

El camino para ser un docente "fascinante"

Educación Emocional

IFE-Minas-Lavalleja

Análisis Pedagógico de la Práctica

Docente

Alumna: Romina Pesca

Docente: Lucía Lorenzo

Tutora: Lucía Villalba

2016

Índice

1. Introducción	1
2. Marco Teórico	5
2.a. ¿Existe una inteligencia única?.....	5
2.b. Conceptos claves de Educación Emocional.....	8
2.c. El primer paso está en nosotros.....	13
2.d. Educar desde la comprensión. Empatía.....	16
2.e. ¿Qué beneficios tiene una buena educación emocional para docentes?....	18
3. A modo de conclusión	21
4. Bibliografía	25

“Los buenos maestros enseñan a sus alumnos a explorar el mundo en que están, del inmenso espacio al pequeño átomo. Los maestros fascinantes enseñan a sus alumnos a explorar el mundo que son, su propio ser. Su educación sigue las notas de la emoción.”

Augusto Cury.

1.Introducción

El presente trabajo es un ensayo académico el cual “implica la integración de conocimientos teóricos abordados durante la carrera y la resolución de un problema relacionado con la profesión”, esto se afirma en la resolución N° 18 del C.F.E. (Consejo de Formación en Educación). El ensayo pertenece al género “literario científico”, pues integra el razonamiento científico y la imaginación artística. Dichas definiciones y lineamientos se tendrán en cuenta a lo largo de todo el trabajo y se buscará abordar diferentes temáticas relacionadas con la **Educación Emocional, no solo en el aula de la escuela, sino sobre todo en la formación docente.**

Este ensayo es una de las formas de evaluación de la materia Análisis Pedagógico de la Práctica Docente (A.P.P.D.). En esta se busca analizar las diferentes problemáticas docentes en tanto práctica social, política y éticamente situada. Muchas veces centramos toda nuestra atención en los problemas pedagógicos, específicamente en los aspectos cognitivos, cuando en realidad la propuesta educativa debe abarcar tanto lo racional como lo emocional, ya que trabajamos con personas. Siempre están presentes las emociones y los

sentimientos, algunas veces desde lo implícito y otras desde lo explícito. Lo que se busca con esta educación, es hacer explícitas las emociones y ser conscientes de ellas. Esa es una de las razones por las cuales es fundamental tener una buena Educación Emocional; debemos cuidar a las personas con las cuales trabajamos y cuidarnos nosotros mismos. A su vez, en A.P.P.D. se busca que los estudiantes magisteriales podamos realizar la unión de la teoría con la práctica, tomando situaciones que nos sean cercanas y relacionándolas con el marco teórico que se desarrollará más adelante. Otro objetivo de la materia es la reflexión pedagógica, mediante la cual se estudia el problema elegido atendiendo a su complejidad y a su multidimensionalidad. Dicho problema debe ser estudiado desde cuatro niveles: áulico, institucional, comunitario y social.

A lo largo de todo el trabajo se profundizan los conocimientos sobre la **Educación Emocional para docentes**. La elección del tema no fue nada fácil, ya que varias temáticas despiertan mi interés y han sido motivo de reflexión a lo largo de estos tres años de práctica. Dentro de mis posibilidades e intereses decidí profundizar en la Educación Emocional, como mencioné anteriormente especialmente, en la formación docente.

Al escribir mi biografía escolar pude apreciar que la Educación Emocional muchas veces es olvidada y por lo tanto, perjudicamos (entre a otras personas) a nuestros alumnos. En mi caso particular, cuando concurría al liceo, vivía una situación personal que me afectaba muchísimo, pero por mi personalidad buscaba esconderlo, sobresaliendo como muy buena estudiante. Al destacar por mis calificaciones, ningún profesor se alarmaba y se cuestionaba sobre mi situación sentimental. Desde mi punto de vista, los docentes no pudieron ayudarme porque no tenían una buena Educación Emocional y por lo tanto, no desarrollaron su empatía para comprender mi situación y ayudarme de la mejor manera posible. Además al tener que ver con las emociones, muchas veces los docentes creen que

no deben involucrarse ya que trasciende su relación docente-estudiante. ¿Qué debemos cuidar de nuestros alumnos? Se busca que el aula sea un lugar donde el alumno sea como lo que es: un niño. Es importante que se sienta seguro y tenga un lugar de pertenencia, y para esto debemos conocer al estudiante y cuidar sus emociones. Crear este clima es función del docente el cual debe **formar una relación no solo con el alumno, sino con la persona que está educando.**

Mi cuestionamiento es ¿Cuántos alumnos necesitan nuestra ayuda y no están preparados para expresarlo? ¿Qué podemos hacer nosotros como docentes para ayudarlos? ¿Cuántas veces estamos frente a una clase e ignoramos lo que realmente le pasa a nuestros alumnos? Algo se debe destacar: no solo aquellos niños que tienen dificultades de aprendizaje, necesitan nuestra ayuda, sino aquellos que cumplen con todas las tareas, tienen buenas notas y no manifiestan problemas de conducta, pueden estar necesitando de nosotros. Un simple “¿Cómo te sientes hoy?” al entrar a clase, un “Buen día” con una gran sonrisa, o un “te estaba esperando, qué bueno que llegaste”, puede cambiarlo todo para aquellos alumnos que pasan desapercibidos en la clase por ser “buenos alumnos” y tienen detrás de ellos historias que condicionan su vida de una u otra manera. Es fundamental que nuestros alumnos estén felices, para que los procesos de enseñanza y de aprendizaje no sean algo impuesto, sino que sean procesos que disfruten y sientan placer por vivirlos.

