Colypro

AUTOCUIDADO: MANEJO DE emociones

MANUAL PARA **DOCENTES**

Junta Directiva 2022-2025
M.Sc. Georgina Francheska Jara Le Maire
PRESIDENCIA

M.Sc. Mauricio Jesús Moreira Arce
VICEPRESIDENCIA

Dr. Daniel Vargas Rodríguez
TESORERÍA

M.Sc. Juan Carlos Campos Alpízar
SECRETARÍA

M.Sc. Illiana Salazar Rodríguez
PROSECRETARÍA

M.Sc. Karen Oviedo Vargas
VOCALÍA 1

Dr. Ariel Eduardo Méndez Murillo
VOCALÍA 2

Fiscal 2022-2025
Dr. Roony Castro Zumbado

Director Ejecutivo a.i.
Lic. Ricardo Salas Álvarez

Departamento de Investigación, Vinculación y Desarrollo Educativo
M.Sc. Wálter Alfaro Cordero
JEFATURA

Gestora de Desarrollo Profesional DIVDE
M.Sc. Sandra Calvo Castro

Contenido
Licda. Leany Villafuerte Martínez
CENTRO DE PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO

Diseño y diagramación
Adriana Vega Valverde

Imágenes internas: Tomadas de: Freepik. www.freepik.com

Colypro

Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (Colypro)

Central telefónica: (+506) 2437-8800
Apartado: 8-4880-1000, San José, Costa Rica
Correo electrónico: contactenos@colypro.com
www.colypro.com

Los textos firmados son responsabilidad de los autores y no representan necesariamente el pensamiento del Colegio.
Todos los derechos reservados. Hecho al depósito de Ley.

Reconocimiento-No Comercial-Sin derivados 4.0 Internacional. (CC BY-NC- ND 4.0)

ÍNDICE DE **CONTENIDOS**

Maletín de recursos: Autocuidado para el manejo de emociones 3

Introducción 4

1 **¿Qué son las emociones?** 7
- ¿Cómo se produce la emoción? 7
- ¿Cómo manejar las emociones? 8

2 **¿Cuántas emociones tenemos?** 11
- El bienestar emocional 13

3 **Mis emociones y mi grupo de trabajo** 15
- La docencia 15
- Desgaste laboral (*Burnout*) 16
- Espacios laborales saludables 16

4 **¿Qué siento? ¿Cómo lo canalizo?** 18

5 **Las emociones en el aula ¿Cómo las manejo?** 21
- Reacciones emocionales en el entorno educativo 21
- Estrategias para regular y gestionar las emociones 22
- Competencias emocionales 25

Bibliografía 27

MALETÍN DE **RECURSOS**

AUTOCUIDADO: **MANEJO** DE emociones

Objetivo

Brindar herramientas y nociones básicas sobre la gestión de emociones, que contribuyen al desarrollo de habilidades con impacto en el bienestar y autocuidado del personal docente en contextos educativos nacionales.

Objetivos de los recursos brindados

- Adquirir un mejor conocimiento acerca de las propias emociones a través de la conciencia emocional.
- Reconocer y gestionar las emociones a través de la regulación emocional.
- Desarrollar habilidades para el bienestar emocional.
- Aprender a canalizar y expresar las emociones de forma apropiada.
- Identificar la autonomía y las competencias emocionales.

Población meta

Personal docente, técnico-docente y administrativo en general; particularmente, aquel que labore en el nivel de educación de niñez, personas jóvenes y adultas.

INTRODUCCIÓN

AUTOCUIDADO: MANEJO DE emociones

Las emociones son una parte sustancial de la vida humana. Cada día experimentamos consciente o inconscientemente muchas emociones. Pero pocas veces nos paramos a sentirlas y reflexionar sobre qué son, cómo influyen en el pensamiento, en la toma de decisiones y en el comportamiento (Bisquerra, 2009). Vivir apreciando nuestras emociones supone dar sentido apropiado a los cambios de la vida diaria y disfrutar de sus distintos matices.

Por agradable o desagradable que sea sentir las emociones, lo cierto es que pasar por la vida sin entenderlas y conocerlas nos excluye de entrar en contacto con nuestro mundo interior y reconocer lo difuminado, la luz y la oscuridad.

Decíamos que el primer paso para empezar a acercarnos a este tema es tomar conciencia y observar cómo nos sentimos internamente con nuestras emociones y cómo lo hacemos en relación con las emociones de las demás personas.

Por tal razón, en el ámbito educativo es muy necesario considerar la gestión de emociones dentro del proceso pedagógico y tomar en cuenta que adquirir habilidades cognitivas y socioafectivas favorece el desarrollo del autocuidado, del bienestar, de destrezas de comunicación asertiva y las relaciones interpersonales.

En el terreno de las emociones, probablemente, los enfoques que más se han aproximado y han dedicado atención a este tema son: el enfoque cognitivo, biológico y el construccionismo social. Actualmente, en la investigación científica sobre las emociones, el cognitivismo ha dado un conjunto de aportaciones importantes, en procesos cognitivos superiores y en el desarrollo de muchas implicaciones psicopedagógicas. El enfoque biológico brinda una enriquecedora mirada desde las aportaciones de la neurociencia en lo que respecta a la estructura y el funcionamiento del cerebro límbico. Por su parte, el construccionismo social se centra en la importancia de la cultura en la construcción de los individuos y la respuesta emocional ante la socialización en la experiencia y expresión de las emociones (Bisquerra, 2001).

¿Por qué integrar la educación emocional en el sistema educativo?

