

# Competencia emocional docente y la (r)evolución interior!



Ana Bayón



Coordinadora pedagógica y coach emocional  
Elanvital  
abayon@elanvital.es  
anabayon@efteducacion.es



A lo largo de este artículo se aportan datos que avalan el interés y la necesidad del desarrollo de la competencia emocional de los docentes como pilar de la evolución del actual rol del maestro y como factor de protección frente al efecto Burn-Out en esta profesión. A su vez se ofrece una definición de lo que es la competencia emocional docente a fin de exponer una referencia clara para los profesores que pretendan iniciar este desarrollo en su profesión. También se propone el modelo de trabajo emocional que se deduce de la Emotional Focused Therapy (EFT) para el desarrollo afectivo del maestro y el trabajo emocional en el aula. Finalmente se aportan algunas estrategias de autoobservación para el estímulo de la autoconsciencia.



## Introducción

El interés por incluir la inteligencia emocional en nuestro sistema educativo y en nuestras aulas sigue creciendo. Esta demanda es alimentada por algunos informes internacionales que siguen apuntando al desarrollo emocional como uno de los retos del futuro (Delors 1996; Foundation Qatar, 2014). Lo que comenzó como una moda, o un conjunto de técnicas para mejorar el rendimiento académico aparece hoy como el camino para la evolución educativa. Esta evolución atañe especialmente a los objetivos y fines del propio sistema educativo (Núñez, 2008) y al rol de los educadores.

Nuestra evolución como educadores apunta a desarrollar un rol más relacional o centrado en la relación educativa entre profesor y alumno, donde debemos ser más exigentes y meticulosos a la hora de formarnos y desarrollarnos. Las herramientas de gestión emocional y de estimulación de las competencias emocionales son claves para facilitar el aprendizaje significativo y para el desarrollo integral de nuestros alumnos. De informes como el de la Foundation Qatar (2014) se extrae que incluir estas estrategias será lo que defina a un profesional actualizado y eficaz de otro obsoleto. Pero la inclusión de estas herramientas implica y depende de nuestro propio desarrollo afectivo como docentes. A diferencia de otras metodologías menos implicadas, la inclusión de la atención y estimulación de las competencias emocionales pasa necesariamente por un ejercicio de coherencia profesional interna.

Es la hora de que los docentes nos miremos hacia dentro y nos pongamos como coprotagonistas fundamentales del proceso de enseñanza y aprendizaje. Es necesario que seamos más conscientes de nuestras propias emociones. Todavía ésta es una profesión de desgaste pudiendo ser de enriquecimiento, de tal modo que ser maestro llegue a implicar un plus de bienestar y de enriquecimiento personal y profesional. Nuestro bienestar no es ne-

gociable y éste es el momento de atenderlo, por nuestro propio bien y por el de nuestros alumnos.

## Contexto

Muchos profesores se preguntan qué es lo que hace que a pesar del esfuerzo en materiales y actividades de inteligencia emocional no se llegue a los alumnos o no les sea interesante. Observan que los alumnos lejos de integrar o desarrollar sus competencias emocionales con las actividades propuestas, sólo aplican los ejercicios y la comunicación en el trascurso de esas actividades. Dicho de otro modo, la implementación de un programa de educación emocional basado en la aplicación de técnicas de gestión emocional para el desarrollo exclusivo del alumno no es la clave.

En Estados Unidos, que es uno de los países que lleva más tiempo de implementación de programas de educación emocional en las aulas y más años también de investigación, resultados recientes acerca de la implementación de los programas de educación emocional en los centros educativos están arrojando algunos datos tan interesantes como los que ofrece uno de los autores y pedagogos más representativos, Mark Greenberg (2003) quien plantea que la implementación con éxito de los programas de educación emocional tiene relación con el grado de desarrollo emocional de los propios docentes.