Al mirarme introspectivamente reconozco que los docentes que recuerdo son aquellos en lo que predominaban los afectos, el respeto, que eran carismáticos y cariñosos; esto se relaciona directamente con una buena Inteligencia emocional, ya que podían comprender cómo me sentía para apoyarme, brindándome cariño cuando lo necesitaba y respetaban mis sentimientos. Personalmente, siempre confié que la empatía era algo natural e innato de cada persona, según esta idea los docentes eran empáticos o no por naturaleza y no había posibilidad de

cambiarlo. Pero en realidad, según la teoría de la Educación Emocional, la empatía es una de las competencias emocionales, por lo tanto cada persona debe trabajar en ella para desarrollarla.

Como se afirmó anteriormente, las competencias emocionales deben ser desarrolladas, esto consiste en un proceso educativo continuo y permanente, que debe comenzar en la familia, continuar en los centros educativos y prolongarse a lo largo de toda la vida. La Formación Docente debe contribuir desde el curriculum, al desarrollo de las competencias emocionales, para lograr el cometido de educar emocionalmente.

2. Marco Teórico

2.a. ¿Existe una inteligencia única?

Para comenzar es necesario destacar algunos conceptos manejados por la Ley de Educación 18.437. En el Artículo 1°, se declara “(...) *la Educación como derecho fundamental (...)*” y se afirma que es el Estado quien debe garantizar y promover que esta, sea de calidad y para todos los habitantes. Partiendo de esta idea, se analiza el tipo de Educación que es brindada en las escuelas y a los docentes. Otro documento que se tiene en cuenta a lo largo de todo este trabajo es el Programa de Educación Inicial y Primaria del año 2008, ya que es allí donde se explicita el tipo de Educación que se pretende transmitir en las escuelas.

Actualmente, se busca que los alumnos tengan una Educación integral en la cual no solo se desarrolle la racionalidad, sino que es fundamental la importancia de las emociones.

Recién a finales del siglo XX comienzan a conocerse textos académicos que hablan de la Educación no solo desde el aspecto cognitivo del ser humano sino desde la integralidad del “ser”. Los más conocidos son los artículos de Peter Salovey y John Mayer del año 1990 y el libro de Daniel Goleman en 1995. Salovey de Harvard y Mayer de New Hampshire, fueron los primeros en definir la Educación Emocional, pero el término tomó relevancia con el bestseller “Educación Emocional” de Daniel Goleman. Este término se ha ido complementando a lo largo de los años pero, en la educación uruguaya todavía no hay registros de este concepto en la Ley de Educación, ni en el Programa vigente. Cabe destacar que, algunos docentes incluyen explícitamente esta inteligencia en su trabajo diario.

El precursor de la inteligencia integral es Howard Gardner, el cual afirma en su teoría que la inteligencia es la “(...) *capacidad para solucionar problemas o*

elaborar bienes valiosos (...)” (Gardner, 1983) y se puede dividir en varios aspectos: el matemático, el lingüístico, el emocional, entre otros. Pablo Fernández centra sus estudios en la Inteligencia Emocional, la cual es definida por él como:

“(...) la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas, además de la capacidad para regularlas.” (Fernández, 2008).

Tomando estos aportes podemos afirmar que hay diferentes formas de “ser inteligente”. Muchas veces se realiza la diferenciación de los alumnos en “inteligentes” y “con dificultades”. Pero, ¿Qué criterios utilizamos en esta clasificación? Algunos docentes tienen en cuenta el Coeficiente intelectual, otros solo se guían por su instinto. Cada persona debe conocerse para saber qué inteligencia predomina en ella y focalizarse en esta, para desde este lugar, potenciar las demás. Al identificar diferentes formas de ser inteligentes, contribuimos al aumento del autoestima de las personas. Como referentes de nuestros alumnos debemos apuntar a que investiguemos juntos las diferentes inteligencias, para valorarlas y valorarse.

La Educación Emocional es la aplicación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. Es un proceso continuo y permanente, mediante el cual se pretenden desarrollar las competencias emocionales. La Educación Emocional es necesaria en todos los aspectos de la vida, por eso su objetivo es capacitar para la vida y aumentar el bienestar personal. Al mejorar el bienestar personal, recíprocamente aumentamos el bienestar social, y si este aumenta, mejoramos la sociedad. En cuanto a esto rememoro las palabras de la Ley 18.437, cuando se afirma que: *”La educación está orientada a la búsqueda de una vida armónica e integrada”* (Artículo 3°)

Las emociones diariamente afectan nuestro accionar y si no aprendemos a regularlas, pueden perjudicar nuestra vida social. Estas están presentes en todas las personas, pero no todos reaccionamos de la misma manera. Algunas subliman

sus emociones en el trabajo excesivo, en el humor, en el cinismo, en la timidez, así como en todas las actividades que hacemos. Pero tomemos consciencia que siempre están en nuestro accionar, esto incluye “el momento en el que somos docentes”; no podemos dissociarnos de ellas. La cuestión es identificar la emoción y reconocer la forma en la cual la podemos regular o expresar, para que no nos perjudique a nosotros ni a los demás.

