

ARTÍCULO

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DEL DOCENTE DENTRO DEL SALON DE CLASES

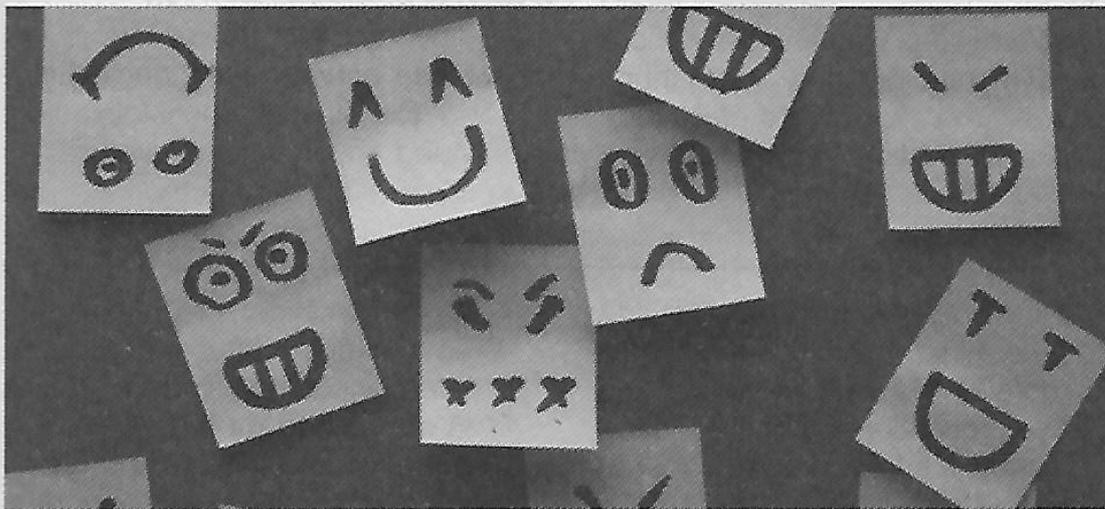
Licda. Marta Guadalupe Paniagua Cienfuegos
Docente Investigador.

Introducción

¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia?

¿Por qué no siempre el estudiante más inteligente termina siendo el más exitoso?

¿Por qué unos son más capaces que otros para enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una óptica distinta?



La respuesta a estas preguntas ya se encuentra en lo que se conoce como inteligencia emocional, tal y como lo señala Goleman, que es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones

y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean.

La importancia de la Inteligencia emocional tiene que ver con saber controlar las emociones para nuestro propio bienestar. Conseguir dicha Inteligencia emocional es lo que nos

va a permitir realmente vivir una vida con mayor confianza y seguridad.

De ahí la importancia para nosotros como docentes el tener que desarrollar esa inteligencia emocional en nosotros, así como promoverla en el salón de clases, por lo cual esta pe-

queña investigación ha sido realizada de la siguiente manera: se define lo que es inteligencia emocional en general, se retoma en el campo personal del docente y termino aplicando esa inteligencia emocional en el salón de clases.

Introduction

Why do some people seem to have a special gift that allows them to live well, even if they are not the ones that stand out for their intelligence? Why not always the smartest student ends up being the most successful? Why are some more able than others to face setbacks, overcome obstacles and see difficulties in a different light? The answer to these questions is already in what is known as emotional intelligence, as Goleman points out, which is the ability to recognize one's own feelings and those of others, in order to manage emotions well and have more productive relationships with those around us. The importance of Emotional Intelligence has to do with knowing

how to control the emotions for our own well-being. Achieving such emotional intelligence is what will allow us to truly live a life with greater confidence and security. Hence the importance for us as teachers to have to develop that emotional intelligence in us as well as promote it in the classroom, so this small research has been done in the following way: it defines what is emotional intelligence in general, is taken up in the personal field of the teacher and ended up applying that emotional intelligence in the classroom.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Conocimiento, Motivación, Asertividad

