

Reconocer un sentimiento en el momento en que aparecen, tener empatía, etc. Al ser conscientes de las emociones, sentimientos de uno mismo y de los demás, se toman decisiones más claras y se dirige la vida de un modo más satisfactorio.

- Ser capaz de controlar las emociones y adecuarlas al momento para tranquilizarse, desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, irritabilidad, etc., pues es importante aprender a controlar los estados de ánimo, el miedo, el temor... porque nos paralizan el desarrollo.
- Ser capaz de aceptar la propia inestabilidad, inseguridad, el reto de los cambios, para llegar a un equilibrio entre la razón y los sentimientos. El conflicto, la tensión, hay que aceptarlos como algo inherente al individuo, como vehículo de cambio.
- Ser capaces de automotivarse, de sentir y vivir motivaciones que tengan que ver con la alegría de vivir, valoración de la curiosidad y de todo lo que nos lleve al conocimiento.
- Ser capaz de manejar los desacuerdos antes de que se conviertan en abismos (habilidades sociales: establecer relaciones eficaces, expresar las quejas en forma de críticas positivas, crear un clima que valore la diversidad y no la convierta en fuente de fricción).
- Ser capaz de colaborar en la construcción de un objetivo común con valores como la perseverancia, constancia, voluntad, etc. basados en el esfuerzo personal.
- Ser capaz de lograr un nivel de autoestima adecuado, teniendo en cuenta el ideal docente y el docente real. Afrontar frustraciones, controlar estados de ánimo y llevarse bien con los demás son habilidades que se adquieren desde pequeños.

- Mentalizarse de que la Educación y la instrucción de los alumnos no dependen exclusivamente de nosotros, los profesores. En este proceso están implicados la familia, la sociedad y el propio alumno. Lo que hemos de valorar es nuestra intención y entrega personal en nuestra vida profesional.

Otro tipo de herramientas que nos pueden ayudar en este caminar son:

- Conocer las causas personales y sociales que pueden dar origen al estrés, para reconocerlas en uno y ser más conscientes, estar más despiertos.
- Técnicas que actúan sobre el cuerpo físico y las posibles repercusiones fisiológicas del estrés: relajación progresiva, bioenergética, expresión corporal, dramatización y masajes.
- Técnicas que actúan sobre la dimensión emocional: Ser capaz de conocer las propias emociones y de reconocerlas en nuestro interior, ser capaz de sintonizar con los sentimientos de las personas que nos rodean, controlar las emociones y adecuarlas al momento, automotivarse y manejar los desacuerdos, así como ser capaz de lograr un nivel de autoestima adecuado, teniendo en cuenta el ideal docente y el docente real. Afrontar frustraciones, controlar estados de ánimo, llevarse bien con los demás, etc., son factores que se adquieren desde la infancia.
- Técnicas que actúan sobre la forma de pensar: Aprender a ser positivo. Se pretende sustituir los pensamientos negativos por otros más racionales, realistas, que ponen en su sitio el acontecimiento estresante disminuyendo el sentido de amenaza. Nos ayuda a conseguirlo: la terapia cognitiva, la racional-emotiva, la programación neurolingüística, el control mental, el entrenamiento autógeno y la relajación. Además, existen otras formas como el yoga, el zen, la meditación intuitiva o no objetiva, etc.

La relajación, más la visualización, nos permiten descubrir y conocer nuestras potencialidades, semillas que hay que desarrollar para llegar a ser. También deben aflorar los valores fundamentales de nuestro niño interior: unidad, espontaneidad, autenticidad, inocencia, alegría de vivir, búsqueda, exploración, etc.

La relajación general consciente es el medio natural para reponer la energía. Cuanto mayor sea esta más capacidad de acción. Si la balanza se equilibra: tensión igual a relajación. El hombre alcanza el equilibrio, la serenidad, la paz y la energía creadora.

Cuando nos sentimos bien, damos lo mejor de nosotros mismos y disfrutamos más. Cuando nos sentimos solos, cansados, quemados, los niños se convierten en una amenaza. Simultáneamente, como profesores, proyectamos, irradiamos el trabajo de desarrollo personal al aula. Por esta razón, resulta importante:

- Unir las funciones de enseñar-educar.
- Lograr una mayor tolerancia a la variabilidad, diversidad de situaciones, alumnos, de la propia personalidad, etc.
- Controlar la ansiedad frente al cambio. Todo proceso de aprendizaje implica una modificación de conductas, de conocimientos y un paso hacia lo nuevo.
- Aprender a convivir con los propios temores y emociones. Agregar el discurso de lo personal a los conocimientos, métodos y técnicas con un sentido positivo y constructivo.
- Tener una noción práctica de la dinámica de grupos.
- Incluir técnicas de entrenamiento en habilidades sociales para abordar el estrés.

- Formación permanente en: role-playing, psicodrama, expresión corporal, relajación, etc.
- Reconocer sus capacidades para participar y vivir el presente de la situación escolar, sin añorar el pasado ni evadir el futuro.