La inteligencia históricamente se ha medido con el coeficiente intelectual (CI), pero en el año 1999 Daniel Goleman introduce el coeficiente emocional (CE), el cual es tan importante como el anterior. El CI se ocupa de una franja de habilidades lingüísticas y matemáticas y supone que cuanto más elevado es el resultado del test, más inteligente se es. El día a día en el aula nos permite observar que esto no es así, ya que muchas veces es necesario apoyar a los alumnos desde el lado emocional para que puedan salir adelante. Para que el resultado del test del CI sea puro y fiable, se deben reconocer los aspectos emocionales que están afectando a ese niño en ese momento puntual, ya que lo pueden perjudicar o beneficiar quitando o asegurando la fiabilidad de dicho test. Actualmente en muchas academias europeas y estadounidenses se tienen en cuenta ambos coeficientes, ya que como dice Goleman:

“Muchas de las competencias esenciales para el trabajo eficaz de hoy en día constituyen competencias sociales y emocionales.” (Goleman, 1999).

Por lo tanto, ya no hay una sola inteligencia sino que hay diferentes tipos y cada una de ellas tiene características diferentes, centraremos la atención en la Inteligencia Emocional. Como docentes debemos saber por qué es importante este concepto. Considero fundamental reconocer las emociones en los alumnos ya que ellas conviven con nosotros y debemos ser conscientes de ellas para que sean una fortaleza en nuestro desempeño académico.

2.b. Conceptos claves de Educación Emocional

La Educación Emocional o socioemocional puede definirse como:

“(...) el proceso educativo y preventivo articulado sobre programas cuyo cometido es desarrollar la Inteligencia Emocional y/o las competencias emocionales o socioemocionales.” (Pérez-González, 2008).

Otro aspecto importante es la diferenciación entre sentimientos y emociones, los cuales muchas veces son utilizados como sinónimos. Las emociones están presentes en todos los animales, por una cuestión de supervivencia. Les permite identificar el hambre como un deseo de comer, el sueño como la necesidad de dormir y así con cada una de estas. La mayoría de los animales no cuestiona la forma en la cual reacciona frente a las emociones que siente. En cambio, los seres humanos son los únicos animales que tienen sentimientos porque pueden elegir, ya sea consciente o inconscientemente, la forma en la cual reaccionan frente a una emoción. Por lo tanto, los sentimientos se definen como la reacción que tenemos frente a esas emociones. Por ejemplo, la forma en la cual decidimos alimentarnos, cómo dormimos, en qué lugar u otros aspectos. Los sentimientos son más subjetivos, cada persona reacciona de diferente forma frente a una misma situación y es por eso, que debemos educar emocionalmente. Pablo Fernández (2008) define los sentimientos como:

“(...) una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo.”

La memoria es fundamental porque nos recuerda la forma en la cual deberíamos actuar, ya que somos sujetos culturales y la escuela es uno de los agentes encargados de transmitir la cultura. En la memoria se forja nuestra personalidad y depende de esta cómo nosotros reaccionamos frente a determinada situación. Si somos conscientes de nuestro mundo interno podremos anteponernos a la forma

en la cual reaccionaremos. Como docentes es fundamental que conozcamos nuestros mundos para estar alertas a nuestras propias reacciones y a las de la gente que nos rodea. Debemos enseñar a los alumnos la forma en la cual pueden expresar sus emociones y sus sentimientos, además de diferenciar estos conceptos cómo se hará a continuación.

Actualmente, se habla de la Educación desde las competencias y cada Inteligencia, como se dijo anteriormente, tiene sus propias características. Las competencias emocionales son cinco: la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional, las habilidades socio-emocionales y las competencias para la vida y el bienestar. Cada una de ellas se desarrollará a continuación.

1. **La conciencia emocional**, según Pablo Fernández (2008) “(...) *consiste en conocer las propias emociones y las de los demás (...)*”. Los docentes muchas veces creemos que nuestra tarea consiste en brindar Educación Emocional y nos olvidamos de que nosotros mismos tenemos emociones y sentimientos los cuales afectan diariamente nuestro comportamiento y es por eso, que debemos ser conscientes de ellas para controlarlas o expresarlas, adecuándonos a cada momento. Debemos ser sujetos críticos de nosotros mismos para identificar si nuestras emociones afectan nuestra labor docente. ¿Esto significa que debemos dissociarnos de los sentimientos en el aula? La respuesta es un rotundo no. Somos sujetos racionales y emocionales, son dos caras de una misma moneda, que no pueden estar separadas; pero si podemos elegir qué lado de la moneda “relucir” en cada momento. En un día escolar tenemos momentos que se destaca nuestro lado racional y otros en los cuales es imposible dejar de lado lo emocional y no por eso somos mejores o peores docentes.
2. Aprender a regular nuestras emociones es otra de las competencias

emocionales y es la forma en la cual damos respuesta a las emociones. No debemos confundir los términos **regulación emocional**, con represión emocional. Muchas veces, esto último es lo que sucede en el ámbito educativo, los docentes olvidamos nuestro lado emocional acumulando así tensiones, conflictos no resueltos o simples diferencias con nuestros compañeros; esto lleva a una sobrecarga emocional y estrés laboral. La Educación Emocional propone como solución, reconocer esas emociones y aprender a manejarlas adecuadamente para mejorar nuestra vida y la convivencia con los demás.

