

José Azurdia - Silvia Guevara



Inteligencia EMOCIONAL DOCENTE

Un aporte de la psicología clínica a la tarea docente



Inteligencia emocional docente

Un aporte de la psicología clínica a la tarea docente

Juan José Azurdia Turcios
Silvia Elizabeth Guevara Lucas

158.1

AZ997

Azurdia Turcios, Juan José

Inteligencia emocional docente : un aporte de la psicología clínica a la tarea docente / Juan José Azurdia Turcios y Silvia Elizabeth Guevara Lucas. - - Guatemala : Universidad de San Carlos de Guatemala, Dirección General de Investigación, Programa Universitario de Investigación en Educación y Escuela de Ciencias Psicológicas, 2021.
110 páginas : ilustraciones ; 21 cm.

ISBN 978-9929-620-38-4

1. Autocuidado en salud 2. Comunicación – Aspectos psicológicos
3. Desgaste profesional 4. Emociones – Aspectos sociales 5. Estrés (Psicología) 6. Inteligencia emocional 7. Motivación (Psicología)
8. Relaciones maestro – estudiante – Aspectos psicológicos 9. Reflexión
I. Azurdia Turcios, Juan José II. Guevara Lucas, Silvia Elizabeth
III. Título

Diseño e impresión:



3a. avenida 14-62, zona 1
PBX: (502) 2245-8888
www.serviprensa.com

Portada: Rolando Pérez
Diagramación: Elizabeth González
Revisión de textos: Jaime Bran

Este libro fue impreso en diciembre de 2021.
La edición consta de 500 ejemplares en papel bond blanco 75 gramos.

Directorio

Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Pablo Ernesto Oliva Soto
Rector

Gustavo Enrique Taracena Gil
Secretario General

Dirección General de Investigación

Dr. Alan Félix Aguilar Cabrera
Director General de Investigación

Ing. Agr. MARN Julio Rufino Salazar
Coordinador General de Programas

Lic. León Roberto Barrios Castillo
Coordinador del Programa Universitario
de Investigación en Educación

Escuela de Ciencias Psicológicas

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
Director

M.A. José Mariano González Barrios
Coordinador Unidad de Investigación Profesional

M.A. Juan José Azurdía Turcios
Coordinador Proyecto B4-2021

Universidad de San Carlos de Guatemala, Dirección General de Investigación, 2021.

Los textos publicados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores.

Esta investigación fue financiada por la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala a través del código B4-2021 ejecutada en el año 2021 en el Programa Universitario de Investigación en Educación



Presentación

El libro *Inteligencia emocional docente. Un aporte de la psicología clínica a la tarea docente* de Juan José Azurdía Turcios y Silvia Elizabeth Guevara Lucas, ambos maestros de la Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, presenta la ayuda que puede ofrecer la psicología a distintos ámbitos del quehacer cotidiano, en este caso, al trabajo educativo. Busca ofrecer reflexiones, ejemplos y consejos a quienes se enfrentan cotidianamente a la tarea de enseñar. Esta tarea, como es conocido, implica una relación humana, como la que se produce entre docentes y estudiantes y en esa medida, resulta importante reflexionar y orientar respecto a factores como las emociones que se suscitan en la interacción y dentro de contextos específicos, de tal manera que el proceso de enseñanza-aprendizaje se facilite y obtenga mejores resultados.

Es un texto con un objetivo práctico: ayudar a los docentes. Esta ayuda se basa en la llamada inteligencia emocional (o gestión emocional como la llaman Azurdía y Guevara) que trata sobre cómo identificar, comprender y reparar las emociones, lo que implica un bagaje de conocimiento y de investigación sobre los temas que abordan, pero de una forma amena y accesible. En otras palabras, este es un texto didáctico. Presenta ejemplos de personas y situaciones que ocurren cotidianamente en aulas del país. Precisamente, una de las características ventajosas es que muestran situaciones que son conocidas y familiares.

La realidad se encuentra en estas páginas: las condiciones de las aulas, las actitudes de los padres y de los niños, el entorno familiar de los maestros, ciertas actitudes culturales hacia las emociones, la lejanía con los estudiantes por la pandemia, el cansancio y agobio de la virtualidad, los castigos con que crecimos generaciones previas, el recreo y la refacción, ¡hasta las llamadas zonas rojas aparecen en este trabajo! Se nota que, además de psicólogos, los autores también conocen del proceso educativo porque es parte de su experiencia de vida y por ello se acercan con soltura a la vivencia de ser maestro. Muestran una postura comprensiva de qué es ser maestro y la narración de experiencias de otros maestros.

Indudablemente que el libro puede resultar una ayuda para maestras y maestros que se encuentran en situaciones complicadas o difíciles en el día a día y que requieran de esa gestión emocional que plantean los autores. Permite reflexiones, provee herramientas y orienta hacia acciones que mejoren la situación emocional de quienes se dedican a la docencia. Incluye temas como la educación para la incertidumbre, la comunicación asertiva y el autocuidado personal.

Claro que esta mejor gestión emocional necesita ser complementada con otras acciones y condiciones. Lo ideal es que el más adecuado manejo de las emociones también se combine con mejoras de las condiciones de maestras y maestros que dignifiquen la actividad docente, incluyendo aumentos salariales, el respeto a su calidad de docentes por parte de estudiantes, padres de familia y autoridades educativas, la infraestructura material de escuelas y colegios, evitar la sobrecarga de actividades y tareas, entre otros temas y problemas reales y existentes en la situación educativa del país. Esta es parte de una discusión que complementa las ideas presentadas en el libro, pero se necesita iniciar el diálogo desde algún punto.

‘Inteligencia emocional docente’ de Azurdia y Guevara es un texto que se lanza a la aplicación de la psicología al ámbito educativo, lo que constituye una contribución al quehacer práctico y situado. Es una invitación, por tanto, al diálogo entre profesiones y experiencias.

Mariano González

Coordinador Unidad de Investigación Profesional,
Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC.

Índice

Presentación	7
Agradecimientos	15
Introducción	17
CAPÍTULO 1: Comprender la inteligencia emocional	21
El maestro Juan y su sensación de “Sinsentido”	21
Historia 1: El maestro Juan y las quejas de los padres de familia	23
Historia 2: La maestra Sonia y sus prácticas en una escuela de la “zona roja”	25
Las habilidades de la inteligencia emocional	27
Identificación de las emociones	27
Clarificación de las emociones	28
Reparación emocional	29

Capítulo 2: Establece una relación con tus estudiantes	33
Historia 3: La profesora Alicia y la frustración de las estudiantes	35
¿Eres un filtro o un facilitador?	35
Actividades para fomentar la relación con tus estudiantes	39
Las dinámicas rompe-hielos	39
Autobiografía	40
Tutoría	41
Capítulo 3: Lidiar con estudiantes desmotivados	45
Historia 4: Algunas historias de estudiantes desmotivados	46
La frustración de Laura	46
La frustración de Bruno	46
La desmotivación de Jeremías	47
Los problemas familiares de Gloria	48
Actividades para aumentar la motivación de tus estudiantes en clase	49
Presenta estadísticas que reflejen el problema	50
Cuenta una historia que se relacione con el tema	50
Narra una serie de datos curiosos	51
Pide a un estudiante que cuente una historia	51

Realiza una discusión grupal	52
La inteligencia emocional para afrontar la desmotivación general del estudiante	52
Identifica, aclara y repara tus emociones	53
Emprende la acción para resolver el problema	54
Capítulo 4: Identifica el agotamiento y pide ayuda	59
Historia 5: El estrés de la profesora Mirna	60
Síntomas del agotamiento	61
Historia 6: El hijo de la señora Zoila: ¿quién inventó la escuela?	64
Empatiza con tus estudiantes	65
Buscar ayuda	67
Capítulo 5: Educar para la incertidumbre	69
Historia 7: la reflexión del maestro Elio sobre la incertidumbre	69
Usa tu capacidad de reflexión	70
Clarifica tu ética personal	72
Bondad con uno mismo versus autocrítica	75
Común humanidad versus aislamiento	76
Mindfulness versus evitación	76
Reflexiones sobre la incertidumbre	78

Capítulo 6: Lidiar con padres exigentes	81
Historia 8: $9 \times 9 = 99$, el caso de la profesora Alicia	81
Gestionar el conflicto	84
Lidiar con personas emocionalmente alteradas	86
Comprender el conflicto para dar una solución	87
Habilidades de comunicación asertiva	89
Capítulo 7: Autocuidado docente	93
Historia 9: La maestra Olga se abandona para hacer frente a la pandemia	94
Autocuidado y estilos de vida saludable	96
Epílogo	99
Los estudiantes que no pueden perder	100
El sistema es más grande que yo y no lo puedo cambiar	101
La tarea docente no es solo del docente	102
La idea del docente que no se puede equivocar	102
El docente mal visto	103
Sin relación con el estudiante, no hay respuesta motivada	104
Referencias bibliográficas	107



Agradecimientos

Un día uno de mis hijos me dijo que me amaba de aquí al sol, a la luna, las estrellas y todo el universo, gracias a ese amor se han cumplido muchas metas de mi vida, Juan Pablo y Luis Pedro, los amaré por siempre.

Al Magister José Azurdia por darme la oportunidad de cumplir un sueño de mi vida.

Silvia Elizabeth Guevara Lucas

A los profesionales que con sus experiencias aportaron a la comprensión de lo que significa ser docente y los problemas a los que se encuentran expuestos en su práctica cotidiana.

Juan José Azurdia Turcios

Este libro es producto del proyecto de investigación titulado “Inteligencia emocional y autoeficacia en docentes guatemaltecos del área metropolitana”, avalado, aprobado y cofinanciado por el Fondo de Investigación de la Dirección General de Investigación y la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, desarrollado en 2021 con el código B4-2021



Introducción

En marzo de 2020 se presentó el primer caso de COVID-19 en Guatemala y con él las medidas de distanciamiento social que tuvieron el propósito de contener la propagación del virus. Para el sistema educativo guatemalteco esto implicó migrar el modelo de educación presencial a la modalidad virtual o a distancia. El impacto para la comunidad educativa, y especialmente para el maestro, fue significativo ya que no se había previsto el equipo y la capacitación para realizar educación a distancia.

El aumento en las horas de planificación, preparación de materiales, dificultades con la conexión al Internet, ausencia de espacios físicos para el teletrabajo, reducción de ingresos en algunos casos y la pérdida del empleo en otros, además de la afectación de la salud personal y de familiares fueron algunos de los hechos derivados de esta migración de modalidad. Se agregaron a la lista las presiones de los coordinadores y padres de familia que ampliaron los horarios laborales y rompieron los límites de la vida personal y laboral al enviar mensajes o haciendo llamadas fuera de los horarios establecidos al profesorado.

El estar aparentemente “disponibles todo el tiempo”, por la conexión al Internet, y el desconocimiento de la cultura del teletrabajo produjeron en el docente la sensación de estar abrumado. En el año 2020 se identificó la necesidad de focalizar la salud mental del docente en este contexto ya que hay cierta tendencia a percibir al docente como alguien que debe hacer todo lo que se le pide, rápido y sin equivocarse o quejarse.

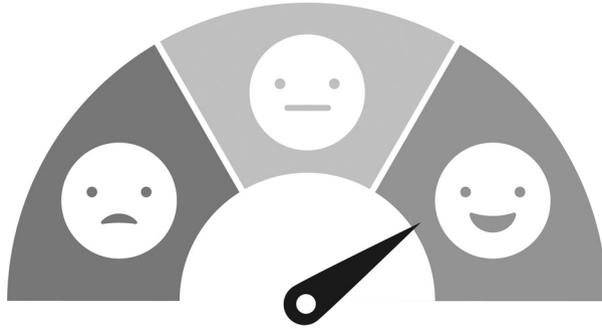
Los temas de estudio relativos a la salud mental son amplios, pero si partimos del principio de que la tarea docente se desarrolla sobre la base de las relaciones humanas, que así como pueden brindar grandes satisfacciones también pueden ser fuente de grandes frustraciones, se determinaron como variables de medición: la inteligencia emocional y la autoeficacia como elementos relevantes en el contexto antes expuesto, es decir, las habilidades para lidiar con las propias emociones y la sensación de estar haciendo o no un buen trabajo. Acto seguido se elaboró un proyecto titulado “Inteligencia emocional y autoeficacia en docentes guatemaltecos del área metropolitana”, que obtuvo el aval de la Unidad de Investigación Profesional de la Escuela de Ciencias Psicológicas y fue cofinanciado con la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala, bajo la coordinación del Mgtr. Juan José Azurdia Turcios.

Como resultado del estudio, se evidenció que efectivamente existe correlación positiva entre la inteligencia emocional y la autoeficacia de magnitud moderada en la muestra estudiada ($r=.43$; $p < .001$). Además, en este mismo estudio se identificó que el 29% de los docentes necesitan mejorar la habilidad de atención a las emociones y el 44% sus habilidades de claridad emocional. Estos datos fueron la inspiración de este libro que está dedicado a los maestros, con el fin de que se constituya en una herramienta de soporte para afrontar las dificultades cotidianas derivadas del ejercicio de la profesión.

La pandemia reafirma una verdad, y es que la vida transcurre con emergencias, imprevistos y dificultades. Tal vez la emergencia de orden mundial en el 2020 fue la pandemia por la COVID-19, pero además hubo otros desastres, catástrofes naturales y también personales como el duelo, estrés, cansancio y agotamiento. Seguramente no será la primera crisis que afronten los docentes y tampoco la última, por esta razón

surgió la idea de escribir este libro, para ti docente que te dedicas a una tarea titánica, la de formar a otro ser humano.

En este libro encontrarás una colección de historias que representan el recorrido general que todo docente ha hecho o hará a lo largo de su profesión. Cada historia representa un conflicto en la carrera docente y ejemplifica con técnicas, cómo tú podrías afrontarlas apoyado en las habilidades de la inteligencia emocional.



Capítulo 1:

Comprender la inteligencia emocional

La inteligencia emocional parece ser un tema que está de moda. Sin embargo es necesario que no pase de moda ¿Por qué razón? porque la habilidad para gestionar las emociones es una de otras llamadas “habilidades blandas” que se refieren a habilidades humanas que nos permiten relacionarnos mejor con los demás y, en alguna medida, vivir un poco más tranquilos y ser un poco más felices.

Vamos a iniciar este libro indicando a qué nos referimos cuando hablamos de la inteligencia emocional, aunque como psicólogos consideramos que es más apropiado llamarle gestión emocional, usamos el término de “inteligencia emocional” porque está más ampliamente difundido. Para comenzar con esta aventura hacia tu interior te exponemos el caso del maestro Juan.

El maestro Juan y su sensación de “Sinsentido”

Juan es un profesor de nivel secundario. Cuando despierta cada mañana, se siente agotado, irritable y libra una lucha interna para levantarse y

comenzar a dar clases. La emoción dominante cuando piensa en su trabajo, suele ser el estrés, cansancio y agotamiento. Como Juan, puede ser que con el ritmo y los problemas de la vida cotidiana, despiertes un día y notes que tu estado de ánimo es irritable e incómodo, sin saber cómo llegaste allí. Por esta razón, es importante que practiques las habilidades de inteligencia emocional como la identificación, clarificación y reparación de las emociones.

Los investigadores Salovey y Mayer (1997) nos explican que la inteligencia emocional está compuesta por cuatro habilidades básicas:

1. La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud
2. La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento
3. La habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y
4. La habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Es decir, que la inteligencia emocional es la capacidad de generar estados emocionales que te lleven a soluciones, a alcanzar tus metas y lograr tu felicidad en lugar de que estas te encierren en un círculo vicioso que te lleve a estados de ansiedad y depresión. En otras palabras, ser amigo de tus emociones y hacer de ellas tus aliadas.

