

# La inteligencia emocional: Una habilidad esencial en la escuela del siglo XXI



**Angélica Rodríguez  
García**  
Psicóloga y Coach

**Durante mucho tiempo nuestra sociedad ha considerado como modelo de ser humano con proyección al éxito, a una persona con unas determinadas características:**

Con dominio de las ciencias exactas, de la geografía, de la historia, etc. Estas personas eran consideradas inteligentes, y se medía esa inteligencia en base a unos test estructurados que arrojaban un valor, el C.I. (cociente de inteligencia), que podríamos decir que era la seña de identidad académica, un referente que actuaba relacionando de forma positiva el CI con el rendimiento académico: el alumnado con más puntuación en los test de CI suele conseguir mejores calificaciones en la escuela, incluso se puede llegar a asegurar que podría garantizar un futuro con éxito llegando a lo más alto en la edad adulta. Este es el sistema que sigue la Escuela Tradicional, y que algunos consideran que está obsoleto y no funciona en la era que estamos viviendo.

En el siglo XXI este sistema tradicional está en crisis por las varias razones. En primer lugar

porque la inteligencia académica no es garantía suficiente para alcanzar el éxito profesional, y se ha demostrado reiteradamente que los y las profesionales con más éxito no son precisamente los que más C.I. tienen de su promoción, no son los que más notas altas sacaron, no son los que menos jugaron y se divertieron, son los que supieron manejar su mundo emocional, los que invirtieron en relaciones humanas, los que buscaron mecanismos que motivan y llevan a las personas a llegar donde quieren llegar, son los que supieron gestionar los fracasos sacando de ellos lo necesario para seguir avanzando, son los que comprendieron que la mayor riqueza que tenemos es el “capital humano”. En segundo lugar está también demostrado que la inteligencia académica no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana, no facilita la felicidad ni con la familia, ni con la pareja, ni que tengamos muchos y mejores amigos. La responsabilidad de nuestra estabilidad emocional, mental y social, pasa por adquirir y desarrollar las habilidades emocionales y sociales adecuadas para este fin.

## **Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la educación emocional**

Es necesario comenzar por encuadrar el concepto inteligencia emocional. Tal cual entendemos este concepto, tiene sus antecedentes en el artículo científico “Emotional Intelligence” publicado por Salovey y Mayer en 1990, aunque el verdadero boom mediático vino de la mano de Daniel Goleman y la publicación de su best-seller “Inteligencia Emocional

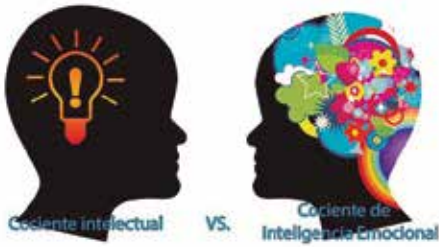
Este término refleja la fusión del corazón y la razón, y la definición más general, simple y aceptada es: *La capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.*

Esto implica los siguientes procesos:

1. PERCIBIR Y EXPRESAR las emociones, es



Foto perfil facebook "Entre maestros"



decir, ser capaces de reconocer de forma consciente lo que sentimos y saber ponerle nombre.

2. FACILITACIÓN o ASIMILACIÓN emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas
3. COMPRENDER las emociones, es decir, integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento, razonar lo que sentimos e interpretarlo.
4. REGULAR las emociones, es decir, desarrollar la habilidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

La inteligencia emocional, como habilidad que es, no se puede entender como un rasgo de personalidad, aunque es cierto que interacciona de manera que, según las características personales de cada individuo, este puede tener más facilidad para desarrollar sus habilidades emocionales.

De todas maneras siempre es necesario un proceso de aprendizaje, que encuadraríamos dentro del concepto “*educación emocional*”. Este concepto es complejo y, por ende, no puede definirse de manera breve y resumida como dice Rafael Bisquerra, una auténtica autoridad en el tema de la educación emocional. Tomando sus palabras se puede definir la educación emocional como “*un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo*

*ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social*”.

La educación emocional es necesaria para adquirir un nivel adecuado de inteligencia emocional y debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico, así como a lo largo de toda la vida, hasta el punto de formar parte del ciclo vital. Es una forma de prevención, generando habilidades o competencias que ayuden a manejar las situaciones del día a día y también es una manera de intentar minimizar la vulnerabilidad presente en las personas ante los conflictos vitales.

En las etapas infantil y juvenil es donde se construyen los pilares de la vida adulta, por tanto es necesario adquirir competencias, recursos y estrategias que ayuden a enfrentar la ineludibles experiencias que la vida va a deparar, y así evitar las posibles perturbaciones que puedan conducir al descontrol emocional y, en algunos casos, a desarrollar conductas inapropiadas: consumo de drogas, comportamientos sexuales de riesgo, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc. Desde una adecuada educación emocional se pretende prevenir estas conductas, así como desarrollar el potencial humano, es decir, el desarrollo de la personalidad integral del individuo, fomentando habilidades sociales, empatía, actitudes positivas, etc., como factores protectores dirigidos a conseguir un adecuado desarrollo del bienestar personal y social.

#### **El/La docente como modelo y “educador/a emocional” del alumno/a.**

Los alumnos y las alumnas pasan en los colegios gran parte de su infancia y su adolescencia y, es en estos periodos donde se produce el mayor desarrollo emocional. Es por esto que el ambiente escolar se convierte es el espacio más importante de socialización emocional, y el profesor/a en el referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos y emociones. El/la docente se convierte, no solo en un educador/a de competencias académicas, sino en un agente activo del desarrollo afectivo y emocional del alumnado que tiene a su cargo, es decir, un/a educador/a emocional, aunque en algunas ocasiones no es consciente de esto y no hace uso de sus habilidades para realizar esta parte de su trabajo.



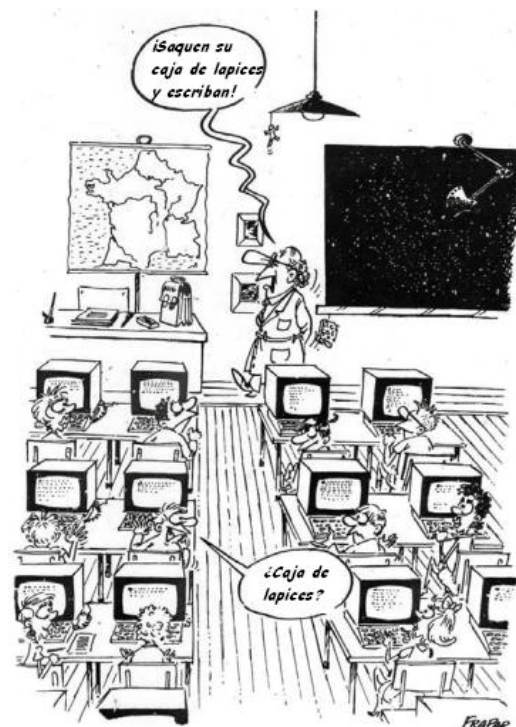
**La educación emocional es necesaria para adquirir un nivel adecuado de inteligencia emocional y debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico**



El/la profesor/a se convierte, principalmente en las etapas educativas más tempranas, en un modelo de inteligencia emocional insustituible, que moldea y ajusta en clase el perfil afectivo y emocional de los alumnos. Como figura de referencia adulta muy importante para sus alumnos, deberían formarse en habilidades emocionales para así educar a sus alumnos/as en las competencias emocionales necesarias que les puedan llevar a desarrollar una forma de vida más estable y una adolescencia con menos descontrol.

Desde la práctica docente la educación emocional debe implementar actividades que refuerzan las interacciones profesorado-alumnado en un espacio socio-emocional ideal para el aprendizaje y desarrollo de competencias emocionales, con actividades cotidianas como:

- La proyección de películas, la lectura de poesía y narraciones, las representaciones teatrales, la música, la pintura, etc., y el posterior debate en clase, son armas muy poderosas para fomentar la expresión emocional de manera regulada, tanto de las emociones positivas como de las negativas, la conciencia emocional como indicativo de su forma de reaccionar ante determinadas circunstancias, la comprensión de lo que sienten ante potenciales escenarios vitales y la regulación emocional de las emociones que le provocan determinadas circunstancias cotidianas.
- Crear ambientes de trabajo que estimulen el desarrollo de competencias socio-afectivas y la resolución de conflictos interpersonales, mediante dinámicas de trabajo en pequeño grupo y en gran grupo, role-playing, discusiones proactivas sobre temas vitales, etc. De esta manera se trabajan habilidades comunicativas eficaces, como la escucha activa y la asertividad, así como la empatía y el alumno/a aprende a prestar atención a las necesidades de los demás, sienta y comprende esas necesidades, las entiende y las acepta, fundamentalmente que vea que hay distintos puntos de vista, igualmente aceptables que el suyo, de la misma situación.
- Trabajar en exposición sobre experiencias vitales que deban resolverse poniendo en práctica estrategias emocionales.



Es necesario tener en cuenta que no toda la responsabilidad del desarrollo emocional de los/as niños/as es de los/as docentes. No se puede obviar que la familia es el modelo emocional básico y el primer espacio de socialización y educación emocional del niño/a. El/la docente puede ser ese puente de unión para complementarse en tareas conjuntas que proporcionen oportunidades para mejorar el perfil emocional del niño/a.