Definiciones

- Es la capacidad humana de determinar cómo los principios morales y éticos se aplican en nuestros valores, cultura y decisiones; e interactuar de acuerdo con este discernimiento.
- La inteligencia emocional, según Goleman "es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para enriquecerlos al trabajar con otros.
- En 1990, Mayer y Salovey fueron los primeros en acuñar el térmi-

no de "inteligencia emocional", definiéndola como "la forma de inteligencia social que implica la capacidad de supervisarse a uno mismo y a otros, sus sentimientos y emociones, para diferenciar entre ellos y utilizar esta información para conducir el pensamiento y la acción".¹

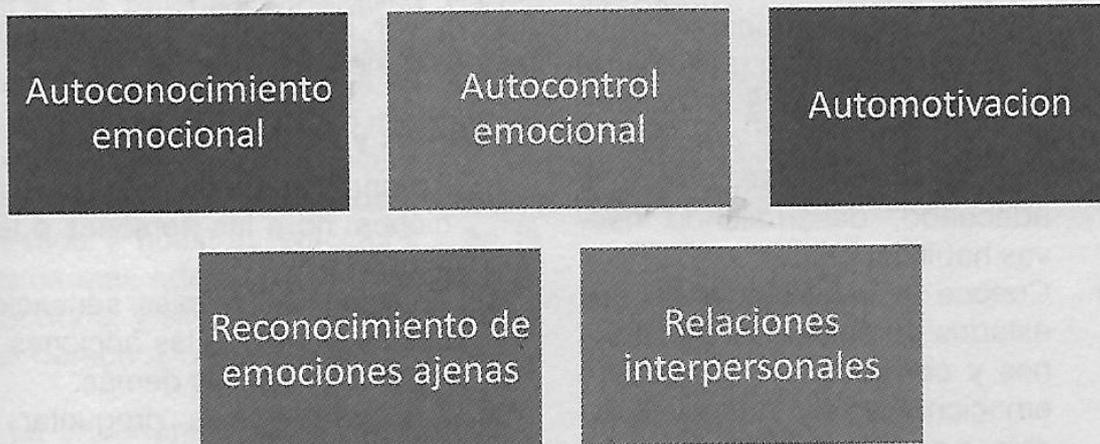
¹ http://info.upc.edu.pe/hemeroteca/Publicaciones/ridu5_art5_pn_sb.pdf

Se ha dicho que se puede llevar a un caballo a la fuente del conocimiento, pero está claro que no se le puede obligar a beber. Cuando los alumnos se sienten amenazados, dejan de aprender, por lo que el profesor debe conocer y estar atento a las señales del alumno que indican que se

siente amenazado. Algunos alumnos viven como una amenaza que constantemente se les bombardea con conocimientos que no comprenden. En cambio, cuando el alumno se siente seguro con el profesor, se abre y dedica todas sus energías a aprender (Colom, 1997).

Componentes de la inteligencia emocional

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:



- Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan.
- Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento.
- Automotivación: Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos.
- Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las

señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales.

Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo.

Inteligencia emocional en los docentes

Un Profesor Emocionalmente Inteligente:

- Asume su rol formador de personas, y la importancia de ser un modelo fundamental de IE, para sus estudiantes.
- Ama y valora a sus estudiantes, como personas en desarrollo, crecimiento y evolución.
- Entiende que debe desechar viejas estructuras y modelos, adaptándose a las necesidades de los nuevos tiempos.
- Es capaz de realizar un autoanálisis de sus estados emocionales predominantes, decidiendo cambiar lo que no es correcto ni adecuado, desarrollando nuevas habilidades.
- Conoce la importancia de sus estados de ánimo, verbalizaciones y conductas, en el estado emocional, en el rendimiento escolar y en la formación de la personalidad de sus estudiantes.
- Aprovechamiento de situaciones de conflicto entre sus estudiantes, no para castigar, sino para enseñar.
- Sabe y reconoce sus fortalezas de sus estudiantes para desarrollarlas y estimularlas, así como también sus debilidades para trabajar y mejorarlas.
- Impone normas y límites claros de acuerdo con la edad y capacidades, estimula, refuerza, corrige y exige con firmeza y cariño.

