



LA SALUD EMOCIONAL EN EL AULA

Mgs. Lilian Surth

surthlilian@hotmail.com

Universidad de Carabobo. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela de Salud Pública y Desarrollo Social. Departamento de Lenguaje y Comunicación. Bárbula, Edo. Carabobo.

Magister en Gerencia Avanzada en Educación de la Universidad de Carabobo (UC).

Lic. En educación, Mención Inglés (UC). Profesora del Departamento de Lenguaje y Comunicación de la Escuela de Salud Pública y Desarrollo Social de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo. Coordinadora de la asignatura Inglés I de Citotecnología.

RESUMEN

La conducta de un docente en el aula es un proceso continuo de interacción con sus estudiantes. Esta interacción es tan compleja que el docente pudiera no darse cuenta de algunos aspectos en torno a ella. En consecuencia, se presenta una discrepancia entre los propósitos académicos del profesor y su conducta real en los encuentros de aprendizaje. Por tal motivo, el presente ensayo tiene la intencionalidad de plasmar una serie de reflexiones en torno al deber ser del aula emocionalmente equilibrada en donde se formen individuos ecuanímenes, con grandes expectativas en la vida, capaces de conectarse con sus compañeros de aula, personas útiles, aptas para reconocer sus emociones y las de los demás y reaccionar adecuadamente ante ellas, pero sobre todas las cosas, individuos que se aprecien por quienes son y por lo que pueden lograr.

Palabras clave: Salud, Emociones, Estrategias Socio-Afectivas de Aprendizaje



EMOTIONAL HEALTH IN CLASSROOM

ABSTRACT

A teacher's behavior in his classroom is a continuing process of interaction with his students. This interaction is so complex that the teacher may be unaware of certain aspects around it. Thus, a discrepancy often exists between a teacher's academic goals and his actual behavior in the classroom. For this reason, the following essay aims to portray some reflections concerning what an emotionally well-balanced room must be. A room where we can help to construct an even-tempered individual with great expectations for living and able to connect with his peers, someone useful, capable of recognizing his emotions as well as others' and react properly to them, but above all, someone who cherishes himself for who he is and for what he can obtain.

Key words: Health, Emotions, Socio-Affective Strategies for Learning

*“Educar es dar al cuerpo
y al alma toda la belleza y
perfección de que son capaces”*

Platón

LA SALUD EMOCIONAL EN EL AULA

La salud es una situación que siempre ha inquietado al ser humano y que ha conformado la manera de apreciarse y de pensarse el hombre a sí mismo y a su medio existencial.

Hasta bien entrado el siglo XX, la salud se conceptualizó como la ausencia de enfermedad. Hoy día, la inclusión de una nueva definición de salud está enmarcada dentro del

preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual supone un giro en la conceptualización de la misma: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (p. 1)

Así pues, la interpretación de este término se ha ido modificando al transcurrir del tiempo, pero jamás perdiendo su importancia y relevancia justamente por su inherencia al ser humano, tanto en su dimensión física, psíquica como espiritual. En oposición a la visión reduccionista del modelo biomédico, Gross (2012) sostiene que el modelo biopsicosocial adopta un enfoque holístico, es decir, toma en cuenta a la persona como un todo.

Tener salud entonces abarca la totalidad del ser: su cuerpo físico, su mente y sus emociones. Estar saludable es estar equilibrado en todos los planos. Es conservar la armonía de todos estos estratos que se interconectan entre sí.

Por ello, para estar saludable no sólo hace falta tener un cuerpo sano. Es necesario sentirse conforme y feliz dentro de ese cuerpo, llevar una vida colmada de actividades que permitan la satisfacción plena de los anhelos y sueños que atesoramos en lo más íntimo de nuestro ser. Sentirse saludable y equilibrado además tiene que ver con sentirnos útil, ser de ayuda para otros y encontrarle sentido a nuestra propia existencia.

Oblitas (2008), ejemplifica la reorientación que se ha producido de este concepto en el ámbito de las ciencias de la salud. De acuerdo a este autor, el viejo paradigma de la percepción de la salud visualizaba la misma como un problema corporal a través de la cual se examinaban a los individuos para determinar la presencia o la ausencia de enfermedad. Por lo tanto, antes se utilizaba un modelo causal focalizado en lo patógeno y alopático que centraba su atención sobre el sujeto enfermo hospitalizado estudiado bajo un modelo biomédico de producción masiva.

Hoy en día, según el nuevo paradigma, la salud es espíritu: mente y cuerpo. Tener salud es sinónimo de ser talentoso y sentirse realizado. Este modelo estudia a las sociedades, por lo que utiliza estándares multifactoriales de evaluación de las personas bajo una óptica holística orientada al consumidor y al paciente ambulatorio, evidenciando de esta forma que se maneja una visión biopsicosocial personalizada.

