

Una mirada desde los actores a los aprendizajes emocionales y sus posibles implicancias profesionales a partir del curso “Aprendizaje emocional, bienestar docente y clima de aula”

Ana María Cerda Taverne

amariacerda@gmail.com

Programa Interdisciplinario de
Investigaciones en Educación
(PIIE)

Catalina Feliú Assael

cfeliuassael@gmail.com

Programa Interdisciplinario de
Investigaciones en Educación
(PIIE)

Introducción

El tema de la educación emocional ha adquirido cada vez más importancia en los últimos 30 años. Los estudios desarrollados en neurociencias y psicología cognitiva han tenido y tienen mucha relevancia en dar bases científicas para ampliar y profundizar en lo emocional y en los procesos de aprendizaje, vinculándolo explícitamente con el desarrollo integral de los seres humanos.

Uno de los discursos dominantes en esta temática ha sido el de Inteligencia Emocional que plantea la capacidad de los seres humanos para controlar y modificar las emociones proponiendo formas de gestionar y aprender lo emocional a través de técnicas y procedimientos concretos, vaciando el contenido transformador del valor de lo emocional en el trabajo pedagógico. Hay otros discursos, que plantean el desarrollo de la conciencia emocional como un eje del desarrollo de los sujetos, que permite un mayor empoderamiento y autonomía de los mismos, un cuestionamiento a las lógicas de poder presentes en las relaciones y vínculos que se construyen en las escuelas, y la comprensión que no somos sujetos individuales sino seres intersubjetivos insertos en un medio determinado.

En este contexto, de la importancia de la educación emocional el Programa Interdisciplinario de Investigaciones en Educación (PIIE) desarrolló el proyecto “Promoción del bienestar en la escuela” (Fondef ID1061/2011-2013), cuyo propósito fue elaborar un prototipo consistente en un sistema de apoyo metodológico para mejorar el bienestar psico-social en el primer ciclo de la enseñanza básica. Eso tuvo como resultado el “Manual Bienestar en la Escuela” y posteriormente con el proyecto “Estrategia para el mejoramiento del clima emocional en el aula” (IT13120027 / 2014-2016), se buscó la validación de la estrategia para dar respuesta a la necesidad de construir climas emocionales positivos en las aulas, de forma de impactar en el bienestar de niños, niñas y adolescentes, partiendo por el bienestar de los adultos que lo facilitan, entendiendo que nos co-construimos como sujetos en las relaciones intersubjetivas.

Estos resultados nos animaron a seguir experimentando, sistematizando y a plantear nuevas formaciones que profundizaran en la transformación de las prácticas pedagógicas docentes enfatizando el desarrollo integral de las y los estudiantes y climas favorecedores de aprendizaje. En este marco decidimos realizar un curso b-learning denominado “Aprendizaje emocional, bienestar docente y clima de aula” para docentes que trabajaban en educación básica. Este curso constó de 72 horas, de las cuales 24 eran presenciales o sincrónicas y 48 de trabajo en plataforma. El curso se ha ejecutado en los años 2018, 2019 y en el 2020 en modalidad e-learning producto de la pandemia realizando sesiones sincrónicas. Estas tres ejecuciones fueron financiadas por el Ministerio de Educación, con una matrícula total de cuatrocientos docentes.

El sentido de este curso fue desarrollar conocimientos conceptuales y habilidades en el ámbito de las emociones que faciliten una mayor conciencia de sí mismo y de los demás, favoreciendo la transformación de las prácticas pedagógicas, para un mayor bienestar de docentes y estudiantes. Es importante mencionar que en las distintas versiones de formación continua que hemos realizado se han presentado modificaciones en los énfasis para abordar los contenidos, a partir de la experiencia y de las reflexiones llevadas a cabo por el equipo. Estas han derivado en una tensión permanente que busca distanciarse de una mirada instrumentalizada del trabajo emocional, centrado en el manejo y control de las emociones dominante en nuestra sociedad y de alguna manera demandada por el sistema escolar y otra mirada más centrada en el desarrollo integral del sujeto que presentamos a continuación.

1. Referentes teóricos y contenidos centrales del curso

Para la elaboración del curso se consideraron algunos referentes teóricos que ponen en el centro la relevancia de las emociones en el trabajo pedagógico, y en el desarrollo integral de las y los estudiantes. Considerando lo anterior, se propone como fundamental abordar el tema de las emociones en la escuela y en el aula, tomando conciencia de cómo el trabajo pedagógico es emocional y de lo importante que es considerar a los sujetos como seres íntegros en que emoción, lenguaje y cuerpo son

imposible de comprender de forma escindida. De esta manera, la emoción es sentida en el cuerpo, por tanto hay un componente emocional que es sensorial. Así, tal como señala Casassus en su libro “La educación del ser emocional”:

Hemos sido educados en la idea de que los seres humanos nos caracterizamos principalmente por nuestro componente mental, racionalista y lingüístico y no por nuestra dimensión integral. En este texto consideramos que la mente, el cuerpo y las emociones son todas dimensiones vitales para el ser humano (Casassus, 2009, p. 25).