3. Otra competencia es la **autonomía emocional** y la misma es definida por Pablo Fernández (2008) como “(...) *la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno.*” Esta competencia involucra el autoestima y la autoconfianza ya que, se trata de ser sensible pero no vulnerable. Esto es totalmente palpable en el centro educativo. A lo largo de estos 3 años de práctica hemos observado diversas situaciones que no podemos cambiar o solucionar y esto muchas veces nos afecta dejándonos angustiados y con una sensación de impotencia. Esta competencia permite observar la situación y ser sensible frente a ella pero, situándonos en el lugar y permitiéndonos observar cuáles son nuestras posibilidades, dejando claro así desde qué lugar podemos ayudar. Lo que se busca con esta competencia es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Un avance que puede observarse en los centros educativos relacionado con esta competencia es el trabajo en redes. El mismo permite que los docentes no nos sintamos solos y tengamos los recursos necesarios para poder actuar frente a determinadas situaciones; pero nos compromete a hacer algo, a vincularnos de la manera correcta.
4. La cuarta competencia mencionada por Pablo Fernández (2008) son las

habilidades socioemocionales. Estas facilitan las relaciones interpersonales. En este punto es fundamental la empatía y la escucha de los otros, tareas que realiza el docente a diario. Esta competencia permite que se construya un buen clima social favorable para el trabajo en grupos productivo y satisfactorio. En cuanto a la empatía se profundizará más avanzado el ensayo.

5. Por último, tenemos las **competencias para la vida y el bienestar.** Estas son varias habilidades, actitudes y valores que promueven el bienestar social y personal. El bienestar personal es la definición de felicidad que manejan muchos autores. Por lo tanto, si los docentes logramos un bienestar emocional (ser felices) seguramente podamos transmitir esa emoción a los alumnos. Pero, ¿cómo obtenemos el bienestar personal? Una de las formas de llegar a él es tener una buena Educación Emocional.

En cuanto a estas competencias, es fundamental que cada docente reconozca cuál de ellas tiene y cuál debe fortalecer. En mi caso considero que tengo la habilidad de la conciencia emocional y la regulación emocional, ya que logro identificar mis emociones y puedo manejarlas, aunque a veces recaigo en la represión de estas por lo cual debo continuar trabajando en ello. La competencia que debo fortalecer, ya que es fundamental para los docentes, es la autonomía emocional. En estos años de práctica muchas veces me he sentido desbordada por problemas de la escuela, los cuales no he podido solucionar y esto me ha afectado. Si yo hubiera tenido desarrollada la competencia antes mencionada, podría haber reconocido hasta qué punto involucrarme en cada situación. Desde nuestra labor docente, el hincapié está en fomentar cada una de estas competencias a través del trabajo en secuencias como nos plantea Bruner.

Continuando con la conceptualización, Mayer 1990 realiza una clasificación de estilos de personas en cuanto a la forma de reaccionar frente a las emociones.

1. Por un lado están las **personas conscientes de sí mismas**, los cuales están atentas a sus estados de ánimo y saben cómo reaccionar frente a ellos. Son libres permitiéndose sentir y expresar sus sentimientos. La Educación de las emociones apunta a formar sujetos de esta categoría que comprendan los sentimientos y sepan cómo manejarlos.
2. Otro estilo son **las personas atrapadas en sus emociones**. Son personas que están desbordadas por emociones, no saben cómo manejarlas y no están seguras del sentimiento que los gobierna. Son “(...) *esclavos de sus estados de ánimo*.” (Goleman, 1999) Muchos docentes pertenecen a esta categoría ya que, no saben cómo manejar sus emociones, terminando en casos de ansiedad, angustia, ira, entre otras enfermedades que afectan la labor docente.
3. Y por último, están **las personas que aceptan resignadamente sus emociones**. Estas reconocen con claridad su estado de ánimo pero no desean cambiarlo por más que este les genere molestia, se sienten bien con él y no se arriesgan a sentir otra cosa. Esto se relaciona con el “síndrome del burnout”, el cual se explicitará más adelante.

Como se dijo anteriormente, la Educación Emocional apunta a crear más “personas conscientes de sí mismas” y el Programa de la Formación Docente actual no lleva a esto. En toda la carrera se busca que los docentes reprimamos nuestros deseos, ya que solo en algunas materias se apunta a la expresión de los sentimientos. Generalmente se busca la disociación de lo racional y lo emocional, como si esto se pudiera hacer. Si buscamos “personas conscientes de sí misma”, debemos implementarlo en el aula día a día, para que cada alumno llegue a pertenecer a esta categoría. Muchas veces se ve la disociación de la teoría y la práctica, ya que los docentes queremos alumnos conscientes de sí mismos pero no les damos las herramientas para que lleguen a esto.

Luego de conocer la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional, se centra la atención en los docentes ya que para educar (como en cualquier otra materia) tenemos que formarnos.

El objetivo de la Educación de las emociones es promover la madurez y la autonomía emocional por lo tanto, tomando los aportes de Anaya (2009), podemos decir que la compararemos con la alfabetización emocional. La alfabetización es la enseñanza del abecedario, es decir del conjunto de símbolos que permiten al individuo comunicarse; en definitiva es enseñar a leer y escribir. La educación va más allá de eso, pretende perfeccionar las facultades intelectuales, emocionales, sociales y morales de los individuos. La alfabetización emocional es conocer las emociones e identificarlas, pero la Educación Emocional lo que pretende es además de lo anterior, poder expresarlas, ser conscientes de lo que estamos expresando y además comprender lo que le está pasando a los demás. La pregunta es, ¿Cómo llegamos a una Educación Emocional?. La respuesta está en nosotros.