Esta visión holística de salud es aplicable a todos los aspectos de la vida del hombre, y no podía ser excluida del plano educativo. También en las aulas de clase debemos velar por mantener un aula saludable y plena en equilibrio emocional. Tanto docentes como estudiantes debemos tratar de conservar la ecuanimidad en los ambientes de aprendizaje y con ello edificar un ser humano lleno de pensamientos positivos y colmados de una paz interior que mejorará el manejo del estrés y nos preparará para enfrentar momentos de adversidad, tanto en el aula como en la vida diaria. Crear una atmósfera óptima para el aprendizaje contribuye con el compromiso de lograr las metas mutuas y a que se eleve el gusto por aprender y descubrir el conocimiento.

Procurarnos un aula sana debe ser nuestra premisa. Un aula emocionalmente balanceada, en donde tanto el docente como el participante demuestren un buen manejo de sus emociones sería terreno fértil para garantizar relaciones armoniosas. Un aula donde las relaciones interpersonales estén basadas en el respeto, la convivencia y la tolerancia permitirá al aprendiente sentirse libre de participar y enriquecido con las vivencias que suceden en ella.

Debemos fomentar situaciones y condiciones que nos permitan experimentar de un modo más armónico la práctica de aprender y adquirir conocimientos y con ello, despertar la curiosidad por descubrir y erradicar de nuestras mentes y corazones el temor a atrevernos a explorar, opinar y errar, abriendo así la brecha para una educación participativa e igualitaria.

SALUD EMOCIONAL

Las emociones son inherentes a nuestro ser desde antes del nacimiento. Ellas revelan quiénes somos y cómo nos sentimos. Son afectadas por lo que nos rodea y por ello forman parte de un proceso de adaptación.

Ahora bien, el bienestar de cada ser está estrechamente vinculado a sus emociones. Muchos estudios revelan que el desequilibrio emocional desencadena innumerables tipos de sufrimientos y padecimientos, justamente por esa función adaptativa del organismo a lo que lo rodea. Por ello, al ser las emociones estados afectivos, indican cambios internos relacionados con nuestros anhelos y querencias, pero también con nuestras carencias y necesidades, tal y como lo sostiene Louise Hay (1992), quien habiendo investigado durante décadas al ser, sus emociones y padecimientos, establece que las emociones pueden ser las causas mentales de la enfermedad física.

De tal manera que las emociones son básicas e inseparables del ser y su sentir. Ellas están inmersas dentro de cualquier actividad diaria que ejecuta el ser humano, desde las etapas más tempranas de su formación, hasta la etapa de la senectud. Las emociones son la muestra de que existimos y de que esa existencia se ve afectada de manera positiva o negativa por nuestro entorno familiar, laboral o académico y se presentan de manera ordenada a lo largo de nuestra existencia, dependiendo de la etapa de desarrollo donde nos encontremos, es decir, infancia, adolescencia, juventud, adultez o senectud.

En la etapa de la juventud, el joven adulto tiene altas inclinaciones hacia su desarrollo

profesional. Esta inquietud, que viene evolucionando desde etapas anteriores, se convierte en factor clave para el desarrollo de su personalidad. Deberá tomar decisiones adecuadas basadas en sus valores, motivaciones, ideales e intereses. Las decisiones que éste tome durante este periodo transformarán su vida, por lo que él está consciente de la trascendencia de este acto tan significativo. Los miembros de su familia, amigos, docentes y hasta personajes históricos se convertirán en inspiración y modelo a seguir para tomar la mejor decisión posible.

Cuando éste logra insertarse en el ambiente académico, sus lazos afectivos suelen ser más dinámicos y expresivos. Por ser el hombre de naturaleza social, el joven adulto buscará formas de permanecer en constante conexión con los demás seres de su entorno. Por esta razón, el docente se vuelve un factor de suma importancia para la concreción de las relaciones socio-afectivas dentro del aula.

La implementación de este tipo de estrategias permite el fluir y el acopio de esos aspectos emocionales, afectivos y sociales que edificarán y fortalecerán aspectos académicos. En otras palabras, un buen balance socio-afectivo constituye la base primordial en el moldeo y la construcción de la salud emocional de los participantes; en consecuencia, se propicia un ambiente más adecuado para forjar el éxito académico de los mismos. Por lo tanto, el facilitador debe ser soporte del estudiante y permitir la consolidación del mismo, no sólo en lo académico, también debe ser apoyo en todo su universo humano.

El mal proceder del docente, una mala palabra, un gesto despreciativo e incluso no emitir juicio alguno e ignorar al estudiante,

genera en éste un sin fin de emociones negativas que afectarán su estadía y permanencia en el aula, su afecto e interés por la asignatura, e incluso, la consecución de sus estudios, y abandono de sus metas. Oblitas (2008) establece que las emociones negativas “surgen cada vez que el sujeto siente que la meta que se ha trazado se ha perdido, se está perdiendo, o se perderá”. (p. 350)

Por esta razón, cuando el estudiante percibe que no está alcanzando sus objetivos, se genera dentro de él un torbellino de emociones negativas que lo conducen a un estado depresivo y de negatividad importantes. Estar inmerso dentro de este tipo de emociones conlleva al individuo a sentirse preocupado, derrotado, estresado, hostil, agresivo, resentido, desesperanzado, y con una actitud negativa ante la vida. Rosenzweig (1992) explica que algunas de las emociones negativas que arrastran al desbalance emocional son: el miedo, la sorpresa, la aversión, la ira y la vergüenza.