El curso en sus diversas ejecuciones considera principalmente contenidos de conciencia y comprensión emocional, promoviendo el reconocimiento de las emociones y la valoración de estas en las interacciones humanas. En primer lugar, la conciencia de las emociones es necesaria en el trabajo pedagógico para la transformación de las prácticas docentes, debido a que lo emocional está presente tanto en el trabajo individual como en lo social y político, considerando la serie de interacciones que se dan en la escuela. No solo el docente debe promover el desarrollo integral de las y los estudiantes, tal como lo declara el currículum nacional, y desarrollar aprendizajes vinculados a lo socioemocional desde su rol como profesor/a jefe desde la asignatura de Orientación. También la o el docente está de forma permanente interactuando con las y los estudiantes, estando atento a los distintos tipos de relaciones que establece y a las emociones que presentan. Así, el ser consciente, se relaciona con poner la mirada sobre algo y tenerlo presente, en este caso, considerar al cuerpo, a los vínculos y poder darse cuenta, vivenciar lo que ocurre, y de esta manera apreciar aspectos invisibilizados. El trabajo de adquirir esta conciencia es un trabajo íntimo y de autodescubrimiento que tiene que ver con el sentir. En su libro “La educación del ser emocional” (Casassus, 2009), contribuye de manera extensa y con profundidad sobre la importancia y las implicancias de la conciencia emocional.

Otro contenido relevante, es la comprensión emocional que hemos abordado desde la empatía y la escucha, entendiéndolas como actitudes fundamentales y propias del ser humano como ser social que implica una comprensión emocional y cognitiva de las y los otros, además de la social e histórica. Etimológicamente hablando, la palabra empatía proviene del griego y significa “sentir desde dentro”, aquello aclara lo que implica la empatía (Repetto, 1992, p. 27, en Palomares, 2017, p.3). En este sentido, se advierte lo que la otra persona está sintiendo con determinada vivencia o situación, y desde ahí poder estar y acoger al otro/a para legitimarlo y comprenderlo. Así, aproximarnos desde la empatía implica un trabajo de atención y validación por lo que el otro/a está experimentando. Un gesto, una actitud de apertura emocional, puede ser crucial en la vida de un estudiante y estar atentos y saber reconocerlos es algo que como señala Freire debería ser parte de la reflexión permanente (Freire, 2012).

Desde esta mirada la escucha es esencial, para estar atentos, a lo que las y los otros nos están diciendo, sus gestos, actitudes, sus silencios. El rol docente, tiene

como desafío, construir el conocimiento desde el diálogo permanente, desde el reconocimiento y valoración de los saberes de las y los estudiantes. Por más simple y cotidiana que parezca esto conlleva un ejercicio de reflexión y conciencia. Escuchar es complejo, “significa la disponibilidad permanente por parte del sujeto que escucha para la apertura al habla del otro, al gesto del otro, a las diferencias del otro” (Freire, 2012, p. 112).

En este saber escuchar en la labor docente se vuelve un desafío estar atento a los actos de habla, especialmente las declaraciones y, entre estas, relevamos los juicios: “Con ellos creamos una realidad nueva, una realidad que sólo existe en el lenguaje. Si no tuviéramos lenguaje, la realidad creada por los juicios no existiría (...). La realidad que generan reside totalmente en la interpretación que proveen” (Echeverría, 1995, p. 106). Por ello, es muy importante tener conciencia de lo que pueden implicar en las y los otros y en uno mismo. Los juicios y estereotipos presentes en la escuela sobre las niñas, niños y jóvenes, pueden limitar la posibilidad de escuchar y comprender a los demás, por ejemplo, si a un profesor le asignan un curso y le informan que tiene un estudiante que es muy conflictivo y rebelde lo más probable que lo mire así y lea fundamentalmente esos rasgos y le dificulte una comprensión más integral del estudiante en su complejidad. También los juicios pueden influir fuertemente en la identidad y/o autoestima especialmente, de los estudiantes, ya que como plantea (Echeverría, 1995), los juicios tienen un valor social determinado en relación con la autoridad que posee la persona que emite el juicio, factor relevante al momento de estar atentos a las relaciones de poder que se dan en la escuela, ya que las y los docentes tienen el poder del saber, por tanto sus juicios pueden tener mucha influencia en la identidad de las y los estudiantes.

Otra noción que hemos desarrollado en el curso de formación es el clima emocional de aula que hace referencia a los vínculos, relacionándose con tres variables fundamentales: el tipo de vínculo entre el/la docente sus estudiantes, el tipo de vínculo entre las y los estudiantes y clima que emerge de esta relación (Casassus, 2008). Así, la conciencia y comprensión emocional, son indispensables para la construcción de climas emocionales positivos de aula, puesto que permite poner atención a los distintos vínculos que se dan de forma permanente. La importancia de reflexionar sobre los climas de aula, también se sustenta en lo planteado por (Casassus, 2009), señalando que estos se presentan como la variable que mayormente interviene en las y los estudiantes a la hora de aprender, además de ser un factor que afecta el bienestar de estudiantes y docentes.

Un aporte teórico relevante fue el planteamiento del neurobiólogo Francisco Varela sobre la importancia de encarnar el conocimiento en el cuerpo. Esto implica manipularlo, sentirlo, percibirlo, vivirlo plenamente y reflexionarlo ya que sin cuerpo vivido no hay sustento material que permita conciencia. Como plantea Francisco Varela:

Uno de los principios más importantes de la ciencia en los últimos años es la convicción de que no podemos tener nada que se asemeje a

una mente o a una capacidad mental sin que esté totalmente encarnada o inscrita corporalmente, envuelta en el mundo. (...) ligada a un cuerpo que es activo, que se mueve y que interactúa con el mundo (...) (p. 240).

Esta comprensión de mente que existe solo si está encarnada en el cuerpo nos desafió a construir un desarrollo metodológico donde el trabajo de conciencia corporal y emocional estén imbricados para lograr aprendizajes significativos. Estamos hablando de una formación centrada en la transformación de las prácticas pedagógicas que dicen relación a la vinculación consigo mismos como ser con cuerpo, emociones, lenguaje y acción, con los otros y con el mundo que se vive, entendiendo al ser humano como ser social y que se desarrolla en interrelaciones subjetivas en un espacio sistémico e interdependiente.

Para un aprendizaje que implique adquisición de conciencia emocional se requiere poder percibir lo que sucede en el cuerpo, pero esto que sucede es consecuencia y origen del movimiento y de la interacción con el entorno lo que permite el desarrollo y la transformación.

Profundizando en los planteamientos del autor, entiende que: “La cognición está enactivamente encarnada (...) que la cognición es algo que producimos por el acto de manipular, por medio de una manipulación activa: es el principio fundacional de lo que es la mente” (Varela, 2000, p.242.). Al hablar de manipulación se refiere a la interacción con lo sensomotriz de nuestro cuerpo. Como dice en una entrevista con Eric Gole: “La inteligencia es más fuerte, es tácita cuando es activa, cuando viene de la manipulación sensomotriz del ambiente” (Varela, 2014 “en línea”). En este sentido la mente se construye de un dinamismo de agentes activos al moverse en el mundo en el plano de lo concreto, de lo cotidiano, entendiendo que siempre está co-implicado y co-determinado entre lo que parece estar afuera y adentro. Así los procesos de desarrollo son interdependientes y no pueden ser individuales.

Por lo anteriormente dicho, nuestra propuesta metodológica, es principalmente vivencial y reflexiva, incorporando este marco teórico-conceptual que facilita la apropiación y profundización de los aprendizajes a desarrollar. Así, el desafío de este curso es la incorporación de una práctica genuina centrada en lo emocional, en las interacciones humanas, trascendiendo la idea del desarrollo de competencias en pro de resultados específicos. De aquí la importancia de la conciencia emocional, lo que implica una conciencia de las emociones y del cuerpo, que permitan una reflexión constante sobre la propia práctica. “Es pensando críticamente la práctica de hoy o la de ayer como se puede mejorar la próxima” (Freire, 2012, p. 40). Además, resulta imprescindible considerar los contextos, construyendo aprendizajes que permitan la transformación por medio de la revisión de la propia práctica situada.

En términos del tratamiento de los contenidos el curso tiene un recorrido temático experiencial partiendo de un trabajo de mayor conciencia emocional personal: conciencia del propio cuerpo y ampliación del lenguaje emocional. Otro contenido es la comprensión emocional que implica la conciencia del otro, la empatía y el poder de los juicios en la construcción de realidades para llegar a la construcción de

vínculos en las relaciones intersubjetivas en el aula, favorecedoras de climas emocionales de bienestar. Este recorrido no es lineal ya que siempre se vuelve a lo anterior, y se avanza en profundidad y comprensión en un movimiento espiralado y ascendente a mayor integración del sujeto en el sentido que cuerpo, emoción, lenguaje y acción se van integrando en vinculación con los otros/as y el entorno vivido. También, relevamos que para alcanzar los objetivos del curso se realizó en cada módulo un trabajo de bitácoras, las que tenían como objetivo que las y los participantes vivenciaran los contenidos, por medio de diversas actividades y lecturas que eran acompañadas por un trabajo de retroalimentación permanente de un tutor/a.

Por otra parte, el equipo de profesionales del curso se propuso y mantuvo una atención preferente a construir ambientes de bienestar emocionales positivos de aprendizaje en las sesiones presenciales o sincrónicas para que las y los profesores vivieran esa experiencia docente donde se favorecía un vínculo pedagógico de seguridad, confianza y respeto para que pudieran experimentar lo que es vivir un clima armónico.

Por último, nos parece importante mencionar que en el curso hemos utilizado de forma transversal el “Manual de Bienestar en la Escuela”, elaborado y validado a partir de los dos proyectos FONDEF mencionados en la introducción. La importancia de un material educativo concreto de apoyo al trabajo pedagógico fue relevante en las diferentes implementaciones del curso ya que permitió a las y los docentes experimentar consigo mismo y las y los estudiantes ciertas prácticas que apoyan la expresión de las emociones a través del cuerpo permitiendo tener más conciencia corporal, relajación y tranquilidad. Además, favorecer la búsqueda de la armonía interior que facilita poner atención, sensibilización a estímulos sensoriales y usar la imaginación para sentir bienestar personal transitando a vivencias grupales. También considera vivir experiencias de sentir el afecto y disfrute con otro/as, que apoya la valoración de sí mismo y poder expresar los afectos, desarrollar la empatía y reconocimiento del otro/a. Así, por medio de breves actividades, se buscó que las y los estudiantes alcancen un mayor bienestar, además, de permitir visibilizar el cuerpo y las emociones en el aula. Es importante relevar que presentamos el Manual de Bienestar como una herramienta que facilita la incorporación de actividades, sin embargo, para su apropiación a cabalidad se requiere tomar conciencia de su sentido más profundo, para no utilizarlo como un conjunto de estrategias descontextualizadas que busquen solo un efecto específico en las y los niños de forma inmediata.

