



# Acompañamiento SOCIOEMOCIONAL ante las pruebas

**Estrategias para apoyar al estudiantado antes, durante y después de las evaluaciones**

**Nuestro rol docente puede marcar la diferencia en cómo el estudiantado vive las pruebas.**

## **1. Reconozca que las pruebas también generan emociones**

- Algunas personas estudiantes pueden sentir miedo, ansiedad, frustración o inseguridad.
- Las emociones influyen en la concentración y el desempeño.

## **2. Normalice los nervios**

- Explique que sentir nervios es normal.
- Comparta estrategias para manejar la tensión.
- Evite generar alarma o presión excesiva.

**“Es normal sentirse nervioso. Lo importante es hacer el mejor esfuerzo posible.”**

## **3. Refuerce la confianza y la autoeficacia**

- Reconozca avances y esfuerzos.
- Destaque fortalezas.
- Recuerde al estudiantado sus logros previos.

**“Has trabajado mucho para llegar hasta aquí.”**

## **4. Enseñe estrategias de regulación emocional**

- Respiración consciente.
- Pausas breves / Estiramientos.
- Técnicas de relajación.

**“Regular las emociones favorece el aprendizaje y el rendimiento.”**

## **5. Evite mensajes que aumenten la presión**

- X** “Si pierde esta prueba, no llegará lejos.”
- X** “Esta es la nota más importante.”
- X** “No puede equivocarse.”

**“Sustituya por mensajes de apoyo y acompañamiento.”**

## **6. Después de la prueba, enfoque la retroalimentación en el aprendizaje**

- Analice fortalezas y oportunidades de mejora.
- Promueva la reflexión.
- Evite etiquetar o comparar y mantenga una actitud cercana y disponible.

**“Veamos qué aprendimos de esta experiencia y cómo podemos seguir mejorando.”**



Como docentes podemos ser una red de apoyo clave para su bienestar emocional

# Señales de alerta emocional en el estudiantado ante las pruebas



Estar atento y actuar a tiempo puede marcar una gran diferencia



Observe si alguna persona estudiante presenta:

## 1. Llanto frecuente

- Lloro con facilidad en clase y durante las evaluaciones.
- Expresa sentirse muy triste o desbordado/a.

## 2. Bloqueo ante las evaluaciones

- Se queda en blanco o no puede responder lo que sabe.
- Dificultad para iniciar o terminar pruebas.

## 3. Ansiedad intensa

- La persona estudiante se muestra muy inquieta, nerviosa de manera constante.
- Presenta síntomas como dolor de cabeza, estómago, sudoración, entre otros.

## 4. Expresiones de incapacidad o desesperanza

- Frases como “no soy capaz”, “nunca me va a ir bien”, “da igual lo que haga”.
- Falta de motivación, pérdida de interés.

## 5. Alteraciones importantes en conducta o estado de ánimo

- Cambios bruscos de humor, sueño, alimentación energía.
- Irritabilidad.

Si identifica una o más de estas señales, actúe con empatía y oportunidad:

De ser necesario, coordine con orientación, psicología o los apoyos institucionales correspondientes y verifique si la persona estudiante tiene alguna condición relacionada con la salud mental o del aprendizaje.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL



Departamento de Salud y Ambiente

## ¿Qué puede hacer?

**1. Mantener comunicación cercana y respetuosa.**

Hacerle saber que no está solo/a.

**2. Ofrecer estrategias para manejar la ansiedad y el estrés (respiración, pausa, organización del estudio).**

**3. Coordinar con orientación, psicología o los apoyos institucionales correspondientes.**

**4. Involucrar a la familia, cuando sea necesario, de manera respetuosa.**

**5. Promover un aula segura, empática y de confianza.**

**De ser necesario, derive al personal especializado. Su intervención oportuna puede prevenir situaciones mayores**

### Recuerde

**Una evaluación no define el valor de una persona estudiante.**



**El acompañamiento emocional, la confianza y la seguridad que brinda el personal docente pueden marcar una diferencia significativa en la experiencia educativa.**

**Su mirada, sus palabras y su apoyo pueden ser el impulso que alguien necesita para creer en sí mismo/a.**



**¡Gracias por ser parte de su camino!**



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
VIDA ESTUDIANTIL



Departamento de Salud y Ambiente