Bisquerra (2001) da muchas importantes razones de por qué integrar la educación emocional a los espacios educativos, entre las 12 más destacadas, se encuentran las siguientes:

1. **Objetivo de educación.** La finalidad de la educación es propiciar el desarrollo integral del individuo, que incluye el factor cognitivo/intelectual y el factor emocional. El primero ha tenido tradicionalmente mucho énfasis, el segundo no tanto. Por lo tanto, la educación emocional pretende recordar su importancia y ser considerada dentro de la integralidad.

2. **Proceso educativo.** Este proceso cuenta con relaciones interpersonales, por tanto, conlleva prestar especial atención a la influencia que tienen las emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

3. **Autoconocimiento.** Uno de los intereses más grandes del ser humano es el autoconocimiento, presente en el proceso educativo y que indudablemente nos conduce a conectar con la dimensión emocional.

4. **Orientación profesional.** Ya sea para elegir carrera profesional, para enfrentar el desempleo o para "preparase para la vida", se requiere salud mental, autoestima y manejo de emociones.

5. **Éxito académico.** ¿Fracaso y deserción escolar, dificultades de aprendizaje o de concentración, estrés académico, abandono de estudios universitarios, etc.? Todos esos escenarios son comunes y están interceptados por estados emocionales difíciles y en desequilibrio.

6. **Relaciones sociales.** ¿*Bulliyng* entre compañeros(as) ? ¿Violencia entre la comunidad docente? ¿Conflictos entre padres/madres y centro educativo? Estos escenarios suelen ser frecuentes y conllevan relaciones sociales conflictivas. Conflictos que pueden llevar a experimentar respuestas emocionales complejas.

7. **Salud emocional.** La venta de antidepresivos se ha triplicado en diez años. Esto es un indicador de los problemas emocionales que sufre la sociedad actual, ansiedad, estrés y depresión, etc. Por ello, desde la educación emocional, se aborda el ámbito preventivo.

8. **Inteligencias múltiples.** Centrarse solo en aspectos meramente intelectuales y obviar las múltiples capacidades individuales supone una considerable consecuencia a futuro para el desarrollo personal y social.

9. **Inteligencia emocional.** Esta razón conlleva poner inteligencia a la emoción. Y pone interés en una necesidad poco atendida.

10. **Aprendizaje emocional.** En el último siglo, hemos avanzado rápida y tecnológicamente, pero la ineducación emocional sigue estando atrasada en todos los aspectos de la vida, principalmente, en la población de personas menores que se encuentran en una importante etapa de su desarrollo.

11. **La información y comunicación.** Las nuevas formas de recibir información y comunicarnos pueden provocar aislamiento y llevar a la afectación en las relaciones interpersonales. Por lo tanto, se vuelve de gran importancia educar y acompañar emocionalmente a las nuevas generaciones ante los nuevos retos.

12. **Rol de profesor(a).** La persona docente tradicional está cambiando y con ello su trasmisión de conocimiento. En consonancia con este cambio, se debe integrar la relación socioafectiva de apoyo, esto supone una situación de reinvención personal y profesional.

Bajos estas premisas, se construyó este manual, que está dirigido a brindarle al equipo docente todos los beneficios de integrar la educación emocional en sus espacios laborales y, como consecuencia, mejorar su autocuidado, así como la gestión de emociones dentro y fuera del centro educativo. Por ello, en los siguientes capítulos, vamos a ver: ¿qué son las emociones?, ¿cuáles son? ¿Cómo se vinculan con el bienestar emocional y se relacionan con el grupo de trabajo? Además, ¿cómo las expreso y canalizo? Se finaliza con las competencias emocionales. Este documento le brindará información, herramientas y ejercicios para el acompañamiento cotidiano en su valiosa labor. ***¡Empecemos...!***

En este capítulo se expone: *¿qué son las emociones y qué vamos a entender por manejo de estas?*
Aprendizaje esperado: *comprender la naturaleza de las emociones y lo que entendemos por gestión de emociones junto con algunas creencias en torno a ellas.*

1 ¿Qué son las emociones?

Son estados afectivos de mediana intensidad, son respuestas ante circunstancias que percibe nuestro cuerpo por medio de los sentidos y se interpretan mentalmente bajo subjetividad, las cuales se expresan mostrando diferentes reacciones (conmoción somática). Las emociones están estrechamente relacionadas con la salud física y mental, además, nos permiten dar color y equilibrio a nuestra vida (Bisquerra, 2009).

¿Cómo se produce la emoción?

Para Bisquerra (2009), una emoción se activa a partir de un **estímulo** que puede representarse como un evento, cosas, animales, personas, un pensamiento, imaginar un logro, una fantasía, etc. *"Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario"* (Bisquerra, 2009. p.16). Como resultado, tenemos cuatro elementos claves que interactúan entre sí: estimulo, comportamiento, pensamiento y emociones.

Fuente: elaboración propia.

¿Cómo manejar las emociones?

Imaginemos que la emoción es un bicicleta. Usarla no consiste solamente en verla y tocarla. En primer lugar, debemos saber: ¿qué es una bicicleta? y conocer su utilidad. Si ignoramos cómo usarla y no sabemos manejarla, tendremos dificultades para sacarle su mayor provecho. Nos sentiremos asustados(as) e intentaremos terminar el trayecto lo más rápido posible, claro, eso si llegamos a mantenernos arriba todo el tiempo. Del mismo modo, en lo que respecta a las emociones, debemos iniciar por conocer qué son las emociones, identificar la variedad de ellas, reconocer su utilidad y saber cómo gestionarlas para obtener sus beneficios. Supongamos que hemos dejado el miedo a un lado y ya sabemos cómo se usa la bicicleta; cuando nos subimos, tenemos la opción de echar a andar o quedarnos quietos, ir rápido o lento. Estar al tanto de hacia dónde queremos dirigirnos en concordancia con la respuesta que nos puede dar nuestro trasporte. Entonces, ¿vamos a dejarnos llevar o vamos a tomar el control de la manivela y empezar a dirigir?

Del mismo modo, vamos aprendiendo con el tiempo y la práctica a dirigir nuestras emociones, a expresar y reconocer nuestras necesidades afectivas, a estar en contacto con nuestras sensaciones, ser conscientes de nuestros pensamientos y de la influencia que puede tener el entorno con sus estímulos sobre nuestro comportamiento. Al igual que con la bicicleta, podemos llegar muy lejos con nuestras emociones y conquistar lugares sorprendentes.

Antes de adentrarnos a conocer cada una de las emociones universales y primarias en el siguiente capítulo, vamos a aclarar siete enunciados sobre las emociones que nos ayudarán a comprender mejor su naturaleza.

Esto nos permite desarrollar una visión más amable y equilibrada de la vida emocional.

ACTIVIDAD: DESMITIFICANDO LAS EMOCIONES

Esta actividad tiene como fin ayudar al personal docente a identificar y desafiar los mitos más comunes sobre las emociones para promover una comprensión más precisa y saludable de su vida emocional.

"Las emociones no tienen NADA que ver con la razón". FALSO

Este enunciado sugiere que las emociones no se relacionan con la lógica o la razón. Sin embargo, nuestras emociones suelen estar relacionadas con experiencias previas y percepciones del mundo. Asimismo, tiene un espacio importante en nuestro cerebro, ubicadas en el cerebro límbico que trabaja en estrecha colaboración con la toma de decisiones, el razonamiento y la regulación emocional, para influir en nuestras respuestas y comportamientos.

"Mostrar emociones es una muestra de debilidad". FALSO

Muchas personas adultas creen que expresar emociones de tristeza y llorar, o de alegría y abrazar o reír, o expresar el miedo o el enojo, es un signo de vulnerabilidad o debilidad. Sin embargo, es importante tener presente que la expresión emocional es saludable, es parte de ser humanos y puede ser un indicio de autoconocimiento y autenticidad.

"Las emociones negativas deben ser suprimidas o ignoradas". FALSO

Este enunciado implica que las emociones negativas, como la tristeza o la ira, deben ser reprimidas o ignoradas para evitar conflictos o para impedir sentirnos mal. En realidad, reconocer y gestionar las emociones negativas de manera saludable y asertiva es fundamental para el bienestar emocional y mejorar la convivencia con nuestro entorno.

"Es mejor no mostrar emociones en el trabajo". FALSO

Se cree que mostrar emociones en el lugar de trabajo es poco profesional y puede afectar negativamente las relaciones laborales. Sin embargo, la expresión y autenticidad emocional de manera apropiada según el contexto puede fomentar la confianza y mejorar la conexión entre personas colegas o personal docente-estudiantado.

"Las emociones son negativas o positivas". FALSO

Las emociones no son inherentemente negativas ni positivas. Su valoración depende del contexto en el que surgen y de cómo se perciben y gestionen. En realidad, todas las emociones tienen un propósito y pueden ser útiles en diferentes situaciones. Por ejemplo, el miedo puede ayudarnos a evitar peligros y la tristeza puede facilitar la conexión con nosotros mismos(as) y el crecimiento personal.

"Las emociones son fijas y no se pueden cambiar". **FALSO**

Las emociones NO son estáticas y SÍ pueden ser transformadas. En realidad, las emociones son dinámicas y proviene del término latino "emotio" que significa "movimiento".

"El personal docente debe ser emocionalmente estable SIEMPRE". **FALSO**

Esta creencia nos sugiere que los profesores(as) no deberían sentir emociones como el estrés, la frustración, enojo, miedo, etc. No obstante, es realmente normal y humano experimentar estas emociones en diferentes escenarios educativos. El trabajo está en cómo gestionamos estas emociones y cómo impactan el desempeño laboral.

En los siguientes espacios, coloque dos creencias erróneas que haya escucha o creído sobre las emociones y exprese brevemente su explicación de por qué considera que es falsa:

Enunciado: **FALSO**

Explicación:

Enunciado: **FALSO**

Explicación:

Sugerencias para profundizar en los contenidos:
Este test solo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.

https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm

Contenido: *¿cuántas emociones tenemos?, vinculándonos con el bienestar emocional.*
Aprendizaje esperado: *distinguir las emociones primarias y comprender el vínculo con el bienestar emocional.*

2 ¿Cuántas emociones tenemos?

Dentro de nuestra estructura biológica, se pueden experimentar y sentir muchas emociones, no obstante, se ha observado la existencia de unas emociones primarias (Izard, 1979; Plutchik, 1991, citado en Bisquerra, 2000), que luego se pueden combinar entre sí para formar otras emociones derivadas o secundarias. Las emociones primarias presentan una expresión facial universal y su manifestación tiene una clara función adaptativa y evolutiva (Plutchik, 1991, citado en Bisquerra, 2000). Esto quiere decir que todas nuestras emociones por agradables o incómodas que parezcan traen un importante mensaje con ellas y nos invitan a adentrarnos y conocer más de nosotros mismos(as); a su vez, nos ayudan a evolucionar y convivir con nuestro entorno.

En el siguiente cuadro, se detallan las emociones básicas o primarias y su función en nuestra vida. También, algunas emociones secundarias que se derivan de la primaria.

