

DOCENTE TOMASINO

# MANEJA la ansiedad EN EL AULA

Saluda al ingresar al aula y reconoce el estado emocional de tus estudiantes.

Aprovecha el llamado de asistencia para conocer a tus estudiantes.

Permite que el estudiante se ubique donde esté más cómodo

Cerca de una puerta, en la parte delantera del aula, cerca del maestro o de un amigo.

Autoriza que el estudiante que manifiesta ansiedad, se tome un tiempo.

Caminar por los corredores, ir a tomar agua o salir del aula cuando lo requiera, siempre acompañado.

Realiza un plan para que el estudiante se ponga al día si ha faltado a clase.

Asígnale un tiempo prudente para ponerse al día con los deberes.

Divide las tareas en partes más pequeñas y ajusta la cantidad de tareas al tiempo del trabajo autónomo.

Considera que el estudiante tiene otros espacios académicos

Ofrece instrucciones por escrito, además de las indicaciones verbales.





Exime al estudiante de leer en voz alta o mostrar su trabajo a todo el grupo, si identificas ansiedad.



Permítele que presente la actividad individual, mientras controla su estado emocional.

Confirma a menudo con el grupo, si hubo entendimiento de las temáticas desarrolladas en la clase.

Consiente el uso de lista de palabras, hojas de referencia o tarjetas con datos.

Para reducir el bloqueo o que se queden en blanco durante las evaluaciones.

Informa con anterioridad fechas y actividades evaluativas.

Evita los quizzes o evaluaciones sorpresa.

Ten en cuenta la retroalimentación positiva, como parte constante del proceso de formación.

Ten en cuenta que el estudiante puede manifestar su ansiedad evitando asistir y participar en clase.

Promueve que el estudiante pida apoyo al equipo de acompañamiento estudiantil y a profesionales de salud mental.



## Apóyate con

Programas de mentorías, monitorías académicas, tutorías o el Centro de Lectura, Escritura y Oralidad -CLEO.

Instancias de participación estudiantil como bienestar institucional, semilleros de investigación, de proyección social, evangelización y cultura o UDIES.

## Señales de alerta

- Cambios comportamentales y del estado de ánimo.
- Expresiones exacerbadas verbales o conductuales.
- Violencia intrafamiliar.
- Autolesiones.
- Diagnósticos de salud.
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Inasistencia a clases y bajo desempeño académico

## Activa la ruta

Comunícate con docentes de acompañamiento, líder UDIES de facultad o unidad, profesionales de apoyo de bienestar institucional o UDIES.