

Importancia Personal y Social de Conocer y Regular las Emociones en los Espacios Educativos

Ma. del Carmen Baca Villarreal
maria.bacavl@uanl.edu.mx

1. Introducción

Si en todos los encuentros interpersonales entran en juego las emociones, el salón de clases y su proceso formativo requieren de mayor atención desde todos los puntos de vista.

El fin del aislamiento social impuesto por la pandemia del Sars-Covid19, está generando ambientes emocionales hasta hoy desconocidos por estudiantes, docentes y personal directivo, lo que requerirá de una adecuada gestión emocional y para eso es importante que reconozcamos la necesidad de entrenamiento para lo que sigue en las aulas y demás espacios escolares.

2. Contenido

Entre la información disponible sobre emociones, el universo de posicionamientos está diversificado según los enfoques que los estudiosos han determinado como centro gravitacional de su estudio; de tal forma que se abordan las emociones desde el punto de vista psicológico, educativo, motivacional, comercial, de autoayuda, filosófico, político, electoral, neurocientífico, etc.

Basta con realizar una búsqueda rápida en internet para localizar más de dos millones de resultados diversos (Google scholar).

En la vida real, las emociones se presentan como un elemento intrínseco de la cotidianidad de las personas en su quehacer diario: la madre que se siente preocupada por el futuro escolar de sus hijos; el padre que se siente feliz por la graduación profesional de su hija; la mujer que se siente angustiada porque no sabe si tendrá agua potable para preparar los alimentos; el chofer de autobuses que se siente atemorizado por la inseguridad de las calles; el empresario que se siente amenazado por la inflación, y tantos ejemplos más que se pueden enlistar todo el día y todos los días.

Además, como lo señalan Bisquerra (2003), Serrano (s/f) y otros, además de experimentar emociones todos los días, los estado emocionales varían a lo largo del día y cambian con los días dependiendo de factores internos y externos: los internos se relacionan con las reacciones neurofisiológicas de las personas ante los eventos del exterior; y las externas, que son los acontecimientos que, ajenos a la voluntad de las personas que sienten, impactan en la emocionalidad.

Si las personas sienten en soledad y regulan sus emociones de forma efectiva (Bisquerra, 2003) podrán decidir y transformar cognitivamente su comportamiento y moderar su reacción emocional para armonizar su estado emocional y sentirse en equilibrio. Si por el contrario, no saben autoregularse emocionalmente, es probable que se detengan durante largos periodos en un estado emocional que no sea adecuado para sus metas o estilo de vida.

Si las personas experimentan emociones estando acompañadas, la necesidad de hacer conciencia y autoregularse se potencia, porque un estado emocional inadecuado con las personas entre sí, contribuye a que los desequilibrios dañen las relaciones y colocan en riesgo los vínculos afectivos, laborales, comerciales, etc.

En este orden de ideas, Salovey, P., & Mayer (1990) denominan a las reacciones emocionales adecuadas a las relaciones y los contextos como respuestas emocionales efectivas, útiles y adaptativas, y a las que carecen de estos atributos como respuestas emocionales no efectivas, poco útiles o no adaptativas.

Entonces, es importante tomar conciencia, identificar las emociones, involucrar nuestro razonamiento y regular nuestras emociones para actuar no solamente desde el pensamiento, si no también y más importante quizás, desde el sentimiento y ésto requiere como dice Bisquerra (2021) de entrenamiento emocional.

Las emociones en el aula

Para Benavides & Flores (2019) “Los estados emocionales de los estudiantes son básicos para el aprendizaje, lo que significa que los docentes deben estar conscientes plenamente de que deben saber leer estas emociones, y además provocar aquellas que resultan positivas para la adquisición y fijación de los conocimientos. Por otro lado, los estudiantes deben aprender a gestionar sus emociones, lo que implica que se potencie el desarrollo de la

inteligencia emocional de manera consciente.” También aseveran que es importante que el personal docente esté preparado para identificar, regular y promover la atención, porque ésta se vincula con las emociones, que pueden contribuir o entorpecer el proceso de aprendizaje de estudiantes.