La inteligencia emocional del profesor constituye una de las variables que mejor explica la creación de un aula emocionalmente inteligente. Y su inte-

ligencia emocional parece depender de cómo gestiona sus propias emociones, especialmente las de naturaleza negativa. El profesor no debería negar sus emociones negativas, sino ser capaz de expresarlas de un modo saludable dentro de la comunidad que construye con sus estudiantes.

Si el profesor enseña usando su razón, con respeto y empatía, eso es lo que el estudiante aprenderá a valorar con mayor probabilidad, aunque no necesariamente.

Docentes y estudiantes deben

1. Aprender a etiquetar las sensaciones, no a las personas o las situaciones.
2. Analizar sus propias sensaciones, en lugar de las acciones o los motivos de los demás.
3. Acostumbrarse a preguntar a los demás cómo se sienten.
4. Tomarse tiempo para reflexionar sobre las propias sensaciones.
5. Identificar los deseos y temores.
6. Identificar las necesidades emocionales insatisfechas.
7. Ser responsables de sus emociones y de su felicidad. En este sentido, deberían evitar la creencia de que son los demás quienes son responsables de sus propias sensaciones.
8. No hay que esperar que los demás le hagan a uno feliz.
9. Expresar sus emociones y averiguar a quién le importan.
10. Desarrollar el valor para ser consecuente con las propias sensaciones.

La inteligencia emocional en el aula

Las emociones son estados afectivos subjetivos, hacen que por ejemplo nos sintamos tristes o felices, relajados o rabiosos, pero también son respuestas biológicas, ya que nuestro cuerpo entra en un estado de activación que no se da cuando no sentimos emoción alguna. La respiración se acelera se tensan los músculos y nuestro corazón late más deprisa.

De las muchas habilidades personales una de las principales y que mayores resultados da es la asertividad. Sí esa habilidad que nos permite expresar nuestras propias emociones, nuestros sentimientos, nuestros deseos y nuestras emociones, en la forma más adecuada, en el momento oportuno, y sin negar o menospreciar los derechos de los demás.

La importancia de la asertividad la encontramos porque el día a día en el aula nos obliga a tomar decisiones que han de ser las más acertadas y lo más asertivas posibles: no debemos olvidar quienes son nuestros interlocutores; de la misma manera que nuestros estudiantes modelan los conocimientos de nosotros sus profesores, lo hacen con su conducta. Ser asertivo, a menudo favorece el aumento de la confianza y seguridad en uno mismo y esto puede mejorar nuestra posición social y respeto de los demás hacia nosotros.

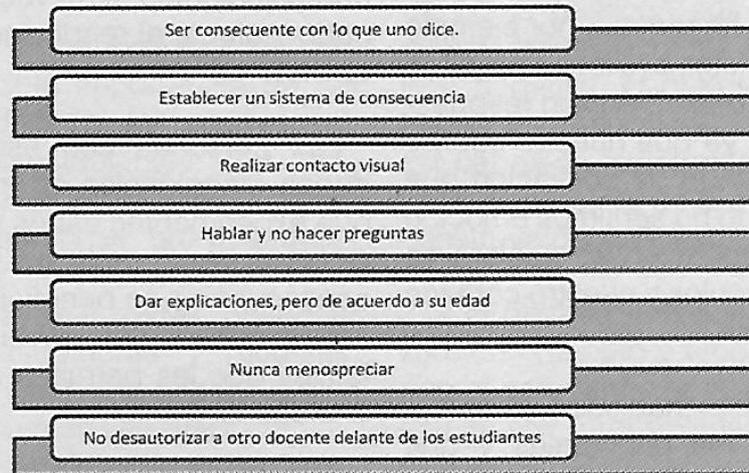
La capacidad para atender a nuestras emociones, experimentar con claridad los sentimientos y poder reparar los estados de ánimo negativos va a influir decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes y este equili-

brio psicológico, a su vez está relacionado y afecta el rendimiento académico final.

Las personas con escasas habilidades emocionales es más probable que experimenten estrés y dificultades emocionales durante sus estudios y en consecuencia se beneficiaran más del uso de habilidades emocionales adaptativas que les permiten afrontar tales dificultades.

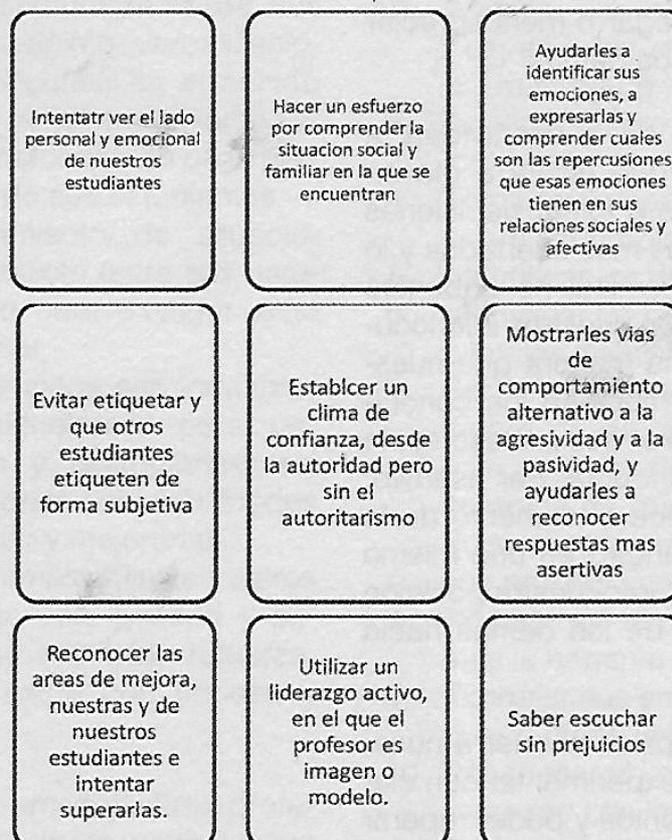
La inteligencia emocional podría actuar como moderador de los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico.

Según Britman y Hatchⁱⁱ recomiendan algunos aspectos que deberíamos tener en cuenta para poder aplicar la asertividad con los estudiantes:



Conclusiones

Algunas de las ideas prácticas que los docentes podemos aplicar para desarrollar nuestra inteligencia emocional pueden ser:



ii http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/FLORENTINO_SANTOS_PORRAS_01.pdf

Referencias bibliográfica

http://info.upc.edu.pe/hemeroteca/Publicaciones/ridu5_art5_pn_sb.pdf

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/FLORENTINO_SANTOS_PORRAS_01.pdf

[http://www.planamanecer.com/portada/Ed.%20B%C3%A1sica%20\(8vo%20a%2010mo\)%20%7C%20Informaci%C3%B3n/content/modo/view/id/56/Itemid/56/](http://www.planamanecer.com/portada/Ed.%20B%C3%A1sica%20(8vo%20a%2010mo)%20%7C%20Informaci%C3%B3n/content/modo/view/id/56/Itemid/56/)

COHEN JONATHAN, La Inteligencia Emocional en el Aula, editorial Troquel, S.A. 2003.

MINISTERIO DE EDUCACION, POLITICA SOCIAL Y DEPORTE DE ESPAÑA, Educación Emocional y convivencia en el aula, Secretaria General Técnica. http://books.google.com/sv/books?id=zC_9eE8zv20C&pg=PA163&lpg=PA163&dq=la+inteligencia+emocional+en+el+aula&source=bl&ots=ille59UxzV&sig=vT3JI3xds-u3ghXq7zup9XCD3CA&hl=es&sa=X&ei=trAaUN6MDov-8ASDx4DIAw&ved=0CDIQ6AEwAQ#v=onepage&q=la%20inteligencia%20emoci