



Las competencias emocionales: material escolar indispensable en la mochila de la vida



Este artículo pone de relieve la necesidad de apostar por una educación diferente, que incluya la formación de las competencias emocionales como un objetivo prioritario. Enfatiza el hecho de que la comprensión emocional o empatía es una de las habilidades más demandadas en el mundo laboral y que ofrece mayores oportunidades de éxito y empleo. Asimismo, se subraya la importancia de las emociones en la resolución de problemas, a nivel personal y laboral; finalmente, se pone de manifiesto la necesidad de incluir en el currículo la formación de habilidades emocionales.




Mario
Pena Garrido



UNED
mpena@edu.uned.es

Natalio Extremera Pacheco
Universidad de Málaga
nextremera@uma.es

 @nextremera

Lourdes Rey Peña
Universidad de Málaga
lrey@uma.es

 @Reyenalourdes



¿Qué tienen en común Mark Zuckerberg –fundador de Facebook–, Steve Jobs –creador de Apple– y Bill Gates –inventor de Microsoft–? Aparte de haber sido tres de las grandes fortunas mundiales, ninguno de ellos terminó sus estudios universitarios; es más, según la revista *Vanity Fair* (2013), de las 15 fortunas más ricas del planeta sólo 7 se han licenciado, y algunos de ellos ni siquiera terminaron la educación secundaria obligatoria. En 2015, el expresidente de EE.UU., George W. Bush, pronunció el discurso de graduación en la Southern Methodist University (Dallas); tras felicitar a aquellos que se graduaron con honores y distinciones académicas, se dirigió a los estudiantes con calificaciones mediocres (*C students*) animándoles: “Tú también puedes ser presidente”, aludiendo con ello a las pobres calificaciones obtenidas por él mismo durante su trayectoria escolar. ¿Podemos concluir que para triunfar en la vida no es necesario pasar por las aulas ni obtener buenos resultados? Al contrario, este dato nos hace reflexionar sobre lo que estamos haciendo en los centros educativos y a qué aspectos le estamos concediendo importancia y cuáles olvidando. ¿Estamos formando a los estudiantes en aquellas competencias que le serán útiles en un futuro, en sus relaciones personales o laborales? ¿O seguimos primando la memorización de conocimientos y tareas para casa, sin ni siquiera hacerles ver su aplicación práctica?

Si paseamos por la Universidad de Salamanca (España), podemos apreciar el aula en el que enseñaba Fray Luis de León en el siglo XVI. Lo primero que llama la atención, es que la distribución es bastante similar a un aula del siglo XXI. Filas de mesas y sillas separadas por un pasillo central; un lugar elevado desde el que el profesor imparte su lección. Es decir, 500 años después seguimos enseñando de la misma manera, priorizando la lección magistral, quizás con la única diferencia de la utilización de ciertos recursos tecnológicos (p. ej. pizarra digital sustituyendo a la tradicional pizarra de grafito). ¿Estamos preparando a los niños y jóvenes para



los cambios que se producen en nuestra sociedad?

Un estudio de Adecco (2016) ha puesto de manifiesto algunas de las habilidades más valoradas por los responsables de los departamentos de recursos humanos; entre ellas destacan el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía. Sin embargo, el Observatorio de Innovación en el Empleo de Adecco, en un estudio llevado a cabo con 19 multinacionales, llama la atención sobre la escasa competencia de los jóvenes para, entre otras cosas, ser capaces de comunicarse con los demás. Es decir, el mundo laboral demanda una serie de competencias de las que carecen los adolescentes y por tanto, podemos deducir que no están siendo tratadas suficientemente en el Sistema educativo; o al menos, no se les está prestando la atención que requieren, dada la importancia que tienen dentro del ámbito laboral.

Por otro lado, Google puso en marcha el proyecto Aristóteles (2012), con el objetivo de averiguar por qué unos grupos funcionaban mejor que otros; tras una exhaustiva revisión de las publicaciones existentes, la conclusión de los investigadores fue doble: en primer lugar, en los grupos más exitosos todos sus miembros hablaban en la misma medida y durante aproximadamente el mismo tiempo; y, en segundo lugar, eran capaces de saber lo que estaban sintiendo sus compañeros.



ACTIVIDADES DE AULA

Comentamos en grupo una noticia de actualidad en la que se ponga de relieve un acontecimiento de *bullying*; para ello, nos apoyamos en la lectura de algún artículo de periódico (prensa escrita o digital). Trataremos de reflexionar sobre cómo se sentirá la persona que es objeto de burla o acoso por parte de sus compañeros. También podemos debatir acerca de las señales a través de las cuales podemos detectar que ese estudiante lo está pasando mal, a pesar de que no nos lo diga expresamente.