El miedo, dirige a la persona directamente a sentirse amenazada y en peligro. En consecuencia, ésta se vuelve ansiosa y es invadida por la incertidumbre y la inseguridad. La sorpresa, conduce al sobresalto y al asombro. En casos extremos el individuo caería en una total sensación de desconcierto. La aversión, significa pasar por etapas de disgusto. En el peor de los escenarios, aleja a la persona del hecho que le produce aversión y se consolida el rechazo. La ira, es sentir rabia y enojo. En el peor de los casos, puede conducir al resentimiento, la irritabilidad y la furia. La vergüenza, significa sentirse humillado por lo que sensaciones de arrepentimiento, mortificación, pena y culpa invaden el ser.

Tal y como lo sostiene Dreikurs (2000) el problema con las emociones negativas es que la persona se vuelve tensa, irritable, confusa y malhumorada, siendo esto un impedimento para que ésta pueda ajustarse de manera apropiada y satisfactoria a su entorno familiar, laboral, social y educativo. Oblitas (2008) enfatiza que no conforme con estas desventajas, el individuo que ha permanecido inmerso en emociones negativas durante un tiempo considerable también puede generar dentro de sí un desgaste importante en su organismo, produciendo pérdida del entusiasmo por la vida, cansancio, apatía y desaliento; es decir, el goce y el deleite desaparecen de su plano existencial.

Ahora bien, cuando el individuo atraviesa por emociones fuertes, muchos de los sistemas fisiológicos se activan con ellas, desatando una serie de reacciones fisiológicas y actitudinales que serán observables y evidentes. Si el profesor tiene suficientemente desarrollada su sensibilidad hacia la comunicación no verbal y el lenguaje corporal, podrá detectar el estado emocional de un estudiante; y con ello fungir como una especie de coach personal y ayudarlo con el manejo de la situación que le ha propiciado ese estado emocional y ofrecerle vías y alternativas para enfrentar el reto que éste percibe como insuperable.

Myers (2005) explica algunas de las respuestas fisiológicas más comunes del sistema nervioso autónomo. Según este autor, cuando el sujeto se encuentra en completa calma sus pupilas se contraen, la salivación aumenta, no hay sudoración, el corazón se lentifica, la digestión se activa, la respiración disminuye y las glándulas suprarrenales reducen el volumen de secreción de las hormonas del estrés. Por el contrario, un sujeto bajo una

fuerte emoción presentará pupilas dilatadas, disminución de la salivación, transpiración, aumento en la respiración, aceleración del corazón, inhibición de la digestión y secreción de las hormonas del estrés.

Por lo tanto, es de suma importancia que los docentes prestemos atención a todos los signos y señales emanadas desde lo más interno de nuestros participantes y crear empatía con ellos, escucharlos con interés y respeto, tratar de comprenderlos y que ellos se sientan comprendidos, sea cual sea su manera de expresarse. El docente debe desarrollar la cualidad de escuchar y ser consciente del otro, particularmente de sus sentimientos y necesidades, sin obtener nada que no sea una cualidad de conexión. La empatía no tiene nada que ver con ser complaciente, de hecho se puede ser empático con alguien y no necesariamente estar de acuerdo con él, ni hacer lo que él desea. La empatía va mucho más allá, es conectarse con otro ser.

BALANCE EMOCIONAL DEL DOCENTE

Las competencias y destrezas educativas que debe poseer un profesor han sido tema de discusión durante décadas, y muchas han sido las opiniones que giran en torno al deber ser de un buen docente. Fox (1996) sostiene que la experiencia y las investigaciones reflejan que los participantes responden favorablemente a las situaciones de aprendizaje cuando el docente presenta sus métodos y objetivos de manera clara y concreta pero que cuando los estudiantes no perciben de manera adecuada estos objetivos, los mismos suelen tener dificultades para involucrarse en

el proceso de aprendizaje y utilizar y maximizar su potencial intelectual.

Sin embargo, Buddin y Zamorro (2009) enfatizan que a pesar de que muchos expertos todavía sostienen que para que haya éxito académico el docente debe estar altamente calificado y tener amplia experiencia en el área de enseñanza, no es definitivo que sólo esta condición sea el vínculo primordial para lograr un alto desempeño académico en los estudiantes.

Los estudios llevados a cabo por estos autores revelan que no existe relación estrecha entre títulos académicos obtenidos por los docentes y el éxito académico del estudiante. En estos estudios se detectó que la dimensión emocional en la relación docente-estudiante prevalecía sobre los conocimientos pedagógicos, recursos y condiciones materiales disponibles, indicando que la relación que se establece entre facilitadores y aprendientes tiene total y contundente influencia sobre el aprendizaje de los mismos.

Asimismo, Cunningham y Moor (2006) sostienen que el coeficiente emocional supera en importancia al coeficiente intelectual. Indudablemente un alto coeficiente de inteligencia, comúnmente asociado al éxito escolar y académico nos permite reflexionar, analizar, hacer buen uso de la lógica y por consiguiente obtener un empleo, pero un elevado coeficiente emocional, el cual conlleva a un adecuado manejo de las emociones, nos ofrece la oportunidad de avanzar y crecer en nuestro trabajo y en nuestras relaciones laborales, y con ello lograr promociones, altas remuneraciones, y otros beneficios por el estilo.

Goleman (1995) establece que lo que se conoce comúnmente como inteligencia no nos garantiza el éxito y la felicidad en la vida, tampoco determina lo bien o mal que pudiéramos manejar nuestras emociones. La inteligencia emocional, por el contrario, nos ofrece la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros propios estados anímicos haciéndonos autónomos y dueños de nuestras propias emociones.

Esto quiere decir que con el buen manejo de nuestras emociones se pueden observar cambios positivos en nuestro entorno social. Esto sucede porque una persona emocionalmente equilibrada busca la armonía y el balance entre las relaciones, y con ello el despliegue del potencial de cada quien, logrando la motivación para la obtención de las metas trazadas y en consecuencia la satisfacción, la alegría y el orgullo propio por haber logrado los objetivos planteados.

Un sujeto con alto coeficiente de inteligencia suele ser distante y frío pero se maneja desde la cabeza y la lógica para tomar la mejor decisión posible, mientras que un sujeto con alto coeficiente emocional tiende a ser cálido y vinculado a su entorno pero se maneja desde el sentir y se arriesga en sus aventuradas decisiones.

La relevancia que tienen estos estudios al plano educativo nos afirma el valor incalculable que tiene para nosotros los docentes hacer una vinculación entre ambos coeficientes: poseer una inmejorable formación intelectual y al mismo tiempo establecer lazos afectivos y conservarnos y manejarlos emocionalmente equilibrados, muy especialmente durante los encuentros de aprendizaje

para así lograr enfrentar de la mejor manera posible las demandas que el medio nos presenta.

Debe decirse entonces que resulta urgente observarnos durante nuestro acto docente y detectar cuáles son nuestras actitudes ante el estudiantado y el conocimiento que estamos compartiendo para reflexionar, renovarnos y garantizar el verdadero éxito académico. No sólo un alto coeficiente de inteligencia es suficiente para determinar el éxito en el aula, se necesita de un buen manejo y equilibrio de las emociones, tanto de los estudiantes como de los profesores.

En este mismo sentido, Harmer (1998) llevó a cabo una investigación para determinar qué elementos hacen de un profesor un buen docente, y en la misma consiguió que la mayoría de las opiniones tuvieran que ver con el área socio-afectiva entre docentes y estudiantes. En esta investigación se evidenció que el equilibrio emocional del docente es factor clave para lograr el equilibrio emocional de los estudiantes.

Debido a que en todas las relaciones interpersonales están expuestas nuestras emociones, debemos ser conscientes de la responsabilidad que esto conlleva en el aula. Cuando un docente asume la responsabilidad de facilitar y conducir el proceso educativo-formativo de un grupo, también asume la responsabilidad implícita en el establecimiento de relaciones interpersonales con los participantes del grupo.

Por ello, el docente debe saber escuchar, tener auto-control y corregir sin ofender; amar su profesión y disfrutar de su acto docente;

tener control de grupo y poseer altos rasgos de liderazgo; inspirar a los estudiantes y estar motivado para ser fuente de motivación; ayudar, guiar y no gritar; mostrar su propia personalidad; saber descifrar la comunicación no verbal; conocer las emociones ajenas; llamar a sus estudiantes por sus nombres; ser abierto en la relación docente-estudiante y darse a ellos; permitir las buenas relaciones socio-afectivas; ser persistente y tenaz en el logro de los objetivos de clase; relacionarse adecuadamente con el resto de las personas; desarrollar su auto-conciencia, es decir, conocer sus emociones, categorizarlas y jerarquizar su intensidad además de expresarlas en el momento justo y a la medida justa.

A este respecto Ayala (2012) sugiere tres premisas a seguir por el profesor para brindar una mejor dedicación y mantener en buen balance su equilibrio emocional: ser neutral, conservar el humor y mantener interés activo. La primera tiene que ver con conocer los problemas que atañen a los estudiantes pero teniendo la objetividad suficiente para mantenerse al margen y no volverse él parte del problema para así poder realmente ayudar y orientar a quien lo necesite. La segunda se refiere a dejar un poco de lado la máscara implacable del profesor que todo lo sabe y abrirse más a los estudiantes y disfrutar con ellos de esos momentos jocosos que suceden dentro del aula, sin caer en la burla y descontrol de grupo. La última se relaciona con mantenerse alerta con los asuntos que aquejan a la población estudiantil. Para ello el docente debe ser sensible y conocerse a sí mismo, para poder ayudar a otros y ofrecer interés genuino para las situaciones que se presenten con los estudiantes.

Un profesor desempeñará mejor sus funciones si se conoce bien a sí mismo, lo que implica mantenerse en constante proceso de auto-observación y reflexión acerca de su acto docente de modo sistemático. Este proceso de reflexión sería más provechoso si se realizara en grupo con otros docentes para compartir las expectativas y deseos por mejorar. En estos grupos abiertos a este tipo de comunicación el profesor tendrá la valiosa oportunidad de observar en sí mismo y a través de otros con cuidado y objetividad los sentimientos y pensamientos presentes en su día a día dentro del aula.

CONSOLIDACIÓN EMOCIONAL DEL ESTUDIANTE

La manera en la que un participante se siente con respecto a sus compañeros de aula, sus estudios y su profesor es uno de los factores principales para determinar cuánto éste puede beneficiarse de su propia experiencia de aprendizaje. Una atmósfera de aprendizaje en el aula que provee soporte emocional, estímulo y respeto mutuo conduce a la creación y fortificación de una alta autoestima en el estudiante y a la utilización y maximización de sus habilidades académicas.

Sin el debido soporte en las relaciones que se dan en los encuentros de aprendizaje, los estudiantes a menudo pierden el interés por involucrarse y aprender, por lo que los propósitos académicos de aprendizaje así como una adecuada salud mental son difíciles de obtener. En estos casos el facilitador cuenta con una serie de técnicas y actividades para minimizar las inhibiciones y lograr que los participantes cooperen unos con otros y desarrollen una conciencia intercultural.

Esas técnicas que ayudan a maximizar el potencial en las habilidades comunicativas y de interrelación personal las componen las estrategias socio-afectivas. Estas estrategias combinan una serie de destrezas y habilidades de aprendizaje a través de las cuales los participantes lograrán reforzar favorablemente factores personales y sociales dentro de un marco educativo. Algunas de ellas son las que involucran la resolución de conflictos, trabajo en equipo y aprendizaje cooperativo, como lo son por ejemplo las técnicas sugeridas por expertos como Aronson, Slavin, Kagan y Sharan, quienes trabajan con Rompecabezas (Jigsaw), Aprendizaje en equipo (Student Team Learning), Aprendizaje Cooperativo (Co-op Co-op) e Investigación Grupal (Group Investigation), respectivamente.

Las estrategias socio-afectivas son importantes porque permiten establecer y afianzar fuertes vínculos de interdependencia, así como la consolidación de procesos cognitivos, emocionales y actitudinales. Por otro lado, ayudan a desarrollar la sana competencia, fomentar la motivación al logro, cooperar para obtener cooperación y evitar conflictos personales. Por ello, estas estrategias son de suma utilidad en el aula puesto que su utilización permite al facilitador darles las herramientas necesarias a los participantes para combatir emociones negativas y perjudiciales para su adecuado equilibrio emocional, y en consecuencia, lograr las metas académicas planteadas.

Con la adecuada utilización de herramientas socio-afectivas el docente facilitador puede fomentar la correcta actitud y respuesta positiva de los participantes ante el hecho académico. Chou (2004) sostiene que las es-

trategias socio-afectivas son un canal para la construcción de fuertes y solidas bases emocionales, ya que las mismas permiten regular, controlar y afianzar las emociones, motivaciones y actitudes de los estudiantes. Asimismo, Chamot (2004) afirma que las estrategias socio-afectivas conllevan al participante a transformarse y convertirse en un mejor estudiante, más autónomo y más independiente.

Cuando se logra un ambiente armonioso dentro del aula, las emociones positivas fluyen desmedidamente, los pensamientos positivos nacen, la estabilidad emocional se instaura, el optimismo llena los rincones, la flexibilidad y la relajación emergen, la extraversion opaca a la introversión, el acercamiento combate el aislamiento social y emocional, renace la solvencia espiritual y con ello, un ser feliz, dichoso y pleno.

Las emociones positivas básicas, como el amor y la alegría, deben fomentarse en el aula porque ellas conducen al estudiante a sentir afinidad y amabilidad por los demás. Este sentimiento se transforma en amor desinteresado y caritativo. A través de él, se promueve la devoción, la dedicación, la gentileza y la confianza. El amor, conlleva a la alegría y ésta a la felicidad y el alivio. El deleite, la dicha y la diversión emanan, y en consecuencia se perciben la gratificación, el orgullo y la satisfacción.

Con la implementación de estrategias socio-afectivas el docente podrá fundar las bases sólidas para un buen equilibrio emocional. A través de ellas los estudiantes podrán saber dar y recibir, ser personas positivas, desarrollar empatía, entender sus sentimientos y controlarlos, fomentar la motivación al lo-

gro, tener ilusión e interés; poseer alto grado de autoestima, superar dificultades y frustraciones, arraigar el deseo para realizar las tareas con éxito, tener un alto concepto de valores humanos y sociales, encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia, promover la autorresponsabilidad en los aprendizajes, ser capaces de expresar los sentimientos positivos y negativos y reconocer el grado de compromiso que se tiene ante los retos académicos.

