

Emociones en el aula: cómo reconocerlas para ayudar a tus estudiantes



El identificar y trabajar con las **emociones de los estudiantes** fomenta un **ambiente propicio para el aprendizaje**.

Así lo expuso **Abismael Reséndiz, director Nacional de Preparatoria y Profesional de [Tecnología](#)**, quien es especialista en educación para jóvenes.

Dentro de sus talleres ha expuesto que contrario a la creencia popular de que las emociones negativas deben ser reprimidas, éstas se deben reconocer y canalizar adecuadamente.

*"Una **emoción** es como un termostato en nuestra casa, (...), **nos indica cómo nos sentimos en un momento dado**, y podemos utilizar esa información para **adaptar nuestras acciones y decisiones**", ha destacado.*

Dentro del taller "Emociones para docentes", brindó recomendaciones sobre cómo trabajar en las aulas con 5 emociones básicas:

[1. Enojo](#)

[2. Miedo](#)

[3. Interés](#)

4. Alegría

5. Autocompasión

- Emociones que se deben evitar en el aula

- Cómo aprovechar la inteligencia Emocional

- Revive el taller "Emociones para docentes"

1. Enojo

*"El enojo es una señal de que **algo nos está afectando**", señaló. "Es una oportunidad para comprender y abordar las necesidades emocionales de nuestros estudiantes", describe.*

Los docentes fueron alentados a identificar el enojo en sus alumnos y a guiarlos en su gestión de manera constructiva, **transformando la energía del enojo** en un **impulso hacia el logro** de sus objetivos académicos.



2. Miedo

El miedo, según Reséndiz, es una emoción que **focaliza la tensión hacia el escape** y que puede ser aprovechada como una fuente de energía para enfrentar retos.

El Director Nacional en Tec Milenio recomendó a los docentes a ayudar a los estudiantes a **identificar y canalizar su miedo de manera positiva**, convirtiéndolo en un motivador para el aprendizaje y la superación personal.

*“El miedo **promueve un aprendizaje enorme de supervivencia** y nos da una energía pequeña que podemos usar a nuestro favor”, destacó.*



/> width="1600" loading="lazy"> 3. Interés

Para **Reséndiz**, el interés es una de las **emociones más poderosas para el aprendizaje**.

Instó a los docentes a **cultivar la curiosidad** y la motivación intrínseca en sus estudiantes, colocando el interés en el centro del servicio educativo.

"La curiosidad es una fortaleza personal", afirmó, "que puede impulsar un proceso de aprendizaje verdaderamente significativo".