Es necesario que la formación emocional no quede relegada a la iniciativa individual de algunos profesores convencidos de sus beneficios, sino que sea la comunidad educativa quien asuma el reto en su conjunto

En 2014, la directora de Ashoka –la mayor red de emprendedores sociales– señaló que todos los emprendedores sociales tienen un alto grado de empatía. No sabemos lo que el futuro deparará a nuestros hijos o alumnos, ni dónde terminarán viviendo o trabajando; desconocemos los avances tecnológicos que están por venir y las repercusiones que tendrán en nuestras vidas; lo que sí es seguro, es que tendrán que trabajar y colaborar con personas; los expertos señalan que el elemento más importante a la hora de encontrar trabajo, muy por encima de las calificaciones obtenidas en el grado o licenciatura, reside en la capacidad de hacer contactos (*networking*); por tanto, de establecer relaciones personales eficaces y satisfactorias con los demás. Y es aquí donde la habilidad de ponerse en el lugar del otro, de establecer nexos de unión, de comprender por qué mi amigo o compañero se siente de una determinada manera, juega un papel fundamental en el éxito social, y por ende, laboral.

La red de universidades iberoamericanas, Universia (2016) ha resaltado una de las conclusiones más relevantes del Foro Económico Mundial: el 35 % de las habilidades que se necesitan hoy para trabajar serán diferentes dentro de cinco años. Uno de los cinco jóvenes líderes mundiales consultado por el foro –Vikas Pota, director ejecutivo de Fundación Varkey– señaló

que “para los próximos cuatro años, no se puede establecer qué habilidades se van a necesitar porque la tecnología cambia día a día. Los puestos de trabajo que la inteligencia artificial no podrá sustituir son todos aquellos que requieren fuertes rasgos de carácter humano. Los trabajadores tendrán que desarrollar la empatía, la capacidad de persuadir y de trabajar bien con los demás. Estas habilidades serán demandas en el futuro laboral”.

Como se ha puesto de relieve en los párrafos precedentes, las conclusiones de estos cuatro estudios apuntan en la misma dirección: la habilidad de ser empático proporciona oportunidades en el ámbito del trabajo de las que no gozaremos si carecemos de ella. Pero no sólo eso; junto con la empatía o comprensión emocional, contamos con otras competencias emocionales que otorgan una ventaja a todos los que las poseen frente a quienes no las han adquirido. Nos referimos a la percepción emocional, la facilitación emocional y la regulación emocional. El Laboratorio de emociones de la Universidad de Málaga (2016), ha señalado la influencia de estas habilidades en el bienestar subjetivo, de manera que aquellas personas con adecuados niveles de manejo de sus emociones gozan de una mayor experiencia de satisfacción con la vida en general. Ser capaz de realizar actividades que nos hagan sentir bien, venciendo la pereza o la timidez; o bien, tener la habilidad de no dejarnos llevar por el enfado o la ira ante un agravio, nos hará gozar de una paz y tranquilidad que de otra manera no sería posible. Asimismo, quienes manifiestan tener una excesiva atención a cómo se sienten, quienes rumian o le dan vueltas en exceso al hecho de estar sintiéndose mal, suelen presentar mayores síntomas de depresión, tristeza o ansiedad, con lo que no disfrutan suficientemente del momento presente.

A todo lo anterior hay que añadir que, continuamente, a lo largo de nuestra vida, estamos tomando decisiones o resolviendo problemas. Algunos de ellos son sencillos y no implican ningún tipo de consecuencias trascendentales, como



CAMINANDO JUNTOS

Los padres plantean a sus hijos diferentes situaciones en las que los chicos reflexionen sobre las consecuencias positivas y negativas que se derivan de ellas (por ejemplo: ir de botellón con los amigos). Tratarán de hacerles ver que pueden decir "no" cuando algo no les apetezca o no lo consideren oportuno y sin embargo, no tienen por qué sentirse mal. Los padres reflexionan con sus hijos sobre alguna situación en la que los chicos se sientan mal (por ejemplo un mal resultado en un examen). Tratarán de hacerles pensar en soluciones alternativas que les ayuden a superar la emoción negativa (tristeza) y que les sirvan para generar emociones positivas en posteriores ocasiones.

por ejemplo, el hecho de tener que decidir si dedico el tiempo libre a hacer deporte o a quedarme en casa leyendo. Pero en otras ocasiones, la actitud que nuestros estudiantes o hijos tengan frente a un problema, determina en gran medida cómo se van a sentir. Si lo vemos como una ocasión para superarnos y crecer, para poner en juego nuestras capacidades o simplemente para demostrar nuestra valía, afrontaremos el problema como un desafío, como el momento de demostrar que tenemos las estrategias adecuadas para solventarlo satisfactoriamente. Si por el contrario, lo que predomina es la visión derrotista, se impondrá la idea de que los problemas son una amenaza en comparación a mis limitados recursos para hacerles frente, y por tanto, predominará el sentimiento de angustia y derrota, sin tan siquiera habernos enfrentado a ellos.

Algunas personas destacan por resolver satisfactoriamente los problemas que se le van presentando, son capaces de delimitar y definir muy bien dónde se encuentra la dificultad, para posteriormente pensar diferentes soluciones, con sus pros y contras; y en función de este análisis, toman una decisión y la ponen en práctica; es lo que se conoce como estilo de resolución racional de problemas. Por el contrario, en ocasiones solemos actuar de un modo impulsivo, sin pensar mucho las cosas, tratando de resolver los conflictos precipitadamente (estilo impulsivo/irreflexivo), o bien, evitamos enfrentarnos al problema, esperando que se resuelva por sí solo o posponiendo la solución que requieren indefinidamente (estilo de evitación).