Emociones primarias	Función de la emoción	Emociones secundarias derivadas de las primarias
ALEGRÍA	Nos motiva a seguir avanzando y a continuar con los logros y los objetivos.	Disfrute, alivio, gratificación, diversión, orgullo, felicidad, optimismo, etc.
TRISTEZA	Conectar con el mundo interno, tomarnos tiempo para nosotros(as) mismos(as) y replantearnos lo que queremos.	Soledad, melancolía, aflicción, desaliento, desesperanza, nostalgia, pesimismo, etc.
IRA	Nos da una respuesta ante algo o alguien que rebasa nuestros límites. Ayuda a defender nuestros derechos y afrontar retos.	Resentimiento, hostilidad, irritabilidad, violencia, mal genio, fastidio, etc.
MIEDO	Impulsar a la huida, parálisis o lucha ante un peligro real e inminente para asegurar la sobrevivencia.	Ansiedad, preocupación, temor, nerviosismo, inquietud, desconfianza, etc.
DISGUSTO	Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud. A nivel emocional, expresar malestar ante situaciones o personas, para que tomemos distancia.	Aversión, desprecio, anticipación, asco, etc.

Las emociones son parte de la vida y son necesarias

ACTIVIDAD: PERMITIÉNDOME SENTIR

Esta actividad tiene como fin ayudar a reconocer las experiencias emocionales agradables e incómodas que sentimos.

Realiza un viaje a tu mundo interior y date el permiso de reconocer qué estímulos desencadenan las emociones en ti como persona docente.

Tres situaciones que **me hagan enojar:**

1. _____
2. _____
3. _____

Tres situaciones que **me generan tristeza:**

1. _____
2. _____
3. _____

Tres situaciones que **me generan miedo:**

1. _____
2. _____
3. _____

Tres situaciones que **me generan disgusto:**

1. _____
2. _____
3. _____

Tres situaciones que **me generan alegría:**

1. _____
2. _____
3. _____

Para disfrutar plenamente nuestra vida, es necesario conectar y ser consciente del bienestar emocional, personal, físico y psicológico.

El bienestar emocional

El bienestar emocional es un sentimiento de preponderancia de afecto agradable que tiene placer y que predomina sobre el afecto desagradable o displacer, Esto quiere decir que el bienestar emocional está relacionado con experiencias moderadamente positivas, pero frecuentes, y con algunas experiencias positivas intensas, pero ocasionales. Esto no sugiere la inexistencia de fracasos o desilusiones, sí que los hay, pero el bienestar emocional procede de la interpretación y reacción ante acontecimientos difíciles.

"La cualidad de las emociones depende de la valoración que el individuo hace de los acontecimientos".

(Bisquerra 2000, p.280)

Cinco actividades que las personas docentes pueden realizar para promover su bienestar emocional y autocuidado:

1 Practicar **concentración plena** *(Mindfulness)*

No necesitas ser un experto en esta práctica, solo debes tomarte unos minutos al día, y puedes incluir meditación y practicar en tu respiración. Te llevará a conectar con tu mundo interior y a escuchar tu diálogo interno. Te ayudará a reducir la ansiedad, a manejar de mejor manera el estrés y a promover la atención y la concentración. Incluso, unos pocos minutos al día de práctica pueden marcar la diferencia.

Sugerencias para profundizar en la **práctica de respiración:**

Respiración alterada: **https://www.youtube.com/watch?v=ed3rqlCjOd8**

Respiración en tres partes: **https://www.youtube.com/watch?v=2qfAtUe-ZsA**

Respiración abdominal: **https://www.youtube.com/watch?v=z60DUtpVyFc**

2 Actividades de **movimientos físicos**

Ya sea caminando, corriendo, haciendo Zumba, jugar un partido de fútbol o realizar cualquier otra actividad que te lleve a dedicar frecuentemente tiempo a moverte, te ayudará a reducir estrés y mejorar el estado de ánimo. Tendrá impacto tanto en tu salud física como mental.

3 Establecer límites

Las personas docentes o administrativos de centros educativos se ven a menudo abrumadas y sobrepasadas por las demandas de su trabajo. Por lo que es importante establecer límites saludables, aprender a decir "NO" cuando sea necesario y dedicar tiempo a otras actividades fuera del ámbito laboral.

4 Conexión social

Las personas docentes pueden verse en muchas situaciones difíciles, por lo que es importante buscar el apoyo de colegas, amigos(as) y familiares, ya sea a través de conversaciones, actividades compartidas o simplemente pasar tiempo juntos. Si estas experiencias afectan significativamente el desempeño profesional y su vida personal, es necesario recurrir a la terapia individual o buscar recursos de salud mental disponibles en la comunidad para recibir acompañamiento profesional.

5 Apreciación y gratitud

Cuando las situaciones marchan difíciles y no vemos salidas, cultivar una actitud de apreciación y gratitud puede tener un impacto positivo en cómo vamos a percibir y afrontar los retos. Las personas docentes pueden dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre las cosas por las que están agradecidas, ya sean grandes o pequeñas, y expresar su gratitud hacia sí mismos(as) y hacia las demás.

Sugerencias para profundizar en la práctica de la gratitud:
Descargar libro: **El poder de la gratitud**

https://www.ricardoperret.com/libros/gratitud

Contenido: *en este capítulo se abarca la consciencia emocional.*
Aprendizaje esperado: *comprender las propias emociones y las emociones surgidas dentro del espacio de trabajo.*

3 Mis emociones y mi grupo de trabajo

Este apartado en específico nos aproxima a recordar algunas definiciones importantes y reconocer puntos de partida que inherentemente están relacionados con las emociones.

La docencia

La docencia es un espacio atravesado por muchos factores: saber y saber pensar, investigar y enseñar a pensar. Es decir, la docencia es un proceso creativo que incita a la construcción y transformación mutuamente. Ello supone a la docencia como una tarea compleja y trascendente, que involucra emociones, conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores (Morán, P. 2004).