Esta afirmación subraya la intuición de muchos profesores de que es necesaria una coherencia básica entre la propia competencia emocional del docente para poder desarrollar la de sus alumnos. Si se pretende aplicarla o que los alumnos aprendan (Darder y Boch, 2006; Núñez, 2008). En otras palabras, primero hay que desarrollar nuestra competencia emocional si queremos que esté dentro de nuestras aulas, de nuestros centros y de nuestro sistema educativo

## Qué es la CED y cómo se desarrolla

En primer lugar, se aportan algunas definiciones que pretenden aclarar términos fundamentales como lo que es la competencia emocional docente y a su vez puedan responder a una pregunta fundamental: ¿son las competencias emocionales parte necesaria del desarrollo profesional de un docente? En caso afirmativo, otras preguntas que surgen son: ¿las competencias emocionales que debe desarrollar un docente son las mismas que las de cualquier otro profesional?, ¿qué y cuáles son las características de la llamada competencia emocional docente?,

### ALGUNAS "LEYENDAS DE LA ATENCIÓN EMOCIONAL EN EL AULA"

- La atención emocional de mis alumnos me quitaría tiempo y no avanzaríamos.
- No es mi labor, debo transmitir los conocimientos.
- No es mi labor, es de un terapeuta o del orientador.
- No es importante para mi desarrollo profesional.

El núcleo de nuestra propuesta se juega construir las estructuras y contextos que apoyen, promuevan y fuercen las prácticas educativas que deseamos



¿cómo o en qué momentos del proceso educativo se requiere especialmente?

Para responder a la primera pregunta: ¿son las competencias emocionales parte necesaria del desarrollo profesional de un docente? Se han valorado las definiciones de varios autores (Vesely, Saklofske y Leschied, 2013; Tarriga, 2012; Bisquerra, 2007) acerca de lo que son las competencias profesionales de los educadores. De las definiciones de competencia docente que aportan distintos autores, se destaca que las características de relación y autoconocimiento y autogestión emocional, que forman parte de lo que se denomina competencia emocional, suponen al menos el 50% de la capacidad profesional. Este dato responde a la pregunta, es decir, podemos afirmar que las competencias emocionales son parte necesaria del desarrollo profesional de un docente. Esta afirmación plantea el desarrollo de las competencias emocionales de los docentes como una responsabilidad profesional.

Otra pregunta que es interesante responder es la siguiente: ¿las competencias emocionales que debe desarrollar un docente son las mismas que las de cualquier otro profesional? Esta pregunta la resuelven los autores que aportan la primera definición de lo que es la competencia emocional docente. Lo primero que se puede observar es que si hay la necesidad de una definición más precisa y adecuada, a este ámbito profesional, significa que las competencias emocionales de un docente no son las mismas que las de cualquier persona o las de otro trabajador (Greenberg y Jennings, 2009). Algunas de las razones que hacen necesaria esta especificación son:

➤ La docencia es una profesión de sobreexposición emocional (Hargreaves, 2001; como se citó en Vesely, Skolfske y Leschied 2013; Brennan, 2006; Chan, 2009; Jennings y Greenberg, 2009) por lo que los recursos emocionales que deben

desarrollar son mayores que los que necesitan se necesitan para la vida cotidiana.

- No estar preparado para esta exposición plantea al docente mayor posibilidad de desgaste y sufrir el *Burn-Out* que conlleva un deterioro profesional (Chan, 2009; Bermejo, 2010).
- Ya desde el informe Delors se apuntan las competencias aprender a ser y aprender a convivir como competencias básicas que los docentes deben desarrollar y estimular en sus alumnos. A esto se le añade que la evolución del rol del profesor pasa por aumentar la capacidad de relación educativa con sus alumnos (Foundation Qatar, 2014)
- La relación educativa de ayuda que establecen los profesores con sus alumnos es fundamental para el aprendizaje y está relacionada con las capacidades emocionales del profesor (Greenberg y Jennings, 2009):
  - La competencia emocional de los docentes tiene una relación directa con una relación saludable entre profesor y alumno, una efectiva gestión del aula y una eficaz implementación de programas de estimulación de las competencias socioemocionales de los alumnos (Jennings y Greenberg, 2009).
  - Un vínculo positivo entre profesor y alumno es un factor positivo para ambos (Chan 2003, 2006 y 2009).
  - La influencia positiva del profesor en el alumno de infantil perdura durante los cuatro cursos siguientes (Harme y Pianta, 2001).
  - La relación entre profesor y alumno promueve el bienestar y el aprendizaje significativo. (Pianta, 2003).
  - De la relación educativa entre profesor y alumno, depende la motivación de los alumnos de secundaria (Núñez y Fontana, 2009).