2. Principales Aprendizajes

Nuestro interés es poder evidenciar ciertos aprendizajes logrados en las y los participantes de las diferentes ejecuciones del curso, interpretando los discursos docentes. La primera ejecución del curso se llevó a cabo en el año 2018, en el Servicio Local Educacional de Barrancas (SLEB), para profesores de Educación Básica donde participaron alrededor de cien profesores/as. La segunda ejecución del curso se realizó el año 2019 en el Servicio Local Educacional de Costa Araucanía (SLECA),

con un número significativo de escuelas rurales. Al igual que el curso anterior había un cupo de cien profesore/as. La tercera versión del curso, se realizó el año 2020, y fue convocado por CPEIP para docentes de escuelas subvencionadas municipales y particulares del país, en las regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana, Libertador Bernardo O'Higgins, Maule, Biobío, Ñuble, La Araucanía. El requisito de postulación era ser docente de aula y el cupo fue de 200 docentes. Producto de la pandemia, hubo cambios en su diseño y ejecución, puesto que las sesiones presenciales se transformaron en sesiones en modalidad virtual a través de la plataforma zoom.

Al terminar la ejecución del primer curso (SLEB) se realizó un estudio evaluativo de carácter cualitativo para indagar sobre los aprendizajes de las y los participantes en función de los objetivos del curso (Ver Guzmán, 2018). Esta evaluación se elaboró a partir del análisis de las textualidades docentes presentes en el material de bitácoras y trabajos finales de los módulos uno y dos, más algunas entrevistas en profundidad. En este estudio el aprendizaje se entiende: "... como una modificación en el mundo interno de los sujetos en la que se imbrican mente, emoción y cuerpo. Dicho aprendizaje se expresa en ciertos signos o evidencias que muestran que se estaría aprendiendo" (Guzmán, 2018, p. 1).

Los ejes temáticos que surgieron del estudio y que emergen de los discursos de las y los actores se reiteran en los análisis de las ejecuciones de los años 2019 y 2020. En estas ejecuciones, las fuentes de información utilizadas fueron los informes cualitativos sobre aprendizajes de las y los docentes que realizó cada tutor/a por módulo en su respectiva comunidad. También se consideraron las evaluaciones de las sesiones presenciales o sincrónicas y la evaluación final realizada por las y los docentes participantes al curso, las que contemplaban preguntas abiertas.

2.1 Mayor conciencia corporal y emocional

Un primer aspecto a resaltar es que en el discurso de las y los profesores se recalca con énfasis que este curso permitió aprendizajes en el plano personal y laboral, aprendiendo a tomar mayor conciencia de sí mismos y de los demás, a ampliar la mirada en el tema de las emociones, a poner más atención en sentir el cuerpo, a comprender y a vivir los efectos de una escucha empática y a apropiarse de estrategias que les permiten mayor bienestar para ellos y las y los estudiantes. A continuación detallamos.

Las y los docentes de las tres ejecuciones del curso relevan positivamente las experiencias vividas en las distintas instancias formativas referidas a los ejercicios corporales realizados. A partir de estas experiencias tuvieron la posibilidad de tomar contacto con la respiración, con sensaciones de frío o calor y de tensión - distensión, a sentir las energías, es decir a aprender sentir el cuerpo. Esto, implica un momento de poner la atención en las percepciones, sensaciones, que les permitió conectarse con mayor "calma", "relajo", "tranquilidad", "concentración", "ánimo", entre las muchas expresiones que plantean relativas al bienestar.

En este sentido, un ejercicio muy valorado por los docentes se refiere a la "Res-

piración consciente”, considerado muy adecuado para vincularse a lo que les pasaba en el cuerpo y su sentir. Se señaló por ejemplo,

Definitivamente me lleva a tomar más conciencia de mis sensaciones corporales, de sentir el calor y la energía en zonas determinadas de mi cuerpo. Sentir la propagación del calor, hacia otras zonas de mi cuerpo es agradable. Son además, como pequeños trucos a los que puedo recurrir cuando me sienta inquieta, o con alguna situación que me incomode. Pienso también que en cierta forma me obligó a estar más consciente de mis sensaciones y determinar en qué momento era necesario recurrir a ellos” (M1B2).¹

En la misma línea la práctica de hacer los ejercicios del Manual de Bienestar y de respiración consciente fueron un espacio importante para desarrollar la conciencia corporal y emocional.

Me fui dando cuenta de que uno tiene ciertos sentimientos que no sabes por qué detonan, por qué vienen o en qué se transforman. Cuando me veo muy sobrepasada durante el día hago los ejercicios, me daba cuenta que tenía tristeza, rabia (1.Ent 1).

Se señala por ejemplo:

Aprendí mucho, mucho, a canalizar todas las energías. Pero este es un aprendizaje que no es sólo ahora, si no que es continuo, nos dieron las herramientas, la base, pero tú tienes que ser capaz de seguir esto (M1B2).

Por otra parte, es posible mencionar, que el desarrollo de más conciencia corporal y emocional les permitió a muchos docentes vivenciar la imbricación entre pensamiento, emociones, acciones, incorporando el cuerpo y sus conexiones, lo que favoreció la comprensión que el ser humano es más allá que pura razón. Por ejemplo, se señala: “Somos un sistema interconectado que si cojeamos o no somos conscientes de estos elementos que nos constituyen, se producen los problemas” (2.TU).

Me di cuenta que las emociones son parte de nuestra vida, están relacionadas con las reacciones del cuerpo y la mente dependientes unas

.....

1 A continuación se detalla el modo de nominar las citas docentes de la primera ejecución del curso: módulo 1 bitácora 1 (M1B1); módulo 1 bitácora 2 (M1B2); módulo 2 bitácora 3 (M2B3); módulo 2 bitácora 4 de. (M2B4). Evaluaciones de primera ejecución del curso: módulo 1. (1.EVA); (1. EVA2). Entrevistas docentes de la primera ejecución: (Ent.1) (Ent.2) (Ent.3). Segunda y tercera ejecución del curso: por el número de ejecución y si las citas están en los informes de tutores (2.TU) (3.TU) o en las evaluaciones (2.EVA) (3.EVA).

de otras. Por lo tanto, debemos, conocer nuestro cuerpo y es la forma de enfrentar las dificultades que cada día vivimos. Ahora veo mayores posibilidades de manejar de mejor forma las situaciones, tal vez un tanto más emocional y menos racional. (M1B1).

En la misma perspectiva pudieron reconocer como al detenerse en su actuar más automático, sienten: “calma”; “relajación”; “armonía” y descubren que les ayuda para disminuir el estrés y equilibrar las emociones: “Como también los métodos de relajación son formas útiles para lograr el equilibrio de las emociones” (3.EVA). Pero no sólo eso, otros están en un trabajo personal que lo proyectan en su trabajo docente:

Estoy en un proceso de ir trabajando aún más la calma y los niveles de ansiedad. Esto me permitirá ir resolviendo de mejor forma situaciones de conflicto que se presentan en nuestro quehacer, e ir reflexionando en equipo respecto a mejorar las relaciones interpersonales (2.EVA).

En mi vida personal cada lectura generó un aprendizaje favorable, para entender que es primordial reconocer las emociones, detenerse unos minutos al día para hacer una evaluación personal y preguntarse a sí misma. ¿Cómo me siento hoy? y a partir de eso generar instancias de relajación para el cuidado del cuerpo, mente y alma. Lo que es esencial para sentirse bien consigo mismo como con el entorno (2.EVA).

Algunas y algunos docentes también plantean que el curso ha servido para entender cómo afectan en la vida cuando no se expresan las emociones. Así una docente relata su experiencia de cómo le sirvió para tomar: “Conciencia que la contención excesiva de las emociones lleva a la tensión. Esa tensión la expreso en la casa, con mi pareja e hijos y, en los colegios con los adultos y niños” (M1B1). Es decir, les permite vivenciar que la contención de las emociones en la vida laboral repercute en su vida personal.

Para cerrar este punto seleccionamos este discurso que da cuenta de una forma de apropiarse del tema de la conciencia y comprensión emocional:

Quisiera comenzar diciendo que es una oportunidad de aprendizaje maravillosa, que mejor que uno pueda conocerse a sí mismo y ser también un aporte a otro a partir de las nuevas experiencias experimentadas (...). El comprender que no solo somos conocimiento, sino también seres que nos movemos por emociones nos abre un mundo de motivaciones y a movilizar a tantos estudiantes (...) (3 EVA).

2.2 Ampliación de la comprensión y conceptualizaciones sobre las emociones

Continuando con las maneras de entender las emociones, es posible señalar, que el curso favoreció que las y los participantes ampliaran las distinciones con las que identificaban y nominaban sus vivencias y la de las y los niños. En este sentido, se puede plantear que modifican las maneras de categorizar las emociones, superando lo “negativo” y “positivo” e identifican nuevas emociones:

Me he dado cuenta que siempre he relacionado mis propias emociones, categorizándolas solamente en algunas, como por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, dolor, miedo, etc., con las distinciones de ser positivas y negativas, sin darme el tiempo de reflexionar y cuestionarme que existen muchas, una variedad de emociones con diferentes aristas y connotaciones psicológicas... (M2B3).

En general la lectura “El Universo de las emociones” de Rafael Bisquerra permitió ampliar el vocabulario e identificar como emociones sensaciones que no lograban identificar como tal: “Nunca había pensado que las emociones tienen tantas caras diversas y que presentadas como una constelación es una forma muy didáctica, porque me sirve para graficar las emociones, en cierta forma, lo hace más comprensible” (2.EVA);

Interesante, ya que uno se puede dar cuenta que existen muchas emociones que uno no logra identificar, como tales. A veces, uno dice me siento extraña pero uno no logra identificar la emoción y con la lectura uno aprende (2.EVA).

La mayoría de las y los docentes explicitan haber logrado mayor conocimiento y conciencia de las emociones en el trabajo pedagógico. Esto se expresa en afirmaciones de distintos docentes como las siguientes: “Por medio de este curso he aprendido a conectarme conmigo misma y mis estudiantes, considerando mis emociones y la de mis niños y niñas como fundamentales en el proceso de enseñar” (3. EVA); “Mayor conocimiento teórico de las emociones y ser más conscientes de ellas en todos los aspectos de mi vida” (3.EVA); “Conocer mis emociones, distinguirlas. Así también tener estas herramientas para orientar a los las estudiantes” (3.EVA).

