

La importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de la labor docente

Diana Marcela Hurtado González

Hernán Dario Velasco

Isabella Mosquera Mosquera

Resumen

El presente artículo reflexivo tiene como objetivo señalar los aspectos cognitivos que intervienen en el proceso del desarrollo de la inteligencia emocional, su evolución y su uso en la docencia para brindar una educación integral. Actualmente esta herramienta pasa a un segundo plano en el aula de clases, siendo primordial lo cognitivo, lo cual se evidencia en los conflictos escolares que cada vez son más comunes y los estudiantes no tienen las estrategias para resolver situaciones cotidianas. Para el desarrollo de este artículo, se realizó una búsqueda de autores expertos y se analizaron diversas teorías relacionadas con la educación para la vida, la influencia de las emociones en la educación, la regulación y el autocontrol de las mismas. Finalmente se logró concluir acerca de la importancia de la inteligencia emocional a través de los diferentes estudios propuestos, como aporte a esta reflexión, en entornos académicos, familiares y de sociedad.

Palabras clave: inteligencia; emociones; autocontrol; competencias; educación; resolución de conflictos

Introducción

En las aulas de clase se evidencian varios tipos de conflictos no solo entre estudiantes, sino también entre todos los actores del acto educativo. En los estudiantes los conflictos se reflejan en la falta de motivación y el desinterés en el estudio, la intolerancia entre estudiantes y en ocasiones con los docentes. El ambiente escolar también exhibe situaciones que hacen que los estudiantes no convivan pacíficamente y no se desarrolle un proceso de enseñanza y aprendizaje adecuado y efectivo en cada una de las asignaturas del proyecto educativo institucional.

Tanto estudiantes como maestros se ven enfrentados a diario ante diferentes situaciones difíciles de su cotidianidad, en la mayoría de los casos, los estudiantes son los que más resultan afectados por estos escenarios, esto se ve reflejado no solo en la institución, frente a sus compañeros y docentes, sino también en el entorno familiar y sus relaciones interpersonales en sus propios contextos, llegando a cambiar sus estados de ánimo, sus estados mentales y sus comportamientos, mostrando un grado de vulnerabilidad en diferentes

aspectos en el momento de enfrentar dichas situaciones, y con esto, no ser posible validar una respuesta asertiva.

Existen varios tipos de escenarios, que afectan en diferentes niveles el proceso educativo, en ocasiones, se presentan situaciones que confrontan fuertemente las competencias emocionales de los estudiantes, es allí, donde el maestro debe proveer una herramienta que les permita desarrollar autocontrol y encontrar un camino hacia una posible solución de manera pacífica. En cuanto a los comportamientos que los estudiantes exhiben en el momento de reaccionar, si no son manejados adecuadamente, pueden afectar de manera directa o indirecta el desarrollo de la clase, y perturbar a quienes los rodean.

Por tal razón, hablaremos de la inteligencia emocional, su evolución y su relación con la docencia, la importancia de cada una de las emociones, y el análisis de los diferentes problemas y situaciones conflictivas que presentan los estudiantes en las aulas de clase.

La inteligencia emocional es algo que se desarrolla a medida que el ser humano va creciendo y va logrando tener una mayor capacidad de comprensión del mundo que lo rodea; el sentir diferentes emociones y pasar por diversos estados de ánimo no es una situación negativa, por el contrario, todos los seres humanos están en el derecho de sentir y experimentar emociones a partir de las situaciones vividas en diferentes momentos y atravesar por ellas de acuerdo a sus conocimientos y a la gestión de sus reacciones. Para lograr una efectividad y asertividad al actuar en diferentes escenarios que no sean espacios cómodos o seguros, primero hay que saber reconocer cómo y por qué nos sentimos de tal manera, esto nos ayudará a tener un mayor control de las emociones e identificar cuándo, dónde y de qué manera debo expresar lo que siento, lo que es agradable y lo que es desagradable.

Los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo en el ambiente escolar, donde cada uno tiene una forma de pensar, ver y entender las cosas, por ello tienden a desarrollar diferentes personalidades que son importantes para mantener la diversidad y la sana convivencia. También hablaremos de como tomar conciencia de las propias emociones y de cómo los docentes deben interactuar con los estudiantes, ya que: “Educar es más difícil que enseñar, porque para enseñar usted precisa saber, pero para educar se precisa ser” Quino (1932), es por esto que los maestros deben fortalecer competencias para la vida, no solo fijándose en el saber, sino también en el ser.