Para decir que una persona ha desarrollado su inteligencia emocional, Salovey y Mayer (1997) recomiendan evaluar tres habilidades muy particulares:

1. Que seas capaz de identificar sus emociones
2. Que puedas clarificarlas y
3. Que las puedas reparar, es decir expresarlas de manera productiva, útil para tí mismo y los demás.

Te ilustramos este ejemplo con dos escenarios, seguiremos con el ejemplo de Juan y vamos a ilustrar el caso de Sonia.

Historia 1: El maestro Juan y las quejas de los padres de familia

Un día, Juan recibe una queja de un padre de familia, ya que está trabajando la educación a distancia con los estudiantes. Cada martes, Juan asiste a su escuela y ha dispuesto una mesita con gel y un trapeador con cloro en la entrada para que los padres se puedan limpiar los zapatos antes de ingresar al salón con él. Ha instruido a todos para que utilicen mascarilla, pero una madre de familia se presentó sin ella, entró directo al salón de clases a decir que su hija no hizo las tareas porque perdió la guía y se plantó ante el profesor Juan para preguntarle cómo resolverá la situación. Inmediatamente los pensamientos se disparan en Juan: ¿Cómo es posible que se presente sin mascarilla, sabiendo que estamos en pandemia?, ¿Por qué no respetó la fila que se encuentra afuera del salón?, ¿Por qué no se puso gel en las manos y se limpió los zapatos?, ¿Por qué no le enseñó a su hija sobre responsabilidad personal?, ¿Por qué no expuso el problema de otra manera, sin acusar y presentando la situación para encontrar una solución?

En cuestión de segundos, el profesor Juan comienza a sentir la cara hinchada como un globo, la sensación es de calor, siente un hormigueo en los brazos, se le hace un nudo en el estómago y comienza a regañar a la madre de familia. Le dice que debe hacer la fila, que tiene que aplicarse gel y que sin mascarilla no hablará con ella con un tono de voz alto. La madre de familia se fue ofendida y más molesta, se quejó con la directora y fue a visitar la supervisión para quejarse de este trato.

Por su parte, el profesor Juan se quedó con esta molestia todo el día. Pensó en lo injusta que es la situación, recordó a sus compañeros mal portados y a aquellos que no siguen las normas: los que salen sin mascarilla, quienes se seguían reuniendo a pesar de las restricciones y en general el mal estado del país. Estos pensamientos acompañaron a Juan todo el día y cuando llegó a su casa y vio que sobre el sillón había una mochila, que debía estar en la habitación de uno de sus hijos, estalló en furia y comenzó a discutir y regañar. Sus hijos no comprendían por qué su padre estaba tan molesto, solamente no les agradaba estar con él en casa.

En la historia de Juan vemos muchas situaciones que pasan en la vida cotidiana. Desde una mala gestión de los pensamientos que deriva en un estado de ánimo similar a un globo, que pareciera explotar con minucias como los alfileres. Es claro que una mala gestión emocional derivará en todas las áreas de la vida de una persona. En este caso, el enojo de Juan se transfirió luego a los otros padres de familia, hizo ruido en la relación con los compañeros de trabajo y también era causa de conflicto en casa.

Historia 2: La maestra Sonia y sus prácticas en una escuela de la “zona roja”

Ahora veamos el contraste con la historia de Sonia, quien también es maestra. En este caso, Sonia es maestra en una escuela que se encuentra en una área que se clasifica como “roja”, sabe muy bien que algunos padres de sus estudiantes delinquen como modo de vida. Está consciente de que hacer preguntas de más respecto a la familia de los niños podría ser malinterpretado e incluso peligroso.

Un día como cualquier otro, Sonia está en la puerta del establecimiento despidiéndose de los niños y entregándolos uno por uno a sus padres una vez presenten el carné de identificación que deben mostrar para entregar al niño. La inseguridad ha llegado a tal punto que ha sido necesario tomar esta medida puesto que hay varias parejas que han terminado su relación en malos términos y esto genera conflictos cuando uno u otro padre recoge al niño sin que el otro sepa.

Una madre de familia se presentó al establecimiento a recoger a su hijo y no llevó su carné. Como en el caso de Juan, la madre de familia se presentó con una actitud desafiante ante la maestra. Dijo que iba a recoger a su hijo y cuando se le pidió el carné, reaccionó sobremanera diciendo que la medida del carné era una estupidez, que no entendía para qué le pedían eso si claramente sabían que ella era la madre del niño pues había estado llegando durante todo el ciclo escolar. En ese momento Sonia pensó que seguramente esta madre de familia estaba pasando por un mal día o una mala situación. Supo que la reacción del enojo no era contra ella, sino que seguramente era un rezago de otro

conflicto que desconocía, así que respiró profundo y le dijo a la madre alterada: señora, sé que está molesta, pero solamente le recuerdo que ya hemos tenidos la medida de los carnés implementada desde hace dos años, usted sabe muy bien que hacemos esto por razones de seguridad, por cómo está la situación. Mi intención no es molestarla, sino cuidar de su hijo.

En ese momento bajó la intensidad del enojo, le dijo a la maestra Sonia que ella sabía que esta era la finalidad del uso del carné, pero que había tenido un mal día y había perdido el carné. La maestra Sonia le dijo que no había problema, que tenían unas cartas que usan en esos casos y que bastaba con firmar para que no hubiera inconvenientes. La madre de familia firmó la carta y se fue con su hijo.

¿Qué podemos aprender de este contraste? Que la vida del docente está dedicada al servicio a otras personas y como humano y persona que es también, todos los días recibe impactos en su afectividad. Atender a estudiantes desmotivados, tratar con padres molestos, relacionarse con coordinadores exigentes y a la vez atender los asuntos personales en casa justifican un buen entrenamiento en habilidades sociales como la gestión de las emociones, además de tener un buen cuidado en su salud mental.

Juan representa a un maestro que no ha desarrollado sus habilidades de gestión emocional. Es reactivo, repite los pensamientos que le producen enojo y que seguramente lo mantienen en estrés crónico ¡imagina vivir así las veinticuatro horas de los siete días de la semana! Por su parte, Sonia representa al docente que ha desarrollado las habilidades para estar al tanto de sus propias emociones, las identifica con claridad y las diferencia de las emociones del otro, es capaz de

gestionar el diálogo interno que produce sus estados emotivos y gestiona los problemas cotidianos, no centrados en la emoción sino en las soluciones (Lazarus & Folkman, 1986).

Las habilidades de la inteligencia emocional

Tras la explicación de los casos de Juan y Sonia, queda claramente justificada la necesidad de desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional, como punto de partida para el desarrollo de otras habilidades propias de las relaciones humanas. Entre estas habilidades, se encuentran: la identificación de las emociones, su clarificación y reparación. Empecemos a identificar cada una de ellas.

Identificación de las emociones

Esta habilidad se refiere a poder nombrar lo que sientes. A veces andamos por la vida sin darnos cuenta de lo que sentimos, pensando que es un día común y corriente, hasta que una persona nos detiene, nos mira y pregunta ¿Estás enojado?...

¿Cuántas veces nos habrá pasado?, la reacción es inmediata: te detienes a pensar y te cuestionas ¿Por qué me está preguntando esto?, ¿estaré enojado y no me he dado cuenta?, ¿me lo estará preguntando porque tengo mala cara?...

Nuestra recomendación es que no esperes a que alguien más te haga ver tus estados emocionales, pregúntate todos los días al despertar ¿cómo me siento hoy? Esta práctica es una forma de evitar caer en la historia de Juan y que despiertes un día en un

sentimiento desagradable sin darte cuenta. Así como todos los días revisas el estado del tiempo o el tráfico, desarrolla el hábito de preguntarte cómo te sientes.

Clarificación de las emociones

La habilidad de clarificación significa poder distinguir una emoción de otra. Esta habilidad es un poco más complicada puesto que no hay un modelo único para la explicación de las emociones. Uno de ellos es el propuesto por Ellis y Dryden (1989) que diferencia entre emociones que perturban y otras que no. Por ejemplo, no es lo mismo sentir una sana tristeza a consecuencia de una pérdida, cuya respuesta sería normal, que experimentar depresión como desgano, pérdida de sentido, placer y presencia de fatiga.

Lo que diferencia una emoción perturbadora de otra que no lo es, es que la emoción se caracteriza por ser desadaptativa y disfuncional. Siguiendo el ejemplo de la tristeza, esta no te impide trabajar y desarrollar tus tareas cotidianas, –puedes escribir un informe cuando te sientes triste– mientras que la depresión es incapacitante debido a que no te permite concentrarte y en muchos casos produce aislamiento.

Como puedes apreciar en la tabla 1, cada una de las emociones puede presentarse con distinta intensidad, de tal forma que la tristeza es una forma leve de la depresión. Por su parte, la intensidad más alta de la tristeza deriva en depresión. Intenta hacer el ejercicio, detén la lectura y pregúntate ¿Qué emoción y en qué intensidad la siento hoy? ¿Es perturbadora o no?

Tabla 1
Emociones perturbadoras y no perturbadoras

Emoción perturbadora	Emoción no perturbadora
Depresión	Tristeza
Culpa	Arrepentimiento
Ira	Molestia
Dolor	Decepción o lamento
Vergüenza	Incomodidad o pena
Ansiedad	Preocupación

Fuente: Ellis & Dryden (1989)

Observa con atención que la idea no es eliminar las emociones que se consideran negativas. No, esas emociones son propias del ser humano, por lo tanto, nunca busques eliminar, la decepción, la incomodidad y la preocupación de tu vida, más bien mantente atento a que estas no se conviertan en dolor, vergüenza y ansiedad.

Reparación emocional

La reparación emocional se produce cuando notas que hay una emoción inconveniente y buscas qué hacer con ella, es decir que pasas a la acción para encontrarle una solución si te causa molestia.

Por ejemplo, cuando te sientes triste porque has perdido a un ser querido, una mascota o un objeto preciado, es normal y esperable que

estés triste, que llores, que quieras estar acompañado por momentos y en otras ocasiones quieras estar solo. La cultura no nos ha ayudado ya que por el mismo desconocimiento de las emociones, pensamos que llorar es malo, está mal visto y entramos en ansiedad cuando vemos a otra persona llorar. Aquí entra la habilidad de reparación emocional, ya que gestionar la tristeza implica vivirla, expresarla, sentirla y manifestarla en forma de lágrimas, a través de la escritura o al contarlo a otra persona.

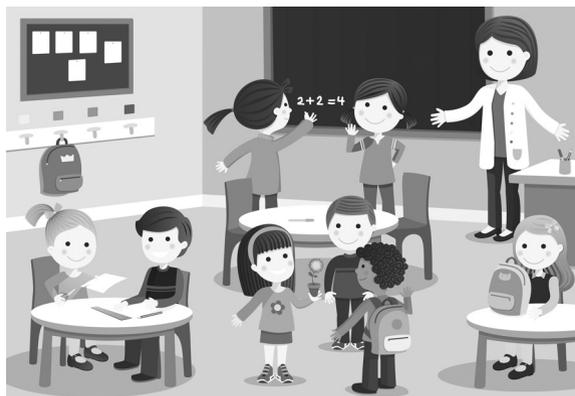
Algo similar ocurre con el enojo, ya que por patrones culturales, los guatemaltecos tendemos a ser protocolarios y también a evitar el conflicto. En general somos muy educados y de trato cordial ya que evitamos en la mayoría de lo posible chocar de manera frontal con otras opiniones, como se dice coloquialmente “nos da pena”. Pero el resultado de esta evitación del enojo o su misma represión deriva en que dirigirlo hacia nosotros mismos y por ello además de enojados por la injusticia que se vive en el medio, terminamos tristes y molestos con nosotros mismos por no poder decir lo que pensamos o no poder salir de esos estados afectivos o situaciones. En otros casos, se presenta una situación de acumulación de enojo por una cadena de eventos de injusticia que “explota” en las situaciones menos apropiadas. La conclusión es clara, “aguantar” no es una forma sana de gestionar el enojo y como bien afirma la frase atribuida a Aristóteles:

Cualquiera puede ponerse furioso... Eso es fácil. Pero estar furioso de la manera correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...Eso no es fácil.

La invitación es a expresar el enojo productivamente. Por ejemplo, manifestar que una situación te molesta, así sin más adornos, es una forma de liberar esa emoción, validarla y superarla, para que no te

pase lo del caso de Juan que la repite durante todo el día y le perjudica incluso cuando está en casa después de haber salido del trabajo. Sé asertivo y cuando algo te moleste, di que te molesta y luego busca una solución para dicha situación, en lugar de focalizarte en el enojo y comportarte de manera reactiva. La recomendación es clara: ser reactivo te hará caer en un juego de ping pong en el que solamente encuentras cansancio y frustración en su lugar, valida la emoción y luego busca una solución.

En suma, queremos derribar el mito de que la inteligencia emocional es reprimir las emociones o manejarlas solo con la inteligencia cognitiva, ya que esto es imposible. Este modelo de inteligencia emocional parte de la premisa de ser persona desde la comprensión de sus dimensiones: física, emocional, cognitiva y espiritual. No somos máquinas ni somos seres cien por ciento racionales. Estamos conscientes de que la corteza prefrontal es un logro evolutivo reciente, como lo ha presentado la neurociencia, y que la mayoría de nuestras motivaciones y conductas están teñidas de emocionalidad y afectividad.



Capítulo 2

Establece una relación con tus estudiantes

A lo largo de las pláticas que tuvimos con Silvia para escribir este libro nos dimos cuenta de una constante: más allá de las preocupaciones por conocer un método de enseñanza, desarrollar sus técnicas y materiales, la preocupación de los maestros está en el hecho de que en plena pandemia extrañan a sus alumnos.

En un evento académico con profesores de San Marcos, estábamos hablando con los maestros respecto a sus emociones a un año y medio del inicio de las medidas de distanciamiento social. Sorprendentemente no fue el miedo el que predominó, sino la tristeza. La mayoría de maestros se sentía triste por dos razones: la primera fue que no había retroalimentación positiva hacia su trabajo por parte de las supervisiones y la segunda, por no poder ver a sus estudiantes desde hacía ya meses.

En cuanto a la primera causa de la tristeza, es evidente que a veces no tenemos la retroalimentación que requerimos, y en ese sentido esto fue un llamado de atención para las supervisiones quienes no se habían tomado el tiempo de decirle a los maestros que estaban

haciendo un buen trabajo o que tenían áreas que mejorar. Sin embargo me gustaría focalizar la segunda razón de la tristeza: el extrañar a los alumnos.

Como te decía al inicio, me pareció interesante saber esta información y observarla, escuchar el llanto de las docentes y su frustración al saber que muchos de sus estudiantes no viven en las condiciones más favorables y que la escuela era un espacio de esparcimiento en medio de un sinfín de problemáticas sociales y familiares. Y en ese momento fue muy claro y no hubo duda alguna, ser maestro es una tarea humana que se desarrolla entre dos personas y hablar del encuentro de dos personas significa tender esos puentes entre una subjetividad formada y otra que está en formación.

Es muy claro, educar es una tarea profunda y con mucho significado porque no es lo mismo relacionarse con un docente eficiente o ineficiente que con aquel maestro que se preocupa por tí y quiere verte avanzar, aprender y lograr tus metas. Te invito a hacer un ejercicio y es preguntarte concienzudamente ¿a qué profesor recuerdas con más facilidad? ¿es aquel que siempre llegó temprano?, ¿es el que siempre tenía al día sus calificaciones? o ¿es aquel que te dio una palabra dulce o te hizo sentir que te comprendía?