Retrocedamos algunos años y recordemos por un momento cómo eran nuestros espacios educativos de primaria, secundaria y universidad:

- ¿Teníamos especial agrado o desagrado por algún profesor(a) en específico?
- ¿Qué era lo que más nos gustaba de ir a la escuela, colegio o universidad?
- ¿Cómo eran los centros educativos en comparación con los espacios educativos actuales?

Hacer un análisis y reflexionar con respecto a las respuestas de las preguntas anteriores nos invita a reconocer la importante huella emocional que puede dejar un profesor(a), un comentario, un gesto o una acción en nuestra historia de vida. Desde aquí, reconocer el relevante rol que ejerce la persona docente en el desarrollo de cada individuo y en el progreso de la sociedad. Enfatizamos en recalcar que la persona docente pueda identificar y gestionar sus propias emociones, pueda ser responsable de su autocuidado y, de esta manera, desempeñarse y acompañar en el proceso de aprendizaje con total bienestar emocional.

¡Para ayudar a otros, es importante que estés bien!

Desgaste laboral *(Burnout)*

Saborío nos comparte dos importantes definiciones sobre este concepto; la primera describe el *burnout* como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Maslach, Jackson y Leiter, 1986 citado en Saborío, 2015). La segunda la define como: "una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado" (Gil, 1999 citado en Saborío, 2015, párr.7).

Observemos que ambas definiciones mencionan que existe un agotamiento y desgaste junto con una carga de estrés importante. Asimismo, coinciden en que afecta el desempeño personal y profesional.

Sugerencias para profundizar en los contenidos:
Este test solo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.
Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI):

https://static.ecestaticos.com/file/035/b15/f97/035b15f97effea4c69fd6519e8114bcf.pdf

Espacios laborales saludables

Los espacios laborales saludables promueven el bienestar emocional, aportan a la satisfacción del trabajo y a la calidad de vida. Un lugar de trabajo saludable tiene efecto sobre el desarrollo social, económico, el estilo de vida y los factores psicosociales de la persona funcionaria.

Los problemas que más afectan el bienestar emocional de las personas docentes y sus espacios de trabajo son:

- Estrés emocional
- Ansiedad crónica

Estos efectos que pueden alterar y desequilibrar las capacidades de la persona docente para afrontar y responder a las actividades derivadas de su trabajo pueden provenir de falta de autonomía, muchas horas de trabajo, intensidad perdurable, horarios cambiantes e imprevisibles, mala comunicación organizacional con superiores o colegas, ambigüedad o sobrecarga de rol, etc.

ACTIVIDAD: MAPA EMOCIONAL

Esta actividad tiene como fin ayudar a las personas docentes a desarrollar una mayor conciencia emocional y de su lugar de trabajo.

Dibuje un mapa del centro educativo incluyendo su aula o su oficina, luego identifique las áreas donde creen que experimenta diferentes emociones (por ejemplo, felicidad en las zonas verdes, ansiedad en el comedor, estrés en los pasillos, etc.). Esta actividad puede hacerla de manera individual, con su equipo de trabajo o bien con su estudiantado.

Después, puede **reflexionar** sobre cómo sus propias emociones pueden influir en el ambiente emocional del aula o del centro educativo; asimismo, revise también cómo los espacios pueden ser estimulantes para sus emociones.

Asegúrese de **integrar** algunas de las siguientes recomendaciones para **mejorar su espacio de trabajo:**

- Escritorios limpios y ordenados.
- Espacios ventilados e iluminados.
- Cuide su postura y ergonomía, ajustar la altura de la silla y del escritorio, usar soportes en la espalda.
- Tomar descansos cortos para estirarse y moverse.
- Fomentar la comunicación abierta entre colegas y superiores.
- Delegar responsabilidades cuando sea necesario.

Contenido: *en este capítulo se abarca la consciencia y autogestión emocionales.*
Aprendizaje esperado: *comprender las propias emociones y las formas de canalizar lo que sentimos.*

4 ¿Qué siento? ¿Cómo lo canalizo?

Como lo vimos en el primer capítulo, las emociones son reacciones ante estímulos y, aunque tengan una rol adaptativo y funcional, es cierto que muchas veces no sabemos sentirlas, gestionarlas o expresarlas; entonces, pueden causar malestares comunes en nuestro bienestar y llevarnos a un desborde emocional.

Una de las consecuencias de la hiperregulación emocional o fenómeno de la "olla de presión" es explotar, y suele darse después de tener mucho tiempo acumulando, disfrazando o sosteniendo emociones y pensamientos. Hay tanto que no se ha expresado que, finalmente, sale por alguna válvula. Y cuando sale, brota sin filtro y con mucha intensidad.

Vamos a presentar un caso, y analizar las reacciones y el modo de canalizar las emociones sentidas.

Caso 1

Imagina que estás dando una clase en el colegio, es la penúltima clase de una semana difícil. Durante la lección, dos estudiantes comienzan a hablar en voz alta y a distraer a otros compañeros(as) de clase. A pesar de tus intentos de llamar su atención y recordarles las reglas, continúan desafiando y perturbando el ambiente de aprendizaje.

Usted como profesor amenaza la búsqueda de otras soluciones como la de elaborar una boleta. Sin embargo, los dos estudiantes continúan distrayendo, lo que lleva a una breve confrontación verbal entre ellos y usted. Otros estudiantes comienzan a sentirse incómodos por la tensión en el grupo.

¿Qué siento?