Por lo tanto, son muchos los aportes de la inteligencia emocional al campo educativo y pedagógico, que ayudan a potenciar la educación, teniendo en cuenta que los estudiantes atraviesan períodos y estados de ánimos difíciles que obstaculizan el desarrollo de diferentes aprendizajes. Las situaciones que enfrentan a diario, son oportunidades que la vida les otorga para la comprensión de sí mismos y de todo lo que los rodea. El entender que todos tienen diferentes emociones y que todos tienen diferentes formas de reaccionar, desarrolla competencias emocionales que influyen positivamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes y que la inteligencia cognitiva debe formar equipo con la emocional, para un equilibrio del ser en sociedad.

Reflexión

La educación para la vida

La educación tiene como objetivo principal el desarrollo de diversas competencias humanas que permitan vivir en armonía. Cuando se habla de desarrollo se habla de avances en todos los campos de la sociedad, se habla de prevención de factores predisponentes hacia la violencia, la depresión, el suicidio, la ansiedad, el consumo de sustancias psicoactivas, entre muchos otros. Así mismo, hace referencia a la respuesta a las necesidades sociales y de interrelación consigo mismo y con los demás. La educación tiene como finalidad formar a la persona con diferentes habilidades que cada una posee, para aportar y transformar la sociedad. En todo ámbito educativo, el objetivo no es solamente la transferencia de conocimientos nuevos a los estudiantes, tanto teóricos como prácticos, sino también que tengan calidad en sus comportamientos con los diferentes valores que el docente les transmite a los alumnos, para una convivencia pacífica y una mejor relación entre alumnos, incluso para el mismo docente y hacer que la enseñanza sea más efectiva para aprender a convivir entre personas y también los estudiantes puedan no solo desarrollar ese comportamiento en el colegio o universidad, sino en cualquier lugar donde se encuentren, y que más adelante pueda encajar en la sociedad, aprendiendo a aceptarse a sí mismo y a los demás.

Varios estudios del Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) y otros autores como Dryfoos (1997) y Walker y Townsend (1998), afirman que en el mundo hay cerca de dos millones de muertes violentas al año, cifra bastante alta, comparada con las causas de mortalidad reportadas anualmente a los centros de riesgo a nivel mundial. Pero, lo que realmente preocupa, es que de todas esas muertes violentas, más del 50% son ocasionadas por suicidios.

De acuerdo con lo anterior, se puede ver con claridad que la necesidad primordial de la sociedad no es otra que la atención a los aspectos emocionales de la vida diaria. Se debe prestar una total atención a la salud mental de forma prioritaria, y el fomento de la educación emocional y la educación como pilares fundamentales del desarrollo humano.

De las competencias las emociones y su influencia en la educación

Cuando se habla de las emociones, nos adentramos en un mundo de sentimientos, de estados de ánimo, de situaciones controversiales, de pensamientos y reflexiones, así mismo de la manera cómo estas se exteriorizan en forma de emociones positivas, negativas, ambiguas o neutras. Es importante también conocer sus causas, los modos de actuación, la predisposición y las formas de regulación y autocontrol. Entre las emociones principales tenemos la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza, la alegría, el amor, la felicidad, entre otras.

Ahora bien, una vez se tenga claridad sobre qué son las emociones y cómo identificarlas, se debe continuar con el próximo paso, ¿por qué son importantes y qué relación tienen con la educación?

Las competencias emocionales tienen como objetivo principal el desarrollo de la comprensión de cada una de esas emociones, de su validación (aceptación, análisis, autocontrol y respuesta) y del momento de verdad de esa confrontación con la misma persona. Se dividen en dos grandes grupos: las socio-personales y las técnico- profesionales. Entre las socio-personales tenemos: la motivación, la autoconfianza, el autocontrol, la paciencia, la autocrítica, la autonomía, el control del estrés, el asertividad, la responsabilidad, la capacidad de toma de decisiones, la empatía, la capacidad de prevención y resolución de conflictos, el trabajo en equipo, el altruismo, etc. Y las técnico-profesionales son: el dominio de los conocimientos básicos y especializados, el dominio de las tareas y destrezas inherentes a la profesión, el dominio de las técnicas necesarias en la profesión, las capacidades organizativas, coordinativas, de gestión del entorno, trabajo en red, adaptación e innovación, entre otras.

