

CAPÍTULO 5

CÓMO OBSERVAR Y MEJORAR EL CLIMA EMOCIONAL

Pedro Sáenz-López Buñuel¹, Sebastián Fierro Suero¹,
José Moncada-Jiménez² y Eduardo J. Fernández-Ozcorta¹

¹Universidad de Huelva

²Universidad de Costa Rica

Introducción

Las emociones están presentes en todo momento e influyen en nuestra vida cotidiana consciente o inconscientemente (Brackett et al., 2004). En las últimas décadas está aumentando la cantidad de investigaciones que analizan su papel en aspectos vitales como la salud (Tajer, 2012) o el bienestar (Bisquerra, 2007). Más recientemente, se está investigando el papel de las emociones en el ámbito educativo (Sáenz-López, 2020). Entre las variables más significativas en este contexto, destacarían: el desarrollo de la inteligencia, la estimulación cerebral, el proceso de aprendizaje y las claves del éxito (figura 6).



Figura 6.- Importancia de las emociones en el ámbito educativo (extraído de Sáenz-López, 2020)

Con relación a la inteligencia, Gardner (2001) propuso la teoría de las inteligencias múltiples en la que presentó 8 tipos de campos en los que resolver problemas eficientemente: espacial, cinestésico, interpersonal, intrapersonal, lingüístico, lógico-matemático, musical y naturalista. La unión de las inteligencias inter e intra personal darían lugar a lo que Goleman (1995) popularizó como inteligencia emocional. La gestión inteligente de las emociones, desarrollada a través de habilidades o competencias como el autoconocimiento, la regulación o las habilidades sociales, ha mostrado consecuencias positivas el rendimiento académico (Jiménez & López-Zafra, 2009) o en la toma de decisiones (Pascual-Leone et al., 2019). La evidencia meta analítica señala una moderada asociación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico (Sánchez-Álvarez, Berrios Martos, & Extremera, 2020), en donde la inteligencia emocional explica al menos el 4% del rendimiento académico independientemente del coeficiente intelectual (15%) y de la autoconciencia (5%) de los estudiantes (MacCann et al., 2020). Adicionalmente, los efectos de las intervenciones longitudinales de la educación emocional son altos en educación primaria y secundaria (Puertas-Molero et al., 2020).

En segundo lugar, la estimulación y la salud cerebral es una necesidad social y educativa por el aumento de enfermedades neurodegenerativas que está generando la mejora de la esperanza de vida en las últimas décadas. Desde la neurociencia, autores como Pascual-Leone et al., (2019) o Bilbao (2013) aportan algunas claves basadas en la evidencia científica, como el ejercicio físico, la nutrición saludable, la reserva cognitiva (retar al cerebro con nuevos aprendizajes y habilidades), el descanso las relaciones sociales, la disminución del estrés, la capacidad de generar emociones positivas o tener un proyecto vital. Se observa que, de las 8 claves, las 4 últimas tienen una relación directa con las emociones o competencias emocionales a las que se podría añadir el descanso por su relación indirecta e incluso la reserva cognitiva si nos proponemos aprender nuevas competencias emocionales.

La mayoría de las claves de la salud cerebral ayudan a mejorar su plasticidad y, por tanto, mejorar los aprendizajes. Así lo avalan expertos en neuroeducación (Bueno, 2013; Mora, 2013) quienes aportan más claves que ayuden al aprendizaje como la curiosidad, el placer por aprender, emocionar, general un clima favorecedor, motivar, utilizar el error como parte del proceso o la utilidad. La mayoría de estas recomendaciones realizadas desde la neurociencia están relacionadas directa o indirectamente con las emociones o competencias emocionales.

Por último, el éxito entendido como la capacidad de establecer objetivos y cumplirlos también ha sido estudiado y desarrollado por autores como Covey (2003). Nuevamente, entre las claves del éxito personal y social aparecen competencias emo-

cionales como la autoestima, el autoconocimiento, el entusiasmo, la tolerancia a la frustración o las habilidades sociales (Sáenz-López, 2020).

