soyprovidencia

PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

DOCENTES Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Providencia

EDUCACIÓN

Muchos hemos escuchado sobre la importancia de conceptos como “reconocimiento y expresión de emociones”, así como también sobre la “autorregulación” en el proceso educativo. Ambos aspectos pertenecen al ámbito de la educación emocional. Desde ahí cabe preguntarnos ¿Cómo esto nos interpela desde el rol docente?

Actualmente el tópico de la educación emocional se ha tomado el foco dentro de los objetivos de aprendizaje de escuelas y colegios. Esto resulta un desafío para el rol docente, ya que en el caso de la mayoría, se trata de algo que no estaba considerado en la formación de pre grado, y que cada vez cobra mayor relevancia en nuestra misión de generar aprendizajes significativos en nuestros estudiantes.

Y es que este aprendizaje sólo se puede dar de forma efectiva si como docentes somos conscientes de nuestro proceso interno de reconocimiento de emociones, junto con regularlas de forma apropiada. Y es que al ser referentes de nuestros estudiantes, debemos saber poner en práctica estos conocimientos, para que nuestros estudiantes puedan también desarrollar y aprender sobre sus procesos emocionales. Es por lo anterior que, en primer lugar, debemos entender que las emociones están presentes en cada actividad que realizamos a diario, las cuales estarán influenciada por nuestras emociones del momento. Así también pasa con nuestros estudiantes al momento de aprender.

¿Revisemos algunos datos que avalan esta información?

Un estudio realizado por Gunnar & Quevedo el 2007 referente al estrés y el neurodesarrollo de estudiantes de jardines y colegios, arrojó que uno de los factores que eleva el estrés de estos, es la vivencia de conflictos familiares. Y sería este factor el principal responsable de la producción de cortisol, hormona que debilita nuestro sistema inmune, dificultando el aprendizaje, entre otros perjuicios, para nuestra salud y consecución de metas.

De acuerdo al reconocido psicólogo chileno, Felipe Lecannelier, experto en apego, el vínculo con nuestros estudiantes es fundamental, porque significa estar disponible emocionalmente en caso que ellos estén experimentando malestar, especialmente en sus hogares. Es así como él señala que el tipo de vínculo establecido en el colegio por parte de los/as docentes, puede ser tan poderoso, que puede llegar a cambiar en un 50% la forma en cómo se vincula un/a niño/a (positiva o negativamente); por lo tanto nuestro rol formador resulta prioritario.

Poder reconocer y expresar lo que nos ocurre como docentes, nos permite hacer cambios internos, para luego hacer cambios de forma externa, y no al revés. Como decía Carl Jung, “Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta”.

Si reflexionamos, como docentes tampoco estamos exentos de producir estrés por diversas razones, y debido a nuestras tareas del día a día en general, es difícil que nos detengamos a pensar qué sentimos, especialmente previo a dar una clase o enseñar.

Asimismo consideremos que nuestros estudiantes saben que tenemos expectativas de ellos, buscando cumplirlas. Es fundamental que nos conectemos con nuestras emociones y con el foco inicial de nuestra vocación de enseñar.

Cada vez que nos sintamos cansados o agobiados, volvamos al origen de nuestra decisión de enseñar y reafirmemos en cada clase nuestra elección de cambiar la vida de nuestros estudiantes, de permitirles sentirse acogidos y poder aprender algo nuevo cada día.

Referencias:
Gunnar M, Quevedo K. (2007) The neurobiology of stress and development. Annual Review of Psychology 58(1):145-73.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL