

# Sé el profesor o la profesora que siempre quisiste tener

Por Alexandra Carrasco Vintimilla  
([mcarrascov@asig.com.ec](mailto:mcarrascov@asig.com.ec))



¿Eres de las personas que disfrutas las reuniones académicas o laborales que cuentan con un “orden del día”? ¿Te resulta más simple enfocarte y seguir una jornada que tiene un plan? ¿Lo conoces y valoras? Si tus respuestas son afirmativas, puedes trasladar estos principios al aula.

Si, además, sumas diversificar las estrategias al abordar los contenidos, buscas que el grupo se sienta motivado e involucrado emocionalmente en las actividades propuestas y das prioridad a la buena relación entre los integrantes de la clase, la disciplina deseada será una feliz consecuencia.

El reto es promover acciones en el aula que favorezcan la atención, el interés y el entusiasmo, apos-

tando por ampliar lo que funciona y beneficia a la disciplina en espacios de clase, en lugar de reducir lo negativo. Este es el interés de la psicología positiva: enfocarse en lo funcional, en las fortalezas, en los recursos personales, con el fin de incrementar el bienestar tanto personal, como comunitario e incluso institucional. Se trata de una corriente científica que no solo se preocupa por reparar las peores cosas que suceden en la

*Experimentar con regularidad emociones positivas otorga varias ventajas, que pueden aprovecharse en los entornos educativos, como un incremento en la capacidad cognitiva, en la creatividad y en los niveles de energía y productividad*

vida, sino construir y ampliar las cualidades positivas (Ibarra & Domínguez, 2017).

Algunas pautas que ayudan a mantener esa buena gestión en el aula, con enfoque y disciplina, son:

## Planificación compartida

Conocer de antemano el cronograma de desarrollo preparado instala una sensación de confianza ante una jornada planeada, lo que reduce la incertidumbre e inquietud. Nuestro cerebro funciona mejor con esa percepción de seguridad.

Recordemos cómo, ante la incertidumbre que supuso el primer momento de pandemia y la creciente ansiedad, profesionales de la salud mental sugerían manejar horarios en casa, al estilo de un esquema en hoja de papel sujeta con un imán en el refrigerador, que aportara la seguridad de un plan, lo cual favorecía la percepción de orden y control, y, por tanto, reducía la ansiedad y la inquietud.

## Diversificación de estrategias de exposición para mantener la atención e interés

La atención es una de las 12 reglas del cerebro, desarrolladas por el autor John Medina (2014). Explica que, por lo general, el público

que nos escucha reduce su atención a los 10 minutos de iniciada una sesión. Por lo tanto, es vital aplicar la estrategia de segmentar los temas o intervenciones en 10 minutos.

Además, se puede mantener motivada e interesada a la audiencia contando historias, experiencias personales, bromas o creando actividades llenas de emoción, etc. Al respecto, el neurocientífico Francisco Mora (Torres, 2017) cuestiona las sesiones de clase de 50 minutos o más, sugiriendo que cada 10 o 15 minutos se presente un elemento disruptor o algo que sorprenda; puede ser también un video, una actividad práctica, un ejercicio personal, una anécdota relacionada con el autor que se está estudiando, entre otros, lo cual ayuda a mantener al interés y el enfoque.

### Motivación, entusiasmo emoción

Resulta más significativo un espacio de aprendizaje que facilite el conectar con el grupo y la movilización de emociones en los presentes, lo cual ayudará a captar con naturalidad su atención y mantener la disciplina. Experimentar con regularidad emociones positivas otorga varias ventajas, que pueden aprovecharse en los entornos educativos, como un incremento en la capacidad cognitiva, en la creatividad y en los niveles de energía y productividad (Lyubomirsky, 2008).

Además, según la Teoría de la Ampliación y Construcción de Emociones Positivas de Fredrickson, promover este tipo de emociones amplía los recursos intelectuales y las tendencias de pensamiento, lo cual favorece la construcción de recursos personales, físicos y so-

ciales, transformando a la persona en una espiral ascendente que conecta con experimentar nuevas emociones positivas (Barragán & Morales, 2014). Si nos desempeñamos en entornos educativos, es importante tener en mente que los eventos cargados de emociones se recuerdan mejor, durante más tiempo y con mayor precisión, que los eventos neutrales (Medina, 2014).

### Buenas relaciones interpersonales

Finalmente, es relevante mencionar la importancia de un buen ambiente en el aula, generado por buenas relaciones interpersonales, lo cual es fundamental para la buena gestión del aprendizaje y la disciplina. Al respecto, la empatía es un elemento central de la profesión docente. Un docente empático promueve el rendimiento académico de sus estudiantes, su motivación hacia el aprendizaje, la buena relación profesor-estudiantes y el ambiente general en el aula (Ge et al., 2021). El psicólogo Carl Rogers fue el primero en conceptualizar la empatía del maestro, planteando que “un alto grado de empatía en una relación es posiblemente el factor más potente para generar cambios y aprendizaje” (Meyers et al., 2019).

Ciertamente, la calidad de la relación profesor-estudiantes es uno de los predictores más fuertes del comportamiento en el aula. Estudios han mostrado que sentir respeto por las figuras de autoridad y ser respetado por ellas puede motivar a las personas a seguir las reglas indicadas por esas figuras, especialmente en los conflictos, lo cual incide de manera positiva en el comportamiento de los estudiantes (Okonofua et al., 2016).

¿Qué otras cosas vienen a tu mente que puedes aplicar hoy? ¿Qué te habría gustado experimentar en tu paso por las aulas como estudiante?

¡Seamos el profesor o la profesora que siempre quisimos tener!

## Referencias

- Barragán, A. & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Ge, Y., Li, W., Chen, F., Kayani, S. & Qin, G. (2021). The theories of the development of students: A factor to shape teacher empathy from the perspective of motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, ISSN=1664-1078. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2021.736656>
- Ibarra, E. & Domínguez, R. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones Urano S.A.
- Medina, J. (2014). *Brain rules*. Pear Press.
- Meyers, S., Rowell, K., Wells, M., & Smith, B.C. (2019). Teacher empathy: a model of empathy for teaching for student success. *College Teaching*, 67, 160-168.
- Okonofua, J. A., Paunesku, D., & Walton, G. M. (2016). Brief intervention to encourage empathic discipline cuts suspension rates in half among adolescents. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(19), 5221-5226.
- Torres, A. (2017, febrero 20). Hay que acabar con el formato de clases de 50 minutos. *Diario El País*. [https://elpais.com/economia/2017/02/17/actualidad/1487331225\\_284546.html](https://elpais.com/economia/2017/02/17/actualidad/1487331225_284546.html)