

Autoconciencia emocional del docente para generar estrategias innovadoras en el aula

¹ Quiroz Laborin, Luis Javier

Secretaría de Educación del Estado de Sonora
javierquirooz@gmail.com

Resumen

Las emociones están presentes en la vida cotidiana de las personas. En un salón de clases las emociones se manifiestan en todos los alumnos de acuerdo con el entorno o estímulos que reciben antes de ingresar al aula. Sin embargo, el docente en ocasiones no está preparado para abordarlas, debido a que él también en algunos casos, está atravesando por una situación que le implica regularizarse también o simplemente desconoce cómo enseñar a los alumnos a regular su estado anímico. Por ello es necesario que realice diversos ejercicios que le ayuden a generar una autoconciencia sobre sí mismo, pero, ¿de qué trata esto? La autoconciencia emocional consiste en identificar emociones, fortalezas y/o debilidades que permitan al docente emplearlas para beneficio propio o de los demás. Para lograrla, se pide que el maestro realice una serie de acciones de introspección que le ayuden a involucrarse con lo que está sintiendo o experimentando y aprender a autorregularlo con la finalidad de aplicarlo a su ambiente de trabajo. El docente, para poder trabajar en un aula requiere estar preparado no solo de forma académica, dominando los contenidos que imparte, sino también en el área socioemocional, propiciando una enseñanza retadora, fundamentada en la motivación por querer hacerlo. En la medida en que el maestro se encuentre motivado por impartir ese contenido, sus alumnos mostrarán disposición para aprender. Por ello, es primordial que el docente identifique sus áreas de oportunidad lo cual le va a permitir

Abstract

Emotions are present in people's daily lives. In a classroom, emotions manifest in all students according to the environment or stimuli they receive before entering the classroom. However, the teacher is sometimes not prepared to address them, because he, in some cases, is also going through a situation that requires him to regulate himself or simply does not know how to teach students to regulate their mood. Therefore, it is necessary for him to perform various exercises that help him generate self-awareness about himself, but what is this about? Emotional self-awareness consists of identifying emotions, strengths and/or weaknesses that allow the teacher to use them for their own benefit or that of others. To achieve this, the teacher is asked to carry out a series of introspective actions that help him engage with what he is feeling or experiencing and learn to self-regulate it to apply it to his work environment. The teacher, to work in a classroom, requires being prepared not only academically, mastering the content that he teaches, but also in the socio-emotional area, promoting challenging teaching, based on the motivation to want to do it. To the extent that the teacher is motivated to teach that content, his students will show a willingness to learn. Therefore, it is essential that the teacher identify his areas of opportunity which will allow him to improve his performance as an educational professional.

mejorar en su desempeño como profesional de la educación.

Palabras Clave: Docente, autoconciencia, emociones.

Keys Words: Teacher, self-awareness, emotions.

I. Introducción

Las emociones juegan un papel fundamental en la vida de las personas, están presentes en todas las etapas de la vida, desde un niño pequeño hasta una persona mayor las puede experimentar, éstas algunas veces determinan el estado de ánimo que estén teniendo. En un aula compuesta por más de treinta estudiantes es común que se expresen una gran diversidad de emociones determinadas por el entorno en que la persona se encuentra. Resulta imposible evitar sentir las, pero existen formas para canalizarlas de manera adecuada.

Es importante señalar que ninguna emoción es negativa o positiva y todas ellas se pueden autorregular o controlar. Existen emociones que podemos considerar como las bases para el desarrollo del resto y estas son: alegría, tristeza, miedo, enojo y calma. Las emociones están presentes en todas las aulas, las encontramos en un niño de preescolar, primaria, un adolescente de secundaria, incluso en un estudiante universitario. Su control dependerá de la madurez que se tenga para poder canalizarlas de manera adecuada. Existen técnicas o estrategias que los docentes pueden emplear para ayudar a los alumnos a controlar las emociones, las cuales son sencillas como ejercicios de respiración hasta otras más complejas como la meditación o el mindfulness. Sin embargo, para poder aplicarlas es importante que el educador esté capacitado y conozca sobre el tema de las emociones además exige que éste se encuentre bien emocionalmente para poder transmitir a los alumnos esa confianza de poder autorregularse.

Un docente con inteligencia emocional aportará a su clase no solo herramientas de autocuidado, sino que promoverá en el aula un ambiente efectivo para la apropiación de contenidos, logrando así mejores resultados en materia educativa. En este ensayo se reflexiona sobre la importancia de tener una autoconciencia emocional, siendo consciente de

sus sentimientos, mismos que pueden influir en sus pensamientos y comportamientos favoreciendo las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

II. Autoconciencia emocional

Vivimos en una sociedad estresada, ansiosa, preocupada que transmite a los alumnos esas problemáticas, además cuando los estudiantes llegan al aula, traen consigo una diversidad de situaciones del hogar que impactan en el desarrollo cotidiano de la jornada escolar. Como docentes es sencillo juzgar, incluso etiquetar a estos menores de groseros, inquietos, agresivos, entre otros adjetivos que se les suelen poner a estos niños de acuerdo con su comportamiento en el salón de clases. En aulas de más de treinta estudiantes es común que persistan estos niños. Si el docente no está preparado para atender a estos alumnos, buscará en ellos aspectos negativos que no favorecerán el desarrollo correcto de una clase y mucho menos, promoverá el interés por aprender.