Hay algunas reacciones comunes que las personas docentes podrían experimentar según el caso 1:

- **Frustración**
  Las personas docentes pueden sentirse frustrados(as) si el incidente interrumpe la dinámica del grupo o afecta negativamente la clase programada.
- **Estrés**
  Se da especialmente si implican comportamientos desafiantes o conflictivos por parte de los estudiantes y si esta situación sucede frecuentemente, se puede desarrollar estrés crónico.
- **Enojo**
  Se puede dar por la pérdida de control en su espacio, la falta de consideración hacia su esfuerzo y el irrespeto a su liderazgo y a las reglas.

- **Responsabilidad**

  La persona docente puede sentirse responsable de resolver los comportamientos de los demás y garantizar que no vuelva a repetirse.

- **Irritabilidad**

  Se puede percibir el incidente como algo personal y sentir atacada la autoestima, dificultando en reaccionar de manera más asertiva.

La comunidad docente puede tener una variedad de reacciones ante un mismo incidente en el aula, y depende de la naturaleza del incidente, su gravedad y la personalidad de cada individuo. Aquí se detallan algunas reacciones comunes como las personas docentes podrían canalizar la situación. Elija la reacción que considere más beneficiosa:

Tomar medidas contra los dos estudiantes y tenerlos en la mira en cada clase, recordando lo que pasó.

Tragarse todas las emociones y darle vueltas a lo que le dijeron los estudiantes… ¿Qué tendrán contra mí? Soy pésimo(a) profesor(a).

Bloquear y anular lo sucedido, no pensarlo, solo ignorarlo.

Desahogarse en la casa y descargar las emociones con la familia de manera agresiva y sin consciencia emocional.

Gestionarlo de manera integral. Primero: hablar con los estudiantes después de la clase para abordar el comportamiento y expresar como lo hicieron sentir. Segundo: tener una posible estrategia con la administración si el problema persiste. Tercero: llegar a casa y realizar actividades de autocuidado y bienestar emocional.

Recuerde: cada respuesta y forma de canalizar lo que sentimos tiene su impacto en el cuerpo y en la mente

ACTIVIDAD: ANÁLISIS DE INCIDENTES EMOCIONALES

Esta actividad tiene como fin ayudar a las personas docentes a **desarrollar una mayor autogestión emocional y reconocer sus reacciones.**

1. Recuerde y elija un incidente reciente en el aula o con su equipo de trabajo, que haya evocado una respuesta emocional desequilibrada de parte suya.
2. Luego, puede escribir sobre el incidente, describiendo las emociones que experimentó y la forma en cómo canalizó lo que sintió.
3. Finalmente, puede reflexionar sobre cómo podría abordar de manera más efectiva situaciones similares en el futuro y cómo puede prepararse emocionalmente para afrontar de la mejor manera las necesidades emocionales que puedan surgir en una próxima situación.

Contenido: *en este capítulo se abarca la autonomía y las competencias emocionales*
Aprendizaje esperado: *comprender las propias reacciones y aprender sobre estrategias para el desarrollo de regulación emocional.*

5 Las emociones en el aula: ¿Cómo las manejo?

Reacciones emocionales en el entorno educativo

La forma en como expresamos las emociones juega un papel importante en nuestro organismo y tendrá impacto en nuestro bienestar emocional y salud física.

Cuando respondemos de **forma agresiva**, directa e impulsiva, sin pausa y sin sensatez, podemos acabar perdiendo relaciones importantes e incluso dificultándonos establecer vínculos seguros con las personas estudiantes, compañeros(as) y colegas. Esto con el tiempo conlleva a espacios laborales incómodos y a presentar problemas de salud física (Rojas, 2021).

Cuando respondemos de forma en que **silenciamos y bloqueamos emociones**. Las emociones reprimidas se mantienen en el cuerpo, estas se van acumulando y saldrán a la luz de la peor forma. Cuando una emoción fuerte queda atrapada, perjudica seriamente y daña nuestro cuerpo y mente (Rojas, 2021). Reprimir una emoción equivale a no aceptarla y si guardamos todo por miedo a lo que piensen los demás, nos volveremos "ollas de presión" y esto a largo o mediano plazo nos causará problemas.

Lo importante es alcanzar el **equilibrio emocional** y ser capaces de gestionar para luego expresar. No siempre es posible actuar y responder de la mejor manera. Somos seres humanos volátiles y cambiantes, por lo que habrá momentos y circunstancias que nos harán responder de formas inesperadas (Rojas, 2021).

Recuerde:

1. **Es importante cambiar la manera en la que interpretamos las situaciones, hacer cambios en nuestro sistema de creencias, sobre todo en lo que pensamos de nosotros(as) mismos(as), de los demás y del mundo.**

2. **No juzgar o calificar con tanta dureza lo que somos o hacemos.**

3. **Fomentar pensamientos positivos y una adecuada actitud son poderosos componentes que pueden ayudarnos a tener una mejor calidad de vida.**

"Aprender a gestionar las emociones es una de las claves para disfrutar la vida"

(Rojas, 2021, p.156)

Estrategias para regular y gestionar las emociones

Rojas (2021) nos suministra unas fáciles y concretas pautas para entrenarnos en la gestión y regulación de las emociones, pero, antes, esta misma profesional nos dice que una buena gestión emocional consiste en ser capaces de regular los momentos de estrés, rabia, tristeza o frustración. Y nos invita a revisar nuestra historia de vida para encontrar vacíos emocionales, expectativas impuestas y aprendizajes pasados, con interpretaciones que pueden estar obstaculizando nuestro alcance al bienestar emocional y a un mejor desempeño laboral.

ACTIVIDAD: REGULACIÓN EMOCIONAL

Estas actividades tienen como fin ayudar a las personas docentes a desarrollar una mayor regulación emocional e integrar cambios.