En el aula, las emociones van a estar generadas por diversos aspectos, como la hora, el día de la semana, la asignatura, el aula, la tarea o el docente. Es indiscutible la influencia que el profesorado ejerce en el alumnado siendo sus decisiones esenciales para aumentar la motivación y el compromiso con el aprendizaje a través del clima generado en el aula (Reeve et al., 2004).

Descrita la importancia de las emociones y de la influencia del docente en el contexto educativo, el objetivo del presente capítulo es analizar y evaluar el clima emocional generado por el profesorado, así como mostrar estrategias que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El clima emocional

La proactividad y el compromiso del alumnado con las actividades de aprendizaje dependen de varios factores, siendo uno de los más importantes el clima de la clase en el que el profesorado tiene un papel fundamental (Reeve, 2006). A nivel emocional, Bueno (2017) destaca el papel de las neuronas espejo que son un grupo de células nerviosas que se activan al observar a otra persona que está realizando la misma actividad o que está en el mismo contexto. Así, a nivel educativo, las emociones generadas por el docente de forma consciente o inconsciente van a influir en el alumnado y, por tanto, en el clima del aula. Por ejemplo, un docente que entre en clase estresado o aburrido generará desmotivación y escaso compromiso del alumnado con la actividad e incluso con la asignatura; sin embargo, un profesorado entusiasmado, que muestre pasión, sonriente y positivo, generará una mejor atención y mayor disposición para aprender (López y Bisquerra, 2013). Es una necesidad asociar la educación con el bienestar y este reto pasa por alfabetizar emocionalmente al profesorado en primer lugar y a través de clima emocional, educar emocionalmente al alumnado (Bisquerra, 2007; Extremera & Fernández-Berrocal, 2004) ya que existe una escasa formación del profesorado en esta temática (Sáenz-López et al, 2021; Frenzel, Daniels, & Burić, 2021).

El clima emocional es el resultado del comportamiento del docente junto con las tareas realizadas en clase que generan determinadas emociones y relaciones sociales. Por un lado, el profesorado necesita formarse en el diseño de tareas que promuevan el aprendizaje, así como conocer las emociones que generan esas tareas (ver el capítulo de este libro “Percepción emocional en el aula). Por otro lado, los docentes necesitan adquirir competencias emocionales a través de programas de educación emocional (Frenzel, Daniels, & Burić, 2021).

Para conocer qué competencias son más influyentes en el clima emocional, se realizó una propuesta a través del método Delphi (explicado en Sáenz-López et al., 2021). 12 investigadores expertos en la temática fueron respondiendo a las preguntas relacionadas con las dimensiones y categorías claves para generar un clima emocional en el aula, siguiendo las recomendaciones de López-Gómez (2018). Después de tres rondas de preguntas y puestas en común, se establecieron seis dimensiones: entusiasmo, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y competencias didácticas (figura 7).

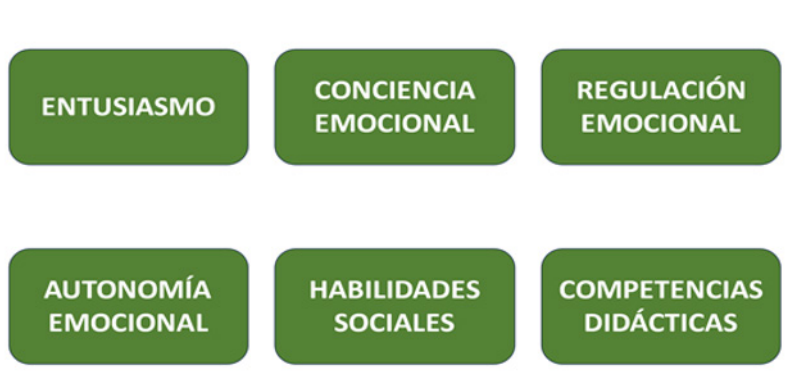


Figura 7.- Dimensiones a desarrollar por el profesorado para mejorar el clima emocional.

El entusiasmo es un estado de ánimo de exaltación ante una situación determinada. Es la característica más visible de un docente que motiva y emociona, por lo que es fundamental meter consciencia y entrenarlo. Así, cuando existe una positiva interacción entre un profesorado entusiasta y el estudiantado se potencia la motivación, lo cual crea un ambiente óptimo para el aprendizaje (Lo, 2022; Tran & Le, 2022).

Precisamente, la conciencia emocional sería la segunda dimensión y se refiere a la competencia de identificar las emociones en uno mismo y en otras personas (Bisquerra, 2007).

La regulación emocional es la capacidad de gestionar inteligentemente las emociones. Todo un reto para el profesorado tanto en momentos de resolución de conflictos como en la competencia de generar emociones positivas en el aula.

La autonomía emocional entendida como la competencia de sentir y tomar decisiones por uno mismo, evitando la influencia del entorno o de otras personas (Bisquerra, 2007). En el ámbito educativo, esta competencia adquiere especial relevancia ya que una persona autónoma emocionalmente, se responsabiliza de sus decisiones y consecuencias en lugar de posicionarse en el victimismo.

Las habilidades sociales son las competencias que facilitan las relaciones interpersonales como la asertividad, la escucha activa, la comunicación emocional, la empatía o la compasión.

Por último, las competencias didácticas entendidas como las decisiones que el docente toma relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje que van a influir en el estado emocional del alumnado. Por ejemplo, el tipo de actividad, la metodología activa, la forma de comunicar o la utilización de los *feedbacks*.

En definitiva, un docente sonriente, entusiasmado, tranquilo, consciente de sus emociones y las del alumnado, que hable sin juzgar, que escuche con respeto o que observe con interés, estará generando un clima emocional en el que el compromiso con el aprendizaje y el desarrollo de la clase sea más positivo.

Vamos a analizar a continuación, cómo medir estas competencias para mejorar el clima emocional en el aula.

Cómo medirlo: Diseño de la OCE

El proceso descrito en el apartado anterior formó parte del diseño de una herramienta de observación del clima emocional a través del método Delphi (López-Gómez, 2018). El resultado de la primera fase, que fue establecer las grandes dimensiones, se ha reflejado en el gráfico 2. El siguiente paso fue preguntar sobre qué aspectos preguntar dentro de cada dimensión. Tras las dos rondas de preguntas y respuestas se obtuvieron una serie de categorías que fueron probadas en varias observaciones que sirvieron de pilotaje. El resultado final fue establecer dos categorías observacionales por dimensión que describimos a continuación (Tabla 1).

Tabla 1.- Dimensiones y categorías a tener en cuenta para mejorar el clima emocional.

Dimensiones	Categorías
1.- Competencias didácticas	1.1. Feedbacks 1.2. Protagonismo y creatividad
2.- Entusiasmo	2.1. Expresividad 2.2. Ubicación
3.- Habilidades sociales	3.1. Comunicación emocional 3.2. Asertividad y escucha activa
4.- Regulación emocional	4.1. Gestión de conflicto/conductas disruptivas 4.2. Competencias para generar emociones positivas
5.- Autonomía emocional	5.1. Autonomía y autoestima 5.2. Análisis crítico
6.- Conciencia emocional	6.1. (Re)conocimiento de emociones por parte del profesorado 6.2. (Re)conocimiento de emociones por parte del alumnado/personajes

Los *feedbacks* son las informaciones que le llegan al alumnado sobre su aprendizaje o comportamiento y supone, por tanto, una herramienta clave en el proceso de enseñanza. Es la forma más interactiva de comunicación docente-discente por lo que el efecto emocional del *feedback* lo consideramos clave para el clima del aula. Si el profesorado realiza correcciones a través de refuerzos positivos, preguntas que les ayuden y mostrando afecto, el alumnado se sentirá bien y el clima emocional mejorará. Si, por el contrario, el docente utiliza refuerzos negativos, castigos, juicios de valor y poco afecto en la comunicación, el clima emocional empeorará.

