

Título:” Educación emocional docente, factor clave para la mejora de la
convivencia en el aula”

Autora: Ángeles Martínez Torres

Correo: angela.martinez.ext@juntadeandalucia.es

Resumen:

Este estudio, a través de la formación del profesorado y basándose en el papel protagonista que este último tiene como factor clave para la mejora de la convivencia en el aula. Investiga como la práctica docente realizada a través de un profesional que posea competencias emocionales, resulta más beneficiosa y óptima para todas las partes implicadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo para él y su alumnado.

Se han realizado diferentes actividades planificadas, entre ellas: de diagnóstico: dafo y cuestionario emocional docente; del plan de acción: técnicas y estrategias de autoconocimiento emocional; y de evaluación.

La metodología utilizada ha sido: la consulta colaborativa, el estudio de casos, observación sistemática y la entrevista personal.

De todo el proceso formativo llevado a la práctica, hemos podido concluir, que la mejoría del conocimiento emocional del profesorado ha repercutido a su vez en el alumnado en el que ha incidido de modo positivo en el aula.

INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO:

El marco sociocultural e histórico actual exige un cambio en el rol del profesorado que pasa de ser un mero transmisor de conocimientos culturales y académicos a un potenciador del desarrollo humano en su globalidad.

Así lo recoge la LOE en su articulado cuando afirma que la finalidad educativa es el desarrollo de la personalidad del alumnado, más allá del desarrollo cognitivo.

En este sentido, desde la década de los setenta y los ochenta, los planteamientos psicopedagógicos han ido ampliando el papel de la educación socioafectiva en la escuela a partir de los ideales de cambio social a través de la formación personal y democrática (De la Caba, 1999). Pero es a partir de los años noventa cuando cobra fuerza en el currículo formal el desarrollo en el ámbito socioafectivo. A ello ha contribuido el enfoque psicopedagógico del constructivismo y su concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Este cambio en el rol del profesorado, entre otros, dinamiza la necesidad de formación continua en esta área.

En la práctica pedagógica cotidiana, la educación cobra cada vez más un papel necesario e integral. La actual crisis de valores, el aumento de conductas violentas, la disciplina y motivación en los estudiantes, así como el incremento de actitudes intolerantes permiten repensar la función del profesorado y replantear los objetivos globales del sistema educativo.

Educación emocional:

Definimos la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como

complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Ambos elementos son esenciales para el desarrollo de la personalidad integral de la persona. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantea la cotidiana. El objetivo general es la mejora del bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Existen diferentes programas y currículos que abordan, de forma más o menos extensa, el tema de las competencias emocionales y sociales (control de los impulsos, manejo de la ansiedad, comunicación asertiva...). Pero es a raíz de los trabajos de Salovey y Mayer (1990) y Gardner (1995, 2001) sobre las inteligencias múltiples, y de sus seguidores (Goleman, 1995, otros), que la investigación educativa se interesa especialmente por las emociones, esto es, la conciencia emocional como prerrequisito de la regulación y las habilidades relacionadas.

Tras este breve recorrido histórico por el concepto de inteligencia emocional, voy a explicar a continuación la base teórica tenida en cuenta para la realización de nuestro estudio.

Nos basamos en el concepto de EMOCONCIENCIA, entendida esta como un trabajo holístico, es decir, que contempla el cuerpo y la mente como una unidad, integrando el tejido conectivo (fascias) y las emociones de forma combinada.

Somos todo aquello que pensamos y los pensamientos surgen de la unión entre tu sistema de creencias, todo aquello que aceptas como la verdad, y tus experiencias vividas en el pasado. Cuando nuestras actitudes o patrones

de comportamiento son alimentados por asociaciones emocionales negativas, dirigen nuestra mente y distorsionan nuestra visión de la realidad.

El tomar conciencia de las emociones nos permite coger las riendas de nuestra vida y recuperar la libertad que siempre hemos anhelado.

Las dinámicas se basan en el autoconocimiento personal como vía de entendimiento de nuestra forma de pensar y, por lo tanto, de comportamientos y actitudes propias y ajenas al interactuar con terceros (familia, amistades, alumnado, etc.).

Emoconciencia da por hecho que cualquier conflicto interno proyectado sobre un aspecto de nuestra vida, a nivel personal, laboral, etc , acaba afectando irremediabilmente al resto. Si logramos discernir nuestra propia forma de ver las cosas y descubrir los paradigmas que encierra nuestro sistema de creencias particular, es relativamente fácil modificar conductas que nos están llevando, una y otra vez, a resultados no deseados a nivel personal y social.