En este sentido, diversas investigaciones han puesto de manifiesto que las personas con altas habilidades emocionales, suelen tener mejores estrategias a la hora de solucionar problemas. Por norma general, quienes manejan eficazmente sus emociones, son capaces de generar emociones positivas y atenuar las negativas; para ello, se rodean de otros que le sirven de apoyo en los momentos más críticos, o llevan a cabo actividades que le relajan o distraen para posteriormente abordar



la situación con más calma; o bien tratan de enfocar una situación desde diferentes perspectivas o puntos de vista, tratando de ponerse en el lugar del otro para entender su comportamiento en un momento dado. Las personas emocionalmente inteligentes utilizan la información que les aportan sus emociones para llevar a cabo mejor ciertas tareas o para tomar decisiones de forma más equilibrada, sin caer en la precipitación y la impulsividad.

Curiosamente, las competencias emocionales están siendo objeto de atención en diversos ámbitos; así lo demuestra de hecho el proyecto "MOTIUS" (2013), centrado en diseñar mobiliario infantil que ayude a regular las emociones de los niños; así por ejemplo, cuando se detecta un grito o llanto estridentes, automáticamente se pone en marcha un mecanismo mediante el cual comienza a sonar una canción o música relajante. En el mundo



ÁGORA DE PROFESORES

El claustro trabajará estrategias emocionales para afrontar situaciones problemáticas en el aula. Para ello, podemos hacer una lluvia de ideas sobre cuáles son las que utiliza cada profesor y lo haremos pensando en tres momentos: antes de entrar, dentro de la clase y después de enfrentarnos a un problema. Compararemos las estrategias y haremos un elenco de las mejores y las más adaptativas.

del deporte, el entrenador y tío de Rafa Nadal —ex número 1 del tenis mundial—, Toni Nadal (2015), pone en valor la importancia de la inteligencia emocional como una de las claves del éxito en el método de entrenamiento con su sobrino, para lograr forjar el carácter de un campeón. Finalmente, si nos centramos en el ámbito de las finanzas, descubrimos los estudios sobre emociones en el sector bancario llevado a cabo por la consultora Emo Insights (2012, 2014 y 2015); de acuerdo a estas investigaciones, algunos de los comportamientos que tenemos como clientes de un banco se explican en base a decisiones emocionales (abrimos una cuenta gracias al buen trato dispensado por parte del personal; o debido a la nostalgia, porque era el banco de mis padres) en lugar de criterios meramente racionales (mayor interés por el dinero ingresado). Es más, concluyen que una de las estrategias que han de llevar a cabo las entidades financieras es la gestión emocional, tratando de que las emociones positivas de los usuarios (alegría, agradecimiento, confianza y sorpresa) predominen en la relación con el banco o caja, frente a las negativas (irritación, frustración, indiferencia o miedo), lo cual elevará la experiencia de satisfacción, y

por ende, de fidelidad y recomendación a otras personas. El comportamiento de las entidades bancarias y sus empleados determinan en gran medida, las emociones que experimentan los clientes, y por tanto, las decisiones que adoptan de permanecer o no en esa entidad. El tema reviste tanta importancia que, la consultora EMO Insights (2016) está llevando a cabo una investigación pionera sobre el estudio de emociones en otro ámbito, como es el de los seguros de salud, identificando qué emociones experimentan los clientes, y qué comportamientos por parte de las entidades están provocando esas emociones en los usuarios.

Sin embargo en el ámbito educativo, aún queda un largo trecho por recorrer. Aunque cada vez son más numerosas las iniciativas que abogan por la necesidad de educar emocionalmente a los estudiantes, estamos lejos de “institucionalizar” la educación emocional; para ello sería bueno incluir por ley, dentro del currículo en la enseñanza obligatoria, las competencias emocionales. De manera que la formación emocional no quede relegada a la iniciativa individual de algunos profesores convencidos de sus beneficios, sino que sea la comunidad educativa quien asuma el reto en su conjunto. Sería bueno que, dentro del Pacto Nacional por la Educación, se incluyera la educación emocional como uno de sus ejes principales, impulsando los centros educativos que transformen la educación, mediante la enseñanza de habilidades emocionales y su influencia en el bienestar personal y académico de los estudiantes •



PARA SABER MÁS

PENA, M. y EXTREMERA, N. (2015). Competencias emocionales y empleabilidad. En HERNÁNDEZ-FRANCO, V. (Coord.) *¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? Manual práctico para padres* (pp. 172-183). Barcelona: Fundación Bertelsmann. Recuperado de: <https://goo.gl/engv5z>

BONA, C. (2015). *La nueva educación*. Barcelona: Plaza y Janés.



HEMOS HABLADO DE

Inteligencia emocional; educación; resolución de problemas; empleabilidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en marzo de 2016, revisado y aceptado en octubre de 2016.