Conócete

Comprender es aliviar. A veces es necesario hacer un viaje a nuestro mundo interior para entender, empatizar y escuchar mejor lo que sentimos y pensamos. Conforme uno(a) se va conociendo puede ir integrando nuevas formas de reaccionar y responder ante situaciones complejas.

ACTIVIDAD: CONÓCETE

Te invitamos a conocer lo que te perturba, "lo que te saca de las casillas", aquello que te genera frustración y hace que la "olla de presión" crezca.

- Escribe regularmente en un diario sobre tus pensamientos, emociones y comportamientos de los momentos difíciles del día. Esto te ayudará a identificar patrones en tu comportamiento y a entender mejor tus reacciones.

- Pide retroalimentación sincera de tus amistades más cercanas, familiares o personas colegas sobre cómo te perciben. Y encuéntrate abierto(a) a recibir sus comentarios y sus puntos de vista. Pueden ofrecerte una perspectiva muy diferente y ayudarte a identificar áreas en las que puedes mejorar.

Identifica tus emociones

No todo es "estrés" o "ansiedad", como lo hemos estudiado, existen muchas emociones que podemos experimentar. Es necesario ponerle nombre a lo que sentimos y reconocer las diferencias entre unas y otras. No es lo mismo ansiedad que miedo, no es lo mismo estrés que irritabilidad o fatiga. Asimismo, es importante no maximizarlas, pues pueden tener un efecto perjudicial.

ACTIVIDAD: ESCANEO CORPORAL

1. Dirige tu atención a realizar un escaneo de todas las partes de tu cuerpo, puedes iniciar desde la punta de los pies hasta avanzar gradualmente a la coronilla de la cabeza.

2. Observa las sensaciones físicas, presta atención a los que sientes (ejemplo: tensión muscular, calor, frío, hormigueo, pesadez, ligereza, etc.). No intentes cambiar las sensaciones, simplemente obsérvalas y darte el permiso de sentir.

3. Asocia las sensaciones con emociones: a medida que detectas las sensaciones en diferentes partes de tu cuerpo, intenta asociarlas con las emociones que podrían estar presentes. Por ejemplo, el dolor de espalda podría estar relacionada con cansancio, cansancio resultado de un día laboral arduo, además, hay leve dolor de cabeza que manifiesta preocupación debido a la reunión de la tarde con el director.

Busca asertividad

Decir lo que pensamos representa respeto para nosotros(as) mismos(as) y para las demás personas. Aprender a expresarte es preciso, si es necesario, toma cursos o clases de expresión asertivas para mejorar tus habilidades de comunicación. Y recuerda que, para que respeten lo que expresamos o sentimos, no es necesario gritar, herir o agredir. La señal correcta al hablar asertivamente será una sensación de paz y equilibro interior.

ACTIVIDAD: SABER HABLAR Y ESCUCHAR

1. **Practica la escucha activa.** En la próxima conversación que tengas, escucha atentamente y presta atención a los gestos, palabras y estado corporal de la otra persona, muestra empatía. Una comunicación efectiva comienza con una comprensión clara de los demás.

2. **Practica la escritura y la lectura.** Esto te permitirá desarrollar e incrementar tu vocabulario y se te facilitará la forma de expresarte, además, desarrollará la habilidad de poner una pausa entre estímulo-reacción.

Ser tu mejor versión

Aprender a sacar lo más valiosos de nosotros(as), también, implica dedicar tiempo a conocer nuestras debilidades, valores y creencias. Acercarnos a reconocer esas versiones de nosotros mismos(as) nos dará enfoque y podremos decidir a qué queremos dedicar nuestra energía, amor, atención o tiempo.

ACTIVIDAD: MI YO DEL FUTURO

A continuación, le facilitamos cinco preguntas que puede contestar con sinceridad y empezar a reflexionar sobre su futura versión:

1.¿Qué es lo más importante en su vida?
2. ¿Qué valores guían su vida?
3. ¿Qué tipo de legado le gustaría dejar en el mundo?
4. ¿Qué actividades le hacen sentir apasionado(a)?
5. ¿Qué considera que le hace único(a) y especial?

Poner límites

No es una estrategia sencilla ni rápida, de hecho, conlleva paciencia y mucha práctica. El convivir en entornos que constantemente están queriendo extraer más y más de nosotros(as) conlleva una consciencia de poner límites y saber hasta qué punto afecta nuestra salud física y mental. Si hay personas o entornos que te alteran y drenan de ti, es necesario tomar distancia y hacer un trabajo interior para fortalecerte e intentar prepararte antes de conversar o relacionarte con ellos.

ACTIVIDAD:

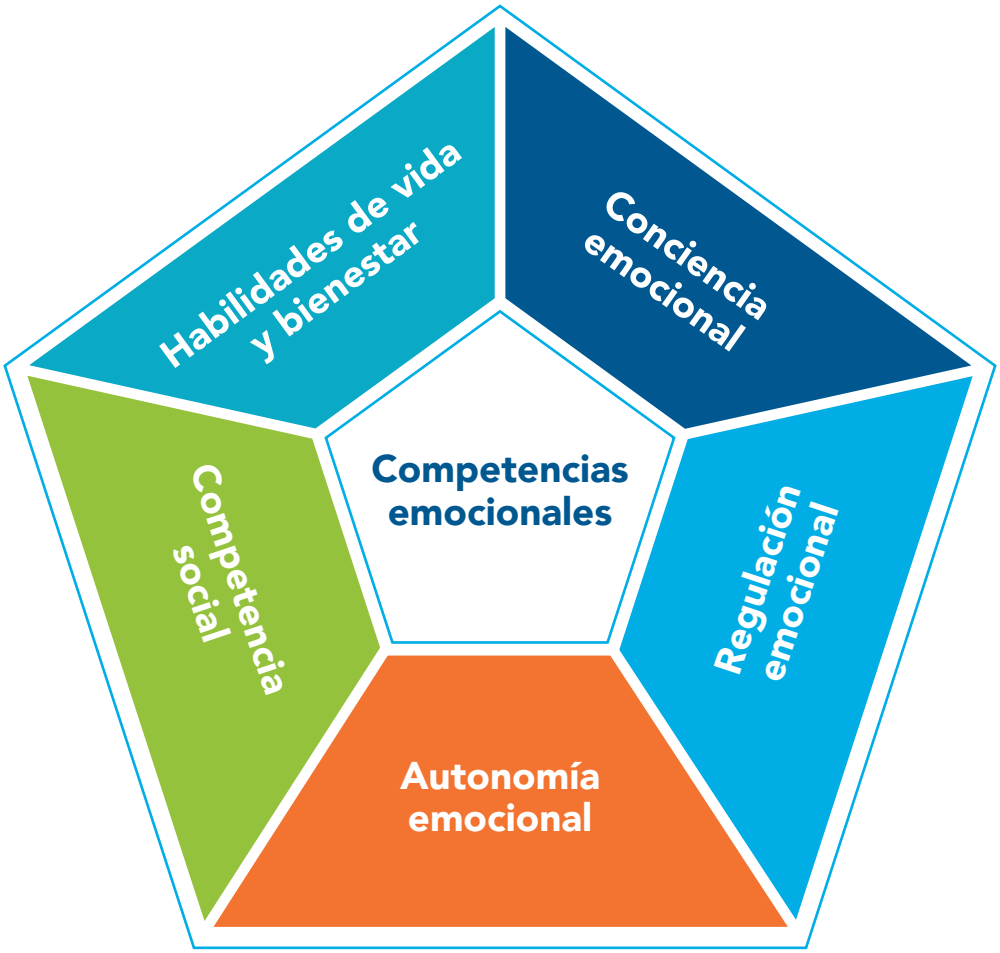
Recuerde una situación cuando dijo SÍ, pero quería decir NO y conteste: ¿por qué lo hice? ¿Cómo me sentí después? ¿Qué beneficios o prejuicios obtuve? ¿Qué estoy dispuesto(a) a tolerar si se repite la misma situación?

Antes de poder establecer límites claros, es importante que identifiques tus propias necesidades, valores y límites personales

Competencias emocionales

Muchas de las competencias emocionales se consideran esenciales para trabajar con eficacia y para lidiar con situaciones problemáticas personales e interpersonales. La finalidad de estas es promover el bienestar emocional.

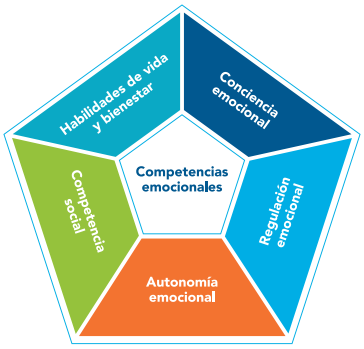
Bisquerra (2009) nos presenta el pentágono, que estructura cinco importantes competencias y que se desarrollarán, seguidamente. De manera gráfica, se muestran de la siguiente forma:



Fuente: Bisquerra, 2009, p. 147.

Conciencia emocional (Autoconciencia)

Esta competencia es la primera para iniciar a desarrollar todas las demás. Engloba la capacidad de percibir los propios sentimientos y emociones, ponerle nombre a lo que se siente, comprender las emociones de las demás personas y tomar conciencia sobre la relación que existe entre estímulo, emoción, cognición y comportamiento.



Regulación emocional (Autocontrol)

Esta competencia supone tomar buenas estrategias para afrontar y gestionar las emociones. Integra tener una expresión emocional apropiada, regulación de emociones que incluye: impulsividad, violencia, tolerancia a la frustración, perseverancia de los objetivos, estrés, etc. Así como habilidades de afrontamiento y la capacidad de experimentar de forma consciente y voluntaria emociones positivas.

Autonomía emocional

Esta competencia se puede entender como un conjunto de características que incluyen la autoestima (tener una buena relación consigo mismo(a)), automotivación, autoeficacia emocional, que conlleva la capacidad de percibirse capaz y eficaz. También, tiene responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico y resiliencia.

Competencias sociales

Básicamente, esta competencia procura mantener buenas relaciones con las otras personas. Implica dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, tener comportamientos prosociales y de cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos con capacidad para activar estrategias de regulación emocional colectiva.

Competencias para la vida y el bienestar

Estas competencias te permiten organizar y tener una forma más sana y equilibrada de vivir. Incluyen fijar objetivos adaptativos, que quiere decir tener metas positivas y concretas. Toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ser una persona ciudadana activa, participativa, crítica, responsable y comprometida. Además, aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, así como tener la capacidad de fluir para generar experiencias positivas.

Sugerencias para profundizar en los contenidos:

Este test solo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.

Cuestionario para los profesores: Competencias Emocionales

https://www.allo-tolerance.eu/files/resources/Conocimiento%20emociones%20-%20cuestionario%20profes.pdf

BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones.* Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Editorial Síntesis.

Móran, P. (2004). *La docencia como recreación y construcción del conocimiento.* Sentido pedagógico de la investigación en el aula. Perfiles educativos, 26(105-106), 41-72.

Rojas, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina.* Editorial Planeta, España.

Rojas, M. (2028). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* Editorial Planeta, España.

Saborío, L. (2015). *Síndrome de Burnout.* Medicina Legal de Costa Rica, 32(1), 119-124.