2.c. El primer paso está en nosotros

Actualmente, se cataloga la sociedad como individualista y egocéntrica. Este aspecto es claramente visible en el ámbito escolar y por eso es fundamental desde el rol docente buscar cambiar estas características. Si los individuos de la sociedad se interesan por los sentimientos de los otros, esta mejorará. Los docentes debemos enseñar desde el ejemplo, pero no podemos enseñar aquello que ignoramos. En la Formación Docente es necesaria la inclusión de este aspecto, en el cual nos enseñen a conocernos para conocer así a los demás. Un docente para enseñar cada Área del Conocimiento, debe estudiar el aspecto disciplinar y el didáctico de la misma, y es por eso, que debemos experimentar la Educación

Emocional en la formación para luego reproducirlas en nuestras prácticas educativas. Como se dijo anteriormente, esta inteligencia no solo se desarrolla en la escuela, sino que debe comenzar en la familia, pero cuando este aspecto falla, la escuela debe asumir la responsabilidad de que se desarrollen las competencias emocionales.

Al comenzar Magisterio, se nos incita constantemente que hablemos de la elección de la carrera, la forma en la cual nos sentimos en la misma y sobre todo en la importancia de comprender que la vocación es un proceso de construcción. En esta etapa del Magisterio se contemplan los sentimientos de los estudiantes, pero luego son olvidados por completo. Muchas veces en el segundo año de la carrera los estudiantes nos sentimos desbordados a causa de la carga horaria y esto puede provocar el abandono. En el mejor de los casos, este desborde y la falta de Educación Emocional, es superado gracias al apoyo del grupo de clase, como sucedió en mi experiencia.

En la Educación Emocional el papel de docente, al igual que en cualquier otro tipo de conocimientos, es de entrenador y facilitador de experiencias que le permita a los alumnos hacer sus propios descubrimientos y mejorar todas las capacidades emocionales que se mencionaron anteriormente. Esto está amparado desde un enfoque constructivista, donde se plantea que el docente debe andamiar los conocimientos de los alumnos, pero para construir ese andamiaje primero debemos estar convencidos de lo que queremos enseñar.

Una pregunta frecuente a la hora de realizar el trabajo es ¿Por qué es tan importante esta educación para los docentes? Numerosos artículos científicos reconocen los efectos positivos de la **Inteligencia Emocional**, como por ejemplo la **disminución de ansiedad, estrés, conflictos, comportamientos de riesgo**, entre otros; estas enfermedades son muy comunes en los docentes, y es por eso que mejorar la Educación emocional, mejorará la salud de nuestros docentes y el

relacionamiento entre estos. Además, recordemos que una forma mediante la cual aprenden los niños es por imitación. Aprenden de aquellos que los rodean y les ayudan a desarrollar y a poner en práctica su propia Inteligencia Emocional. Es un efecto dominó; docentes con un coeficiente emocional elevado, generarán alumnos con un coeficiente emocional elevado, y así continúa la reacción en cadena.

En el año 1974, el médico psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger caracteriza el “síndrome del burnout” o “síndrome del quemado”. Entre otras cosas este fenómeno se caracteriza por el cansancio físico, la pérdida de motivación, el desgaste emocional, la resistencia y los bajos niveles de tolerancia y compromiso. Se puede dividir en tres dimensiones: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Esto se ve claramente en los docentes, ya que muchas veces este síndrome perjudica su labor. La estrategia de regulación del burnout es la Educación Emocional, esta es la segunda razón por la cual incluirla en el curriculum de la Formación Docente. Una de las competencias emocionales es el autocontrol, en el cual se busca regular las propias emociones para lidiar con enfermedades como la ansiedad, el estrés y los impulsos. En nuestra corta experiencia como Maestros Practicantes, hemos observado la gran cantidad de problemas que pueden generar solo estos factores, tanto con los niños, con los funcionarios docentes y no docentes y con la comunidad en general.

El problema del burnout debe solucionarse en los docentes ya que como afirma Pablo Fernández (2008) para que la educación sea de calidad, debemos tener docentes de calidad, esto implica docentes emocionalmente inteligentes. Además, investigaciones realizadas para estudiar el impacto de la Educación Emocional en docentes, demuestran que las emociones positivas contribuyen a aumentar las defensas del sistema inmunitario, previniendo enfermedades y ayudando a curar algunas.

“Ser emocionalmente inteligentes disminuirá el desgaste psicológico que implica

todo tipo de problemas diarios y facilitará nuestra tarea en el aula, e, incluso, hará que volvamos a disfrutar de una tarea tan fascinante como es enseñar a los demás.” (Fernández, 2008)

2.d. Educar desde la comprensión. Empatía

¿Cómo puedo comprender cuando un alumno está enojado? ¿Cómo puedo reconocer esta emoción? Sócrates tiene la respuesta: “conócete a ti mismo”. Para responder las preguntas anteriores debemos desarrollar la conciencia emocional o social. Esta habilidad les permite a las personas poder empatizar con los demás. El primer paso para desarrollar esta competencia es ser consciente de cómo me siento, por qué me siento así, cómo manifiesto eso, y reconocer si esa emoción me ayuda en el momento que la estoy sintiendo. Con estas simples preguntas podremos ayudarnos y ayudar a nuestros alumnos a legitimar las emociones, para cambiar las negativas y prolongar los estados de ánimo positivos.