Una vez puestas al descubierto las limitaciones psico -emocionales se pasa a una segunda fase en la que, a través de las percepciones cenestésicas, se localizan las "raíces" psicósomáticas que dan sentido y fortaleza a los pensamientos limitantes (por lo general fuera de toda lógica) que nuestra psique nos pone en forma de trabas psíquicas, estas, evitan que logremos resultados excelentes en muchos de los objetivos que nos proponemos.

En la tercera y última fase, se utilizan sencillas pero poderosas técnicas de liberación emocional que nos permiten deshacernos de las citadas somatizaciones, obteniendo como resultado la disociación de la emoción y el pensamiento o, dicho de otra forma, de la creencia en sí misma. De esta forma,

se obtiene la posibilidad de cambiar aquello que, hasta ese momento, era una importante barrera en la relación con nosotros mismos y con los demás.

2.- JUSTIFICACIÓN

Es evidente que en la educación de un niño o de una niña, influyen todas aquellas personas con las que, de forma directa o indirecta, se relaciona en el día a día, puesto que todas ellas van dejando una huella en el desarrollo de su personalidad

A menudo, cuando hablamos de educación emocional en educación, hacemos referencia a una serie de capacidades que el profesorado debe ayudar a desarrollar en su alumnado, pasando por alto si el docente tiene desarrolladas en sí mismo esas capacidades hasta el punto de poder incluirlas en su programación y trabajarlas de forma sistemática y reglada. Dado que de la personalidad de éste, y de su nivel de relación con el alumnado depende en gran medida el éxito, o no, de su trabajo, es por lo que centro mi intervención en la figura del docente. , por ser el responsable directo de la educación sistemática y reglada del alumnado, y porque de él van a depender las capacidades emocionales de éste.

Debemos entender que ninguna persona puede dar aquello que no tiene. Nadie transmite lo que no posee verdaderamente interiorizado y forma parte de su esencia humana, aquello en lo que verdaderamente cree. En definitiva, sólo los docentes inteligentes emocionalmente serán capaces de ayudar a su alumnado a desarrollar su propia inteligencia emocional. Estos podrán utilizar los contenidos de su área o materia de enseñanza para educar. Un docente que carezca de esta competencia, transmitirá a su alumnado de forma teórica

los contenidos propios de la inteligencia emocional, pero el mensaje que dará con su comunicación no verbal no se corresponderá con aquel que transfiere verbalmente (Gaya, 2002). En consecuencia, no calará en la conciencia de su alumnado.

Considero que el profesorado, de forma prioritaria, debe reflexionar sobre sí mismo y atender al desarrollo de sus propias capacidades emocionales por tres razones:

- por su propio bienestar personal
- porque no se puede enseñar aquello que no se tiene interiorizado
- porque deberá ser lo suficientemente creativo como para utilizar los contenidos propios de su materia para ayudar a su alumnado a desarrollar su personalidad.

3.- ESTUDIO.-

a) Objetivos

- Mejorar el autoconocimiento emocional del profesorado.
 - Conocer emoconciencia y sus repercusiones.
 - Conocer las emociones y su funcionamiento, tomando conciencia de cómo afectan.
 - Aprender técnicas que nos ayuden a gestionar estados emocionales a través de la observación de nuestro entorno.
 - Adquirir conocimientos sobre la utilización de la respuesta biológica armónica y su contribución en la mejora del comportamiento y del rendimiento del alumnado en el aula.

- Desarrollar la capacidad de autorregulación emocional y reflejarla en el trabajo docente.
- Utilizar el autoconocimiento emocional como estrategia de mejora de la convivencia en el aula.
- Creación de instrumentos cualitativos de evaluación y diagnóstico del autoconocimiento del profesorado.
- Evaluación de los resultados obtenidos.

b) Instrumentos utilizados

- **DIAGNÓSTICO:**
 - Técnica DAFO: Anexo 1
 - Cuestionario de educación emocional docente: Anexo 2
 - Entrevista personal
- **FASE DE DESARROLLO:**
 - Consulta colaborativa
 - Estudio de casos
 - Reuniones formativas quincenales
- **FASE FINAL:**
 - Evaluación del estudio:
 - Cuestionario de educación emocional docente
 - Entrevista personal

c) Metodología y planificación del estudio

Durante el mes de Septiembre de 2010, se llevó a cabo en el Centro del profesorado de Almería, un curso de formación denominado Autoconocimiento emocional, que en este caso era la continuación de

otro ya iniciado en curso escolar anterior. Se basaba en una profundización del primero y la ampliación de técnicas y nuevas metodologías. Ambos fueron impartidos por Miguel Ángel Pérez Ibarra, creador de Emoconciencia.