Una de las emociones más trabajadas en el curso fue el miedo y hubo aprendizajes ligados a la comprensión de esta emoción frente a situaciones vividas como amenaza, que al reconocerla, al escuchar lo que sucede en el cuerpo permite ahondar en la problemática que se está sintiendo y comprenderlo en su complejidad. Como se puede visualizar a continuación:

El tema es muy interesante. Cambió mi forma de pensar. Si bien es entendible, es difícil saber leer y aprovechar las informaciones que nos entregan las emociones. Ahora me queda más claro que el miedo no es una emoción negativa, no tengo que eliminarla, sino que tengo que aprender a leerla para darle solución a mis problemas. (1.ent.)

Este curso me encantó porque te hacía mirarte, era difícil, yo pensaba que me conocía bien pero uno se enfoca en el otro, no te miras en el fondo. Me costó mirarme, invitaban a mirarse las emociones, los miedos. Me di cuenta que no me involucro en las cosas para no sentir miedo (3 ent.).

También una mayor comprensión de lo emocional en el discurso se puede interpretar como algo más profundo, o transformacional evidenciando un nivel de conciencia y reflexión vinculada al ámbito emocional.

Lo más importante para mí, fue aprender a mirarme y valorar mi emocionalidad como parte de un todo. Retroceder en el tiempo vivido, descubrir otros aspectos de mi vida para mirar con otros ojos a los y las estudiantes, que estoy aquí con un propósito superior, profundo, más allá de lo que creía, derribar mitos y aprender a caminar con mayor libertad en el campo del mi interioridad para ser un aporte en la educación (3. EVA).

2.3 Desarrollo de la empatía y capacidad de escucha

Con respecto al desarrollo de la empatía y capacidad de escucha nos parece importante mencionar que una de las actividades del módulo dos permitió una toma de conciencia significativa en un gran número de profesoras y profesores. Esta actividad consistía en realizar una entrevista a una o un estudiante desde una escucha atenta, aclarando previamente que se creara un ambiente de confianza, dando tiempo para que las y los niños se expresaran con libertad intentando suspender los juicios de valor. En el caso de la tercera implementación del curso producto de la pandemia la experiencia en muchos casos la realizaron con adultos. En las reflexiones de las y los docentes se percibieron signos de aprendizaje en la mayoría de ellas y ellos. Expresan lo difícil que fue hacer esta práctica, que costaba no dar consejos, estar en silencio, dar los tiempos para que las y los niños se expresaran. Como plantearon algunos:

Uff, la verdad fue súper difícil no hablar, encontrar preguntas correctas para que el niño expresara de forma fluida sus sentimientos. Normalmente con otros adultos, mantengo un rol de escucha activa sin mayor dificultad, tengo habilidad para escuchar sin interrumpir mucho. Sin embargo en esta entrevista con el rol docente, fue muy complicado guardar silencio, me moría de ganas por aconsejarle e interrumpir para

hacerlo (M2B4).

Usé un tono de voz suave y pausado, estábamos ambos sentados a la misma altura, siempre lo miré a los ojos y demostré interés en la conversación. Tuve muy pendiente de no emitir juicios, traté de no interrumpir y fui acogedora (M2B4).

Esto da cuenta que algunas y algunos profesores tomaron conciencia que tienen naturalizadas ciertas conductas de la cultura docente y empiezan a visualizar la importancia de escuchar, no dar juicios, ni consejos. Esto fue reforzado por lo sucedido después de la entrevista: “Pude comprender más al niño” (M2B4); “Me cambió la visión de ella. Ahora se porta mejor en clases” (M2B4) lo que significó un cambio en las relaciones entre docente y estudiante.

En otros docentes el aprendizaje va más allá, no solo se restringe al ámbito profesional sino que influyó en la vida personal comprendiendo que al escuchar a otro, al darle tiempo se puede llegar a conocer, entender y estar con el otro/otra.

Observé que he crecido como mujer este año, que el estrés de esta pandemia me hizo encontrar este curso y con él muchas interrogantes se fueron abriendo, pero identifiqué que tenía una creencia limitante, que era el que no sabía escuchar, (...) esto me ha sido muy importante abrir espacios a mujeres de mi familia para que puedan conversar y sentirse acogidas en un lugar seguro, darle el silencio o la palabra, pero estar ahí; (...)es difícil, pero confío que el primer paso es abrir espacios de diálogo y donde no existan juicios de valor por sobre el escuchar y el silencio” (3.EVA).

Una docente señala que aprendió a: “saber prestar atención y escuchar los mensajes verbales y no verbales (..) esto me ha permitido conocer al otro y entender sus necesidades e intereses de acuerdo a su individualidad” (2.TU). “Al tener empatía por mi alumno/a puedo comprender algunas situaciones que está pasando, comportamientos que está teniendo como persona y con los demás” (3.TU).

Los ejercicios del Manual de Bienestar, también promovieron, en algunos casos, un desarrollo de empatía y escucha tal como se comenta en la siguiente cita: “han servido en gran parte para poder generar con mis estudiantes un grado de empatía, que se puedan escuchar, respetarse, buscar soluciones a los conflictos, sin agredirse” (2.TU).

