

## La conciencia emocional en los docentes, una competencia de gran utilidad

*Por: Mtra. Ana Isabel Contreras García*

Los docentes juegan un papel muy importante en la formación de sus alumnos, no me refiero a la formación académica sino a su formación como seres humanos.

Los estudiantes pasan gran parte de su día en el colegio que se llega a convertir en su segundo hogar, un lugar que puede ser tan saludable o destructivo según el ambiente que se genere en él y es el docente quien estará a cargo de crear una atmósfera armoniosa mediante el buen uso de las competencias emocionales. Pero, ¿cómo lo puede lograr?, primero que nada, siendo consciente de que la conciencia emocional no es una teoría que se aprende y se transmite de manera automatizada, es más una práctica, una forma de vida que inicia cuando se es capaz de reconocer las propias emociones, de sentirlas, y de hacer un buen uso y gestión de ellas para lograr educar con el ejemplo.

Rafael Bisquerra, estudioso de las emociones, acuña el término de “competencias emocionales” haciendo referencia a que una competencia es un conocimiento que se puede adquirir si es que no lo tenemos, es decir, si considero que no lo tengo, lo puedo aprender. Las 5 competencias emocionales de las que habla el Dr. Rafael Bisquerra Alzina (citado por Oliveros, 2018) son:

1. **Conciencia emocional.** Capacidad de poder reconocer en uno mismo lo que siente, así como ser capaz de reconocer las emociones que viven los demás



2. **Regulación emocional.** Capacidad de expresar de manera adecuada lo que se siente, de tener la habilidad para afrontar lo que se está sintiendo, así como poder autogenerar emociones positivas
3. **Autonomía emocional.** Capacidad de manejarse de manera efectiva frente a las emociones que son propias y ante las emociones de los demás lo que conduce a mantener mejores relaciones con el entorno
4. **Competencia social.** Capacidad de tener una mayor y más eficiente relación con el entorno laboral, familiar, de amistad, generando así mayor bienestar.
5. **Competencias para la vida y el bienestar.** Capacidad para establecer un proyecto de vida que permita la autorrealización y la trascendencia, lograr metas que lleven a un mayor bienestar espiritual, psicológico y social.

Desarrollar estas competencias exige un alto grado de autoconocimiento. El docente interesado en educar emocionalmente puede empezar por la competencia más básica y necesaria para avanzar con las demás, la conciencia emocional. Para esto, puede hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Soy consciente de las sensaciones que se manifiestan en mi cuerpo?
- ¿Soy capaz de identificar lo que siento?
- ¿Puedo ponerle nombre a eso que siento?
- ¿Se expresar a los demás cómo me siento y lo que necesito respecto a eso que siento?

Preguntas simples que dirigen a una profunda reflexión de uno mismo y de cómo aceptamos e integramos la información que recibimos de nuestro cuerpo para después decir que hacer al respecto. Ahora, las preguntas se dirigirán a saber qué tanto puedo identificar as emociones en los alumnos:

- ¿Se identificar los cambios en las expresiones físicas de las personas?
- ¿Puedo identificar lo que está sintiendo la otra persona?
- ¿Permito a mis alumnos que hablen de lo que sienten?
- ¿Permito a mis alumnos que expresen sus emociones?
- ¿Me siento cómodo (a) siendo receptor de las emociones de mis alumnos?

Si te das cuenta de que te resulta difícil identificar y poner nombre a tus emociones, podrás entender la razón por la que se te puede dificultar



identificar y / o sostener las emociones de los demás y serás consciente de que debes iniciar por aprender para ti mismo, tal vez pienses que tu labor está más vinculada a transmitir conocimientos pero quiero platicarte algo, un alumno que tiene problemas emocionales difícilmente podrá focalizar su atención en lo que no es su prioridad y estoy de acuerdo en que tu labor como docente no es la de sanar o aconsejarlo pero puedes hacer una gran aportación si lo contienen, lo ayudas a validar a sentir eso que siente y lo diriges a buscar la ayuda más pertinente como la psicológica. Una palabra, una mirada, una actitud de comprensión puede transformar la realidad de una persona.

Escrito por: Ana Isabel Contreras García.

Lic. en Psicología, psicoterapeuta de adolescentes y adultos con formación Humanista Gestalt, uso de técnicas de Mindfulness, Manejo de estrés y ansiedad, impartición de talleres de sanación de la codependencia.

Contacto: ana@psicologapuebla.com tel. 222 824 24 34/ 222 6 91 37 77

Referencia:

Oliveros, V. (15 de enero de 2018) La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Revista de investigación, 93 (42), 95-109.

Disponible en la web:  
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>