Al final este último nos planteamos la idea de hacer un estudio con aquel profesorado que estuviese interesado en mejorar su autoconocimiento emocional, poniendo en práctica todas las técnicas que habían aprendido y viendo qué tipo de resultados podían obtenerse, tanto de mejora a nivel personal, como de beneficios en los resultados de rendimiento del alumnado y mejora de la convivencia en el aula.

Se pidieron voluntarias y voluntarios, entre los asistentes, y nos respondieron positivamente 12 personas de las cuales han terminado toda la formación, solamente 10.

La formación se inició en el mes siguiente, con la siguiente planificación:

- Desde Octubre a Enero: formación del profesorado en sesiones quincenales realizadas en el Centro del Profesorado e impartidas por Miguel Ángel Pérez. Complimentación de técnicas de diagnóstico empleadas así como entrevistas personales a cada uno de los participantes
- Enero a Mayo: Plan de acción
 - Continuación de la formación quincenalmente, consulta de dudas, estudio de cada caso particular, etc.
 - Inicio del plan de acción en el aula, con la elección del grupo de alumnado en el cual se va a intervenir. Elección

de estrategias elegidas por cada participante para su implementación.

- Junio: Evaluación del estudio: conclusiones tanto del profesorado como del alumnado.

d) Estrategias de autoconocimiento emocional llevadas a cabo a lo largo de todo el proceso de formación. Algunas de las utilizadas son:

El Centrado del corazón

Se trata de un ejercicio muy útil para eliminar tensión acumulada o como herramienta cuando tenemos poco tiempo ante un evento externo potencialmente estresante, como una reunión de trabajo o un examen. Está basada en el control de la respiración y la visualización creativa.

Práctica de identificación de emociones

Este ejercicio tiene como objetivo reconocer las percepciones sensoriales que producen las distintas emociones en nuestro cuerpo físico. Su práctica te permite identificar emociones y sentimientos no adaptativos en el mismo momento de producirse.

La técnica de la puerta

La técnica de la puerta es una sencilla práctica guiada desarrollada por el Dr. Frank Kinslow, que te permite alcanzar con facilidad estados de atención consciente, estos crean un cambio sutil pero profundo en nuestras mentes.

Ser consciente de la relajación

Las tensiones del cuerpo se van acumulando a lo largo de los años hasta convertirse en algo habitual. La relajación, la meditación y la atención consciente, al hacer que prestemos atención al cuerpo, nos ayuda a

reconocerlas y a soltarlas. Con la práctica podemos ser capaces de identificar nuevas tensiones y soltarlas en el momento en que aparecen.

Eliminación consciente de molestias físicas y emocionales

Es, junto a la de drenaje emocional, la principal técnica de trabajo de Emoconciencia. Utiliza la conciencia y la intención como herramientas de eliminación de bloqueos energéticos y psicósomáticos.

Drenaje Emocional

Los pensamientos y emociones que generamos son pura energía, por lo tanto, su acumulación puede provocar serios problemas a medio y largo plazo si no es debidamente canalizada. Con esta técnica conseguimos “drenar” dicha energía para que no presente peligro para nuestro cuerpo.

Autoconocimiento a través de la escritura

Tener claro qué queremos y como conseguirlo es tan importante como trabajar con nuestras emociones, en este sentido, escribir sobre lo que sentimos y nuestros conflictos actuales, se revela como una de las herramientas más útiles y fáciles de utilizar para conocerse a uno mismo/a.

Respuesta Biológica Global Armónica (Noesiterapia)

Desarrollada hace más de 30 años por el médico español Ángel Escudero, la Noesiterapia pone de manifiesto cómo el poder de la mente actúa sobre nuestro cuerpo físico en muy variadas situaciones. Con su entendimiento puedes lograr grandes resultados, especialmente en el trabajo con niños.

4.-Evaluación y conclusiones

Para su realización, volvimos a utilizar las entrevistas personales y el cuestionario de educación emocional docente.

Todo el profesorado participante, nos constató su mejoría a nivel personal, la cual se había visto reflejada en su actuación como docente en el aula y con el grupo elegido.

El alumnado, realizaba con fluidez las técnicas que cada profesor o profesora han creído adecuadas para su nivel. Han trabajado a diario, lo cual ha tenido su repercusión en la mejora del clima de aula, así como en la interacción del alumnado con el profesorado.

Cada uno de ellos y ellas, han registrado toda la información obtenida en un cuaderno de observación sistemática que es el instrumento de trabajo que se consensuó en el grupo.

ANEXOS.-

Anexo nº 1: Técnica DAFO

DAFO: COMPETENCIAS EMOCIONALES DOCENTES

¿Cuáles crees que son tus mayores fortalezas a nivel emocional?

¿Cómo te sientes para mejorar tu propio autoconocimiento emocional?