Conviene destacar que todas las emociones son legítimas y por lo tanto se deben aceptar y no reprimir. Muchas veces en el aula los docentes apuntamos a que nuestros alumnos no experimenten estados de ánimo negativos, y si lo hacen, son visto con desprecio y como problemas de conducta, los cuales no pueden ocurrir nuevamente. Lo inadecuado no son las emociones sino la forma en la cual reaccionamos a ellas y eso se educa. Los docentes debemos mostrar que no está mal sentir ira o sentirse triste y debemos educar la forma en la cual podemos cambiar ese estado de ánimo. Recaemos nuevamente en la pregunta: ¿Quién nos educa a nosotros?

La empatía es lo que nos permite comprender los sentimientos de los demás y es fundamental en varios aspectos de nuestra vida, ya que permite un mejor relacionamiento con nuestro entorno en general. En el caso de los docentes es

primordial ser empáticos, ya que estamos constantemente trabajando en el contacto directo con otras personas y es importante generar buenos vínculos. Una persona que no tiene empatía tiende a comportarse de forma agresiva y violenta con los demás, ya que no siente compasión ni ningún tipo de pena por los otros. Pensar en un docente con estas características estremece, pero si somos autocríticos podemos cuestionarnos: ¿Algunos días no soy violento/a con mis alumnos o con mis compañeros? Debemos reconocer que nuestra historia condiciona nuestras prácticas en el aula. Si la gente que me rodea es inteligente emocionalmente, tendrá las herramientas necesarias para detectar la situación y ayudarme, en vez de criticar mi accionar sin tratar de comprenderme. Y simultáneamente, si yo soy inteligente emocionalmente, podré identificar mis sentimientos y cambiarlos.

Esta última palabra, nos lleva a un nuevo tipo de educación. La **Educación para la comprensión**, apunta a que podamos ponernos en el lugar del otro, comprender por qué actúa como actúa. Como dice Fernández (2008) “*Se trata de mirar el mundo desde sus ojos, ponernos en sus zapatos.*” Si bien el programa habla de sujetos críticos y reflexivos, pilares en la Formación Docente, muchas veces nos olvidamos de la autocrítica, la cual nos permite cuestionar nuestro comportamiento. El comprender al otro, nos permite a su vez, contactarnos emocionalmente con nuestros alumnos, acercarnos a ellos. Esto es fundamental ya que los vínculos dentro del aula son todo y cuando se rompen no pueden darse correctamente los procesos de enseñanza y de aprendizaje, hay un bloqueo que debe ser superado. Muchas veces terminamos teniendo enfrentamientos que no son necesarios, solo basta con hablar y entender porque el otro actúa como actúa.

En mi experiencia puedo observar como algunas maestra a lo largo de todo el año pueden lograr un clima de equilibrio emocional, no solo de sus emociones sino también de sus alumnos. Es evidente que en algunas situaciones hay emociones

negativas y es ahí cuando resalta el papel del otro. Los niños detectan claramente los estados de ánimo negativos y tienen facilidad para cambiarlos, suplantándolos por positivos. En contraposición a esto, apreciamos algunas maestras que demuestran en su trabajo diario que no logran este equilibrio tan deseado. Hay investigaciones recientes que comprueban que si los docentes somos empáticos, mejoraremos el aprendizaje de los alumnos. Esto se debe a que si generamos un buen vínculo con los alumnos podremos llegar con mayor facilidad a ellos y comprenderlos. Como se dijo anteriormente, el aula debe ser un lugar de seguridad tanto para los alumnos como para los niños; esto se logra gracias al equilibrio emocional.

Otro aspecto positivo de la empatía, es que se puede desarrollar. A lo largo de mi Formación Docente, siempre consideré que la empatía era algo innato, pero no es así, es una competencia que puede desarrollarse. En mi caso debo continuar trabajando en ella, ya que apelo a ser una docente empática y para desarrollarla es fundamental el ambiente que nos rodea: el grupo de clase, los docentes, los funcionarios no docentes y sobre todo los alumnos. Nuestro entorno debe permitir que podamos acercarnos para generar así, el vínculo correcto. Si la educación busca generar buenos vínculos (alumno-alumno, docente-docente, docente-alumno y la comunidad toda) debe formar docente empáticos, que tengan la capacidad de acercarse a sus alumnos y compañeros. De esta forma tendremos escuelas en las que predominen las relaciones positivas, entre los integrantes de la institución y los ajenos a esta.

2.e. ¿Qué beneficios tiene una buena Educación Emocional para docentes?

Como se dijo anteriormente, uno de los problemas más grandes que tenemos

hoy en día los docentes es el “síndrome del burnout”. Las enfermedades relacionadas con este síndrome son psicosomáticas, en las cuales las emociones juegan un rol fundamental (depresión, asma, úlceras gástricas, contracturas, hipertensión, etc.). Uno de los problemas que vivimos actualmente son las licencias médicas docentes, muchas de estas se deben a las enfermedades mencionadas anteriormente, las cuales (según diversas investigaciones) pueden mejorarse con una adecuada Educación Emocional. Si son incluidas en el currículum de estudios, los docentes tendremos una nueva manera de evitar estas enfermedades.