Además de lo anterior, todas las actividades que conducen al descubrimiento, utilización y buen manejo de las herramientas de comunicación fomentan el desarrollo de las capacidades de conexión con el otro, empatía y asertividad. Por lo tanto un ambiente de aula cálido, positivo y desafiante en términos de interrelación personal trae consigo buenos resultados académicos.

EL AULA EMOCIONALMENTE SEGURA

El aula o salón de clases es la plaza donde a diario se abre un espacio para alcanzar el objetivo más importante de cualquier programa académico: descubrir el conocimiento. El descubrimiento está presente en el hombre desde su nacimiento. Desde que éste acontece estamos expuestos a un flujo constante de experiencias sensoriales: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Vivir es descubrir y descubrir es reconocer e interpretar todas estas imágenes, melodías, sabores y texturas que antes nos eran desconocidas y que ahora han pasado a ser familiares para nosotros, de ellas nacen recuerdos y de esos recuerdos aprendemos.

Son las primeras experiencias con las que aprendemos y edificamos nuestro futuro: la primera sonrisa, las primeras palabras, el primer amor, el primer beso, la primera pérdida y nuestro primer día en el aula. Estas nuevas experiencias crean la plataforma sobre la cual visualizamos el resto de nuestra vida porque ellas moldearán nuestras emociones, creencias, valores y conductas. Con el tiempo habrá menos “*primeras veces*” ya que el mundo se hará cada vez más familiar; sin embargo, para aquellos a los que les apasiona seguir descubriendo nuevas cosas, el paso del aprendizaje será continuo e infinito. Para ellos, dominar nuevas experiencias se transforma en tres vías de recompensa: madurez, creatividad y sabiduría. Este es el mayor legado que podremos conferir a nuestros estudiantes.

Pero ¿cómo podremos lograr conferir este legado a nuestros estudiantes? La clave está en la seguridad. Un aprendizaje óptimo es impulsado por la curiosidad, la cual a su vez nos lleva a explorar, descubrir, practicar y dominar. En respuesta a ello, el dominio nos lleva al placer, la satisfacción y la confianza en querer explorar nuevamente. Mientras más expuestos estén nuestros estudiantes a este ciclo de maravillas, más podrán crear la emoción y el gusto por aprender a lo largo de sus vidas. Sin embargo, este gran ciclo de maravillas puede verse deteriorado y detenido por el miedo y la inseguridad de nuestros estudiantes.

La respuesta al miedo está profundamente arraigada en nuestros cerebros. Bajo cualquier amenaza nuestra respuesta automática es “*mantenernos a salvo*,” digamos por

ejemplo cuando preferimos quedarnos rezagados ante una situación desconocida y elegimos mirar y observar calladamente porque consideramos que lo que se nos pide es demasiado para nosotros o no estamos en capacidad para dar esa respuesta esperada. De manera extraordinaria nuestra mente se enfocará solamente en la información que para ese momento nos permitirá sobrevivir; por ello nos alejamos, porque el miedo priva la curiosidad e inhibe la exploración.

Este es el concepto que no podemos olvidar en los espacios de aprendizaje debido a que el cerebro tiende a interpretar a lo novedoso como amenazante. Los aprendices tenderán a sentirse abrumados en ambientes y situaciones nuevas y ajenas a ellos por lo que conseguirán poco o ningún placer en aprender. Como ejemplo de esta necesidad a sentirnos seguros dentro de nuevas experiencias observemos lo siguiente: es curioso que sin importar cuánto tiempo tiene el participante insertado en el proceso educativo, éste tenderá a tomar el mismo lugar donde se sentó el primer día de clase. Sólo cuando éste se sienta seguro nuevamente no le importará si es cambiado de lugar, pues ese escenario, con todos sus ocupantes: profesor y compañeros de clase, así como la forma en la que suceden los eventos dentro del aula ya son familiares para él, y podría decirse que transformó esa situación nueva en dominio total y sólo así se atreverá al cambio.

Afortunadamente la curiosidad es otra característica que se encuentra muy enraizada en nuestros cerebros. Somos seducidos y conducidos hacia lo desconocido, hacia lo nuevo y diferente. Eso nos convierte en exploradores, pero antes debemos sentir-

nos seguros. Cuando nos sentimos seguros y nuestro entorno es familiar ansiamos lo novedoso, por ello cuando un aprendiz se siente seguro la curiosidad emerge y sobrevive. Si por el contrario está rodeado de un ambiente extraño y ajeno, ansía la familiaridad y encontrar su zona de seguridad; por esta razón es más fácil que los participantes se sientan inseguros, inquietos y abrumados frente a nuevas situaciones y en consecuencia, su aprendizaje se verá bloqueado.