- La relación positiva entre profesor y alumno, depende en gran modo de los recursos emocionales del profesor (Pianta, 2003).
- Por último, otra razón pedagógica es que una definición detallada facilita un marco o mirada que articula una planificación para los diferentes niveles de concreción más ajustada y precisa al modelo de estimulación y desarrollo de la competencia emocional docente.

¿Qué y cuáles son las características de la llamada competencia emocional docente? Es la siguiente respuesta que debemos aportar.

Comenzaremos por aportar la definición de lo que son las competencias emocionales y después más específicamente la competencia emocional docente.

La definición de competencia emocional que es escogida es la del profesor Bisquerra (2007) "conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Ésta se constituye en cinco bloques: competencias para la vida y el bienestar, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social." (p.69). Es muy interesante, pues concreta los factores clave de las diferentes dimensiones que debe tener toda competencia y es un conjunto de: conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes. Esta es una definición que trasciende los aspectos solamente psicológicos y facilita la programación para la estimulación de dichas competencias.

La competencia emocional docente es un concepto reciente, de 2009, que acuñan Patricia Jennings y Mark Greenberg. La definición de la que parten es la de competencia emocional pero con la especificidad cuatro pilares que determinan un nivel de competencia diferente para este ámbito profesional:

- Alta capacidad de autoconocimiento.
- Alta capacidad de conciencia social.
- Mostrar valores prosociales y tomar decisiones responsables basadas en la ayuda y el beneficio de todas las partes.
- Habilidad en la gestión de sus emociones y las de otros.

De lo aportado por Jennings y Greenberg, se deducen algunas claves:

- a. Definir como de alta capacidad el autoconocimiento y la conciencia social de las emociones que debe tener un docente, es un indicador claro de que éstas deben ser significativamente superiores a lo necesario para la vida ordinaria, pues deben estar al nivel de las demandas de lo que supone el contexto escolar.
- b. La gestión de las propias emociones descritas en primer lugar, antes que las de los alumnos, parece indicar que el orden debe ser así: el profesor sabe autogestionarse y luego sabe gestionar las emociones de sus alumnos
- c. "Mostrar valores prosociales y la toma de decisiones responsables". Éste es el único pilar que proponen los autores Jennings y Greenberg y no estimaremos dentro de la definición pues pertenecen a un conjunto de valores y de conductas estimadas positivas en un contexto cultural concreto. Según Mababu (2012), tener que mostrar sentimientos socialmente aceptables pero sin realidad en el interior del profesor, ejerce como un estresor en sí mismo.

Tras estas breves reflexiones y basándonos en la definición de Greenberg y Jennings, se aporta una modesta definición: la competencia emocional docente es el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que definen una alta capacidad de autoconocimiento, alta capacidad de conciencia social, autogestión emocional y gestión emocional del aula que debe tener un docente para el óptimo desempeño profesional.

Los dos primeros pilares pertenecen a fenómenos que podemos denominar "de piel para dentro"





y dependiendo de lo que estemos sintiendo es más o menos rápido y requiere más o menos atención. Si tu capacidad es alta estos procesos se hacen de forma rápida, natural y consciente.

Desde este punto de vista, un profesor tiene dos responsabilidades fundamentales:

1. Tener conciencia de sí mismo y saber regularse: todos los educadores tenemos experiencia de observar que cada uno de nosotros valora de forma diferente a los mismos alumnos. Lo que para uno es un alumno inquieto, para otro es un alumno que no respeta la norma, donde uno ve un alumno con estrategias de aprendizaje relacionales, otro percibe que el alumno es muy dependiente e inmaduro..., al final la verdad depende de los ojos que la ven... Nuestra percepción de los alumnos tiene un impacto sobre los mismos. Nuestra capacidad de percibir al alumno habla de nuestros propios filtros, expectativas y emociones. Muchas de

las valoraciones que hacemos tienen más que ver con cómo vivimos a los alumnos que con cómo son ellos en realidad, por ejemplo: respecto al comportamiento de un niño de 7 años (Juan) que no está quieto en la silla, si lo percibimos como una falta de respeto hacia nuestra labor, podríamos observar varias cosas:

- Cuando Juan se levanta te sientes enfadado, como que está haciendo algo fuera de lo que debe.
- Este enfado te informa de que para ti esta situación es un límite y que significa falta de respeto a tu labor.
- Sentirte respetado es fundamental cuando estás ofreciendo un aprendizaje.