Una de las formas en las cuales constantemente estamos transmitiendo nuestro estado emocional es el lenguaje no verbal, como por ejemplo gestos, el tono de voz, el contacto físico y la postura. Muchas veces no somos conscientes de lo que estamos generando en los alumnos y es por eso que la Formación docente debe prepararnos para que podamos leer estos mensajes. Primero que nada para que transmitamos el mensaje que realmente deseamos y luego para ser receptivos del mensaje que nos transmiten nuestros alumnos. Hay docentes que naturalmente tienen esta virtud, pero no puede ser algo que dejemos al azar, debería ser una virtud de todos los docentes.

En cuanto a los alumnos, Goleman, 1996 reconoce que los niños que tienen mayor facilidad de leer los mensajes no verbales, tienen mejor relacionamiento con sus compañeros, lo cual mejora su autoestima. Constantemente estamos bombardeados de mensajes que nos hablan del bullying en las escuelas y la depresión infantil. Si somos ejemplo de Educación Emocional, contribuiremos a la disminución de estos problemas sociales. En cada encuentro con nuestros alumnos emitimos señales emocionales, las cuales pueden cambiar el día a día de nuestros alumnos.

Otro problema que observamos a diario en el trabajo escolar, son los grupos

apáticos, que no se identifican con el maestro. Esta responsabilidad, muchas veces, es derivada en los alumnos, pero en realidad puede ser generada por docentes con problemas de relacionamiento, debido a sus mensajes no verbales, que despiertan incomodidad en las personas que los rodean sin motivo aparente.

Finalmente, me gustaría citar las palabras de Goleman, 1996:

“La vida está llena de altibajos, pero nosotros debemos aprender a mantener el equilibrio. (...) No se trata, pues, de que, para ser felices, debemos evitar los sentimientos angustiosos, sino tan sólo que no pasen inadvertidos y terminen desplazando a los estados de ánimo más positivos.”

Esto puede relacionarse con un concepto muy manejado en la Formación Docente actual, **la resiliencia**. Esta es la capacidad que tenemos todos los seres humanos para superar las situaciones adversas y salir fortalecidas de ellas. La Educación Emocional nos permite transitar por los estados de ánimo negativos para salir fortalecidos de ellos. No se trata de tener docentes insensibles, ni tampoco docentes felices constantemente, se trata de tener docentes que comprendan sus estados de ánimo y puedan utilizarlos para apoyarse en situaciones concretas.

3. A modo de conclusión...

Me gustaría poder transmitir que el motivo principal de la elección del tema de mi Ensayo, es evitar que se repita mi historia. No desearía tener alumnos en mi clase que estén viviendo situaciones complicadas y pasen desapercibidas a mi visión. Quiero estar preparada para ayudarlos y ayudarme a mí misma, con la finalidad de construir un ambiente áulico adecuado para fomentar la pertenencia y seguridad de los niños. Pretendo estar más atenta a las señales emocionales de mis alumnos, mis compañeras y el entorno general, hasta de aquellos que aparentan ser “los alumnos perfectos”. Esto debería ser una cualidad de **todos los docentes**. Es fundamental que haya políticas educativas que apoyen la Educación Emocional en la Formación Docente. Como se dijo anteriormente, si formamos docentes inteligentes, emocionalmente hablando, tendremos alumnos más emocionalmente inteligentes.

Al comienzo de la carrera deseamos ir a la escuela pero ¿Por qué esto se pierde cuando avanzamos en esta? Tenemos que encontrar la respuesta a esta pregunta en nosotros mismos. Buscar en nuestros sentimientos, buscar los mensajes verbales y no verbales que transmitimos y nos transmiten a diario. Si logramos desarrollar las competencias emocionales, sabremos la forma en la cual vincularnos con el centro educativo (equipo docente, no docente, alumnos, familias y comunidad toda). Muchas veces queremos hacernos cargo de situaciones que no nos corresponden y eso frustra nuestro rol, pero tampoco podemos llegar al extremo de que nada nos importe. Esto es trabajo de la regulación emocional. En mi caso me siento afortunada de tener a mi lado una maestra que es ejemplo claro de dicha competencia, sabe constantemente hasta donde involucrarse y cuando es momento de buscar ayuda en el trabajo en redes. Pretendo ser una docente que

se interese, preocupe y ocupe de las situaciones que se le presenten.

Además, este trabajo me permite estar alerta no solo a los mensajes que envío constantemente, sino a los que puedo recibir de mis alumnos y de mis compañeros para estar ahí cuando me necesiten; pero sobre todo, para estar dispuesta a que me ayuden porque debo ser consciente de los problemas que puede traer reprimir mis emociones. Debo convencerme de que los sentimientos no pueden disociarse de mi labor profesional.

Todos en algún momento nos sentimos desbordados y tenemos la necesidad de conversar con el grupo de pares para desahogarnos, pero el problema está en la supresión de esa necesidad. Debemos estar preparados para trabajar de manera racionalizada las emociones, buscándole una lógica. Si logramos controlar esos desbordes para capitalizar esas emociones, tendremos sujetos emocionalmente inteligentes, de nada sirve tener docentes que solo escuchen a sus alumnos y no sepan cómo reaccionar frente a las situaciones. Esto es el primer paso, pero desde ahí se debe trabajar. Tenemos la concepción de que los docentes no pueden verse débiles y eso se nos inculca desde nuestra formación. Recuerdo que muchas veces utilizamos el instituto como un lugar de desahogo de las presiones académicas y personales. La Educación Emocional en la formación, debería ser parte de las materias impartidas, ya que es imposible disociar lo racional de lo emocional. Debemos sentirnos afortunados de que en el Instituto de Formación Docente de Minas, contamos con un equipo docente y no docente que de forma innata tienen estas características, otorgándonos espacios de intercambio emocional.

Busco ser una docente resiliente y para eso, tengo que aprender a convivir con mis emociones negativas pero no quedarme en ellas. Me gustaría que todos los docentes podamos comprender todos los beneficios de la Educación Emocional, no solo para los docentes, sino para nuestros alumnos y la comunidad. Es

fundamental que nos preparemos para poder desarrollar estas competencias en los alumnos. Si no lo hacemos por nosotros (amor propio), debemos hacerlo por nuestros alumnos, ya que la Educación integral que debemos brindarles, es una obligación. Sería muy positivo que los docentes vivamos nuestra profesión con placer y no fuera una obligación incluir las emociones en el aula. No podemos negarle la posibilidad de ser felices y para que lo sean deben desarrollar las competencias para la vida y el bienestar, además de identificar el aula como un lugar privilegiado para expresarlas y desarrollarlas.

La empatía debe ser una de las características primordiales de los docentes, sin esta es difícil que puedan existir aprendizajes significativos. Esto es sumamente comprobado a lo largo de nuestra práctica. Anteriormente ya hablamos del trabajo áulico, pero ahora centro la mirada en la relación comunidad- escuela. Claramente podemos comparar docentes que se encierran en la escuela para evitar el reconocimiento de las necesidades de la comunidad y pretenden tener a la institución en una gran burbuja. En contraposición, están aquellos líderes que reciben a diario a los padres, los cuales se acercan a la institución tomándola como referencia, no solo académica sino emocional. Este último ejemplo es a lo que apuntamos, quiero ser una “docente abierta” y desde ese lugar crear más “escuelas abiertas”, que permitan el buen relacionamiento con la comunidad, atendiendo sus demandas. Pero para esto necesitamos directores empáticos que estén dispuestos a escuchar y a ponerse en el lugar del otro, convirtiéndose en líderes pedagógicos y emocionales.

Debemos disfrutar de esta hermosa profesión que elegimos día a día, y una buena forma de disfrutarla es ser inteligentes, emocionalmente hablando. El señalar esto puede parecer una utopía para algunos docentes, pero no es así. Todos los días puedo observar cómo es posible educar desde la comprensión, el respeto, el afecto. Recibir a los alumnos con un beso, una sonrisa y hacer que

cada minuto que estén en la institución sea disfrutable e inolvidable. Como mencioné en mi biografía escolar, no encontré un docente que se haya preocupado por mi situación personal, y es esto lo que no quiero reproducir en mis alumnos. Es fundamental dejar huellas positivas en los corazones de nuestros alumnos, para que nos recuerden como “la maestra cariñosa”, “la que siempre me daba un abrazo cuando lo necesitaba”, “la que se preocupaba por mí”. Esto no quiere decir que dejemos de lado la parte intelectual, sino que, al contrario, apoyemos el proceso de aprendizaje desde la comprensión.

Para finalizar cito la frase de Augusto Cury que utilicé como epígrafe:

“Los buenos maestros enseñan a sus alumnos a explorar el mundo en que están, del inmenso espacio al pequeño átomo. Los maestros fascinantes enseñan a sus alumnos a explorar el mundo que son, su propio ser. Su educación sigue las notas de la emoción.”

Pretendo ser una maestra fascinante y para eso debe enseñar a mis alumnos a conocer su propio ser ya que cada uno es un gigante universo. Para llegar a esto, tengo que partir de conocer mi propio universo, tarea aún más difícil, ya que implica remover mi pasado, mi biografía escolar y todos los átomos que forman mi ser. Muchas veces es difícil mirarme introspectivamente, y es por eso que me comprometo a fortalecer mi formación emocional, con el fin de contribuir a una sociedad más comprensiva y humanitaria; en la que cada alumno conozca todo lo que lo rodea, pero sobre todo que sepa manejar sus emociones para ser el ser integral que tanto deseamos.

4. Biografía

Alegre, A.; Bisquerra, R.; Filella, G.; Pérez, N. (2012) *Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares*. España: EOS

A.N.E.P. *Programa de Educación Inicial y Primaria*. (2008) Uruguay: Rosgal S.A.

Bisquerra, R.; Planells, O.; Segovia, N.; entre otros. (2012) ¿Cómo educar las emociones? *La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. España: Compás.

Brackett, M; Fernández, P; Palomera, R. (2008) *La Inteligencia Emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias*. Revista de investigación Psicoeducativa N° 15. España: EOS.

Cabello, M^a J. (2011) *Importancia de la Inteligencia Emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de Educación Infantil*. Revista Pedagogía Magna N° 11. Pág. 178-180. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629180>

Extramera, N.; Fernández, P. (2004) *La importancia de desarrollar la Inteligencia emocional en el profesorado*. Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Málaga, España. Disponible en: http://rieoei.org/psi_edu16.htm

Extramera, N.; Fernández, P. (2006) *La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Málaga, España. Disponible en: http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf

Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Karios.

Ilaja, B.; Reyes, C. (2016) *Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa*. Revista Psicología desde el Caribe. N° 33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8081>

Ley General de Educación N° 18.437 (2009) Uruguay. Disponible en: http://www2.ohchr.org/english/bodies/cat/docs/AnexoXIV_Ley18437.pdf