



LA PRIMERA CLASE

En un taller de oratoria para docentes un participante comentó que la pasaba muy mal los primeros 20 minutos de la primera sesión de cada nuevo grupo. Según explicó él mismo, *pasarlo mal* significaba tener taquicardia, manos sudorosas y malestar general. Al cabo de esos 20 minutos su cuerpo recuperaba la normalidad y empezaba a sentirse más seguro.

Sin duda, es un ejemplo de lo que se denomina *miedo escénico*

Cualquier situación desconocida nos puede producir desasosiego físico y psicológico y otros síntomas relacionados con el estrés. Cada vez que llega setiembre, un docente debe enfrentarse a la situación de conocer diversos grupos nuevos y quizás el problema se repite en enero o en marzo. Ese miedo escénico inicial es frecuente y comprensible, pero también fácilmente superable.

De la misma manera que es aconsejable preparar con mucha atención los primeros instantes de cualquier intervención, también es necesario preparar muy bien la primera clase de cada curso. Lo mejor es tener previsto con atención a los detalles, qué decir y qué hacer durante la primera clase y, especialmente, al principio de la primera clase. Algunas ideas sencillas y útiles son las siguientes:

- Presentación personal
- Invitación para que los estudiantes se presenten
- Presentación del programa de la asignatura
- Preguntas sobre las expectativas de los alumnos
- Explicación sintética de las prácticas y de los criterios de evaluación.

Fuente: Sanz, G. (2005) "La primera clase". En: *Comunicación efectiva en el aula* (pp. 135), Barcelona, España: Grau.