Según García (2018) “Diversos autores (Secanella, 2016; Fragoso, 2015; Azpiazu, Esnaola & Sarasa, 2015; Cazalla & Molero, 2014; Arias, 2014) relacionan la formación académica con la construcción del proyecto de vida, y resaltan la ética, el conocimiento, la praxis y la relación con los demás como aspectos esenciales en la formación integral de los futuros profesionales. Debido a que la educación no solo debe hacer énfasis en los conocimientos disciplinares (Páez & Castaño, 2015), sino que también debe aportar a la formación emocional (autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación).

Las profesoras y los profesores deben ser el punto central de atención en el proceso de iniciar la concientización emocional en las aulas universitarias (Sánchez, 2016) porque para impulsar el dominio competencial de las emociones de sus estudiantes, necesitan ser capacitados y adiestrados en esta dimensión de su desempeño profesional.

Para armonizar el quehacer docente con los requerimientos sociales, profesionales y laborales, se requiere que:

1. El currículum profesional precise las actitudes y valores que van a “entrenarse” durante el proceso formativo, para que se consideren las actividades, las tareas y especialmente el tiempo que se va a dedicar a esta dimensión competencial;
2. Los programas de las materias o asignaturas deben prever los vínculos temático-emocionales para avizorar el proceso de entrenamiento emocional;
3. Las profesoras y los profesores requieren ser formados y atendidas sus dudas para que desarrollen en el aula la inteligencia emocional necesaria para apoyar los estados emocionales de sus estudiantes.
4. Las y los estudiantes deben saber que sus emociones, sus estados emocionales y su gestión emocional serán elementos que se incluirán en sus aprendizajes para que se preparen y atiendan esta nueva dimensión curricular.

Es prioritario atender la inteligencia emocional de las y los docentes (Puertas, 2018) para que desarrollen su habilidad de escuchar y comunicarse efectivamente con sus estudiantes,

controlar los impulsos, reaccionar fácil y creativamente a las diversas situaciones de conflicto, creando un clima de confianza y motivación intrapersonal e interpersonal.

3. Conclusiones

El reto educativo de formar en competencias involucra en sus aspectos actitudinales y valorales, las emociones, los estados emocionales, la inteligencia emocional y la gestión emocional, para lo que se requiere como elemento central la formación, capacitación y adiestramiento del personal docente.

Sin una adecuada inclusión y planificación de estos aspectos en el curriculum, la tarea de atender y apoyar a estudiantes en su crecimiento competencial será un discurso, pero no una realidad.

El personal docente y directivo de las universidades deben hacer conciencia de su emocionalidad, para que desarrollen las competencias sociales y emocionales necesarias para gestionar el curriculum, sus procesos y apoyar efectivamente a la comunidad estudiantil en el desarrollo armónico de sus competencias profesionales-sociales-emocionales.

4. Referencias bibliográficas

Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb lu*, 14(1), 25-53.

Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

Bisquerra, R. (2016) Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En: Soler J. y otros. (2016) *Inteligencia emocional y bienestar II Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.

Bisquerra, R. (2021) Una educación emocional para la convivencia y el bienestar. <https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY&t=2s>

García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista espacios*, 39(49).

Puertas Molero, P., Ubago Jiménez, J. L., Moreno Arrebola, R., Padial Ruz, R., Martínez Martínez, M. A., & González Valero, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Sánchez, M. A. (2016). Nuevo perfil del docente en la educación superior: formación, competencias y emociones. *Opción*, 32(8), 17-37.

Serrano. (s/f) BLOG-Regulación emocional - Competencias emocionales
<https://www.youtube.com/watch?v=BpGGYwEvvJU&t=10s>

Direcciones electrónicas:

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>

<https://www.areahumana.es/regulacion-emocional/>

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>

<https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZk37Ne2zqw>

<https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY&t=2s>

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/competencia-social/>

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/>