Las competencias emocionales son herramientas muy útiles que debemos desarrollar como docentes, todas son un conjunto de actividades individuales y sociales, encaminadas hacia el servicio, la atención de los detalles y el logro de los objetivos, basadas en principios y valores que como todo ser humano debemos aprender y cultivar durante toda nuestra vida. Estas competencias hacen que nuestra labor de docentes sea un poco más fácil de realizar de manera organizada, motivada e innovadora.

El rol de la Inteligencia Emocional en la Enseñanza

El papel de la inteligencia emocional es muy importante en el ámbito educativo y en la enseñanza. La inteligencia emocional ayuda a los profesores a comprender mejor a sus alumnos. Los docentes pueden hacer una estrategia pedagógica para conocer las necesidades y establecer metas para sus estudiantes. En inteligencia emocional, la empatía es la idea o concepto principal para la enseñanza y es importante que los profesores se comuniquen con los estudiantes para entender su origen y su cultura. Durante la enseñanza de diferentes materias en el aula, la motivación y las habilidades sociales relacionadas con la inteligencia emocional son de gran ayuda para que los maestros establezcan sus metas. Para mejorar las habilidades para la vida social y personal, la inteligencia emocional puede ayudar a los estudiantes y profesores a mejorar sus logros. Los institutos educativos que imparten formación y realizan seminarios para el desarrollo de la inteligencia emocional en los docentes producen estudiantes más felices, experimentados y maduros para la vida profesional (Brockbank & McGill, 2007).

Tomar conciencia de las emociones

La conciencia emocional es la capacidad de reconocer y dar sentido no solo a las propias emociones, sino también a las de los demás. Esta conciencia es un gran componente de lo que se conoce como inteligencia emocional (I.E.), que también incluye la facultad de resolver problemas en la vida mediante la comprensión de las emociones, como ser capaz de regular sus propias emociones y animar a los demás cuando están en situación de conflicto. Los altos niveles de conciencia emocional significan que puedes aprender de tus sentimientos rápidamente. Por ejemplo, si te sientes triste, puedes reflexionar sobre por qué estas así y

tomar decisiones que luego te ayuden. También significa que puedes predecir las emociones: conocer qué acciones conducirán a qué emociones y esto significa que puede tomar mejores decisiones.

De lo anterior surge la siguiente reflexión: ¿por qué necesitas conciencia emocional?, bueno, ser capaz de entender claramente tus propios sentimientos y los de los demás, tiene los siguientes beneficios: en primer lugar, te permite comunicar o exteriorizar tus estados emocionales con mayor confianza, en segundo lugar, puedes superar las dificultades más rápido usando tus emociones como una herramienta realmente eficiente, tercero, usas la conciencia emocional como una especie de carta de navegación, con la cual estableces límites personales que funcionen para ti mismo y sirvan para de alguna manera, entender mejor a los demás, y finalmente, lograr ser más útil sabiendo qué tus decisiones te conducen a sentirte bien.

Regular las emociones y el autocontrol

Salovey, Singer y Josephson (1995), y Geyer y Mayer (1996) realizaron un estudio en el cual varias personas, al verse sometidas a situaciones que los obligaban a experimentar emociones negativas, recurrieron a un sinnúmero de estrategias para convertir esas emociones y alcanzar estados de naturaleza positiva. Este estudio arrojó que todos los sujetos participantes buscaban en la empatía, el sentimiento de escape de esa situación aberrante que como se dijo anteriormente, busca el enfrentamiento personal contra esas emociones.

Es en ese entonces que el autocontrol viene al rescate, en donde a través de la inteligencia emocional (también conocida como cociente emocional o CE), que es la capacidad de comprender, usar y manejar sus propias emociones de manera positiva para aliviar el estrés, comunicarse de manera efectiva, empatizar con los demás, superar desafíos y desactivar conflictos, se logran controlar esas sensaciones negativas, en algo positivo. Es ver que a través de estas situaciones, logramos encontrar experiencias que nos enseñan a ser mejores personas, mejores docentes, y mejores seres humanos, comprometidos con el crecimiento espiritual y mental. También nos ayuda a encontrar caminos hacia posibles soluciones, a creer en nosotros mismos y en los demás.