Pero esta secuencia no es observada, pasa con rapidez y actuamos sin la suficiente auto-observación. De tal modo que lo que no hemos trabajado y desarrollado no se puede improvisar



# elanvital

centro de investigación y pedagogía emocional

Asistencia inicial gratuita  
*Llámanos y vamos a tu centro*

Formación en Educación Emocional  
*3ª Edición Colmenar Viejo | 4ª Edición - Málaga*

Una organización con equipo multidisciplinar de más de 15 años de experiencia en el trabajo emocional y con una formación de primera línea en Emocional Focused Therapy.

★ Intervenciones en entornos escolares

★ Formación para docentes

★ Investigación en Competencia Emocional Docente

Madrid | Bilbao | 658483156  
[www.elanvital.es](http://www.elanvital.es) | [info@elanvital.es](mailto:info@elanvital.es)





## AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

- ↘ Describir de forma detallada, concreta y con una secuencia temporal los estímulos internos y externos... Percepción.
- ↘ Consciencia corporal de las emociones (¿dónde lo sientes?).
- ↘ Definir lo que sentimos.
- ↘ Capacidad de ponerle nombre a lo que sentimos y detectar en qué grado lo sentimos.
- ↘ Definir tu sentimiento primario.
- ↘ Identificar de qué me informa la emoción.
- ↘ Discernir el tipo de emoción y qué me pide.
- ↘ Conectar con la necesidad que está expresando.
- ↘ Comprender el sentido de mis sentimientos.
- ↘ Conocer el valor que subyace.

## CONCIENCIA SOCIAL DE LAS EMOCIONES

- ↘ Percibir en los otros su estado emocional y la variación.
- ↘ Saber ponerle palabras al sentir del otro con el grado sentido.
- ↘ De lo que pasa a lo que se siente, de lo que se siente a lo que se necesita: no paran, no atienden, parece como si estuvieran nerviosos o asustados, quizá no están entendiendo casi nada y creen que no son capaces...
- ↘ Transmitir qué se ha comprendido de lo que el otro siente. Entender la información de la necesidad que plantea el estado emocional: estamos al principio de curso, son de primero de Primaria y están acusando mucho el cambio de etapa. Todo es demasiado nuevo para ellos necesitan un punto de seguridad donde poder apoyarse y rebajar el nivel de incertidumbre.
- ↘ Comprender el sentido que tiene para el otro su sentir: para ellos es importante sentirse capaces y queridos. En primaria somos menos cercanos y afectivos y eso les asusta. Creen que solos, sin un adulto no van a poder.
- ↘ Ser capaz de detectar el valor que subyace: les da mucha seguridad sentirse queridos. El amor o ser aceptados es fundamental para ellos en este momento evolutivo.
- ↘ El alumno describa cómo se siente y comprueba si coincide con lo que tu percibes.
- ↘ Traduce: de lo que pasa a lo que siente, de lo que siente a lo que necesita.
- ↘ Planifica el tipo de ayuda pedagógica en función a la información emocional.

cuando suceden las cosas en el aula, actuamos de forma automática con lo que sabemos. Y en el día a día de un maestro suceden numerosos acontecimientos que definen los microprocesos de enseñanza y aprendizaje que de no ser atendidos, pueden suponer un desgaste profesional y una merma en nuestra capacidad profesional.

2. Tener conciencia de sus alumnos y facilitarles la autorregulación y el aprendizaje significativo. La regulación emocional del aula como la capacidad de establecer el aprendizaje significativo implica per se saber detectar la realidad emocional que están viviendo. Esta destreza se entrena, pues el contexto escolar tiene una dinámica rápida y fluida que supone una dificultad añadida. Saber conectar y comprender las emociones de nuestros alumnos es la forma más eficaz y saludable para la incorporación de medidas pedagógicas adecuadas a la realidad emocional de los alumnos.