Con relación al protagonismo y creatividad, los expertos consultados recomendaron que el docente tenga flexibilidad y que promueva la iniciativa, las ideas originales y la confianza por ser competencias que emocionan al alumnado. Por tanto, el clima del aula mejorará si el docente utiliza estrategias de aprendizaje cooperativo e indagativo en las que los estudiantes sean los protagonistas, potenciando la gamificación y otros recursos que fomenten la creatividad. El efecto contrario sucederá si el profesorado prohíbe la participación, tomando todas las decisiones y siendo el protagonista de la clase impidiendo cualquier iniciativa creativa por parte del alumnado.

La expresividad es la capacidad de comunicar mostrando con viveza las emociones y el lenguaje corporal e influyendo en el clima generado en el aula. El profesorado que gesticula con viveza y cuyo tono de voz transmite pasión y emoción generará un clima emocional más positivo, mientras que si su postura es rígida (brazos cruzados, manos en los bolsillos o sentado) y su tono es tenso o aburrido generará un clima más negativo, ya que se ha encontrado que cuando los estudiantes escuchan al profesorado usar tonos de voz exigentes se sentían con menor satisfacción de sus necesidades psicológicas y mostraban un menor bienestar en términos de afecto y autoestima (Paulmann & Weinstein, 2023).

La ubicación forma parte del entusiasmo mostrado por el docente. Por ejemplo, si se mueve por el aula, acercándose al alumnado interesándose por ellos y transmitiendo pasión, el clima emocional mejorará. Si se sienta, muestra poco interés o se mueve con nerviosismo o agresividad, el clima emocional se verá afectado negativamente.

La comunicación emocional consiste en transmitir conscientemente sentimientos y emociones despertando la curiosidad y el interés del alumnado a través de ejemplos, anécdotas, historias o contenidos del mundo real. También es importante llamarles por su nombre o apodo y conocer o interesarse por sus gustos personales. Cuando esto sucede el clima emocional del aula aumentará, mientras que cuando la comunicación es plana, técnica y sin interés hacia el alumnado, descenderá.

La asertividad es la competencia social de expresar las propias opiniones y sentimientos sin hostilidad y sin herir a la persona con la que estamos hablando. La

escucha activa consiste, básicamente, en tener conciencia plena en el mensaje y emociones del interlocutor interesándose por sus opiniones. Cuando el docente comunica con amabilidad y honestidad, poniendo en práctica estas dos competencias, el clima emocional del aula aumentará. Mientras que, si el profesorado actúa de forma hostil, tensa o maleducada sin prestar atención a lo que expresa el alumnado, el clima tenderá a empeorar.

La gestión de conflictos se refiere a la forma de solucionar las conductas disruptivas, es decir, los comportamientos inadecuados del alumnado que obstaculizan el funcionamiento de la clase. El clima de la clase mejorará cuando el docente aproveche un conflicto para aprender cómo gestionarlo emocionalmente, actuando como mediador, calmado y calmando a los implicados, preguntando por las emociones del alumnado y analizando con ellos las formas de solucionarlo. Sin embargo, cuando el profesorado corta el conflicto tajantemente y con tensión, buscando culpables y sin permitir participar al alumnado, el clima emocional empeorará.

La competencia del profesorado de generar emociones positivas a través del humor en clase (Nurcendani & Wijaya, 2022), de sonreír y de saborear momentos de satisfacción o relajación, facilitará un clima emocional más afectivo, mientras que una actitud tensa, antipática, sarcástica o aburrida provocará el efecto contrario. Se ha encontrado que usar el humor como estrategia de enseñanza también mejora el nivel de complejidad cognitiva y afectiva y les permite a los estudiantes estar más relajados, desarrollar mucho mayor interés y prestar más atención en clase para crear una atmósfera de aprendizaje positiva (Ali & Bardaie, 2023).

La autonomía emocional es la competencia de evitar verse afectado por estímulos externos (personas o situaciones). Esto requiere confianza en uno mismo y una adecuada autoestima entendida como la percepción y valoración que una persona tiene sobre sí misma. Cuando el docente se muestra seguro, realiza autocríticas o permite que el alumnado exprese su opinión con libertad, el clima emocional de la clase mejorará. Por el contrario, si el profesorado se muestra inseguro, se enfada con facilidad y no acepta la opinión del alumnado, el clima será más negativo.

El análisis crítico es el proceso de valoración de cualquier asunto con una visión abierta y empática. De esta forma, cuando el docente plantea reflexiones y debates, fomenta la opinión y reflexión del alumnado sobre las temáticas analizadas en clase y explica la utilidad e importancia de los contenidos, el clima será más positivo. Mientras que si el profesorado evita el debate y las reflexiones del alumnado ni permite que expresen sus opiniones, el clima del aula será más negativo.

Por último, reconocer emociones implica identificar y tomar conciencia de lo que se está sintiendo y aplicar estrategias que permitan encontrar bienestar. Desde

esta perspectiva, el (re)conocimiento de emociones por parte del profesorado mejorará el clima si el docente expresa cómo se siente, utiliza vocabulario emocional y lo comenta con el alumnado. Si esa expresión de las emociones es incorrecta o lo hace de forma inadecuada (ira descontrolada o miedos imaginados), el clima del aula empeorará.

Con relación al (re)conocimiento de emociones por parte del alumnado, si el profesorado ofrece oportunidades al alumnado para expresar sus emociones, les pregunta cómo se sienten o fomenta situaciones en las que se hable de emociones, el clima mejorará. Si por el contrario, el profesorado corta expresiones emocionales del alumnado o se equivoca en el reconocimiento del estado emocional, el clima empeorará.

Tras familiarizarse con las dimensiones y categorías, el siguiente paso es valorar cada una. Como puede observarse en el ejemplo (tabla 2), cada categoría puede evaluarse en tres niveles: positivo (+), negativo (-) o neutro. En la columna de la derecha se explica la rúbrica de cada uno de los niveles en base a las explicaciones que acabamos de hacer de cada categoría. Dentro de cada nivel se puede otorgar una puntuación numérica con el fin de aumentar la sensibilidad del instrumento: positivo (7-10), neutro (4-6) o negativo (0-3). Para la observación de una clase completa, la propuesta es dividirla en 4 partes iguales y hacer la valoración en cada una de ellas para posteriormente hacer la media.

La explicación más completa, así como el procedimiento de validación del instrumento puede consultarse en Fierro et al. (en prensa).

Tabla 2.- Ejemplo de la explicación de la valoración de una categoría.

Dimensiones/Criterios	Categorías (conductas)
2ª Dimensión: Entusiasmo	
2.1 Expresividad	<p data-bbox="486 1288 1125 1310">+ Utiliza gestos expresivos, tono de voz variado y entusiasta</p> <p data-bbox="551 1335 1125 1386">Se muestra fluctuante entre entusiasta y tenso o bien poco expresivo en sus explicaciones</p> <p data-bbox="486 1412 1125 1463">- Muestra actitud pasiva en sus intervenciones y/o utiliza gestos agresivos o tono de voz excesivamente tenso</p>
2.2 Ubicación	<p data-bbox="486 1496 1125 1517">+ Se mueve por el aula mostrándose cercano a los estudiantes</p> <p data-bbox="551 1543 1125 1594">No varía su ubicación durante la clase o se mueve manteniendo distancia con los estudiantes</p> <p data-bbox="486 1619 1125 1641">- Permanece sentado o se mueve de forma nerviosa</p>

Esta herramienta de observación es válida para investigaciones en las que se pretenda valorar el clima emocional del aula y también es un instrumento de formación del profesorado tanto de autoevaluación como de valoración externa. Con este objetivo finalizamos este capítulo con algunas estrategias formativas para mejorar cada una de las dimensiones del clima emocional.

Estrategias para mejorar el clima emocional

Se han organizado algunas recomendaciones en cada una de las dimensiones de la herramienta de observación OCE incidiendo en la mejora de las categorías que se han descrito en el apartado anterior (Sáenz-López et al., 2019; Sáenz-López et al., 2021) (figura 7).



Figura 7.- Estrategias para mejorar el clima emocional (extraído de Sáenz-López et al., 2021).

- Competencias didácticas

Como ya se ha descrito, la dimensión competencias didácticas contiene dos categorías que influyen en el clima emocional: la utilización adecuada de feedbacks y el

protagonismo y creatividad otorgado al alumnado. Algunas sugerencias para conseguir un clima emocional a través de la mejora de ambos aspectos son:

- ✓ Utiliza feedbacks con frecuencia, mostrando entusiasmo y metiendo conciencia al impacto emocional que puede generar en el alumnado.
- ✓ Emplea feedbacks que generen emociones positivas como palabras de ánimo, sonrisas, elogios, tono entusiasta, etc.
- ✓ Céntrate en lo que el alumnado hace bien e informa de ello ya que generará emociones positivas y probablemente aumentará su aprendizaje.
- ✓ Ante un comportamiento inadecuado o un error del alumnado, es más positivo realizar una pregunta indagativa que ofrecer un feedback prescriptivo
- ✓ Fomenta también el feedback entre iguales pues será también una experiencia emocionante.
- ✓ Al dar feedbacks puedes utilizar el “método del sándwich” que consiste en informar de lo que hace bien, luego centrarse en algún aspecto a mejorar y finalizar con otra comunicación positiva.
- ✓ Fomenta la creatividad a través de retos, preguntas poderosas, de reflexiones, nuevas ideas, etc.
- ✓ Genera debates sobre cualquier temática
- ✓ Utiliza metodologías activas e indagativas en las que el alumnado necesite resolver problemas.
- ✓ Permite la máxima participación del alumnado en su proceso de aprendizaje.
- ✓ Utiliza la curiosidad como el hilo conductor del aprendizaje.
- ✓ Ten en cuenta que la sorpresa es una emoción que activa la atención, la curiosidad y el interés. Utilízala.
- ✓ ...

-Entusiasmo

Para mejorar esta dimensión es necesario ofrecer una comunicación expresiva, así como variar la ubicación durante la clase. A continuación, se exponen algunas ideas concretas:

- ✓ Exprésate mostrando pasión por lo que haces, por los temas que se están desarrollando en clase, por el contexto o los recursos disponibles, etc.
- ✓ Mete conciencia a la comunicación no verbal, a los gestos, la cara, el movimiento del cuerpo, así como el tono empleado sin perder tu esencia.
- ✓ Desplázate por el aula con conciencia y equilibrio
- ✓ Solicita un aula de sillas móviles y cambia su organización en función de los objetivos de la sesión
- ✓ ...

-Habilidades sociales

El clima emocional del aula aumenta si el docente desarrolla habilidades sociales como la comunicación emocional, la asertividad o la escucha activa. Explicamos, a continuación, algunas ideas para la formación del profesorado:

- ✓ Introduce con frecuencia anécdotas, ejemplos de la vida real, noticias de prensa, cuentos, historias, cuentos o sentido del humor.
- ✓ Dirígete al alumnado por su nombre o apodo.
- ✓ Practica la escucha activa con el alumnado, mirándole a los ojos cuando esté hablando y prestando toda tu atención.
- ✓ Regala elogios reales y evita juicios de valor negativos hacia el alumnado.
- ✓ ...

-Regulación emocional

Para generar un clima emocional positivo es imprescindible que el profesorado muestre competencias en su regulación emocional y sea un ejemplo. Particularmente en la gestión de conflictos y en la forma de generar emociones positivas. Se citan algunas sugerencias a continuación:

- ✓ Saluda al entrar en clase con respeto y entusiasmo.
- ✓ Sonríe con frecuencia.
- ✓ Aprovecha cualquier situación de clase para aumentar el humor y buen clima
- ✓ El placer es inherente al aprendizaje: busca estrategias, contenidos o recursos que lleguen al alumnado.
- ✓ Genera emociones positivas con tu pasión, dando protagonismo al alumnado, diseñando tareas en la que se sientan satisfechos y competentes, etc.
- ✓ Ante un conflicto, mantente tranquilo y comienza por tranquilizar a las partes afectadas.
- ✓ En los conflictos, pregunta por sus emociones (propias y ajenas) más que por las causas (al menos en caliente).
- ✓ Aprovecha los conflictos para reflexionar sobre la necesidad de mejorar competencias emocionales.
- ✓ Resuelve los conflictos con su ayuda practicando la empatía y la responsabilidad.

-Autonomía emocional

Esta dimensión tiene su influencia en el clima emocional del aula a través de la mejora de la autoestima del docente, así como del análisis crítico que aplica en las clases. Algunas sugerencias para mejorar estas competencias son:

- ✓ Muestra confianza y seguridad en lo que haces y dices.
- ✓ Paralelamente, admite tus errores con naturalidad, así como reconoce las cuestiones que ignoras.
- ✓ Habla de ti mismo en positivo. Una cosa es la humildad y otra la falta de autoestima o autoconcepto.
- ✓ Enseña a preguntar más que a contestar preguntas.
- ✓ Tómate las preguntas del alumnado como una oportunidad de aprendizaje incluyendo competencias emocionales como la paciencia, la empatía o la asertividad.

- ✓ Organiza debates en clase, fomentando un ambiente democrático y empático.
- ✓ Es muy importante explicar al alumnado la utilidad de los contenidos que se estén desarrollando.
- ✓ Enseña al alumnado sus derechos y también sus responsabilidades ante errores o conflictos.
- ✓ Entre sus derechos están las emociones. Enséñales a identificarlas, gestionarlas y a ser dueños de las mismas evitando la influencia de otras personas o situaciones externas.
- ✓ Haz que aprendan sobre lo que ya saben para darles confianza y aumentar su autoestima.
- ✓ ...

-Conciencia emocional

Esta última dimensión para mejorar el clima emocional se centra en tomar conciencia de las emociones propias y las del alumnado. Algunas ideas para el profesorado son:

- ✓ Introduce conscientemente las emociones en clase. Expresa cómo te sientes cada día, pregunta al alumnado cómo se sienten al principio, al final de la clase o tras alguna actividad o situación concreta.
- ✓ Aumenta tu vocabulario emocional preguntándote con frecuencia qué emoción estás experimentando en ese momento. Identifícala y ponle nombre. Investiga sobre ella.
- ✓ Toma conciencia de tu tono, tu postura, los gestos. Si tienes la oportunidad grábate en vídeo o audio y analízate.
- ✓ Observa las emociones del alumnado a través de sus expresiones, posturas, tonos, etc. Empatiza con ellos y pregúntales.
- ✓ ...

Poner en práctica algunas de estas sugerencias, va a aumentar el clima emocional del aula lo que implica mayor bienestar del docente y del alumnado entre otras positivas consecuencias. Es importante señalar que todo suma, que pequeños cambios pueden tener efectos significativos por lo que en lugar de aspirar a hacerlo todo bien, es mejor ir aportando pequeños detalles al quehacer diario. Merece la pena.