¿El ambiente que tienes a tu alrededor propicia tu bienestar emocional?

EL grupo de alumnas y alumnos de tu aula / centro ¿ayuda a tu estado anímico positivo?

- Debilidades:

¿Qué crees que puedes mejorar de ti mismo/a?

¿Que piensas que deberías evitar?

¿Qué percibes como una debilidad emocional?

¿Qué factores de tu aula/centro dificultan tu mejora emocional?

¿Cómo es el ambiente/clima del aula/centro?

¿Cómo es el grupo de alumnas y alumnos de tu aula/centro?

¿Qué otros aspectos de tu aula/centro destacarías como debilidades que dificultan el bienestar emocional?

- Oportunidades:

¿Qué buenas oportunidades pueden afectar a crear un buen estado emocional?

¿Qué oportunidad puede ofrecer la formación del profesorado?

¿Qué cambios en la normativa educativa se están presentando?

¿Qué cambios en los patrones sociales y de estilos de vida se están dando?

¿Cómo es el clima del centro?

¿Cómo es el equipo directivo?

¿Qué otros factores constituyen una oportunidad para mejorar la competencia emocional de tu aula/centro?

- Amenazas:

¿Qué amenazas pueden afectar a tu mejora emocional en tu aula/centro?

¿A qué obstáculos se enfrenta tu aula/centro?

¿Cómo es la formación del profesorado del centro en el tema de la educación emocional?

¿Cómo repercuten los patrones sociales y los estilos de vida que se están dando actualmente?

¿Cómo afecta el ambiente del claustro?

¿Qué otros factores constituyen una amenaza para la buena convivencia de tu aula/centro?

ANEXO Nº 2: Cuestionario de educación emocional docente

Valora las siguientes cuestiones, marcando el número con la siguiente puntuación

Totalmente en desacuerdo (1) En desacuerdo (2) De acuerdo (3)

Totalmente de acuerdo (4)

1 2 3 4

1.- Conozco bien mis emociones				
2.- Acostumbro a controlarme cuando tengo una emoción fuerte				
3.- Siento vergüenza de muchas cosas que hago				
4.- Me bloqueo cuando tengo que resolver problemas				

5.- Cuando tengo que hacer algo difícil me pongo nervioso/a y a veces me equivoco				
6.- Voy contento/a a trabajar cada mañana				
7.- Sé ponerme en el lugar del otro/a para comprenderlo/a bien				
8.- Sé poner nombre a las emociones que tengo				
9.- Me resulta difícil saber como se sienten los otros/as				
10.- Hay algún alumno/a que saca lo peor de mí				
11.- Me fijo mucho en mis propios sentimientos				
12.- Me siento responsable de las cosas que me pasan				
13.- Me cuesta relajarme				
14.- Cuando estoy tenso/a y o estresado/a me doy cuenta				
15.- Cuando pienso en ir al centro me pongo nervioso/a				
16.- Puedo calmarme diciéndome cosas a mi mismo/a: Tranquilízate!, Respira hondo!				
17.- Cuando me doy cuenta que he cometido algún error me preocupo durante mucho tiempo				
18.- Trabajo cómodo/a sólo con algunos de mis alumnos/as				
19.- Cuando estoy desanimado/a intento hacer actividades que me gustan				
20.- Cada día estoy más satisfecho/a con mi trabajo				
21.- Muchas veces tengo problemas con otras personas cercanas a mi				

22.- Puedo esperar sin prisas para conseguir lo que deseo				
23.- Me desanimo cuando alguna cosa me sale mal				
24.- Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos/as				
25.- Estoy satisfecho/a con mi manera de afrontar la vida				
26.- Por la noche comienzo a pensar y me cuesta dormirme				
27.- Me gusta la relación que tengo con mi alumnado				
28.- La relación con mis compañeros/as es buena				
29.- Explico mis problemas a los demás para que me ayuden a resolverlos				
30.- Muchas veces me parece que los otros/as no entienden lo que les digo				
31.- Me siento herido/a fácilmente cuando los otros/as me critican				
32.- Nada de lo que pueda pensar cambiará las cosas que me pasan				
33.- Muchas veces me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente				
34.- Me llevo mal con casi todo el Claustro				
35.- Sé como hacer para tener emociones agradables y positivas				
36.- Procuo evitar las actividades que no me gustan				
37.- Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero				
38.- Tengo (claro) (una idea de) cuál es el sentido de la vida				

39.- Me siento una persona feliz				
40.- Me siento alterado/a cuando veo a mi alumnado				
41.- Respeto que los otros/as opinen de forma diferente a la mía				
42.- Muchas veces me siento triste sin motivo				
43.- Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis actos				
44.- Tengo empatía con mi alumnado				