La educación está en constante cambio, los alumnos tienen acceso a los medios digitales, su estilo de aprendizaje se ha modificado y exigen del docente una preparación acorde a sus propias necesidades. Lo triste de esto, es que, muchos maestros no están a la vanguardia en estos temas y la educación se convierte en algo tradicionalista que no aporta aprendizajes significativos al alumno. Esto genera un problema, el educador quiere enseñar como él cree que es lo correcto, pero el alumno quiere aprender a través de estrategias novedosas, que les ayuden a liberar ese nivel de estrés que vienen acumulando desde el hogar y al no encontrar esos estímulos en ocasiones comienza a actuar de forma disruptiva.

Si bien, es importante que el docente domine el contenido que va a impartir, toma mayor relevancia la forma cómo lo va a transmitir al alumno y con qué. Esto determinará si el estudiante podrá apropiarse de dicho aprendizaje o no para su vida cotidiana. De acuerdo con los nuevos planes de estudio, se habla mucho sobre la educación humanista y de promover en los alumnos estrategias emocionales y de autocuidado. Se exige al docente que esté capacitado en estos temas, pero olvida cuestionar: cómo se siente él, qué necesita, cuál es su estado anímico.

Se exige del maestro que no mezcle sus problemas personales con los laborales y sobre todo que ayude al alumno a afrontar sus problemáticas emocionales canalizándolas en aspectos positivos. Si el maestro no se encuentra bien anímicamente, no podrá apoyar al

alumno en el desarrollo de su control de emociones. Por ello es importante la autoconsciencia emocional que implica tener un conocimiento profundo de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Para su desarrollo es necesario que el docente realice una serie de ejercicios que le ayuden a desarrollar este nivel de conciencia, mismo que transmitirá a los demás.

Para trabajar la autoconsciencia emocional lo primero que debe hacer el docente es generar una mentalidad adecuada, la cual deberá estar centrada en las fortalezas que cada uno de ellos posee. Todos los docentes tienen grandes potencialidades y en la medida en que éstas se explotan, logrará cosas sorprendentes en el aula.

Cuando el maestro trabaja desde sus fortalezas, le será más fácil motivar a sus alumnos a encontrar sus áreas de mejora, generando aspectos fundamentales de autoestima que permitan su disfrute dentro del aula. Por ello es importante que descubra en los estudiantes sus intereses o motivaciones para determinar cuáles actividades serán relevantes y contribuyan a generar ambientes favorables de aprendizaje.

Un alumno sin motivación puede generar situaciones disruptivas dentro del aula y un docente sin autoconsciencia emocional reaccionará de manera impulsiva, generando conductas no tan favorables dentro del aula.

III ¿Cómo trabajar la autoconsciencia emocional en el aula?

Una de las acciones recomendables que podría desempeñar es tomarse unos minutos en realizar otra cosa, revisar algún trabajo pendiente, salir a tomar aire y ya después con más calma, solicitar la atención de la clase (estrategia sugerida del taller autocuidado docente del Psicólogo Juan Gaitán).

Otra de las acciones que puede afianzar el docente al interior de las aulas, es tratar de generar emociones positivas, entendiendo por esto, aquellas que generan placer o bienestar permitiendo cultivar fortalezas y virtudes personales (Diener et. al., 2003).

¿Cómo puedo generar emociones positivas? Existen diferentes situaciones en una escuela que pueden impedir al maestro estar siempre de buen humor, la carga administrativa, el directivo exigente, los compañeros docentes no colaborativos, padres de familia desobligados, alumnos inquietos y otras situaciones cotidianas. Sin embargo, esto no debería

determinar su estado de ánimo. Parte de la autoconciencia consiste en establecer lo bueno de todas las cosas, siempre hay algo positivo en cada suceso que pasa. Una estrategia que podríamos implementar sería la gratitud. Si como docente soy agradecido con lo tengo le daré un valor mayor a los acontecimientos que nos pasan.

Siempre en clase hay un alumno que altera el orden de las cosas, si lo veo desde el aspecto negativo estaré pensando que nunca aportará nada bueno. Como ejercicio, se puede agradecer por las cosas buenas que realizó. Por ejemplo, tal vez estuvo sentado haciendo un solo trabajo, o quizá nos regaló una sonrisa. Cualquier cosa positiva que encontremos en él ayudará a generar emociones positivas en el aula. Si al momento de impartir una clase, algo no está funcionando, es importante que reconozca que es necesario cambiar de estrategias. Si es consciente de ello, inferirá que los alumnos no están adquiriendo el contenido por diversas razones. Tal vez tuvieron un mal día, están cansados o cualquier otra situación. El error principal que se comete es culpar al alumno, lo hacen responsable de su fracaso en el aula. Por ello debe revisar y reformular con sabiduría, aceptando que es necesario cambiar de estrategia por otra que le dé mejores resultados o le permita alcanzar el objetivo plasmado en su plan de clase.

IV. Conclusiones

La autoconciencia emocional resulta importante para poder generar en los alumnos un aprendizaje positivo, que sea útil y pueda emplear para resolver las problemáticas que se desarrollan de manera cotidiana al interior de las aulas. Hablar de autoconciencia requiere que el docente se involucre en sus propias emociones y sobre todo pueda aprender a controlarlas de manera adecuada para después, transmitirles a los alumnos. No es algo sencillo de lograr sobre todo sino se tiene la intención de querer hacerlo o bien no se conoce cómo, por ello, es necesario que el maestro se actualice en temas de interés para poder contar con mayores herramientas que le permitan generar en los alumnos estrategias novedosas y enriquecedoras que impacten en su entorno cotidiano.

Fuentes consultadas

Harvard Business School Publishing Corporation, (2019). *Inteligencia emocional. Autoconciencia*. Barcelona: Editorial Reverté, S. A.

Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional. (41ª ed.)*. México: Vergara.

Diener, E., Larsen, J. y Lucas, R. (2003). Measuring positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.): *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). Washington, D.C.: American Psychological Association.