Conclusiones

En el presente capítulo de libro, se ha descrito la importancia de las emociones en el contexto educativo por lo que se ha analizado una propuesta para observar y evaluar el clima emocional generado por el docente. La herramienta de Observación del Clima Emocional (OCE) contiene 6 grandes dimensiones: competencias didácticas, entusiasmo, habilidades sociales, regulación emocional, autonomía emocional y conciencia emocional. Cada dimensión está compuesta por 2 categorías observables que han sido explicadas. Paralelamente, este instrumento tiene un objetivo formativo para que el profesorado mejore sus competencias emocionales de cara a la mejora del clima del aula. Se han descrito un listado de estrategias formativas para su aplicación en el proceso diario de enseñanza-aprendizaje.

Referencias

- Ali, B. H. I., & Bardaie, N. I. (2023). Utilization of humor and application of learning theory: Perspective of nursing students. *Nurse Education Today*, 105837. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105837>
- Bilbao, A. (2013). *Cuida tu cerebro... y mejora tu vida*. Barcelona: Plataforma.
- Bisquerra, R. (2007). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8).
- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Barcelona: Octaedro.
- Covey, S. R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.

- Frenzel, A. C., Daniels, L., & Burić, I. (2021). Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 56(4), 250-264. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1985501>
- Fierro-Suero, S., Saenz-Lopez, P.; Almagro-Torres, B.; De las Heras Pérez, M.A., Velázquez, N., & Bisquerra, R. (en prensa). Desarrollo y validación de una herramienta de Observación del Clima Emocional (OCE). *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente*. Teoría de las inteligencias múltiples. Colombia: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Jiménez, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/805/80511492005/>.
- Lo, V. P. (2022). The challenges of Rural Students in Vietnam towards higher education. *International Journal of TESOL & Education*, 2(1), 225-237. <https://doi.org/10.54855/ijte.222114>
- López, L., & Bisquerra, R. (2013). Validación y Análisis de una escala breve para evaluar el clima de clase en educación secundaria. *Psicopedagogía*, 5, 62-77.
- López-Gómez, E. (2018). El método Delphi en la investigación actual en educación: una revisión teórica y metodológica. *Educación XXI*, 21(1), 17-40, <https://doi.org/10.5944/educXX1.15536>.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.
- Nurcendani, B., & Wijaya, E. (2022). The Effect of Teacher's Humor Types on Student Achievement Emotions during Distance Learning. En: *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1501-1506). Atlantis Press.
- Pascual-Leone, A., Fernández, A., & Bartrés-Vaz, D. (2019). *El cerebro que cura*. Barcelona: Plataforma.
- Paulmann, S., & Weinstein, N. (2023). Teachers' motivational prosody: A pre-registered experimental test of children's reactions to tone of voice used by teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 93(2), 437-452. <https://doi.org/10.1111/bjep.12567>

- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020). Emotional intelligence in the field of education: a meta-analysis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Reeve, J. (2006). Teachers as Facilitators: What Autonomy-Supportive Teachers Do and Why Their Students Benefit. *The Elementary School Journal*, 106, 225-236. <https://doi.org/10.1086/501484>
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147-169. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f>
- Sáenz-López, P. (2020). *Educación emocionando*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sáenz-López, P. (coord.) (2021). *Cómo mejorar el clima emocional en las aulas universitarias*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sáenz-López, P., Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & De Las Heras, M. A. (2019). Formación del profesorado y estrategias para desarrollar la inteligencia intra e inter personal en las aulas. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 79-90. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Tajer, C. D. (2012). Alegría del corazón. Emociones positivas y salud cardiovascular. *Revista Argentina de Cardiología*, 80(4), 325-332. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v80.i4.1498>
- Tran, C. T., & Le, Q. T. (2022). What is it like learning with an enthusiastic teacher?—A survey on university EFL students. *International Journal of TESOL & Education*, 2(4), 134-148.