### ¿Qué tipo de trabajo emocional es el más adecuado?

El trabajo emocional: el modelo EFT. El tipo de trabajo emocional que se propone pertenece a la corriente humanista cuya actualización la lidera la Emocional Focused Therapy (Terapia Focali-

zada en la Emoción, EFT a partir de ahora). La EFT es una línea de intervención terapéutica centrada en el trabajo emocional con una amplia producción científica. Ésta puede ofrecer grandes aportaciones a la CED en los siguientes puntos:

- Un marco teórico acerca de lo que es el sistema emocional y su funcionamiento.
- Modelo de trabajo emocional estructurado y basado en:
  - Valoración positiva del mundo emocional y una visión integradora de las emociones.
  - Detección de "emociones guía" para la acción o la conducta.
  - Un modelo de transformación de las emociones con emociones.
  - Incorporación de las respuestas corporales como información clave para la consciencia emocional y su gestión
- Metodología experiencial: es un modo de enseñar y aprender vivencial más directo (Greenberg, 1996), donde el aprendizaje se construye desde la experiencia.
- Se aprecia una visión constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje. La aportación de la EFT al constructivismo sería desde las técni-



## CARACTERÍSTICAS DE EVOLUCIÓN DEL PROFESOR AL PROFESOR-COACH

<b>de...</b>	Transmitir o enseñar	<b>a...</b>	Facilitar, integrar
	Enseñar		Experimentar
	Convivir		Relacionarse
	Controlar		Facilitar la autogestión
	Profesor-alumno		Profesor-alumno-grupo
	Reproducir		Relacionar
	Calificar		Evaluar

cas de trabajo emocional fundamental para el aprendizaje significativo.

- Un papel del profesor como coach emocional (Greenberg, 2002) que implica adquirir o desarrollar la competencia emocional que contribuya a la relación de ayuda entre profesor y alumno, a la gestión emocional del aula y la implementación de programas de desarrollo emocional. Se propone un modelo de presencia y dirección educativa basada en una relación significativa.

### ¿Cómo capacitar o desarrollar mi CED?

Algunos consejos para la elección de itinerarios formativos se aportan a continuación:

Formación inicial: buscar planes de estudio de magisterio y postgrados para la capacitación pedagógica del cuerpo de profesores de secundaria que contengan desarrollo emocional centrado en los recursos docentes.

- Incluir en el centro espacios y tiempos de reuniones entre profesores para crear y fomentar un grupo de apoyo donde se hable de cómo se sienten y se estimule el tejido relacional del claustro.
- Apostar por incluir un programa de educación emocional en el colegio. Al menos tratar de introducirlo en tu área. Es importante que tanto el programa como la incorporación de la estimulación de las competencias emocionales partan del desarrollo y cuidado de los profesores.
- Atentos a las intervenciones exclusivas para alumnos donde el profesor es sólo un medio.
- Formación:

- Antes comenzar Magisterio o un máster para profesor de Secundaria, buscar planes de estudio que contengan el desarrollo emocional centrado en los recursos docentes.
- Las formaciones específicas de educación emocional (máster, cursos de postgrado o cursos de larga duración de capacitación profesional de más de 70 horas): valorar los programas académicos y formativos donde la educación emocional se trabaja desde la estimulación de la afectividad del mismo docente. Con profesionales expertos y debidamente cualificados en el trabajo emocional. Preferiblemente los que realicen el trabajo emocional desde el modelo EFT (Emotional Focused Therapy).
- Formaciones puntuales (hasta 40 horas): seleccionar o priorizar los que trabajan la

competencia emocional de los profesores. En esa línea lleva trabajando Escuelas Católicas de Madrid desde hace 10 años en el espacio formativo para profesores denominado crecimiento personal.

- Acudir a una Terapeuta o *coach* emocional cuando sea necesario. No posponerlo. Durante la vida profesional sería bueno y conveniente vivir, al menos, por un proceso de acompañamiento emocional.
- Algunas lecturas: comenzar por el libro escrito por el profesor Greenberg *Emociones una guía interna*. No es específico de educación pero es una forma sencilla y útil de trabajar nuestras propias emociones •



## PARA SABER MÁS

BISQUERRA, R. (2005). "Educación Emocional". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. VOL. 19 (13) pp. 95 -114.

JENNINGS, P. & GREENBERG, M. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 1(79), pp. 491-525.

GREENBERG, L. (2000). *Emociones una guía interna*. Serendipity. Descleè de Browuer: Madrid.

VESELEY, A.; SAKLOFSKE, D.; LEISCHIED, A. (2013). Teachers - The Vital resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being. *Canadian Journal of School Psychology*, 28 (I), pp. 71-89.



## HEMOS HABLADO DE

**Inteligencia emocional, competencias socioemocionales, competencia emocional docente, terapia focalizada en la emoción.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en octubre de 2014, revisado y aceptado en enero de 2015 para su publicación.