Conclusiones

La inteligencia emocional es un elemento clave en el desarrollo de la labor docente, dado que, educar es un proceso humano, el cual requiere de múltiples competencias y habilidades específicas, las cuales son de gran ayuda a la hora de brindar un conocimiento, por ello, es claro que el docente educa para la ciudadanía y busca en todo momento que los estudiantes reconozcan cuál es el tipo de comportamiento que se espera de ellos, en aras de vivir en armonía con sus pares.

Por otro lado, son muchos los hechos violentos que ocurren a diario, siendo un gran porcentaje de estos dentro de las aulas de clase, lo que permite señalar que aprender a manejar las emociones en situaciones complejas es un aprendizaje prioritario en la educación

actual y debe ser uno de los objetivos de todo docente a la hora de formar seres pensantes, críticos, autónomos y tolerantes.

La inteligencia emocional es importante porque ayuda a los estudiantes a analizar mejor las situaciones. No solo ayuda a los estudiantes a interactuar mejor con los demás, sino que también les ayuda a abordar los problemas académicos con mayor estilo. Cuanto mejor sea capaz un estudiante de enfrentarse a una situación, más control tendrá de ella.

Algunas formas de practicar la inteligencia emocional en la vida diaria son:

- Ser capaz de aceptar la crítica y la responsabilidad.
- Ser capaz de seguir adelante después de cometer un error.
- Ser capaz de decir que no cuando es necesario.
- Ser capaz de compartir sus sentimientos con los demás.
- Ser capaz de resolver problemas de manera que funcione para todos.

Todos los días, innumerables personas usan la empatía y la comprensión para manejar las interacciones sociales en el trabajo. Por ejemplo, en una reunión de oficina, cuando una persona habla, los demás escuchan. Esto sucede espontáneamente y tales comportamientos son ejemplos de inteligencia emocional en el lugar de trabajo.

Es por esto que, todo docente debe tener la capacidad de analizar su entorno con la intención de identificar las necesidades del mismo y en este orden de ideas, trabajar las emociones que le permitan educar en un contexto de resolución de conflictos, motivación, comunicación asertiva, escucha activa, trabajo en equipo, toma de decisiones y empatía, todo ello basado en un conjunto de valores y principios idóneos. De este modo, enseñar desde la conciencia emocional va a permitir que se regulen las emociones y se expresen desde el control y el respeto, buscando que se construya una sociedad más sensata y responsable.

Por último, es relevante reconocer la inteligencia emocional como una herramienta que va a permitir que tanto docentes como estudiantes desarrollen una convivencia pacífica, donde prime el respeto y la aceptación del otro u otra con todas sus diferencias, así será más fácil superar las dificultades propias de un entorno escolar y utilizar de manera adecuada cada experiencia, permitiendo que haya un aprendizaje y un crecimiento continuo, teniendo en cuenta que la influencia de la inteligencia emocional en la educación se ve reflejada en un alto nivel de bienestar, buen rendimiento académico, equilibrio emocional, buenas relaciones interpersonales y liderazgo positivo de todos los actores inmersos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por consiguiente, la inteligencia emocional es un tema importante que requiere ser introducido en el aula de clases y adherido a la inteligencia académica, para así, brindar una educación integral, por ello, es necesario que cada día se desarrollen más contenidos con una estructura clara y apropiada para atender de manera certera las emociones de los estudiantes y cuya tarea es propia de los educadores.

Referencias o fuentes de información

ELIAS, M. J., TOBIAS, S. E. & FRIEDLANDER, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Jonés.

GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

SALOVEY, P. & SLUYTER, D. J., (Eds.). (1997). *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. New York: Basic Books.

SASTRE, G. & MORENO, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

<https://www.alternativas.me/26-numero-37-febrero-julio-2017/147-las-competencias-emocionales-del-docente-y-su-desempeno-profesional>

<https://kidshealth.org/es/teens/eq.html>

<https://www.becas-santander.com/es/blog/autocontrol-emocional.html#:~:text=El%20autocontrol%20emocional%20consiste%20en,o%20potenciar%20la%20inteligencia%20emocional.>