La carrera docente es una ocupación que se basa en las relaciones humanas. Si quieres tener influencia en tus estudiantes, deberás establecer una relación con ellos, vincularte para que puedas influir en su forma de pensar y en su conducta. Un ejemplo del establecimiento efectivo de esta relación, es el testimonio que te presentamos a continuación:

Historia 3: La profesora Alicia y la frustración de los estudiantes

Actualmente trabajo como coordinadora de nivel, aunque no lo parezca. La verdad es que paso la mayor parte del día recibiendo mensajes de estudiantes a quienes no les doy clase. Suelen decirme que están cansadas de la educación virtual, que ya no quieren estar frente a una pantalla y desean ver a sus compañeras, salir, correr y jugar con ellas. Esto lo hago en la mañana. Por las tardes me la paso en entrevistas con los padres, resuelvo problemas como que a una niña no le dieron la palabra, que una maestra se equivocó en una clase por no prestar la debida atención, etc. Al final del día, he realizado muchas videollamadas y cuando entro a una clase porque una profesora me dice que los estudiantes no participan, suelen interactuar conmigo.

¿Eres un filtro o un facilitador?

El caso de la profesora Alicia es frecuente en los establecimientos. Es aquella maestra que aunque actualmente no da clases, los estudiantes la buscan para encontrar consuelo, comprensión y un par de orejas que escuchan, no solo oyen, escuchan.

El cambio que proponemos es dejar de considerarnos filtros y definirnos como facilitadores, ¿cuál es la diferencia?, te preguntarás. Para responder a esta pregunta te pido que pienses en la historia de la educación, en cómo tus padres, abuelos o de pronto tú mismo tuviste maestros que practicaban el dicho “la letra por la sangre entra”. Este modelo tradicional de la educación se caracteriza por el autoritarismo

en el que el estudiante tenía miedo a equivocarse porque hacerlo implicaba ser disciplinado física o verbalmente pero con un gran carga de agresión.

Hincarse en maíz, estar de pie bajo el sol, “probar la paleta” o ser echado fuera del salón de clases son algunos ejemplos de este método de enseñanza. Se basa en el conductismo y se apoya fuertemente en el castigo. En estas formas de corregir vemos al profesor con ese rol de “filtro” o de guardián que se aseguraba que nadie saliera de la norma, y si lo hacía, debía ser castigado. Las consecuencias de esta forma de educar son diversas, ya que se basa en el miedo a equivocarse –recuerda que equivocarse significa que serás castigado, al menos en este modelo– la crítica y el castigo.

A veces andamos por la vida replicando este modelo porque es aquel en el que crecimos y no solamente lo vivimos en la escuela sino que también en la casa y nos volvemos adultos inseguros o rígidos que chocan con cualquier ápice de flexibilidad. Y llama mucho la atención el hecho de que cuando a un docente se le pide no realizar estas prácticas de castigo, su reacción es descalificar cualquier otra forma de educar o disciplinar porque básicamente se le deja sin herramientas.

Por otra parte, el cambio que proponemos es el de ver tu rol como un facilitador. Un facilitador no es un filtro ni un guardián que elige quién pasa y quién no el grado. El facilitador por su parte, conceptualiza la tarea docente desde la analogía de la guía y el enredo. Si te fijas en los experimentos escolares de plantar un frijol sobre un algodón con agua que se colocan dentro de un frasco, observarás que al cabo de algunos

días este enredo comienza a salirse de control. Pasa de crecer hacia arriba a explayarse hacia los lados.

Cuando tenemos estas plantas, es usual que coloquemos unos palitos para que el enredo continúe ascendiendo. El existencialismo nos ofrece una explicación similar de la vida, porque en la vida no hay arriba, abajo, izquierda y derecha, la opción de mover tu voluntad es infinita porque la vida misma es compleja y amplia como el mar y aquello que le da dirección son nuestras decisiones, el libre ejercicio de la voluntad.

Definitivamente cuando estamos en preescolar no tenemos idea de las consecuencias de todas las decisiones que tomamos, cuando pasamos a primaria tampoco y en la adolescencia nos vemos desbordados por la adquisición del pensamiento abstracto, nos sentimos todopoderosos y al mismo tiempo tenemos el deseo de ser cuidadosos. Al llegar a la universidad tampoco tenemos claridad del vasto mar del conocimiento, independientemente de la carrera que elijamos, en cualquier grado educativo es muy claro que requerimos ese palito, esa guía que nos facilite llegar hacia donde nos queremos dirigir, necesitamos de un maestro.

Ahora bien, reflexiona atentamente, ¿quieres ser un filtro o un facilitador? seguramente si elegiste esta profesión para enseñar te hará más sentido lo segundo. Y para poder ser elegido para acompañar, será necesario que el estudiante confíe en tí, que cuando se sienta perdido sepa que puede acudir a tí para encontrar una orientación o respuesta y eso habrá implicado que estableciste una relación. ¿Cómo puedes lograr esto? pues aquí te proponemos una serie de actividades, consulta la tabla 2.

Tabla 2

Reflexiones para establecer una relación con tus estudiantes

1. Reflexiona sobre la forma en la que te educaron tus maestros y concluye si quieres repetirla.
2. Reflexiona sobre las características del maestro que te habría gustado tener.
3. Recuerda a aquellos maestros que dejaron una huella positiva en tu historia.
4. Presta atención a la forma en la que te sientes cuando un estudiante se acerca por ayuda ¿es fácil para tí apoyar o al contrario, te incomoda?
5. Si establecer relaciones con los estudiantes te incomoda, revisa tu historia pues allí encontrarás la respuesta a dicha incomodidad.

Actividades para fomentar la relación con tus estudiantes

Las relaciones humanas son bastante particulares. Recuerda que vamos a partir del principio de que la actividad educativa se desarrolla sobre la base de una relación humana. Tanto el proceso de aprendizaje depende de muchas variables, pero una de ellas es fundamentalmente cómo percibimos esa relación con el profesor desde el rol como estudiantes.

Las relaciones humanas pueden ser de distintos niveles. No tienes la misma profundidad de relación con tus padres que con tus hermanos, que con la persona que atiende la tienda y con algún extraño que puedes encontrarte en el transporte público. ¿Qué es lo que diferencia cada una de las relaciones? Pues, es la profundidad de la información que se intercambia.

Piensa en tu confidente y compara la relación con la que tienes con tu jefe. Seguramente podrás recordar alguna ocasión en la que acudiste a tu confidente para contarle lo triste que te sentías, cosa que no haces con tu jefe. A continuación, te sugerimos una serie de actividades que puedes aplicar con tus estudiantes de manera progresiva. Recuerda que no es recomendable pasar a la siguiente si aún no has elaborado la anterior.

Las dinámicas rompe-hielos

Puedes aplicar cualquiera de las múltiples dinámicas rompehielos que existen en mucha literatura. Puedes ser tan creativo como tú quieras, siempre y cuando tengas en mente el objetivo de iniciar conversaciones, aunque sea en el nivel superficial. Hacer una ronda de presentaciones individuales o conformar parejas para que el estudiante pueda presentarse

solamente con un compañero y posteriormente este compañero el presente ante el grupo.

Toma en consideración que durante estas actividades el nivel de intimidad es superficial, ya que en una dinámica rompehielos, se procura facilitar información poco personal con la finalidad de que los otros conozcan nuestro nombre y nos identifiquen por alguna característica.

Autobiografía

Las autobiografías son documentos escritos por la persona que expone. Una cronología de su vida personal en torno a una serie de sucesos que pudieran estar relacionados con alguna temática particular. Por ejemplo, puedes solicitarle a los estudiantes que realicen una autobiografía en referencia con los paseos que han realizado con su familia o bien, puedes adoptar un estilo más libre e indicarles que escriban un artículo relacionado con su vida a partir de una serie de preguntas generadoras.

Tabla 3
Preguntas generadoras para la autobiografía

Preguntas generadoras
¿Dónde nació? ¿Quiénes son sus padres? ¿Dónde ha estudiado? ¿Cuáles son sus logros? ¿Cuáles dificultades ha tenido que superar? ¿Dónde se ve a sí mismo en los siguientes 10 años?

Una vez que hayas realizado este ejercicio de autobiografía, tienes que tomar en consideración que los estudiantes pondrán bastantes elementos personales dentro de estas historias. Es bastante probable que te enteres de cosas que no te imaginabas, desde eventos de violencia y situaciones de pobreza, hasta historias sumamente satisfactorias.

Lo importante es que, independientemente de lo que encuentres, escuches, respetes la historia de cada uno de ellos. En este siguiente nivel de intimidad hay un intercambio de información, el estudiante ha expuesto temas bastante personales, seguramente desde un nivel analítico y cognitivo, sin vaciar aún el contenido emocional de su vivencia ya que es un trabajo escrito que solo leerá el profesor.

Encuentra que el estudiante estará atento a las evaluaciones que hagas de su historia. Por lo tanto, este es un punto crucial para el establecimiento de dicha relación, ya que si desvalorizas o dejas pasar por alto su discurso lo interpretará como que no te importó su vida y obviamente, no le interesará establecer otro vínculo más personal contigo más que el cognitivo de intercambio de información.

Tutoría

La tutoría tiene diversas definiciones, sin embargo, lo que te proponemos en este libro es reunirte de manera individual con tus estudiantes, por lo menos una vez por bimestre. El procedimiento de cada una de estas tutorías gira en torno a la entrevista. Dependiendo del objetivo que tú quieres alcanzar con la tutoría, así determinas una serie de preguntas.

Tabla 4
Sugerencia de preguntas para tutorías

Sugerencia de preguntas
¿Cómo puedes describir tu propio desempeño a lo largo de este bimestre?
¿Cuáles consideras que fueron los obstáculos de tu aprendizaje en este bimestre?
¿Cómo podrías superar estos obstáculos para el siguiente bimestre?
¿Cómo es tu rutina de estudio en casa?
¿Qué acuerdos podemos alcanzar para la siguiente tutoría?

La tutoría puede ser más o menos exhaustiva dependiendo del tiempo que tengas disponible, así como de los recursos humanos. Son situaciones distintas de las de la tutoría, cuando se es el profesor titular del grado que cuando se tiene la colaboración de un profesor auxiliar o el apoyo de un departamento psicopedagógico. Así que puedes ajustar este esquema a los recursos de los cuales dispongas.

Mientras más tiempo dediques a las actividades individualizadas, mayor intercambio de información tendrás con los estudiantes. Con la convivencia, tendrás mayor oportunidad del intercambio de elementos cognitivos como la opinión o los mismos contenidos de aprendizaje y gradualmente podrás obtener elementos afectivos como la alegría de asistir a clase, el cansancio de las tareas o la frustración por la dificultad en la ejecución de algunos ejercicios.

Observa que en la última parte del párrafo anterior se hace referencia a aspectos emocionales asociados al proceso del aprendizaje. Aquí te encuentras ante otro punto crítico ya que si logras validar las emociones de tus estudiantes, entonces estos estarán más abiertos a sentirse cómodos contigo y poder contar con que les vas a escuchar. Evita cometer los errores de minimizar las reacciones emocionales del estudiante con frases como “todos tenemos problemas”, “ese es tu problema” o “no es tan grave como para que reacciones así”.

Una adecuada validación efectiva de lo que el estudiante te comenta se logra cuando reconoces la emoción en primer momento y luego te orientas a la solución, por ejemplo: “Entiendo que te sientas frustrado porque no puedes realizar estos ejercicios de matemáticas, pero vamos a intentarlo siguiendo el procedimiento paso a paso. Hasta que lo podamos lograr.”

Otro ejemplo de una validación emocional es el siguiente “Comprendo que te sientas molesto por memorizar las capitales del mundo pero este contenido es parte de la cultura general que te servirá para mantener conversaciones o viajar cuando seas adulto”.

En conclusión, una idea que vas a ver presente a lo largo de este libro es que la tarea docente se lleva a cabo sobre la base de una relación con el estudiante. Por la sencilla razón de que es una actividad humana. Por lo tanto, para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea efectivo es necesario tener primero una adecuada relación con el estudiante.

Para desarrollar esta relación puedes utilizar una infinidad de técnicas, sin embargo, tienes que mantener la vista que para que el estudiante sepa que puede confiar en tí, tú respetes su forma de pensar y puedas validar la forma en la que se siente.



Capítulo 3

Lidiar con estudiantes desmotivados

La motivación es una fuerza interna que como el combustible, nos da la energía y vitalidad para dirigirnos hacia una meta. A lo largo de tu carrera docente, es posible que te encuentres en situaciones en las que un padre de familia no esté de acuerdo en la manera en que estás llevando a cabo tu trabajo y que presente una queja con el coordinador. Un supervisor también podría indicar lo mismo o incluso un estudiante. Es decir, estamos en una dinámica de relaciones humanas en las que son necesarias las habilidades que te permitan encontrar soluciones en momentos de conflicto.

Un conflicto bastante frecuente con el que debe lidiar todo docente es el de encontrarse con estudiantes desmotivados y por muchas técnicas, materiales y métodos que tengas a disposición, parece que los estudiantes simplemente no responden. Ilustramos estas situaciones en las siguientes historias.

Historia 4: Algunas historias de estudiantes desmotivados

La frustración de Laura

Laura es una estudiante universitaria con muchas cualidades personales, una de ellas es ser una persona que aplica la crítica y autocrítica continuamente en su vida. Un día, Laura llamó a su profesor y le informó que dejará el curso porque cree que es muy difícil para ella el adquirir conocimientos en tiempo de pandemia y en la modalidad en línea. Laura le dice al profesor que está muy desmotivada y frustrada porque son muchas cosas las que debe aprender y siente que están limitadas por el trabajo en línea, sobre todo en los temas prácticos. Por esta razón, antes de sentirse más frustrada, decidió dejar el curso y retomarlo cuando la presencialidad regrese, esta decisión en su vida modificará muchas cosas, pero piensa que es lo mejor que puede hacer para sobrellevar lo académico en este momento.

La frustración de Bruno

Bruno es un niño muy activo y amable, tiene apenas ocho años y extraña mucho ir al colegio y las clases en línea. Además, dice que tiene muchos retos para él iniciando con sentir mucho dolor en la espalda por estar frente a la pantalla 4 o 5 horas diarias. Cuando recibe lecciones en línea, trata de prestar mucha atención pero se molesta mucho cuando no comprende y el profesor tiene presiones de tiempo y no le da oportunidad de preguntar sus dudas. Bruno se ha frustrado tanto últimamente que ha apagado su cámara o se ha salido de la clase en línea. La maestra se sintió preocupada por esta conducta, que calificó como interrupción, y citó a los padres para exponerles la situación.

La desmotivación de Jeremías

Jeremías es un niño de 9 años que vive en el área rural. Asiste a una escuela que es financiada por una organización no gubernamental y su maestra ha observado que en ciertas épocas del año el niño deja de asistir a la escuela. Al ver esta situación por segundo año consecutivo, decidió entrevistarse con él. A lo largo de la plática que desarrollaron mientras tomaban un atol de plátano durante el receso, Jeremías le dijo con toda naturalidad que no había estado llegando porque su papá le decía que ir a la escuela era una pérdida de tiempo y que le convenía más buscarse un trabajo para apoyar en la casa. Y en efecto, en lugar de ir a la escuela consiguió acompañar al padre al campo para cortar café.

Como decíamos al inicio, la desmotivación tiene muchas causas, a veces es la frustración y en otras ocasiones son problemas personales que ocupan la atención del estudiante y son más importantes que aprender un contenido teórico o hacer una tarea. Como afirman Pretch y colaboradores (2016) la motivación tiene distintas definiciones dependiendo del agente educativo que la deba proporcionar. En el caso de la familia, motiva al estudiante cuando otorga sentido a la experiencia escolar y en el caso del maestro, la motivación se proporciona cuando ameniza el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Te deja en qué pensar, ya que en muchas ocasiones no podrás cambiar la situación personal de tus estudiantes. Algunos tendrán problemas financieros, otros podrían tener una dinámica familiar conflictiva que incluso podría llegar a ser violenta, pero ¿qué puedes hacer como maestro en estas situaciones?