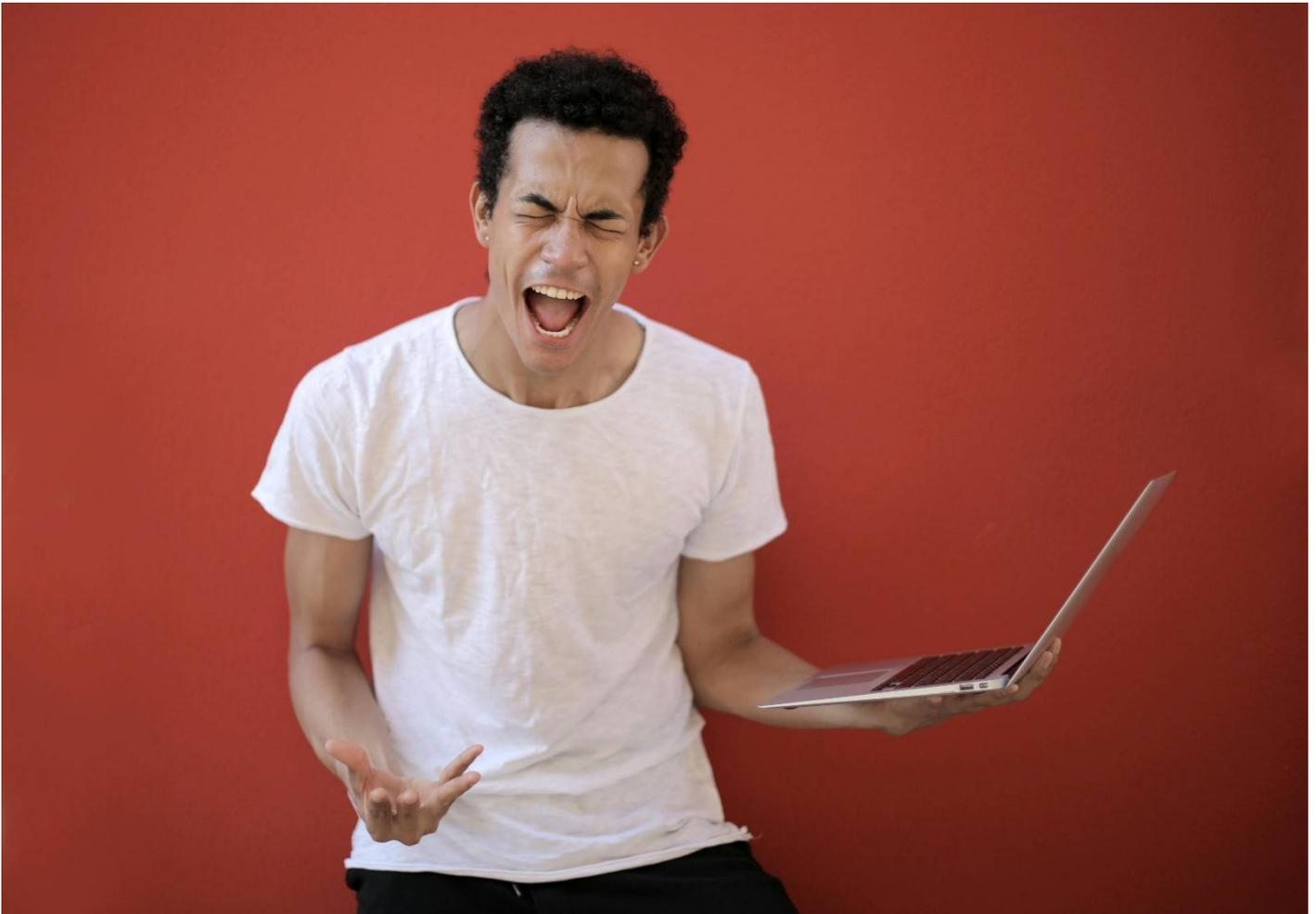


/> width="1600" loading="lazy"> 4. Alegría

Aunque la alegría se considera una emoción positiva, Reséndiz advirtió sobre el riesgo de **caer en extremos**.

“En la clase de matemáticas no creo que les haya funcionado que podamos estar siempre bien alegres, no necesariamente necesitamos una emoción que nos ayude”, mencionó.

Destacó que, si bien la alegría puede fomentar la **cohesión social** y generar **predisposición positiva al aprendizaje**, es el interés el que se considera la emoción más efectiva para este fin.



/> width="1600" loading="lazy"> 5. Autocompasión

Finalmente, la **autocompasión** fue presentada como una forma de **cuidado personal tanto para los estudiantes como para los docentes**.

El líder en Tecmilenio enfatizó la importancia de **reconocer y gestionar** las propias **emociones** con compasión, contribuyendo así a un ambiente educativo más **comprensivo y empático**.

Ejemplificó con estudiantes de tecnología que eran muy buenos y aplicados, pero al momento de programar no era parte de sus fortalezas.

“Son perfiles de jóvenes que se exigen mucho y la autocompasión en estos perfiles es súper importante”, detalló.

Es ahí dónde llamó a los profesores a analizar qué están sintiendo sus alumnos, *“probablemente sientan miedo porque no van a sacar 10 o tristeza porque sienten que no están dando lo mejor, y es ahí donde podemos actuar”*.



/> width="1600" loading="lazy"> Emociones que se deben evitar en el aula

Respecto a las **emociones que no nos ayudan**, el profesor de **Tecmilenio** compartió una lista de cuáles **no deberían** de estar en nuestro **salón de clases**.

- Ignorar o no prestar atención a lo que sentimos.
- Quejarse frente a los estudiantes, especialmente cuando estos llegan con energía alta.
- Sentirse extraños, vulnerables o torpes debido a las emociones.
- Experimentar pensamientos que nos exigen, castigan, reprochan o nos hacen dudar.
- Estar en un ambiente de constante estrés, aunque se reconoce que el estrés puede conducir a grandes logros, su constancia puede ser negativa.

Cómo aprovechar la inteligencia Emocional

Para finalizar el **Director Nacional de Preparatoria y Profesional de Tecmilenio** resumió cómo aprovechar la inteligencia emocional para el beneficio de las y los jóvenes.

- Identificar y conocer nuestras propias emociones como docentes.
- Conocer la personalidad del grupo mediante actividades como el check-in. Actuar si la emoción predominante en el grupo no es la adecuada para el entorno educativo.
- Generar recursos psicológicos propios, como emociones positivas, mejores amigos y logros personales.
- Aprender de nuestro propio dolor como base para ofrecer comprensión y apoyo a los demás, a través de la autocompasión y el entendimiento de las emociones complejas.

Revive el taller “Emociones para docentes”

Este taller se realizó en el marco de ***Wellbeing 360: Ambientes positivos en casa y escuela***, de Tecmilenio.

En dicha edición, expertos ahondaron en el bienestar emocional de jóvenes y estudiantes.

En [Wellbeing360.tv](https://www.wellbeing360.tv), se incluye este taller "Emociones para docentes", el cual puedes revisar completo.

El registro a [Wellbeing360.tv](https://www.wellbeing360.tv) es gratis, solo con llenar unos datos y correo electrónico.

Podrás encontrar expertos y expertas en ejes como:

- Educación positiva
- Vida con propósito
- Familias positivas
- Ciudades en bienestar

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: