

Inteligencia emocional: Cómo aplicarla en la práctica docente

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

Algunas de las claves prácticas relacionadas con esta gestión emocional en el aula podrían ser las siguientes:

1. *Identificar las propias sensaciones:* preguntarse «¿cómo me siento?», responder comenzando las frases por «me siento...», y etiquetar a las propias sensaciones, no a los alumnos o a las situaciones.
2. *Ser responsable:* no culpar a los alumnos de las sensaciones propias. Hay poco tiempo entre los estímulos y las respuestas, de modo que ser capaz de tomar decisiones sabias en ese reducido período de tiempo constituye una de las claves de una gestión inteligente de las emociones.
3. *Usar la propia penetración emocional para aprender sobre uno mismo.* Las sensaciones negativas indican que no se ha logrado satisfacer determinadas necesidades emocionales. Si el profesor siente que no se le respeta, que no se le obedece, o que la situación se le ha ido de las manos, entonces necesitará sentirse respetado, obedecido, y con la situación bajo control. Ahora bien, los alumnos no están sentados en los pupitres para satisfacer las necesidades del profesor, sino que es el profesor quien está allí para satisfacer las necesidades de sus alumnos. Por tanto, el profesor debe intentar satisfacer sus necesidades no constructivas en otro lugar o dejarlas correr.
4. *Procurar ampliar los márgenes de lo aceptable:* cuando el profesor se siente bien consigo mismo, está más dispuesto a aceptar, tolerar, ser paciente, comprensivo y pronosticable. Ello favorece que los alumnos se sientan aceptados, aprobados, seguros, relajados, lo que favorece su autoestima. Algo que el profesor no debería olvidar nunca es que las emociones son contagiosas; son como el amor, que no se busca ni se encuentra, sino que se contrae.
5. *Una de las tareas más trascendentales del profesor consiste en ayudar a sus alumnos a etiquetar sus emociones.* Debería enseñarles un vocabulario amplio de palabras con connotaciones emocionales, a expresar sus propias emociones y a hablar de ellas abiertamente.

6. *También debería ofrecerles posibilidades reales de elección.* Dando crédito a sus decisiones y pidiéndoles respetuosamente que le ayuden a satisfacer sus necesidades, si ello resulta posible y pertinente en el contexto del aula.
7. *Respetar las emociones de sus alumnos.* Es algo que el profesor debe cuidar especialmente, preguntándoles abiertamente por ellas. También debería esforzarse por validarlas, aceptarlas, comprenderlas, mostrar empatía, cuidar y preocuparse por ellas.
8. *El profesor debe potenciar que los alumnos.* Se pregunten activamente cómo se sienten y qué podría ayudar a mejorar.
9. *Naturalmente, enseñarles a resolver sus propios problemas.* A través de la empatía y el respeto mutuo, resulta crucial.
10. *Finalmente, el profesor podría evitar términos como: “deberías”,* así como etiquetas subjetivas tales como «bueno/malo» o «cordial/bruto».
11. Estos diez componentes se podrían resumir en una regla básica para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula: *el respeto mutuo por las sensaciones de los demás.* Ello supone necesariamente saber cómo nos sentimos y ser capaces de comunicar abiertamente nuestras sensaciones.

Las cosas van bien cuando los alumnos actúan voluntariamente, en lugar de hacerlo porque son coartados o amenazados de algún modo, por muy sutil que pueda ser. La escuela debería estar preparada para promover la auto-percepción emocional y la «alfabetización emocional». No basta con enseñarles a decir «me siento rabioso» o «me siento triste». Se le debe proporcionar al alumno un vocabulario preciso mediante el que expresarse, especialmente en lo relativo a las sensaciones negativas que, por alguna razón, suelen ser más difíciles de comunicar de un modo respetuoso.