Si tus estudiantes son del nivel preescolar, primario o secundario será necesario involucrar a los padres de familia. Recuerda que los niños

construyen sus ideas a partir de las que escuchan de parte de sus padres, de tal forma que es común encontrar un niño desmotivado cuando el padre piensa que la escuela es irrelevante o cuando sucede que mientras hace una tarea, el padre le dice que aprender eso no le será útil.

Imagina la situación de Jeremías, si a pesar de apoyar a sus padres con la cosecha este le hubiese dicho que la escuela es la forma en la que podría tener un título y dedicarse a otra ocupación en la que gane más dinero y pueda garantizarse sus necesidades y alcanzar sus ambiciones. Muchas de las veces el trabajo que se tiene que hacer es con los padres, sobre todo si ellos mismos no tuvieron una guía en este sentido. Ahora bien, te ilustramos la situación en un caso de educación superior:

Los problemas familiares de Gloria

Gloria es una estudiante universitaria, que intenta no dejar los cursos en la Universidad y la pandemia dejó sin empleo a los miembros de su familia. Esta situación ha dejado a Gloria en el rol de único sostén que provee ingresos para la familia. Actualmente le ayuda que los cursos se desarrollen en línea pero para las tareas no es fácil puesto que no tiene tiempo para realizarlas. Aunque Gloria está motivada a seguir estudiando el entorno que le ha tejido la pandemia la ha dejado en una situación difícil en la que algunas veces tiene que decidir entre trabajar o entregar tareas. La frustración de Gloria es grande pero la motivación la mantiene. Gloria realmente espera que esto pase y que su familia vuelva a la normalidad para retomar con calma sus metas personales.

En este punto vale la pena aclarar que consideramos que la educación es un proceso que involucra a dos protagonistas: el facilitador y el estudiante. Esta tarea no funciona si uno de los dos, cualquiera que sea, no hace la parte del trabajo que le corresponde. Es decir, que la fórmula de funcionamiento para una enseñanza y aprendizaje eficiente es [profesor capacitado]+[estudiante motivado].

La motivación podría analizarse en dos niveles, uno concreto en una sesión de aprendizaje y otro general, en el que la respuesta desmotivada no es específica de una sesión sino general en todo el proceso. A continuación te sugerimos estrategias para cada uno de los niveles, lo recomendable es iniciar con la aplicación concreta de la clase y si esta no funciona, pasar a las siguientes de orden general.

Actividades para aumentar la motivación de tus estudiantes en clase

Existen muchas teorías que intentan explicar la motivación, pero como hemos dicho, podemos afirmar que la motivación es una fuerza interna que dirige la conducta. Particularmente el aprendizaje es una actividad motivadora por sí misma. Puedes recordar tu infancia, cuando descubriste por primera vez el sabor del agua azucarada. Si bien es algo ampliamente conocido por todos, seguramente pensaste que fuiste el primero en descubrirlo, te emocionaste y seguramente sentiste el deseo de compartirlo con todos tus amigos y familiares.

La experiencia de aprender, como proceso general de la vida, es gratificante y la intención en las actividades programadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje es mantener esta motivación. Puedes aprovechar el momento inicial de la secuencia didáctica para activarla en tus estudiantes mediante las siguientes actividades.

Presenta estadísticas que reflejen el problema

Las estadísticas son impactantes, reflejan de manera contundente una realidad. Cuando inicies la clase, introduce el tema con la situación real de determinada problemática en tu contexto, nacional o internacional y posteriormente interpreta los datos y pregunta a tus estudiantes qué opinan al respecto. Es frecuente que alguno te diga que le preocupa este tema o que conoce a alguien que lo padece. Un ejemplo es cuando impartimos la cátedra de psicología de la salud y presentamos la prevalencia de diagnósticos como la depresión y la ansiedad y cómo se espera que sean patologías incapacitantes. Los estudiantes tienen la oportunidad de manifestar si han sido diagnosticados con este trastorno o si tienen a algún familiar que vive con el diagnóstico, así llamas la atención del estudiante y estará motivado a comprender la patología. Esta estrategia es útil a partir del ciclo básico.

Cuenta una historia que se relacione con el tema

A todos nos gusta escuchar una buena historia. Las historias llaman nuestra atención ya que al parecer nuestro cerebro comprende de mejor manera la información cuando tiene un inicio, intermedio y final –no por nada los pueblos y civilizaciones conservan su tradición oral–. Un ejemplo que podemos compartirte es cuando debemos facilitar intervenciones en las dificultades del aprendizaje. Cuando se debe explicar el trastorno del déficit de atención con hiperactividad, es necesario explicar sus manifestaciones clínicas, sin embargo antes de facilitar información técnica y conceptual, contamos una historia de algún niño que ha sido diagnosticado.

Organizamos la historia indicando algunos datos del protagonista, su nombre, a qué se dedica, qué grado cursa y cómo se lleva con sus

padres, para luego exponer las alteraciones de conducta que presenta y el maestro identifica. Cuando explicamos los procesos de evaluación y cómo se llega al diagnóstico, tenemos la atención de los maestros para explicar con mayor detenimiento cada signo, síntoma y adecuación curricular que el diagnóstico requiere.

Narra una serie de datos curiosos

El Internet es una fuente de datos y podemos usarlos para motivar a los estudiantes. Iniciar una clase exponiendo datos curiosos, suele estimular la atención de los alumnos para saber más respecto al tema. Verifica que los datos provengan de una fuente confiable, como una revista científica o un sitio web institucional. Por ejemplo, cuando se tiene que enseñar neuroanatomía, es útil iniciar exponiendo aquellos hábitos que aumentan el riesgo de muerte de las neuronas, como fumar, dormir poco, tener una dieta desequilibrada o consumir drogas. De nuevo, el factor importante es relacionar el tema que vas a facilitar en clase con algún elemento curioso. Esta estrategia funciona para diversos niveles educativos.

Pide a un estudiante que cuente una historia

Esta estrategia se complementa bastante bien con contar historias. En lugar de presentar una, puedes explorar el conocimiento que ya poseen tus estudiantes para pedirles a ellos que narren una, en atención a algún caso particular –como una enfermedad crónica u otro tema– para que luego puedas intervenir con una retroalimentación que te permita extraer los elementos más útiles para la clase que servirás. Ser tomado en cuenta como alumno es motivante, y los demás estudiantes pensarán que podrían llegar a ser escuchados también así que aumentarás la motivación no solo de quien participa en el turno sino de todos los demás.

Realiza una discusión grupal

Los seres humanos somos sociales. Utiliza esta característica a favor de los procesos de aprendizaje que planificas y busca algún elemento de discusión. Este elemento puede ser una noticia, un blog, un meme, una historia, una infografía o la lectura de un libro –depende de cuánto tiempo tengas y cuáles son tus objetivos de aprendizaje–. Presenta el elemento a tus estudiantes y pídeles que se organicen en grupos para discutir respecto a él, agrega unas preguntas orientadoras para que puedan tener una discusión dirigida. Por ejemplo, analizar un meme con contenido machista para abrir la discusión respecto a cómo los micromachismos se presentan en la vida cotidiana y son normalizados. Esta actividad puede ser una buena iniciación para discutir respecto al género y la equidad.

En suma, hay varias estrategias que puedes implementar para fomentar la motivación del estudiante, el límite estará establecido por tu creatividad. Si lo consideras necesario, haz un círculo de discusión con tus compañeros docentes en el que puedas compartir estrategias, materiales y experiencias. De esta manera diversificarás las actividades de enseñanza-aprendizaje y aumentarás el interés de tus estudiantes. Ahora bien, si aplicas estas estrategias y a pesar de ello observas como constante la desmotivación, puedes seguir las siguientes recomendaciones.

La inteligencia emocional para afrontar la desmotivación general del estudiante

Las habilidades de la inteligencia emocional o gestión emocional pueden apoyarte en estas situaciones con una serie de actividades. Recuerda

que la gestión emocional implica identificar las emociones, clarificarlas, repararlas y usar el pensamiento para ello.

Identifica, aclara y repara tus emociones

Identifica la emoción que experimentas cuando observas la desmotivación de los estudiantes, ponle nombre y exprésala. Suele ser efectivo conversar con otros docentes, con coordinación o con el psicólogo acerca de la conducta que observamos y cómo nos sentimos. A continuación te presentamos una historia en la que se observó desmotivación, se expresó en el grupo de profesores y luego se tomaron acciones para corregir la situación.

“Recuerdo que una vez tuve una sección de estudiantes que estaban sumamente desmotivadas. Me acuerdo que era tóxico el ambiente del salón porque a ninguno de nosotros, como profesores, le gustaba dar clases allí. Un día estábamos en la hora de receso y nos reunimos todos los docentes de la sección y empezamos a darnos cuenta de que todos nos sentíamos de la misma manera: entrar a esta sección era como entrar en un agujero negro en el que los estudiantes parecían fantasmas porque nadie participaba. Apenas y respondían los saludos y el rendimiento académico en general era bajo... era de esos salones donde solo vas a dar la clase esperando que el tiempo pase rápido porque tienes apuro en salir lo más pronto posible.

Un miembro del equipo de profesores se dedicaba a la investigación, así que aplicó un cuestionario para poder explorar las fuentes de malestar de los estudiantes. Recuerdo que todos hablamos en nuestro periodo acerca de la conducta que observamos en ellos y acordamos hablarles para decirles que el objetivo es que aprendan y no hacerles la vida imposible. Se les

propuso a las estudiantes la aplicación de la encuesta y estuvieron todas de acuerdo puesto que por alguna razón no les gustaba participar de viva voz.

Los resultados fueron bastante interesantes porque eran estudiantes de una carrera técnica en el tercer año de esta. Se preparó una sesión para devolverles los resultados globales de la encuesta y las estudiantes estuvieron de acuerdo en que su desempeño era bajo, no les gustaba participar en clase y la fuente de malestar de la mayoría era un conflicto de identidad. Indicaron que estaban en un conflicto debido a que en algunas ocasiones pensaban que les gustaba ser tratadas como adultas porque casi eran profesionales, pero también les gustaba ser tratadas como niñas, como que estuvieran todavía en el colegio y les dijeran qué hacer.

Como puedes ver en este relato, después de identificar el enojo, tristeza u otra, recuerda que no debes tomar personal la desmotivación del estudiante. Si estás haciendo una buena aplicación de los métodos de enseñanza que conoces y la mayoría de estudiantes no muestran desinterés, se trata de un caso particular que necesita ser atendido. En la mayoría de los casos la desmotivación tiene su causa en la cancha del estudiante y la familia y no en la del contexto educativo formal.

Emprende la acción para resolver el problema

Escucha con mucha atención y respeto lo que los otros tienen para decirte. Podrás escuchar que tus clases son largas, que el tiempo de exposición a la pantalla es agotador o que hacer las tareas toma más tiempo de las horas que tiene la semana. Esto no es un ataque

personal y si un estudiante tiene la confianza de contarte sus problemas personales, respeta su derecho a la confidencialidad. Escucha sin juzgar. Si es necesario, derivarlo con un especialista si requiere de sus servicios, y pregunta antes de hacerlo.

Intenta comprender las realidades desde donde están intentando comunicarse contigo, pues estas realidades son distintas para todos. Ten la claridad que los roles desde los cuales nos toca ubicarnos tienen muchas cosas que en la virtualidad aún no son claras, por lo que cometer errores es común, e ir aprendiendo en el camino es lo que nos está sucediendo. Practica la compasión contigo mismo y con los demás.

Habla al respecto con otros compañeros. Sé honesto cuando hables de tus frustraciones con los otros, pues esta honestidad abre las puertas para que se de la comunicación con confianza.

Intentar asumir una postura de consejero para hacer más liviana la frustración, es mejor intentar comprender las reacciones de los otros que limitarlas. Es necesario apoyarnos entre todos los actores del trabajo educativo, todos estamos inmersos en este momento en una tarea sin precedentes, todos estamos con la tarea pero nuestros roles muchas veces nos enfrentan, debemos encontrar los puntos de encuentro clave y fortalecer el trabajo en equipo, poniendo como prioridad la parte humana de nuestra labor.

La rutina puede hacerse cruel, trata de romperla continuamente, intenta vincularte con los estudiantes, entrar en esas intimidades a través de la computadora si haces educación virtual, algunas veces es un éxito y otras un fracaso, pero equivocarse es parte del camino hacia el éxito.

En la educación virtual, procura que los medios tecnológicos se conviertan en un medio del humano que intenta llegar, cumplir, dar. Que no te vean como una extensión de la tecnología, que sepan que eres su maestro, un ser humano que intenta todos los días antes de dar la clase hacer un “coco wash” motivacional, para dar lo mejor con lo que tienes en este momento.

En suma, el afrontamiento de la desmotivación general requiere otras medidas. Unas intencionadas a dialogar con el estudiante o los estudiantes para comprender la razón de su sentir. Estrategias para hacerlo hay varias, sin embargo es importante no perder de vista que el objetivo es comprender la realidad del otro. Si este proceso se ha convertido en algo desgastante para ti, conversa al respecto con tus compañeros, familia o amigos cercanos para expresar tus pensamientos y emociones. La ventaja de verbalizar lo que vivimos, es que tenemos oportunidad de escucharnos y organizar nuestra experiencia, un elemento importante para tomar decisiones.

Si en el transcurso de las medidas que aquí te sugerimos, descubres que el estudiante o tú necesitan atención especializada, aprender a pedirla con naturalidad, como cuando ves que desconoces el uso de una aplicación y buscas el conocimiento para hacerlo. Si hay algún problema social, económico, legal o psicológico de base, deriva el caso al profesional que corresponda.

Tabla 5
Flujograma para reflexionar acerca de los estudiantes desmotivados

Estudiantes desmotivados No participan, su lenguaje corporal es de aburrimiento, expresión facial plana, triste sin expresión o molesta, bajo rendimiento	
SÍ	NO
Realiza una evaluación que incluya: percepción del curso, metodología, dosificación de los contenidos, relaciones con el maestro y entre estudiantes.	
Modifica el elemento que se requiere	
¿Mejóro la motivación?	
SÍ	NO
Continúa aplicando las estrategias que has implementado hasta ahora	Realiza otra evaluación y analiza la posibilidad de hacer entrevistas individuales
	Modifica los elementos que sean modificables Deriva casos particulares con un profesional
	Trabaja en conjunto con el profesional
	Evalúa las acciones y su efecto en la motivación
Continúa aplicando las estrategias que has hecho hasta el momento	



Capítulo 4

Identifica el agotamiento y pide ayuda

Cuando elegimos una profesión, cualquiera que sea, entendemos parcialmente los retos que nos traerá a la larga el ejercicio de la misma. Sin embargo, ejercer el magisterio es una de las tareas más impredecibles, de constantes retos, y de pruebas para nuestra humanidad. De manera cotidiana se presentan emergencias, desde que un estudiante ande por allí corriendo con las tijeras hasta recibir la noticia de que debemos entregar planificaciones un mes adelantado para el lunes y nos lo avisan un viernes. Aparentemente hay un mito o una idea generalizada respecto a que el docente tiene que ser perfecto y no puede equivocarse. La exigencia de hacer bien siempre todo, suele internarse en la mente de un docente y el no hacerlo produce una gran cantidad de estrés. Este es un buen momento para que te detengas y reflexiones ¿me estaré pidiendo más de lo humanamente posible?

El síndrome de Burnout laboral también llamado el síndrome del “quemado” o de estar “quemado en el trabajo” es un estado de agotamiento físico, emocional, y mental que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y definitivamente el estilo de vida.