Podríamos suavizar esa transición en nuestros aprendices si hiciéramos más fáciles y sencillas sus primeras experiencias de aprendizaje. Podríamos establecer las actividades y estrategias de manera predecible, estructurada y familiar para que así ellos encuentren esa zona de seguridad y se adapten de manera progresiva a los cambios que estamos por administrar. Sin embargo, es de destacar que no sólo el ser predecibles en nuestras acciones nos ayudará a sentar las bases para forjar un espacio de aprendizaje seguro, es la invisible pero poderosa red de relaciones interpersonales que acontece en el aula la que crea y sienta las bases para una plataforma segura desde la cual el participante se motivará a explorar.

Perry (2000) afirma que “en muchos aprendices la curiosidad se desvanece y con ella se desvanece su futuro, si el aprendiz no es curioso será más difícil de enseñar, inspirar, entusiasmar y motivar”. (p.35)

En un aula de clase la seguridad se fomenta por la conexión que existe entre el docente y el participante. Ésta proviene de una atención constante, respetuosa, cortés, atenta y sensible del profesor para con las necesidades de sus

estudiantes. La seguridad se crea con la predicción en los hechos y ésta a su vez se forja con nuestras actitudes consistentes y permanentes. Es importante resaltar que crear esta seguridad en los participantes no tiene nada que ver con la rigidez en la ejecución de las actividades, sino más bien con la continua interacción que debe existir entre el facilitador y los aprendientes.

Una educación interactiva, participativa e igualitaria en donde no haya diferencias ni posturas por parte del docente fomenta la equidad y la cooperación, ofrece la oportunidad de expresarse, crecer y enriquecerse a partir de los errores, y abre paso a la paz eliminando toda posibilidad al temor. Un ambiente de aula participativa brinda innumerables coyunturas para producir un cambio, meta clave en todo espacio educativo.

La herramienta infalible para crear estas condiciones está al alcance de todos: se trata de *nuestra personalidad*, con ella podemos lograr los cambios que deseamos que ocurran en nuestros espacios de aprendizaje. En el aula, la misma personalidad del profesor se vuelve el eje central de su acto docente. Durante el desarrollo de sus funciones, tanto a nivel individual como grupal, el profesor hace frente a su misma capacidad para sopesar su equilibrio emocional contra la respuesta que esas emociones generan.

Elementos simples como contacto visual, tono de voz, desplazamiento por el aula, buen humor y empatía con nuestros estudiantes harán posible que surjan en la clase la seguridad y la comodidad para todos, de modo que la armonía y la participación comiencen a fluir y los estudiantes se sientan

prestos a formar parte activa en su proceso de explorar, descubrir y aprender de manera democrática, sin coerción o presión alguna por parte del docente.

REFLEXIÓN FINAL

Se toma la historia de Anne Van Stappen (2010)

Historia de una casita:

En clase, un profesor les pide a sus estudiantes que dibujen una casita. Una niña dibuja una casa verde con postes rojos y chimenea naranja. El profesor, burlándose, le dice: “¿Pero a ti que te pasa? ¿Dónde has visto una casa verde?” La niña palidece y deja de dibujar.

Un año después. Nueva clase de dibujo, otro profesor les pide a sus estudiantes que dibujen una casa. Al acabar la clase, la niña le da una hoja en blanco. El profesor la toma en sus manos y exclama: “¡Pero qué casa más bonita bajo la nieve!” (p. 58)

Esta corta, pero contundente historia, refleja lo trascendental de las palabras utilizadas sin sabiduría, tacto y cortesía. Manifiesta una conducta inadecuada y un punto de vista único y opresivo en una clase en donde se debería dar rienda suelta a la imaginación y la expresión. Este comportamiento intransigente del docente ocasionó la frustración y el abandono de metas en una participante que sólo quiso dejar fluir su fantasía. Por otro lado, expresa la sensibilidad y perceptibilidad de otro docente que sabiamente detectó una debilidad en uno de sus participantes y supo cómo manejarla. El profesor puede contribuir en la edificación de los más ilustres seres, pero en tan en sólo segundos

también puede castrar el alma de una generación entera.

La misión de un docente nunca será más importante que la de edificar seres humanos y la de despertar en ellos su sensibilidad ante la vida y los retos por venir. Una manera en la que podríamos contribuir a lograr esto es respetando las diferencias existentes entre los integrantes de un grupo; percibir, tolerar y socorrer a los participantes con mayores desventajas; halagar a los participantes que hayan demostrado un desempeño satisfactorio y por sobre todas las cosas mantenernos sólidos y ecuanímenes en las relaciones sociales que suceden dentro y fuera de los espacios de aprendizaje; hacer observaciones y correcciones con afecto y respeto; dirigirnos a los participantes con simpatía y objetividad, controlando cualquier mensaje que pudiese socavar el estado de ánimo de los mismos.

La interacción en el aula va más allá de ejercer las funciones de docente y estudiante, por ello el aprendizaje no ocurre sólo porque el profesor hace una excelente presentación de los contenidos. La relación que existe entre la conducta del docente en conjunto con otros aspectos como lo son por ejemplo la autoestima del estudiante, sus signos de dependencia o independencia, su habilidad para hacer amigos, su carácter y personalidad, son factores determinantes en el logro de los objetivos académicos planteados.