2.4 Importancia de las emociones en el trabajo pedagógico y su relación con el clima emocional de aula.

En el análisis realizado respecto a clima emocional de aula se plantean aprendizajes que favorecen el desarrollo profesional, al tomar mayor conciencia de la im-

portancia de los vínculos presentes en el aula, relevando en forma constante que para alcanzar estos aprendizajes se requirió de un trabajo de conciencia personal, necesaria para la comprensión de las y los otros. Estos aprendizajes pueden implicar una mirada permanente que: “permite repensar, repensarnos y desde ahí aportar en el proceso personal de los docentes y por supuesto, de cada estudiante”(3.TU). Se releva que el tema de las emociones es importante, pero que con la experiencia del curso, este adquirió un mayor sentido, existiendo más conciencia de su valor en el trabajo docente: “...o sea pensé que era importante, pero no tenía internalizado cuán importante era, observando y haciéndome consciente que esto es un llamado para un bello camino para ser docente” (3.EVA). Otra docente plantea que “...ampliar el conocimiento en torno al aprendizaje socioemocional, es muy importante para nosotros como profesores, como personas, y también para trabajarlo con nuestros estudiantes” (3.EVA).

Considerando lo anterior, la toma de conciencia de las acciones, de los gestos, de las actitudes, promueven el fortalecimiento de los vínculos y, en este sentido, resulta relevante mencionar que para algunos docentes este es un aspecto que les hace sentido del trabajo llevado a cabo en el curso: “ayuda a ser consciente de las acciones, actitudes necesarias para poder enseñar a nuestros niños” (3.EVA).

Uno cuando está en situaciones complejas, el carácter es más cortante, como que ya, hagamos esto y esto y no se centra en el niño, entonces en ese minuto las emociones, no nos damos cuenta de las emociones mismas, porque estamos mal como profesores, entonces sí me percaté que me molestaban las cosas más rápido que habitualmente, cuando yo no estaba bien, andaba malgenio, hacíamos la clase igual, más estructurado y eso empezó a gatillar (Ent. 1).

En esta línea, a pesar de que aparece la relevancia de las emociones en el aula, algunos plantean que es necesario visibilizar más esta temática en el trabajo docente, puesto que humaniza la mirada de las aulas y así se logra una mayor comprensión de las y los estudiantes: “Sí, es necesario trabajar las emociones olvidadas para humanizar nuestras aulas y comprender a los estudiantes” (3.EVA); “Es un curso que sensibiliza, y ayuda a ver las cosas desde un punto de vista más humanizador”(2.TU).

También, en el discurso de las y los profesores se aprecia una mayor valoración a centrar la mirada en las relaciones que se dan entre las y los estudiantes. Además, pensar la práctica docente considerando actividades que fortalezcan estas relaciones entre pares, promoviendo la autonomía y el protagonismo de las y los niños:

La relación entre los alumnos y lo que afecta en el proceso pedagógico, el cual debe incorporar la forma en que ocurren las relaciones dentro del contexto escolar, obviamente que favorezcan los aprendizajes,

dependiendo de las competencias sociales y es aquí donde resulta crucial dentro de la tarea docente, nutrir las relaciones entre los alumnos (3.TU).

(...) lo que conlleva que la relación del profesor con el alumno se fortalezca desde la perspectiva de las emociones, incorporando y relacionando, de manera intencionada, los temas de interés de los estudiantes, para hacer sus aprendizajes más significativos (3.TU).

Otro aspecto que las y los docentes relevan es la valoración de la relación entre clima emocional de aula y el aprendizaje integral de las y los estudiantes, enfatizando en que las emociones están en la base de todo aprendizaje. En este sentido, se plantea la importancia de mirar la práctica docente, el ejercicio de enseñar, considerando las emociones personales y las de las y los niñas/os, debido a que estar atento a estas permitiría más oportunidades de aprendizaje. Como se plantean algunas/ algunos docentes:“(...)debemos considerar las emociones dentro del aula para tener más oportunidades de aprendizaje para nuestros alumnos” (2. EVA). Por medio de este curso he aprendido a conectarme conmigo misma y mis estudiantes, considerando mis emociones y la de mis niños y niñas como fundamentales en el proceso de enseñanza (2. EVA).

La importancia de reconocer que las emociones están a la base de todo aprendizaje es un elemento esencial, cuyas implicancias para la formación integral de las personas deben ser consideradas por el docente con la finalidad de que el proceso enseñanza aprendizaje que lidera, pueda considerar uno de los factores que más influyen a la hora de favorecer un clima apropiado para el aprendizaje (3.TU).

Un punto que se mencionó principalmente en el primer curso, es el valor que adquiere la incorporación de actividades del Manual de Bienestar en la escuela en su práctica cotidiana, para fortalecer los climas emocionales de aula. Así, muchos docentes señalaron los efectos positivos que se generan en las aulas, al implementar con cierta regularidad algunos de los ejercicios. Se puede interpretar que las y los profesores observan en las y los niñas/os una mayor apertura a realizar este tipo de actividades, las que promueven estados de ánimo en que predominan sensaciones de tranquilidad, mayor alegría, concentración, relajación y satisfacción. Así, lo expresan diferentes docentes:

Los niños según lo observado en sus cuerpos y estados de ánimo era de tranquilidad y felicidad, realizando cada uno de los masajes (hombros y espalda), con movimientos circulares, verticales y horizontales, utilizando toda la mano o yemas de sus dedos. Luego de terminada la actividad, de acuerdo a lo percibido, estaban contentos (M2B3).

Los niños que recibían el masaje cerraron los ojos y se dejaron llevar

por los compañeros que realizaban el masaje, su cara era de relajación, concentración y satisfacción, el comportamiento era más calmado y de confianza con sus pares (M2B3).