Muchos son los síntomas pero la depresión y la ansiedad son los dos grandes motivos de que la vida de estas personas sea un caos. Fue descrito por el psicólogo estadounidense Herbert Frandenberger en Nueva York quien al inicio de la investigación observó que los profesionales en contacto con personas podrían ser los más afectados del síndrome, pero después vio que no que podría darse de igual forma en otros profesionales, las causas altos niveles de estrés, carga de trabajo excesiva, poca autonomía, malas relaciones de trabajo, ausencia de apoyo del entorno, falta de formación para desempeñar las tareas. Vemos algo de esto en la siguiente historia de una profesora en la pandemia.

Historia 5: El estrés de la profesora Mirna

“Iniciaré hablando de los altos niveles de estrés que me generaron los programas y plataformas nuevos, los nuevos requerimientos administrativos, el miedo a las cámaras (siempre odié ese tema, no me gustan, ni las fotos), carga de trabajo excesiva, todo lo planificado para presencial se debe adaptar para el trabajo en línea, hay poca autonomía porque dependo de la plataforma y las redes sociales, el teléfono se convirtió en una nueva extremidad de mi cuerpo, las relaciones con el equipo de trabajo se volvieron más extensas y frecuentes, apoyo del entorno, en esta parte he de decir que yo conté con el apoyo de mis hijos y de mis estudiantes. En la parte tecnológica me enseñaron con paciencia (no aprendía a la primera) y con ternura (creo que veían a su mamá y su profesora con tal reto que comprendieron y alentaron la tarea, en lo que respecta falta de formación para desempeñar las tareas, era consciente de mis habilidades y de mis deficiencias, me resistía a aprender porque tenía miedo al fracaso, al ridículo, a la burla, aunque en esta parte he de ser honesta que mi equipo de trabajo

me apoyó mucho (soy la mayor de todas ellas, y de muchas de ellas fui su profesora) así que el respeto y cariño de mi equipo de trabajo fueron de gran ayuda en esos momentos”.

Una habilidad que te será útil a lo largo de tu carrera docente es aprender a diferenciar entre el estrés y el síndrome del quemado. Como pudiste observar en la historia de la profesora Mirna el estrés fue evidente, sin embargo contaba con la motivación para hacer frente a la tarea y también el apoyo de su Comunidad. El investigador Delgado (1995) propone una lista de signos y síntomas que te permiten identificar cuando el estrés se ha convertido en el síndrome del quemado. Evalúa concienzudamente si tienes o no algunos de los que se presentan a continuación:

Síntomas del agotamiento

- Irritación
- Tensión
- Miedo al aula
- Miedo a los compañeros
- Temor a los alumnos
- Temor a no disponer de conocimientos y recursos suficientes
- Percepción exagerada de sus propias lagunas
- Miedo a no saber imponer su autoridad
- Incremento de su irritabilidad
- Sensación interna de tensión, ansiedad y depresión

- Reacciones más desproporcionadas e inadecuadas
- Miedo también a que sus dificultades sean percibidas por los propios compañeros
- Miedo a tener que apelar a la Dirección para implantar disciplina
- Como modo de aliviar estos sentimientos de desmoralización, trata de adecuarse a la situación de una forma defensiva, apareciendo así las somatizaciones: como la fatiga crónica, trastornos del sueño, dolores musculares, alteraciones gastrointestinales, migrañas, etc.
- Aumento de actitudes críticas y despreciativas, la frialdad emocional y la falta de interés por los alumnos.
- Disminución de su habilidad para manejar situaciones en general
- Disminución de su capacidad de concentración, de análisis objetivo y de razonamiento.
- Sensación de impotencia para responder a las exigencias de su trabajo.

Es importante que sepas que el síndrome del quemado no es una afección que se presente de la noche a la mañana, ni de un momento a otro. No. Este es un proceso gradual que se desarrolla como una bola de nieve rodando colina abajo que crece en la medida que no se le presta atención. Este es un buen momento para que vuelvas al capítulo, que se refiere a la inteligencia emocional y puedas explorar la tabla que establece la comparación entre una emoción perturbadora y otra emoción que no lo es.

Presta atención porque ahora te damos algunas recomendaciones para que no caigas en la sobreexigencia:

1. Recuerda que no eres una máquina, sino eres un ser humano.
2. Obsérvate durante una semana y presta atención al momento del día en el que te sientes más activo y el momento en el que tu energía empieza a decaer.
3. Dosifica tu energía y programa las tareas más difíciles al inicio del día, o cuando te sientas más activo.
4. Verifica la agenda de actividades semanales y nota si estás considerando el tiempo que requieres para el descanso y el ocio.
5. Monitorea tus pensamientos ¿Acaso te sientes culpable cuando descansas? Si tu respuesta es afirmativa, recuerda que eres un ser humano y no una máquina, necesitas descansar.
6. Cuando te sientas cansado y con dificultad para concentrarte, tómate un descanso, nuestro funcionamiento cerebral es más eficiente cuando estamos descansados y menos eficiente con el cansancio y el estrés u otra perturbación emocional.
7. Sí, reconoces en tí varios signos y síntomas del síndrome del quemado, busca ayuda profesional.

Algunas veces en nuestras vidas hemos sentido que nos conciben como máquinas, que otros seres humanos nos ven y nos tratan como si fuéramos un objeto. La educación cada vez es más cuestionada, se le pregunta continuamente ¿cuál es su función?, ¿para qué fue concebida?, ¿por qué un grupo de humanos están en un salón por un cierto número

de horas? Es sumamente importante que nunca pierdas de vista la esencia de la educación. Y hay que hacerlo, implicaría que te conviertes en una persona que solamente desarrolla una serie de técnicas a lo largo del día como sucedió con el niño de la siguiente historia:

Historia 6: El hijo de la señora Zoila: ¿quién inventó la escuela?

“Mi hijo menor me dijo una vez cuando era niño si sabía quién inventó la escuela y le dije que sí. Aunque hay muchos nombres, sabemos que los bizantinos o palestinos iniciaron con las ideas de la misma, la iglesia con su intención religiosa la fomentó y algunos otros como Horace Mann y Harry School. Entonces después de la respuesta le pregunté para qué quería saberlo y me contestó que para reclamarles por qué querían encerrar a los niños en un cuarto tanto tiempo.

Mi carcajada creo se escuchó en toda la cuadra de mi colonia. Luego pensé que no me gustaría que mi hijo creciera con esa idea. Creo que me esforcé mucho teóricamente para darle una respuesta, pero no me esforcé en darle sentido a la respuesta desde el punto de vista humano como madre que envía a su hijo a las aulas, lo hago porque lo quiero y mucho, porque quiero que esté con muchos otros que como él necesitan de estar con sus pares de hablar de acompañar de reír, de vivir esas épocas de su edad cronológica que en ningún otro lugar podrán encontrar, si pienso en la meritocracia, que logrará alcanzar cosas importantes para su vida, pero que el camino para llegar es importante disfrutarlo”.

Si le asignamos indirectamente a la educación un status quo bien merecido entonces debemos iniciar a visualizarla de otra forma, y a vernos de otra manera como maestros. Somos parte del engranaje, de ese que tiene múltiples partes del cual somos una de las piezas más importantes, negarnos a esta altura es imposible, no queremos ser tratados como máquinas, entonces no debemos actuar como una de ellas o permitir que nos visualicen o nos traten como a ellas.

Empatiza con tus estudiantes

El sobreexigirse como maestro puede ser extendido al estudiante. Presta atención al tiempo que tu alumno debe dedicar a recibir clases, hacer tareas y realizar lecturas. Ponte en sus zapatos y cuestionate ¿Tiene tiempo para el aprendizaje pero también para el sano ocio?

No podemos dejar de ser humanos en la educación, no somos objetos, no máquinas, no reproducimos patrones ni homogeneizamos personas. No enmarcamos pensamientos, ni eliminamos la creatividad, no limitamos vidas, esas cuatro paredes no son para encerrar humanos.

Muchos de nosotros experimentamos a diferentes niveles estrés, ansiedad y depresión, como bien dice el título del famoso filósofo norcoreano, rebasamos los límites de nuestros cuerpos, de nuestras vidas, muchos lo vivimos pero pocos lo expresamos, y cuando eventualmente tuvimos un espacio y lo logramos decir hemos estado conteniendo lágrimas o derramándolas.

He tenido sesiones de trabajo en donde paramos llorando todas, estamos sensibles, estamos cansadas, pero no es solo el cansancio del trabajo en línea, es el cansancio del conglomerado de nuestras

vidas, no podemos desvincularnos de ser mujeres, esposas, madres, maestras, somos todo eso que siempre hemos sido y además estamos viviendo el reto mundial de la pandemia. No es el trabajo el que cambió, no estamos hablando aquí de que cambió la maestra, cambió mi esencia como persona, **después de cada sismo la tierra no queda igual**, definitivamente cuando regrese a mi cotidianidad no seré la misma profesora, como no soy la misma madre, la misma mujer.

Los demás actores de la educación también vivieron los mismos problemas, los estudiantes también pudieron experimentar el síndrome, también los padres, pero posiblemente ninguno lo mencionó. Al parecer sufrimos todos en silencio, pensamos que solo nosotros experimentamos ese dolor y que si decíamos algo posiblemente nos veríamos frágiles, débiles, estúpidos (uso estas palabras para expresar la emoción no para insultar).

El cansancio es parte de la vida, pero se complica cuando te dan una tarea como la educación de la cual depende el futuro de los ciudadanos del país. Qué gran responsabilidad, tan grande como la que tiene el médico de salvar la vida o el abogado de dejar libre a una persona. Muchos dirán no hay comparación pero el maestro ha aprendido que esos médicos, abogados o paramédicos se formaron en las aulas.

Un maestro cansado o quemado no hará su tarea importante, primero debe atenderse a sí mismo con cariño, con respeto, con indulgencia, para luego formar con esas mismas cualidades a los alumnos, sabemos que nuestro trabajo es importante pero no podremos cumplirlo si no nos atendemos primero nosotros.

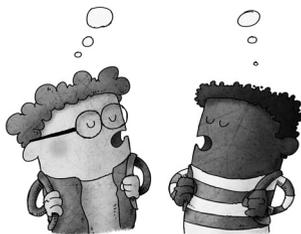
Buscar ayuda

Sentirse derrotado, cansado, ansioso, deprimido, o sufrir de un síndrome no es cosa que podamos tomar a la ligera, debemos buscar apoyo, ser honestos con nosotros mismos para decir que necesito ayuda para salir de esto, el que busca ayuda es el que aun dentro de su penuria tiene salud para definir que se encuentra mal, y entender que sentirse mal es parte del ser humano. Piensa que como tú la podrías necesitar, tus compañeros y alumnos podrían hacerlo también.

Si aún no desarrollas el síndrome del quemado, pero te interesa prevenirlo, te invitamos a realizar las actividades que te sugerimos en el capítulo de autocuidado.

Tabla 6
Signos y síntomas del síndrome del quemado

Signos y síntomas	
●	Irritación
●	Tensión
●	Miedo al aula
●	Miedo a los compañeros
●	Temor a los alumnos
●	Temor a no disponer de conocimientos y recursos suficientes
●	Percepción exagerada de sus propias lagunas
●	Miedo a no saber imponer su autoridad
●	Incremento de su irritabilidad
●	Sensación interna de tensión, ansiedad y depresión
●	Reacciones más desproporcionadas e inadecuadas
●	Miedo también a que sus dificultades sean percibidas por los propios compañeros
●	Miedo a tener que apelar a la Dirección para implantar disciplina
●	Como modo de aliviar estos sentimientos de desmoralización, trata de adecuarse a la situación de una forma defensiva, apareciendo así las somatizaciones: como la fatiga crónica, trastornos del sueño, dolores musculares, alteraciones gastrointestinales, migrañas, etc.
●	Aumento de actitudes críticas y despreciativas, la frialdad emocional y la falta de interés por los alumnos.
●	Disminución de su habilidad para manejar situaciones en general
●	Disminución de su capacidad de concentración, de análisis objetivo y de razonamiento.
●	Sensación de impotencia para responder a las exigencias de su trabajo.



Capítulo 5

Educar para la incertidumbre

El motivo que dio origen a que escribiéramos este libro, fue la incertidumbre ante la pandemia por la COVID-19. En este panorama muchos docentes no se encontraban preparados para trasladarse de un formato presencial a uno virtual. ¿Cuáles fueron los efectos de esta migración por emergencia? Algunos de ellos: el estrés, la ansiedad, el cansancio y en otros casos la desesperanza ante la incertidumbre del futuro. La siguiente historia ejemplifica esta experiencia:

Historia 7: la reflexión del maestro Elio sobre la incertidumbre

Cuando trabajé en un aula de estimulación oportuna para bebés con discapacidad visual noté que demostraban miedo al ponerlos en las alfombras. Sus cuerpos pequeños comenzaban a temblar y sus latidos cardíacos se aceleraban, sus caritas expresaban pucheros de llanto o sus pupilas se dilataban... el miedo era evidente.

¿Por qué se me vino a la mente este recuerdo?, porque así se siente la educación a veces. Estás allí esperando a ver que resulta y mueres de miedo solo de pensar que algo podría salir mal, “porque la educación siempre debe ser buena”. La educación en línea por emergencia nos enseñó a que no sabemos cuáles serán los resultados ESTAMOS EDUCANDO EN LA INCERTIDUMBRE.

Evidentemente esta docente no sabe a ciencia cierta qué resultará de sus prácticas educativas en el contexto de la pandemia por la COVID-19 y está bien. Es importante recordar que todos los docentes estuvimos subidos en este barco de educación por emergencia.

Además, puedo decirte que posiblemente el escenario de la pandemia no sea el único ni el último panorama de incertidumbre que enfrentes, ya que la pandemia es una cuestión externa e impuesta por el contexto. Por si esto fuera poco, recuerda que también existen panoramas desafiantes en la vida personal, tales como duelos, separaciones, despidos y enfermedades, entre otros. No importa cuál de las dos sea, si interna o externa, debes estar preparado para afrontar estas incertidumbres.

Algunas herramientas útiles para afrontar estos panoramas son: la constante reflexión, la ética personal y la autocompasión. Ahora te las explico:

Usa tu capacidad de reflexión

Cuando se afronta una incertidumbre, es normal tener la sensación de que no se tiene certeza, ni seguridad o confianza en una base. La

experiencia es similar a ir a la playa y ser arrollado por las olas. No sabes dónde es arriba, dónde es abajo, atrás o adelante, simplemente haces tu mejor esfuerzo por salir de ella a una base segura.

En estas circunstancias, en las que el mundo externo parece moverse y ser confuso, la mejor base a la cual aferrarse eres tú mismo y esto lo puedes lograr mediante la reflexión. Giannini (1987) ilustra el proceso de reflexión como un volver a casa, o volver hacia sí mismo. Esto se representa en la frase “Don quijote, vacío ya de su proyecto, vuelve a casa, vuelve a sí mismo”.

Otro ejemplo de reflexión lo tenemos en las Meditaciones de Marco Aurelio (2020), quien a lo largo de su vida, reservó tiempo al final de cada día, para repasar lo sucedido durante este y obtener una serie de lecciones o aprendizajes. Ambos, evidencian la necesidad de volver a sí mismo al final de las tareas para evaluarlas, revisarlas y valorarlas.

La lección es muy clara, tienes que reservar un momento al final del día para hacer una valoración general de lo que ha sucedido. Tanto de lo positivo como de lo negativo, de aquellos episodios que te hicieron sonreír y de aquellos que te hicieron enojar o sentirte triste e incluso frustrado. Mediante la reflexión, sabrás en dónde estás parado y hacia dónde te diriges si continúas caminando hacia la misma dirección.

En suma, estas preguntas podrían ayudarte al final del día:

- ¿Cuáles fueron los eventos positivos que ocurrieron hoy?
- ¿Cuáles fueron los eventos negativos que ocurrieron hoy?
- ¿Cuáles decisiones tomé en cada evento?
- ¿Qué sucedió en consecuencia de las decisiones que tomé?
- ¿Qué podría hacer para mejorar?

Clarifica tu ética personal

La ética personal es tu brújula indispensable ante la adversidad. De acuerdo con Savater (1991) la ética es el conjunto de principios y normas que dirigen tu vida. Mediante la ética te acercas o te alejas de la felicidad y afrontas con fortaleza o debilidad los embates que esta te presente. Cuando reflexionas acerca de esta brújula y te respondes las preguntas trascendentales como ¿quién soy? y ¿qué hago aquí, en este mundo? empiezas a ver que la vida es un poco, o mucho, más que el trabajo que desarrollas. La ética personal es ese conjunto de principios y normas que orientan la forma en la que interpretas la vida y tomas las decisiones.

Los valores son cualidades abstractas, positivas a las que la mente humana aspira. Algunos autores se refieren a ellos como elementos que existen en el ser, el plano de lo espiritual y lo psíquico, al respecto Frondizi (1958) nos aclara que los valores son perceptibles cuando se observan como cualidad en la persona.

En momentos de incertidumbre, donde el mundo externo parece cambiar sus condiciones, como sucedió en la pandemia por la COVID-19, debemos buscar las estructuras, bases y orientaciones en nosotros mismos, en nuestros valores. Si colocamos nuestro valor y guía en el mundo externo y sus objetos, perderemos la confianza y el piso cuando esos objetos desaparezcan o se terminen. En conclusión, es un buen momento para que te detengas y hagas una pequeña reflexión respecto a cuáles son los 5 valores que consideras que te caracterizan y orientarán tu vida.

Tabla 7
Reflexión de mis valores personales

Mis valores personales
Valor: Significado: Cómo lo evidencio:
Valor: Significado: Cómo lo evidencio:
Valor: Significado: Cómo lo evidencio:

Mis valores personales
<p>Valor:</p> <p>Significado:</p> <p>Cómo lo evidencio:</p>
<p>Valor:</p> <p>Significado:</p> <p>Cómo lo evidencio:</p>

Uno pensaría que la autocompasión es un tema nuevo, sin embargo este concepto se practica desde hace más de 2,600 años en la psicología budista. Es hasta hace poco que ha cobrado relevancia dentro del ámbito clínico de la psicología (Araya y Moncaya, 2016). ¿Qué podemos comprender por compasión? De acuerdo con el investigador Gilbert (2005), la compasión tiene sus raíces en la capacidad biológica de la persona para cuidar de otros. Entre estas capacidades se encuentran la sensibilidad al malestar, la simpatía por el otro, la tolerancia, experimentar el malestar, la empatía, el no juicio y el mantenimiento de un tono emocional cálido. Si una persona aplica estas capacidades, entonces veremos autocompasión.

Los estudios de Gilbert han demostrado que el aumento de la autocompasión ha sido sumamente útil para las personas que tienen una alta tendencia a la autocrítica, culpa y vergüenza. Por tanto, en este momento del libro, te invitamos a reflexionar sobre tus hábitos de autocrítica ¿has notado que sí eres exigente contigo mismo? ¿Te lo han dicho en el trabajo? ¿Te han comentado frases como “relájate”, “déjate llevar” o “déjalo así” con frecuencia?

Si tus respuestas a estas preguntas es que sí, es probable que también experimentes momentos de estrés, frustración y culpa. Si este es tu caso, te propongo ahora una serie de actividades que puedes llevar a cabo para aumentar la autocompasión.

Bondad con uno mismo versus autocrítica

Todos transitamos entre estos dos polos varias veces al día. La bondad consigo mismo requiere de poner en práctica un ejercicio de imaginación. Tienes que pensar en el ser que inspira tu dulzura, bondad y afecto... ¿cómo te diriges hacia esta persona? seguramente la proteges, quieres que esté cómoda y que nada malo le pase. ¿Cómo reaccionarías si a esta persona que inspira tu dulzura le sucede algo que le estresa y se culpa por un error cometido? seguramente le dirías algo como que un error lo comete cualquiera, que la vida se debe disfrutar porque vino a este mundo a ser feliz. Que vea este error como un proceso de aprendizaje y lo supere.

Trata de imaginar esta escena, piensa qué le dirías.

Ya que tienes en mente esta escena, intenta visualizar a ese otro como tú mismo. Dite a tí mismo qué viniste a ser feliz en este mundo y que de todos los errores se aprende. Dite que hiciste lo humanamente posible con los conocimientos y habilidades que tienes en este momento y hazlo

con ternura. Repite este ejercicio y si es posible, busca a un terapeuta que pueda orientarte.

Común humanidad versus aislamiento

La común humanidad significa considerar y pensar en la interconexión que hay entre los seres humanos. Cuando sentimos que somos algo distinto al otro, nos sentimos solos. Si recuerdas algún momento en el que te hayas sentido solo, seguramente la experiencia tuvo poco que ver con estar físicamente aislado de los otros y más con sentir que no cuentas con nadie o no le importas a nadie. Este sentimiento es sumamente incómodo.

Realmente no estamos solos, solo cuando lo creemos así. Es complicado de explicar, pero te pedimos que reflexiones respecto a tus relaciones interpersonales, ¿son estas profundas o superficiales? si son superficiales y no pasan del “buenos días” y “buenas tardes” o del “hola” y “adiós” entonces hay más probabilidad de que te sientas solo y aislado, recuerda que la riqueza de las relaciones humanas está en la intimidad, no como acercamiento sexual sino como el intercambio de información, pensamientos y emociones... no hay algo más enriquecedor que platicar con un amigo o confidente cuando sientes el peso del mundo sobre tus hombros. Recuerda que estas relaciones se trabajan y dependen de cómo uno acepta al otro y escucha sin juzgar.

Mindfulness versus evitación

Mindfulness o conciencia plena es una actitud ante la vida. Esta tiene como característica el aceptar lo que sucede en el presente

–recuerda que el presente es un espacio mínimo entre el pasado y el futuro– por tanto, es prestar atención consciente a lo que está dado en tu entorno...observa los colores del lugar en el que te encuentras, los aromas y las sensaciones que tu cuerpo experimenta. También pregúntate sobre el estado afectivo en el que estás ¿estás tranquilo?, ¿estás molesto?¿estás ansioso?... la conciencia plena significa estar abierto, sin emitir juicios de la realidad que vives, los pensamientos que experimentas y las emociones que sientes.

Lo contrario a la conciencia plena es la evitación. Esta se vive cuando estás en un momento difícil como puede ser un duelo. El duelo se caracteriza por las emociones que se clasifican como “negativas” pero que no necesariamente son perturbadoras. Recuerda, no es lo mismo estar triste que estar en depresión.

En nuestra cultura, usualmente evitamos las emociones negativas. No queremos estar tristes, ansiosos ni aburridos, entonces evitamos sentirnos de esta forma ocupándonos en muchas actividades, consumiendo alcohol u alguna otra sustancia. El gran problema es, que la evitación, lejos de ayudarnos, atrasa más la elaboración de los procesos emocionales. En suma, vive las emociones, positivas y negativas, acepta los pensamientos y también las circunstancias que te rodean.

En suma, para trabajar la autocompasión, trátate bonito, como tratas a un ser muy querido: observa los elementos que son comunes con otros seres humanos en lugar de verlos ajenos a tí –recuerda que nada que sea humano te debe ser indiferente– y vive el momento con plenitud, sin evitar lo que sucede, lo que piensas y lo que sientes.

Reflexiones sobre la incertidumbre

A manera de conclusión, educar para la incertidumbre implica...

Educar para la incertidumbre en el profesor significa que debes aceptar tus limitaciones, que no tienes el control del acto educativo, el acto se da, pero no sabes cómo o dónde llega el mensaje, no tienes la seguridad siquiera si este llegó.

Educar para la incertidumbre significa que la culpa te persigue todo el tiempo y que debes explorar tu tolerancia a la frustración continuamente.

Educar para la incertidumbre es cambiar de parecer continuamente, cambiar de materiales, de recursos y hasta de opiniones.

Educar para la incertidumbre es confiar...confiar en que lo que haces de alguna forma cambiará al mundo, que es posible que el objetivo se cumpla.

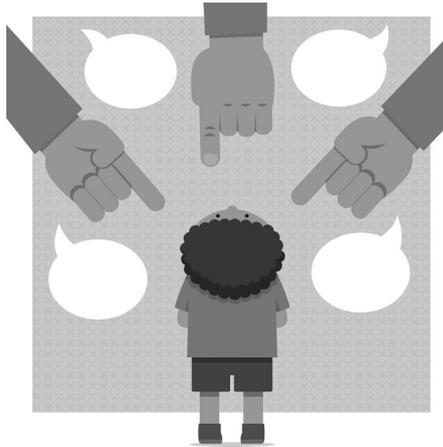
Educar para la incertidumbre es confiar en los objetivos de los otros, es pensar que aunque ambos esperamos lo mismo posiblemente nuestros tiempos sean distintos.

Educar para la incertidumbre es sentir que lo que haces vale la pena, que no debes rendirte y que si en algún momento sientes o te asalta la duda debes aprender a confiar que los otros igual que tú harán su mejor esfuerzo.

Educar para la incertidumbre significa que la culpa te persigue todo el tiempo y que debes explorar tu tolerancia a la frustración continuamente.

Educar para la incertidumbre es cambiar de parecer continuamente, cambiar de materiales, de recursos y hasta de opiniones.

Educar para la incertidumbre es lograr que la educación nos una, nos vincule, nos permita convivir, compartir, aunque sea en una mínima parte, no perseguir el todo y quedarse con la nada.



Capítulo 6

Lidiar con padres exigentes

Como hemos afirmado hasta este momento, la vida laboral del docente se desarrolla entre relaciones, bien sea con alumnos, coordinadores o con padres de familia. Será normal que con frecuencia encuentres a padres de familia que están bastante involucrados en el proceso educativo de sus hijos, incluso a tal nivel que quieran observar las clases de manera constante.

En el contexto de la pandemia por la COVID-19, los padres de familia están presentes en las clases virtuales de sus hijos, atendiendo a cada palabra que expresa el profesor. Esto lo podemos ver en la historia de la profesora Alicia.

Historia 8: $9 \times 9 = 99$, el caso de la profesora Alicia

La profesora Alicia es una maestra que se ocupa de estar siempre al día y de proponer una serie de actividades interesantes y motivadoras para sus estudiantes. La personalidad de la profesora

Alicia es bastante vivaz y frecuentemente utiliza un tono de voz alto y muy amigable para mantener despiertos y atentos a sus estudiantes. Los padres de familia estaban bastante contentos con el desempeño de la profesora Alicia y la dinámica de la clase virtual.

Un martes como cualquier otro Alicia estaba facilitando una clase de matemáticas. Sin embargo, este día iba a ser diferente porque al finalizar uno de los periodos se cometería un error que le costaría un regaño de coordinación, la profesora Alicia, en medio de todas las actividades que tenía que realizar, cerró el periodo con un ejercicio de multiplicaciones, indicando a los niños que 9 por 9 es equivalente a 99. Estaba tan distraída que afirmó con su entusiasmo usual que 9 por 9 es equivalente a 99.

La primera reacción de los niños fue decirle que estaba equivocada. A lo que la maestra Alicia les dijo que no y con una sonrisa que le caracteriza les repitió que 9 por 9 es equivalente a 99. Los niños comenzaron a reír y le dijeron, “miss, estás equivocada”. Pero la profesora Alicia estaba por cerrar el periodo y les dijo que efectivamente, $9 \text{ por } 9 = 99$. Se despidió de los estudiantes diciéndoles lo mucho que los quería.

Las reacciones no se hicieron esperar, ya que a partir de ese momento los padres de familia que estaban escuchando la clase en línea comenzaron a escribir correos electrónicos a la directora del establecimiento, con copia a la coordinadora del nivel. En este correo se quejaban acerca del error que había cometido la profesora y no podían explicarse cómo había sido posible que repitiera una respuesta errónea durante 3 ocasiones. Y gracias a la educación virtual podemos contar con las grabaciones de las clases que los

profesores no dudaron en enviar para señalar el minuto en el que la maestra se había equivocado.

Esa misma tarde, la directora y la coordinadora de nivel tuvieron que convocar a la profesora Alicia e indicarle que estaban recibiendo vídeos de queja de los padres de familia. La profesora se sintió sumamente avergonzada y dijo que no se había dado cuenta del error que había cometido. Estaba tan ocupada cambiando los enlaces y preparando material que seguramente siguió repitiendo la frase por la rima, que no fue su intención, es enseñar un contenido de manera equivocada a sus estudiantes.

Al día siguiente, la profesora Alicia tuvo que disculparse con los estudiantes y también con todos los padres de familia para poder hacer la corrección de la información que había proporcionado de manera errónea. Sin embargo, tuvo una conversación con la coordinadora del nivel para decirle que se sentía sumamente apenada y que lamentaba mucho la reacción de los padres de familia, cuando en realidad no se ha reconocido todo lo bueno que ha realizado, sino que simplemente se focalizó la atención en un error cometido en los últimos minutos del período.

Sin lugar a dudas, el contexto educativo actual es distinto al que fue hace más de 20 o 30 años. Muchos de los profesores coinciden en que ya no se sienten parte del equipo educativo en conjunto con los padres, sino que la percepción es que los estudiantes y los padres están conjuntamente en contra del profesor. Este tema sería un estudio interesante de percepción de los profesores. Sin embargo, nos vamos a focalizar en un tema bastante práctico, y es qué hacer cada vez que nos encontremos a un grupo de profesores o padres de familia que adoptan una actitud desfavorable o en contra del profesor.

Gestionar el conflicto

El conflicto se puede definir como “una situación de competencia donde las partes están conscientes de la incompatibilidad de futuras posiciones potenciales, cada una de ellas desea ocupar una posición que es incompatible con los deseos de la otra” (Lungman, 1996). En la práctica cotidiana del profesor podemos encontrar diversos conflictos con los padres de familia e incluso con otros agentes educativos. Entre estos podemos destacar la oposición de intereses entre que el profesor desea y espera que el estudiante aprenda y desarrolle una serie de habilidades por sí mismo, mientras que los deseos del padre de familia son que el estudiante apruebe con cierta facilidad o bien sin experimentar ningún nivel de estrés.

Otra posibilidad la podemos encontrar en medio del interés del profesor porque el estudiante practique las nuevas habilidades mediante una serie de tareas y el deseo del padre de familia de que el estudiante, o sea su hijo, no pase demasiado tiempo realizando tareas. Si no te has encontrado en alguna de estas situaciones, seguramente lo agradecen algún momento o incluso podrás encontrar otro en el que los deseos de las partes implicadas no se concilien en el primer momento.

Vamos a empezar con la primera actividad para que puedas gestionar los conflictos. Es muy importante que te detengas un momento para reflexionar respecto a cómo has resuelto los conflictos anteriormente en tu vida. ¿Acaso los has editado? ¿O acaso los has afrontado? Y si los has afrontado, ¿ha sido cediendo a la petición del otro o siempre teniendo la razón? Detente para pensar y escríbelo en una hoja de papel...

Tabla 8
Reflexión. ¿Cómo he resuelto mis conflictos?

¿Cómo he resuelto los conflictos?

Una vez que tengas cierta claridad respecto a la tendencia general que tienes para resolver los conflictos, es importante que tomes en consideración que el propósito de resolver los conflictos es llegar a una conciliación que sea beneficiosa para ambas partes. Por ejemplo, si el estudiante considera que las tareas son demasiado largas, pero tú sabes que es necesario que tengan cierto número de repeticiones para resolverla, entonces es bueno negociar un punto intermedio en el cual garantices que si se están cumpliendo los objetivos de aprendizaje y que el estudiante también sienta que está siendo tomado en consideración a lo largo de su formación.

Recuerda que la educación no se da solamente en los libros o en las lecturas, sino también en la forma en la que nos dirigimos hacia los otros. Cuando establezcas negociaciones con tus estudiantes, no solamente estarás trabajando en el clima del aula, sino también tendrás la oportunidad de modelar la forma en la cual ellos pueden resolver los conflictos más adelante bien sea entre ellos, con su familia, otros agentes educativos o personas externas como amigos fuera del contexto escolar o en la familia extendida. Esta es una habilidad para la vida.

Ya que tenemos claro que la finalidad del conflicto es poder conciliar una solución que sea beneficiosa para ambas partes, ahora te propongo una serie de estrategias que puedes utilizar tanto para favorecer una comunicación asertiva como para poder lidiar a una persona que está emocionalmente alterada.

Lidiar con personas emocionalmente alteradas

En el caso de la profesora Alicia, debido a las condiciones de la pandemia, no fue posible que los padres de familia intervinieran y se manifestaran de manera presencial. Sin embargo, en la educación presencial solía ser bastante común que los padres llegaran a la oficina de la coordinadora o del director para manifestar sus malestares. Las escenas de los padres irritados que llegaban con tonos altos de voz y con una actitud agresiva eran parte de la vida cotidiana. ¿Cómo reaccionarías en este caso?

Cada vez que otra persona se nos acerca con estas características de comunicación agresiva, es bastante común que iniciemos la activación de lucha o escape. Nuestras manos empiezan a sudar, sentimos los latidos de nuestro corazón, probablemente experimentemos un vacío en el estómago y sintamos una onda de calor que sube desde nuestros pies hasta nuestra cara. Esto es parte de la identificación de las emociones, ya que podríamos sentir enojo o miedo.

Independientemente de cuál de las dos emociones experimentemos, es necesario que cuando estemos en ese momento podamos detenernos y pensar que el malestar que está manifestando esta persona no es a causa de algo que nosotros hayamos provocado de manera directa. Ya que si nos atribuimos la reacción de la persona, es bastante probable que seamos rebasados por la emoción que podamos sentir. Recuerda

que una persona que está alterada emocionalmente necesita ventilar lo que está experimentando así que mantén la calma y espera que la persona termine de verbalizar su molestia, verás cómo su tono de voz se va tranquilizando y el lenguaje corporal cambia.

Una persona que se encuentra alterada emocionalmente requiere de validación. Por lo tanto, utiliza frases como “entiendo su molestia”, “Sé que debió de ser difícil observar cómo su hijo lloraba por la calificación obtenida” o “imagino lo molesto que debió sentir al saber que...”

Cada vez que te tomas el tiempo de validar la emoción de la otra persona se da cuenta de que tú no estás en contra de ella sino que más bien estás tratando de comprender qué es lo que está sintiendo y cuáles son las necesidades que experimenta. De ser posible ofrece un vaso con agua para beber. Después de que haya ventilado a esa carga emocional que, seguramente está acumulada no solamente con la molestia que la produjo en el contexto educativo, sino que con otras previas. Puedes proceder a solicitar información para comprender el problema.

Comprender el conflicto para dar una solución

La comprensión del problema es una tarea sumamente sencilla, simplemente tienes que tomar en consideración el obtener el qué, cómo, cuándo, dónde y con quiénes. A lo largo de este análisis será importante que puedas identificar cuáles son las necesidades de tu interlocutor. Si continuamos con el caso de la profesora Alicia, podemos imaginar que algunos de los padres de familia que escucharon el error que cometió tienen la necesidad de que sus hijos reciban una educación de calidad.

Tabla 9
Preguntas generadoras para comprender el conflicto

Preguntas para comprender el conflicto
¿Qué?
¿Cómo?
¿Cuándo?
¿Dónde?
¿Quiénes?

Si logras identificar cuál es la necesidad que tiene, pero interlocutor, entonces podrías dar una respuesta asertiva. Sería un error decirle al padre de familia que vas a hacer todo lo posible por corregir esta frase, cuando en realidad la preocupación está en recibir una educación de calidad. Estratégicamente, podrías responder que una educación de calidad implica también una formación humana, por lo que la profesora va a reconocer su error y lo va a corregir como una lección para los estudiantes... con esta respuesta estás garantizando que el padre tiene la educación de calidad, te pones en su esquema de comprensión para darle una solución.

La solución a estos conflictos y a los problemas será más asertiva en la medida que tu comprensión del mismo sea más clara.

Es de suma importancia que no trates de llegar a la exploración del problema si la persona no ha ventilado sus emociones. Recuerda que para realizar un adecuado análisis necesitamos estar libres de cualquier

tensión emocional o estrés, incluso posterior a comprender el problema, puedes iniciar una actividad de lluvia de ideas para proponer un abanico de soluciones que pudieran ser analizadas con más detenimiento después de esta primera reunión.

Habilidades de comunicación asertiva

Existen diversas técnicas que puedes utilizar para mejorar tu comunicación y que esta sea asertiva (Caballo, 1993):

1. Decir no. Una de las habilidades que te serán de mucha ayuda a lo largo de tu vida es la de poder decir que no sin sentirte culpable por haberlo hecho. Recuerda cuándo es razonable decir que no. Si es necesario que expliques la razón de tu respuesta negativa, entonces manifiesta tus razones, no excusas por las que respondiste que no. Si la otra persona insiste en su petición, puede responder con toda cortesía: “Verdaderamente no quiero hacerlo, y te agradecería que no insistas, ya que no importa cuántas veces me preguntes, mi respuesta seguirá siendo que no.”
2. Separar temas. Cuando te estás comunicando con otra persona podrías sentir una emoción inconveniente o disfuncional asociada a un tema que no necesariamente lo debería de producir. En un tema de vida personal, podrías escuchar a una persona que te está diciendo que no la aprecias por el hecho de que no le quieres prestar su casa para hacer una fiesta. Realmente una cosa no tiene que ver con la otra. Tú puedes querer mucho a una persona, pero no necesariamente prestarle tu casa para que haga una actividad. En el contexto educativo podrías recibir una respuesta bastante similar por parte de los estudiantes, quienes dicen que en aras del afecto que les tienes, no les dejes tarea. Harás muy

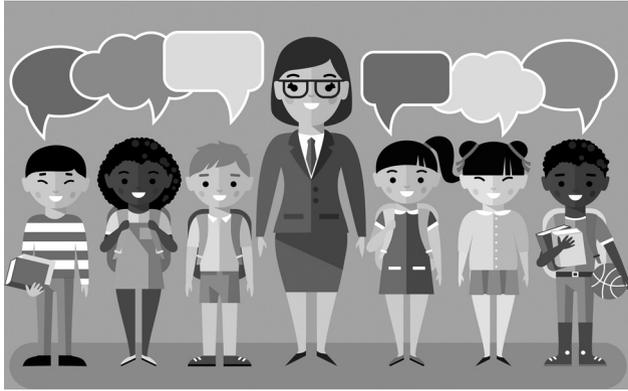
bien en separar los temas e indicarles que una cosa no tiene que ver con la otra, recuerda que las habilidades sociales se adquieren por observación y modelamiento.

3. Inversión. Si en cambio tú eres una persona asertiva y cuando le haces una petición a otra persona que no lo es, comienza a darte una serie de excusas y explicaciones, puedes simplemente reducir tu petición a una respuesta de sí o no.
4. Repetición. Esta técnica suele ser bastante apropiada, sobre todo si estás a cargo de coordinar un proyecto. Gracias a la subjetividad, es bastante probable que tus maestros entiendan algo distinto a lo que has indicado, aunque utilices las mismas palabras. Para evitarte momentos incómodos en los que pediste una cosa y te entreguen otras, cuando termines de dar una instrucción, solicita que te repitan qué es lo que has pedido. Esta estrategia también puede ser útil cuando estés dando alguna retroalimentación a los estudiantes.
5. Aserción negativa de ataque. Usa esta técnica cada vez que pienses que la otra persona a quien le darás la petición pudieran molestarse por lo que estás pidiendo. En este caso vamos a iniciar la petición con la validación de la emoción de la otra persona, como en el siguiente ejemplo: “No me gustaría que pienses que soy desconsiderado con tu tiempo, pero no es posible llevar a cabo la reunión que habíamos programado, por lo que tendremos que buscar una nueva fecha.”
6. Refuerzo en forma de sándwich. Esta técnica es bastante útil, sobre todo cuando vas a retroalimentar procesos de evaluación formativa o bien el desempeño de algunos de tus docentes

(si eres coordinador o director). En este caso, la estructura del mensaje será iniciando con un aspecto positivo, luego haciendo la observación y terminando con un aspecto positivo. Por ejemplo: Sé que te esfuerzas bastante por planificar tus clases, sin embargo, me gustaría que tomes en consideración una dosificación que implique un orden más productivo de los temas, para que no te quedes sin impartir uno. Sé que podrás hacer un gran trabajo y te superarás a tí mismo

Mensajes asertivos		
Técnica	Elemento esencial	Ejemplo
Decir no	Decir no.	No importa cuántas veces pregunte siempre, mi respuesta será que no, así que te voy a agradecer que nos sigas insistiendo.
Separar temas	Veo dos temas aquí (tema 1) y (tema 2)	Me parece que estás molesto por la nota que obtuviste. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el afecto que te tengo.
Inversión	Comprendo, ¿es o no posible?	Entiendo tus argumentos, solo quiero saber si será posible o no tener la reunión hoy a las 4:00 pm.
Repetición	Solicitar que el interlocutor repita lo que se indicó	Creo que la reunión de hoy es bastante productiva, quisiera que pudieran hacer una conclusión acerca de lo que platicamos hoy y los pasos siguientes.

Mensajes asertivos		
Técnica	Elemento esencial	Ejemplo
Aserción negativa de ataque	Validar la emoción negativa que se pronostica y luego hacer la petición.	No me gustaría que piense que cuestiono la forma en la que resuelve los casos. Sin embargo, considero que podríamos resolver esta situación conforme a lo que está establecido en el reglamento de convivencia.
Reforzamiento en forma de sándwich	Mensaje positivo Petición Mensaje positivo	Tu trabajo cumple con varios de los criterios de evaluación. Veo que hay una adecuada corrección ortográfica, sin embargo, en la próxima entrega podrías tomar en consideración ampliar más los aspectos de contenido y dejar en claro cuál es tu opinión al respecto. Te felicito porque cada entrega ha sido mejor que la anterior.



Capítulo 7

Autocuidado docente

Un martes desperté como cualquier otro día. Pero cuando moví el cuello, sentí paralizada la parte izquierda del cuello... Me preocupé porque a las 7:00 de la mañana tenía una entrevista y solo quería quitarme la cabeza porque así quitaría el dolor pero eso es imposible. Así que me bañé y seguí mi rutina diaria hasta terminar, solo sabía que tenía que terminar la tarea.

Iniciamos este capítulo con este testimonio ya que representa un claro ejemplo de autoexigencia desmedida. Un ejemplo de ausencia de autocuidado, al cual todos somos propensos a caer si no nos informamos al respecto. A veces te puedes centrar mucho en cumplir con las tareas y las obligaciones y olvidas cuidar de ti mismo como lo puedes ver en la siguiente historia de la maestra Olga.

Historia 9: La maestra Olga se abandona para hacer frente a la pandemia

En los meses iniciales de la pandemia modifiqué el trabajo que ya tenía planificado para ser presencial, terminé el semestre muy cansada porque en el camino fui cambiando clases, materiales, exámenes. No manejaba meet o zoom y las primeras clases fueron unos retos inimaginables (ahora que lo pienso me sale una sonrisa, no era nada difícil lo que faltaba por aprender).

Por las noches me dediqué a buscar materiales de apoyo en línea para apoyar los cursos y a veces esas búsquedas de lugar en lugar eran unas tres horas de trabajo. Los coordinadores planificaron cursos de actualizaciones virtuales que los profesores debíamos cursar porque eran necesarios para el manejo de la plataforma del próximo semestre y dejaban tareas las cuales me llevaban mucho tiempo pues no tenía el manejo virtual necesario, por lo que me tocó aprender, hacer y aplicar al mismo tiempo.

Terminó el semestre, pero era necesario adquirir herramientas para mejorar lo difícil del manejo virtual por lo que tomé un curso en vacaciones, fue desgastante, dejé de dormir bien, se alteraron mis horarios de sueño, entré con episodios de ansiedad. Uno de mis hijos dijo: no tienes otra opción en este momento, o lo haces virtual o lo haces, nadie te dará otras alternativas.

Durante la pandemia se ha realizado mucha investigación, la mayoría de ella enfocada en el alumno y se ha dejado de lado al maestro, que es un actor importante en la realidad social educativa. En las redes sociales hay muchos comentarios, algunos científicos y otros sarcásticos, solicitando atención del público al trabajo y cansancio extremo del profesor en la virtualidad. Ese profesor que fue lanzado de un momento a otro a cumplir

con sus obligaciones de una forma para la cual no estaba preparado en cuanto a estrategias virtuales y de gestión emocional.

Muchos ven solamente el cumplimiento del trabajo y no las presiones del cumplimiento de la tarea docente, esta situación es comparable con una obra de teatro en donde no se visualiza el trabajo tras bambalinas, el cambio drástico de la forma del trabajo docente conduce exponerse a fuertes presiones externas e internas. Las presiones externas que todos conocemos, el cumplimiento en las planificaciones, transmitir los conocimientos, estar en clases, etc.

Pero las internas que marcan las vidas de las personas poco nos detenemos a analizarlas. La profesora que quiere cumplir con su trabajo pero se siente sola en esa lucha para la cual no fue preparada manejar la virtualidad, el estrés que le produce que alguien del otro lado de la pantalla la escuche, siempre pensó que no le gustaban las cámaras, cómo manejar la frustración de querer llegar al estudiante sin que se burlen de su poco manejo de la virtualidad, cómo entender que su cansancio no solo es del trabajo es el hecho de cuestionarse si lo que está intentando hacer está bien. Cómo interpretar el acto que su familia comprenda esa frustración, y el papel que muchas familias jugaron y siguen prestando a los profesores en línea, muchos hijos y parejas comenzaron a ser los auxiliares de audiovisuales, los bomberos en las emergencias en línea.

“Se fue la luz, o la señal” pasó a ser una frase clásica, se “congeló el profe” o “no le escuchamos” pasó a ser frases de estrés y de correr contra el tiempo del profesor. No es solo que esto es trabajo, esto es vida...vida en incertidumbre, vida dentro de casa en donde lo individual pasó a ser colectivo y el trabajo pasó a ser parte de la sala, el comedor o el dormitorio de las personas. Es ahora tan delgada la línea de la privacidad, tan delgada la línea de lo laboral y lo personal, tan delgada la línea entre soy profesor y soy ser humano.

Claramente la pandemia pone en evidencia una realidad: cuando no tenemos rutinas de autocuidado, cualquier evento externo altera nuestras rutinas y nos puede conducir a un camino de descuido personal que podría llevarnos al desgaste docente o síndrome del quemado. Abandonarse es un indicador de poca gestión emocional, ya que implica evitar las emociones negativas como el enojo o la molestia y en lugar de gestionarlas nos distraemos en más trabajo para no hacerles caso. Evidentemente en esta forma de comportarse hay ausencia de identificación y clarificación emocional y por supuesto, la evitación de su gestión.

Para que no te conduzcas al agotamiento o síndrome del quemado por el trabajo, te dejamos algunas recomendaciones de autocuidado.

Autocuidado y estilos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) como se citó en Hernández (2016), define al autocuidado como la serie de actividades que una persona realiza con la finalidad de mantener su salud. Investigadores como Escobar y Pico (2013) reafirman que las actividades de autocuidado se relacionan también con la higiene personal, ya que el baño diario, el cepillado de dientes, uso de bloqueador solar y las visitas de control anuales (como mínimo) con el médico y odontólogo, son algunas de ellas.

Este tema está íntimamente relacionado con los estilos de vida saludable, entre ellos se encuentran los siguientes:

1. Consumir una dieta equilibrada.
2. Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
3. Tener un patrón y una calidad de sueño óptima.
4. Realizar actividad física.

Respecto al primer hábito, es necesario que puedas consultar a un experto en nutrición, ya que las recomendaciones alimentarias dependen de manera directa de tu edad, peso y actividad física cotidiana. Observa atentamente tus hábitos alimenticios y consumo de agua, nota que no te sientes igual cuando equilibras los alimentos en grupos de carbohidratos como la pasta, arroz y pan con vegetales. De manera general, consume un mínimo de 8 vasos con agua al día. Si logras realizar elecciones nutricionales equilibradas, tu rendimiento en las tareas laborales y personales será más efectivo y esto impactará en la reducción del estrés y mejora del sueño.

Ahora bien, la higiene personal, como hemos visto en párrafos anteriores, también es importante. Reforzamos la necesidad del baño diario, el cepillado de dientes, el uso de bloqueador solar y las visitas anuales para chequeos médicos y odontológicos. Recuerda que tu cuerpo es tu instrumento de trabajo y así como cuidas del vehículo que usas para movilizarte a tu empleo, debes cuidar de tu cuerpo. Asegúrate de cuidar de tu salud y reflejar ese tiempo diario en tus rutinas. Si en tu rutina estás tan ocupado que no tienes tiempo del baño diario o de cepillar tus dientes, considera la distribución que haces de tu tiempo.

El sueño es un determinante de la salud y también indicador de la calidad de vida. Sierra et. al (2002) realizaron un estudio con estudiantes universitarios y lograron identificar que el 60.33% de la muestra que participó, cumplió los indicadores para ser clasificados como malos dormidores.

La literatura nos indica que el uso excesivo de alcohol, cafeína y nicotina produce alteraciones del sueño: aumenta la latencia, los despertares nocturnos, la reducción del sueño de ondas lentas, reducción del tiempo total de sueño y también pobre calidad autoinformada del sueño. Por otra parte, el efecto que tiene el consumo social (consumo no excesivo)

de estas sustancias sobre el sueño es menos conocido. En este estudio los autores definieron como consumidores sociales a los sujetos que consumen entre dos y cuatro copas de alcohol, dos y cuatro tazas de café y fuman entre 20 y 30 cigarrillos al día.

De cualquier manera, encontraron que el consumo diario habitual, aunque se considere no excesivo de alcohol, cafeína y tabaco, produce una mala calidad del sueño, una mayor latencia, un mayor número de perturbaciones y una mayor disfunción diurna. Por lo que pusieron en evidencia, la clara necesidad de controlar el consumo de estas sustancias para mantener una correcta calidad del sueño.

Por otra parte, también es importante que garanticemos lapsos diarios dedicados a la actividad física. Además, aumentar los niveles de actividad física previene diversas enfermedades crónicas como la cardiopatía coronaria, diabetes tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon. La prevención de estas enfermedades permite mejorar la calidad de vida (Crespo-Salgado, et al. 2015). De acuerdo con los autores, las recomendaciones de actividad física mínima es de 30 minutos de actividad moderada durante 5 días a la semana, recuerda agendar una caminata vigorosa, por lo menos, durante 30 minutos diarios.

A manera de conclusión, debes reconocer tu valor, la necesidad de tratarte como persona y brindarte los cuidados que requieres. Así como una planta necesita agua, nutrientes y sol, tú necesitas consumir una dieta equilibrada, higiene adecuada, tener un sueño óptimo y realizar actividad física diaria. Tampoco dejes de lado la gestión de tus pensamientos y emociones, se autocompasivo y date los descansos necesarios.

Epílogo

He hecho 23 años en la docencia y algún día me jubilaré. Seguramente al irme, el sistema será el mismo y vendrán nuevos maestros a engancharse con los mismos problemas con los que yo me encontré... Qué panorama más deprimente... Cuando llegué, me sentía nadando contra corriente como el salmón para no acoplarme al sistema que calificué como disfuncional. Pero este salmón ya se cansó...

Actualmente son pocos los estudios que se ocupan de la psicología del docente y su salud mental desde un enfoque humanista y basado en evidencia. En su lugar, pareciera que el sistema está tan tecnificado que se focaliza en generar tasas, índices y otras estadísticas que demuestren su capacidad de cobertura y efectividad, dejando a un lado un factor de suma importancia: la humanidad y salud mental del educador.

Sin duda la tarea no es fácil, pero se habrá dado un gran primer paso al reconocer que para que las técnicas, modelos y estrategias de aprendizaje y enseñanza sean posibles, el educador debe sentirse satisfecho con su profesión, estable en sus emociones y garantizarse el estado de bienestar general con el que hasta ahora se ha descrito la salud mental.

Enseñar no es sencillo, sobre todo porque la enseñanza parte del establecimiento de una relación entre el educador y el estudiante. Sin esta relación no hay influencia posible y la educación se convierte en una tarea técnica que se simplifica de manera grosera en puntos y tareas. Nos oponemos a esa tecnificación y proponemos retomar la visión de la educación como una práctica humana, como la tarea de formar a los futuros ciudadanos de este país tan grande que es Guatemala, como el sagrado oficio de transformar la cultura hacia una sociedad democrática, humanista, justa y eficiente.

Deseamos cerrar este libro con una provocación. Reconocer las fallas y debilidades del sistema que son en gran parte, las fuentes de frustración de padres, docentes y estudiantes cuando menos. A lo largo de las entrevistas y grupo de apoyo que se sostuvo a lo largo de la investigación y la redacción de este libro, los maestros sostenían varias fuentes de frustración.

Los estudiantes que no pueden perder

La frustración más grande es que parece ser que el estudiante no puede perder. El panorama es complejo ya que esta decisión está fuertemente motivada por cuestiones políticas, funcionales, legales y de derechos. Es bueno hacer notar que cuando un maestro sabe que no importa cuánto trabajo haga o cuánto se esfuerce por hacer amena su clase ya que de todas maneras independiente de que si el estudiante responda, evidencie haber aprendido o no, debe aprobar. Esta es parte de la realidad deprimente que indica la docente citada al inicio de este capítulo e implica una serie de consecuencias, no solo afectivas para el docente que claramente se desmotiva por ello, sino también en el tejido social.

Un estudiante que reprueba de manera constante se desmotiva, claramente. Y es cierto que tras varios fracasos escolares existe tendencia a abandonar el sistema, como una especie de motor de exclusión social. Definitivamente no queremos eso pero tampoco es sano aprobar estudiantes de grado sin que evidencien las competencias esperadas, hacerlo sería un sinsentido. El análisis profundo se hace más necesario, ¿por qué un niño no aprende? las causas son múltiples, desde los factores psicológicos, de procesos cognoscitivos, afectaciones emocionales y la desventaja social por mencionar algunos. Por esta razón, es necesario que cada establecimiento cuente con un equipo conformado por el sector docente, un pedagogo, psicólogo y trabajador social como mínimo, que articulen sus esfuerzos en beneficio de resolver los problemas de raíz que no permiten el aprovechamiento de la práctica educativa.

El sistema es más grande que yo y no lo puedo cambiar

Como puedes ver, el sistema es amplio y aunque a veces sientas que cambiarlo es difícil o incluso imposible, recuerda que debes enfocarte en las soluciones. Piensa ¿cuáles aspectos están en mis manos?, ¿cuál es la solución a este problema?, ¿cuáles recursos requiero para resolverlo?, si no tengo los recursos ¿cómo los consigo?

Recuerda que todos somos líderes en potencia, somos agentes de cambio, solamente tienes que recordarlo y actuar en consecuencia. No hay acción más sencilla que darse por vencido o adaptarte a que “así son las cosas” pero cuando asumes esta postura como una filosofía de vida, te conviertes en una víctima de los eventos externos, terminas sintiendo frustración y desánimo. Por el contrario, te invitamos a asumir el reto de emprender acciones que modifiquen las circunstancias externas, ser un

buscador de soluciones y transformar en un mundo mejor aquel que recibiste.

La tarea docente no es solo del docente

La tarea docente no es trabajo solo del docente, no se puede medir su desempeño a partir del rendimiento de los estudiantes. La razón que utilizamos para exponer esta afirmación es que un profesor puede estar capacitado para desarrollar muchas técnicas y herramientas de enseñanza y aprendizaje, ser un buen orador, poseer múltiples habilidades para relacionarse con los estudiantes y los padres, pero no puede pretenderse que este bagaje de habilidades implique una relación directa y lineal con el aprendizaje del estudiante y mucho menos con sus calificaciones.

La razón es clara, porque como toda relación humana implica dos partes.

La idea del docente que no se puede equivocar

Pareciera que al asumir el rol docente inmediatamente le quitamos la indumentaria humana al profesor y lo consideramos como un ser tan perfecto que no se puede equivocar ya que está allí para orientar y ser el guía de muchas personas. Concebido de esta forma el profesor es un ser humano muy presionado, alguien que constantemente está siendo evaluado por su rol y que la sociedad es muy exigente con esta profesión. Lo que no vemos es que el profesor es un mediador, y que como tal es un sujeto que está en un rol que es perfectible no perfecto, es tener la posibilidad de actuar con libertad para experimentar y no solo está para cumplir con normas preestablecidas, la capacidad de los otros

de ver el rol docente como flexible no lo facilita el sistema, pues este está acostumbrado a encasillar y exigir.

Es tan difícil la concepción de la humanidad del profesor que un ejemplo sencillo es cuando alguien le falta el respeto ya sean estudiantes, maestros, padres de familia e incluso su propio jefe y él debe guardar sus opiniones en lo más profundo de su ser por el rol que desempeña y porque no se espera que la persona del profesor deje por un momento salir su humanidad.

Debemos estar claros que el maestro es una persona y que como tal tiene emociones, pensamientos, ideas, propuestas, exigencias, como cualquier otro ser humano, y permitirle equivocarse, y que él mismo se permita equivocarse.

El docente mal visto

No todos los docentes se capacitan y actualizan. Esto se dejó ver en la pandemia cuando fue obligado el paso a la educación virtual. Ciertamente el rol docente es una tarea que necesita continuamente una capacitación constante en diferentes campos, que le ayude a desempeñar su tarea docente, y en tiempos de pandemia la capacitación de las TIC fue fundamental.

Pero hay que tomar en cuenta que hay factores del contexto que debemos reflexionar, uno de ellos es la edad del profesor, ya que las exigencias tecnológicas sí se visualizan en las diferencias generacionales y estas se remarcaron con la pandemia, lo que hizo blanco de burlas o comentarios a los profesores de mayor edad.

El acceso a la tecnología, muchos profesores no contaban con dispositivos electrónicos de alta gama y esto hizo que su tarea se

realizara con muchas dificultades, pues los recursos disponibles se quedaron cortos con las tareas que se les exigen lo que les ocasionó reclamos, reprimendas y frustración.

Todos los seres humanos estamos expuestos a ser mal vistos en alguna ocasión, en nuestro trabajo diario, a ser juzgados sin preguntar razones, a ser señalados, comparados o difamados pero el rol docente es uno de los que más está sujeto a estas situaciones porque se trabaja con muchas personas, debemos ser conscientes que la autoestima del profesor se ve continuamente atacada y que pareciera ser ya un acto habitual del rol docente. No debemos naturalizar algo que no lo es, debemos establecer ciertos límites ante las personas que son actores en el rol educativo, el hecho de pertenecer a tan estimada profesión no significa que debemos permitirnos tantas ligerezas al evaluar el rol docente.

Sin relación con el estudiante, no hay respuesta motivada

La relación del maestro profesor en tiempos de pandemia se encuentra limitada, mediada por una pantalla de computadora y limitada por factores que no se pueden superar con tecnología, la relación personal, el trato humano, la camaradería, y tantas cosas más.

Al inicio la motivación era que todos debíamos seguir y avanzar con los recursos que teníamos a disposición y todos nos entregamos a la tarea de cumplir con las demandas. Año y medio después de tal labor nos ha dejado buenas y malas experiencias, se evidencia en muchos casos el cansancio y la frustración de los profesores y de los estudiantes, lo que se pensó que duraría un par de semanas y está por cumplir el par de años, y esto deja al descubierto que muchas cosas de la presencialidad no se pueden sustituir sobre todo el contacto humano, el acto de estudiar

no es solamente acudir un grupo de personas a un aula determinada, es converger en un espacio y tiempo determinado y compartir desde conocimientos hasta acontecimientos de nuestra vida con lo pares y los que guían a estos pares, el maestro.

A estas alturas de los acontecimientos escucho todo el tiempo las experiencias de los profesores en el aula como dulces recuerdos, y de la boca de los estudiantes de igual forma una añoranza porque regresen estos tiempos.

No nos vamos a engañar, estamos de ambos lados por momentos desmotivados, porque nos hace falta ese intercambio humano, estamos cumpliendo con la tarea encomendada pero tenemos dudas, muchas dudas de cómo está quedando este trabajo realizado, hemos tomado todas nuestras reservas de motivación y hemos intentado por todos los medios llegar a los estudiantes y de nosotros mismos no decaer. La pregunta en estos momentos es cuánto más falta, cuánto más debemos seguir...

Lo único seguro es que hay que continuar, pero no perdamos de vista que debemos tener autocuidado, ser ante todo honestos con nosotros mismos, reconocer nuestros momentos de debilidad, y reconstruir nuestros caminos.

Referencias bibliográficas

- Araya, C., & Moncada, L. (2016). Autocompasión: Origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1),67-78.
- Aurelio, M. (2020). *Meditaciones*. Aegitas.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo Veintiuno.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención primaria*, 47(3), 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
- Delgado, B. D. (1995). Introducción al síndrome de burnout en profesores y maestros y su abordaje terapéutico. *Psicología Educativa*, 1(1), 63.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer

- Giannini, H. (1987). *La reflexión cotidiana*. Editorial Universitaria, Santiago, Chile.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Hernández, M. R. (2016). Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. *Revista Salud Bosque*, 5(2), 79-88. <https://doi.org/10.18270/rsb.v5i2.1468>
- lungman, S. (1998). *La mediación escolar*. Lugar.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Padilla, A. C., Gómez-Restrepo, C., Rodríguez, V., Dávila, M., Avella-García, C. B., Caballero, A., Vives, N., Mora, L. S., Márquez, G., Prieto, Y., Sandoval, N., Cotes, Z., & Hernández, S. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(1), 50-65.
- Precht, A., Valenzuela, J., Muñoz, C., & Sepúlveda, K. (2016). Familia y motivación escolar: Desafíos para la formación inicial docente. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42(4), 165-182.
- Savater, F. (1991). *Ética para amador*. Ariel.
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43.

Inteligencia EMOCIONAL DOCENTE

Un aporte de la psicología clínica a la tarea docente

Juan José Azurdia Turcios,
guatemalteco,
jazurdia@psicousac.edu.gt

Licenciado en Psicología por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Máster en Educación Superior por la Universidad Internacional Iberoamericana de Puerto Rico, Maestrando y Doctorando en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad del Atlántico, México, y Universidad de San Carlos de Guatemala. Docente e Investigador de la Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC.

Silvia Elizabeth Guevara Lucas
guatemalteca,
sguevara@psicousac.edu.gt

Maestra de Párvulos, Educadora Especial y Psicóloga por la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Máster en Integración de Personas con Discapacidad por la Universidad de Salamanca, España. Docente en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala por veintitrés años en el área de Licenciatura en Psicología y en la Carrera Técnica del Profesorado en Educación Especial.

ISBN: 978-9929-620-38-4