Atendiendo a lo anterior, es imposible disociar la relación interpersonal entre docente-estudiante, más aún, es inverosímil negar lo trascendental de la misma, por ello cuidar y monitorear nuestras actitudes frente a nuestros estudiantes se vuelve una tarea

importante. No sólo se enseña a través de contenidos, nuestra conducta también ejerce un papel fundamental en la formación y edificación de los participantes. Las acciones del profesor irremediamente generan respuestas por parte del estudiantado que tienen un alcance mayor al de los contenidos porque provocan una reacción emocional en los participantes que podría muy bien contribuir en su formación o carcomer la misma.

Los profesores, así como los expertos en salud mental sabemos la relevancia que existe entre la personalidad, los factores sociales y la utilización del potencial intelectual. Estamos conscientes de que cuando los participantes llegan al aula, traen consigo un sin fin de expectativas y rasgos de personalidad que diferencian a unos participantes de otros y que afectarán la atmósfera de aprendizaje y la motivación para aprender e involucrarse en los momentos y actividades de aprendizaje. Los estudiantes arriban al aula con sentimientos hacia sus logros académicos y un auto-concepto de ellos mismos como aprendices, sin embargo el docente es factor clave y elemental en la construcción y desarrollo de estos elementos en el estudiante en formación.

Hoy en día, los aprendientes están expuestos a un sin número de estímulos a los que los enseñantes no tuvimos acceso. Los medios de comunicación e información, desde la televisión comercial hasta los más sofisticados modos de comunicación electrónica ofrecen una gran gama de emocionalidad en el participante. Hasta la misma familia se ha visto saturada y agobiada por las exigencias del medio, por lo que ella brinda escaso apoyo en la construcción emocional

de los estudiantes, quedando gran parte de esta delicada y ardua labor en manos de los profesores.

Es tarea de todo docente maximizar las habilidades que poseen los participantes y convertirlos en ciudadanos efectivos. Cada docente debe atreverse a conocer más del estudiante que su coeficiente intelectual y sus niveles de logro en las diversas tareas académicas. Debemos poder identificar y entender las actitudes y las relaciones que los están afectando, pero por sobre todas las cosas es nuestro compromiso crear y mantener un ambiente de aula que respalde el aprendizaje y así velar por que la planificación, las actividades y estrategias de enseñanza cumplan con el logro de la formación de un individuo con plena conciencia de su potencial personal y académico así como la de un ser emocionalmente equilibrado.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayala, F. (2012) *El Profesor como Persona*. Disponible en <www.augustofrisancho.com/.../Libros> [Consulta: junio 2012]
- Buddin R y Zamarro, G. (2009). *Teacher Qualifications and Student Achievement*. Journal of Urban Economics, Vol 66, N° 2. Disponible en <www.rand.org> [Consulta: junio 2012].
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. (2006) *Documentos básicos. Suplemento de la 45a edición*. Disponible en <www.who.int/governance/eb/constitution> [Consulta: mayo 2012].
- Cunningham S. y Moor P. (2006) *Cutting Edge*. Pearson Education Limited. Longman. England.
- Dreikurs, E. (2000). *Motivation. A Biosocial and Cognitive Integration of Motivation and Emotion*. New York, USA: Oxford University Press.
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Chamot, A. (2004). *Student responses to learning strategy instruction in the foreign language classroom*. The George Washington University. Electronic Journal of Foreign Language teaching, Vol 1, N° 1. Disponible en <www.onlinelibrary.wiley.com> [Consulta: junio 2012]
- Chou, Yen-Lin. (2004). *Promoting Learner's Speaking Ability by Socio-Affective strategies*. The University of Southern California (Los Angeles, California, USA). The TESL Journal, Vol X, N° 9. Disponible en <iteslj.org> [Consulta: junio 2012]
- Fox, R. (1996) *Diagnosing Classroom Learning Environments*. Science Research Associates, Inc. Institute for Social research. University of Michigan. U.S.A.
- Hay L. (1992) *Sana tu Cuerpo*. Ediciones Urano. Barcelona, España.
- Gross R. (2012) *Psicología. La Ciencia de la Mente y la Conducta*. Random House, INC. Argentina.

- Harmer, J. (1998). *How to teach English*. Pearson Education Limited. Longman. England.
- Myers, D. (2005) *Psicología*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Oblitas, L; Martínez, F. y Palmero, F. (2008). *Motivación y Emoción*. McGraw-Hill Interamericana de España, S.A.U.
- Perry, B. (2000) *Creating an Emotionally Safe Classroom*. Early Childhood Magazine. Vol 5 N° 1. Disponible en <<http://www.teacher.scholastic.com>> [Consulta: julio 2012]
- Rosenzweig, M (1992) *Psicología Fisiológica*. Segunda Edición. Madrid. McGraw-Hill.
- Van Stappen, A. (2010). *Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo*. Suiza: Ediciones Jouvence S.A. Bernex.