### La inteligencia emocional como factor protector del estrés docente

La actividad docente es una de las profesiones con mayor riesgo de padecer distintas enfermedades asociadas al estrés que sufren: alteraciones psicológicas como la ansiedad, la depresión o el síndrome del quemado o burnout, y fisiológicas como las úlceras de estómago, insomnio o dolores de cabeza, entre otras. Probablemente aspectos como la falta de disciplina de los alumnos/as, los problemas de comportamiento, la falta de motivación por aprender, la apatía estudiantil y el aumento del fracaso escolar, pueden haberse convertido en importantes fuentes de estrés para el profesorado que afecta su rendimiento laboral. Todo esto unido a la demanda social de docentes con mayor preparación técnica, especialización en metodología docente, en conocimiento psicológico de sus alumnos/as y una mayor adaptación a las demandas pluriculturales de la sociedad, han llevado a que el estrés docente haya ido en aumento. Si añadimos que el actual sistema educativo no favorece que el/la docente se adapte a los cambios que demanda en estos momentos la sociedad,



**En las etapas infantil y juvenil es donde se construyen los pilares de la vida adulta, por tanto es necesario adquirir competencias, recursos y estrategias que ayuden a enfrentar la ineludibles experiencias que la vida va a deparar**



principalmente porque no ofrece los recursos necesarios para que el profesorado afronte estos cambios, el resultado es un cuerpo educativo con altos índices de estrés y de patologías asociadas al mismo que generan un alto absentismo laboral y, en el peor de los casos, abandono de la actividad.

Todo esto afecta directamente al personal docente pero también afecta de manera indirecta al alumnado, reflejado en una baja calidad de enseñanza y en una menor implicación en el proceso de aprendizaje.

Adquirir habilidades de inteligencia emocional ejerce efectos beneficiosos a nivel preventivo, que ayudan a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente al que el profesorado está expuesto diariamente. Es decir, la capacidad para razonar sobre nuestras emociones, percibir las y comprenderlas, como habilidad intrínseca del ser humano, implica, en último término, el desarrollo de procesos de regulación emocional que ayudarían a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente a los que los profesores están expuestos diariamente (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)

### Situación actual de la inteligencia emocional en el ámbito docente

Desde la década de los 90 estamos ante una especie de “revolución emocional”, ante un Zeitgeist, palabra de origen alemán que se utiliza en distintas lenguas para expresar que nos encontramos ante una nueva tendencia cultu-



ral, ante un nuevo movimiento que afecta a ámbitos como la psicología, la educación y la sociedad en general, desde una nueva conceptualización social de la relación entre emoción y razón. Todo apunta y sugiere que esta revolución emocional debe llegar de manera urgente a la práctica educativa, que

conduzca a una estructuración social que facilite un mundo con mayor bienestar y mejor calidad de vida. Todo esto compete a la sociedad en general y a las personas en individual, como eslabones que posibiliten esa transición de un sistema educativo obsoleto a uno más adecuado a los tiempos que estamos viviendo.

Aunque el profesorado está concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en las clases, la mayoría de los y las docentes no disponen de la formación adecuada, ni tampoco de los medios indicados para poder desarrollar esta función. Es por esto que, en cierta medida, se sigue actuando como antaño, con diálogos moralizantes que solo conducen a una actitud pasiva por parte de los alumnos.

Es cierto que cada vez gritan más alto las voces que quieren llamar la atención sobre los problemas del sistema educativo. Las últimas reformas educativas han generado más un retroceso que un avance en el sistema educativo, y los resultados de las mismas han llevado a corroborar lo obsoleto del sistema actual y la necesidad de un cambio importante y contundente. No es normal que

cada vez más niños/as y adolescentes requieran ayuda de los profesionales de la salud mental por problemas de ansiedad y depresión, y lo que ya es más impactante es que estén medicados para estas patologías. El sistema educativo actual ya no funciona, falla, hace aguas por todas partes y pide a gritos un cambio tan urgente como necesario, pero... ¿Estamos preparados para este cambio?, ¿Cómo afectará al alumnado?, ¿Y al profesorado?

Desde hace bastantes décadas se llevan haciendo “experimentos educativos innovadores”. Uno de estos experimentos fue realizado Carlos González, un profesor con 24 años de experiencia docente enseñando matemáticas y física. Este profesor seleccionó once alumnos y alumnas de entre 16 y 18 años con unas características determinadas: el rebelde, el pasota, el simpático, etc., y durante doce días el profesor hace todo lo posible por provocarlos, por ponerlos al límite, que salgan de ellos, que despierten la capacidad de conocerse a través de sus extremas reacciones emocionales, que se comprendan, que se apoyen, en resumen, que descubran la potencialidad que tienen y la capacidad de ser maestros vitales entre ellos. Para ello utilizó la herramienta más potente que posee el ser humano: la comunicación,... hablar, hablar, hablar mucho todos. Este documental-reality titulado “Entre maestros” se grabó y está disponible gratuitamente en la red, así como el libro que lo inspiró que se titula “Veintitrés maestros de corazón: un salto cuántico en la enseñanza”.

La “revolución emocional” en el ámbito educativo está aun en pañales, necesita impulso, inversión por parte de los gobiernos competentes y un fuerte compromiso por parte de todos como agentes activos en la construcción de un cambio social.

Decía Nelson Mandela *“la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”*, pues contribuyamos, en la medida que podamos, a que así sea. ?