Lo que más me llama la atención es el entusiasmo que ponen los niños al inicio del ejercicio. Siempre contentos y moviéndose de un lugar a otro. Observo su cara de relaxo, se nota que lo pasan bien. No tienen reparo al tocar a su compañero y fácilmente pasan a un estado de tranquilidad (M2B3).

En relación a los comentarios anteriores, relevamos como en la realización de estas actividades en las diferentes aulas, aparece una mirada más detallada y centrada en el cuerpo de los estudiantes. Así, no solo aparecen los “beneficios” o “efectos” de los ejercicios, sino que también, la posibilidad de mirar de forma más integrada al estudiante.

En síntesis, a partir de varias de las evaluaciones y comentarios de las y los profesores es posible interpretar los aprendizajes que enriquecen la práctica docente, los que se centran en la toma de conciencia personal y de las/os otros, considerando las emociones y los vínculos que se dan en su trabajo cotidiano. Además, de la importancia que adquiere el escuchar permanentemente a los/las estudiantes.

3. Ampliando posibilidades

En el análisis realizado pudimos interpretar los aprendizajes que se reiteran en los discursos por parte de las y los participantes del curso de “Aprendizaje emocional, bienestar docente y clima de aula” en sus distintas ejecuciones. Estos aprendizajes son coherentes con los principales objetivos propuestos, sin embargo, hay algunos que se relevaron de forma más significativa.

La conciencia corporal y emocional, fue muy valorada tanto en sus contenidos como en las posibilidades de poder vivir y experimentar con cuerpo, mente y emoción actividades que facilitaban esta toma de conciencia, permitiendo focalizar la mirada en aspectos que muchas veces quedan invisibilizados, tanto en lo cotidiano como en la cultura escolar abriendo desafíos para un desarrollo profesional más consciente y para promover el desarrollo integral de niñas y niños.

También, se relevó la importancia de la empatía y escucha, conceptos que están bastante instalados en la escuela desde el discurso común, pero que al realizar actividades de observación y de escucha, es posible tomar una mayor conciencia, y realizarse preguntas sobre cómo se escucha, y las posibilidades que entrega estar atento a los distintos lenguajes, como los silencios, el cuerpo, los tonos de voz, por nombrar algunos. Aparece la relevancia del trabajo emocional, en el fortalecimiento del clima de aula, tomando conciencia de que los tipos de vínculos que se construyen, pueden afectar el aprendizaje y bienestar de estudiantes.

En este análisis de los discursos de los docentes sobre aprendizajes es importante aclarar que hay una diversidad de niveles de apropiación y transformación

según las y los docentes participantes. También pudimos interpretar algunas ausencias, o no dichos en muchos de ellos y ellas, como también ciertos lenguajes que dan señales que hay obstáculos al aprendizaje que no se pudieron abordar en un curso de corta duración. Nos estamos refiriendo, por ejemplo, a ciertos lenguajes muy interiorizados como plantear la necesidad de controlar las emociones, a situaciones de no poder visualizar un rol docente más dialógico y participativo especialmente en los momentos de mayor conflictos, a no tener conciencia de las discriminaciones de género y clase social, por mencionar algunos. Esto nos lleva a pensar en cómo profundizar en aprendizajes que favorezcan la transformación, más profunda, sobre concepciones, creencias, a partir de una mayor conciencia y comprensión emocional entendiendo que el trabajo pedagógico es emocional.

Más específicamente nos planteamos algunas preguntas para seguir profundizando y aprendiendo: ¿Cómo apoyar una mayor conciencia de las emociones, por medio de actividades centradas en experiencias vividas? ¿Cómo acompañar aprendizajes que hagan sentido vinculados con sus propios contextos e historias de vida? ¿Cómo seguir metodológicamente desarrollando una mirada crítica a la práctica docente desde un enfoque emocional? ¿Cómo apoyar los desarrollos de mayor conciencia emocional facilitando la transformación de creencias muy internalizadas?

Referencias bibliográficas

- Casassus, J. (2009). *La educación del ser emocional*. Santiago: Índigo/Cuarto propio.
- (2008). Aprendizajes, emociones y clima de aula. *Paulo Freire. Revista de Pedagogía Crítica*, (año 7, N° 6), 81- 95.
- Echeverría, (1995). *Ontología del Lenguaje*. Santiago: Dolmen Ediciones Pedagógicas Chilenas, S. A.
- Freire, P. (2012). *Pedagogía de la autonomía*. México: SXXI Editores.
- Guzmán, I. "En línea" (2018). Evaluación de los procesos de aprendizaje del curso. Aprendizaje emocional, bienestar y clima de aula, PIIIE. Recuperado en enero 2021 en <http://emocionesybienestar.cl/wp-content/uploads/2020/08/Evaluaci%C3%B3n-procesos-de-aprendizaje-Curso-Aprendizaje-Emocional/pdf>.
- Palomares, E. (2017). La empatía una necesidad social y educativa. *Revista Utopía*, (año 10 N°26), 92-98.
- Psyche_Del (2014) Eric Goles Entrevista a Francisco Varela ["en línea" minuto 20). Recuperado en enero 2021 Archivo de video 20m00s).]. <https://www.youtube.com/watch?v=uefD0Tydc9Q>.
- Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Santiago: Dolmen Ediciones S. A.