



Columna

Gerardo Fuentes-Vilugrón,
 Facultad de Educación, Grupo de Investigación
 Colaborativa para el Desarrollo Escolar (GICDE)
 Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco



Intensamente: ¿profesores robotizados o emocionales?

¿Has notado que cuando nos preguntan cómo estamos, nuestra respuesta automática es bien, muy bien, bien y tú? ¿Cuánta veracidad hay en esa respuesta? En una de nuestras investigaciones denominada "Difficulties among Teachers' Emotional Regulation: Analysis for the Development of Student Well-Being in Chilean Schools", publicada recientemente por fuentes y colaboradores en el 2024, se reveló que los profesores no estamos tan bien como respondemos. Principalmente los de enseñanza básica

¿Has notado que cuando nos preguntan cómo estamos, nuestra respuesta automática es bien, muy bien, bien y tú? ¿Cuánta veracidad hay en esa respuesta?

presentan mayores dificultades para regular sus emociones, lo que se puede asociar con la existencia de una regla autoimpuesta que indica que el profesor debe suprimir sus emociones como la frustración, tristeza o ira, y mostrar aquellas emociones consideradas positivas. Pero la pregunta que emerge es: ¿Estamos preparados realmente para autorregularnos emocionalmente?, ¿acaso comprendemos realmente la relevancia de las emociones en los procesos educativos?

Si cuando un estudiante grita, lo hacemos callar; si llora, hacemos cualquier cosa para que deje de hacerlo; si ríe en exceso, lo tildamos de disruptivo; si tiene miedo, sólo le decimos que debe ser valiente. Lo anterior, puede estar asociado a la regulación producto de un paradigma socio institucional, donde se espera que los estudiantes sigan determinadas normas de conducta. Sin embargo, ¿entendemos nuestro rol y ejemplo cuando se trata de

socializar las emociones?

Lo que se expone en esta columna es sólo una pincelada de la realidad que viven cientos de profesores en los contextos escolares actuales respecto al hermoso camino de la emocionalidad, y cómo esta se vuelve una de las mayores aliadas en los procesos educativos y de aprendizaje. De manera que, el profesorado y todos los profesionales de la educación vuelvan al camino del amor y al placer por la enseñanza. No obstante, para esto es necesario romper los paradigmas tradicionales que nos han enseñado que los problemas deben quedar fuera del aula, o que, si estoy pasando un mal momento, los estudiantes no deben notarlo. Al respecto, defendiendo lo contrario, antes de que los estudiantes no noten mis emociones, mejor socializarlas para que exista un entendimiento que fortalezca el vínculo afectivo y las dinámicas de relación entre el profesorado y sus estudiantes.

A raíz de esto, como se expone en el artículo "Teachers' Emotional Exhaustion: Associations With Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies" publicado por Donker y colaboradores en el año 2020, nace el gran enemigo de las emociones, "la supresión emocional", que básicamente es la evitación de los pensamientos que causan problemas o la no expresividad de las emociones consideradas popularmente como negativas. Pero ¿y si estoy pasando por un mal momento cómo me regulo emocionalmente? Aquí van algunos de los potenciales aliados de la regulación emocional: dormir bien (descanso); meditación; conexión con la naturaleza; vida social saludable; alimentación saludable; uso correcto de los tiempos de ocio; práctica de actividades físico-deportivas; escuchar música; leer. Sobre esto, debemos tener claro una cosa fundamental, no existen las emociones positivas y negativas, sólo existen las emociones, y lo negativo sería no saber regularlas.