

# Educadores de corazón

## Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente



Este artículo revisa los beneficios que la inteligencia emocional puede alcanzar en el campo de la docencia. Subraya la idea de que para tener alumnos emocionalmente inteligentes es necesario dotar a los educadores con estrategias y formación específicas en habilidades emocionales. Se destacan las principales áreas en las que la inteligencia emocional del educador supondría un beneficio en el aula, las cuales redundarán, en último término, en los alumnos, como por ejemplo, la mejora de los resultados académicos y un mayor bienestar social y emocional.

 Natalio Extremera Pacheco 

Universidad de Málaga  
[nextremera@uma.es](mailto:nextremera@uma.es)

 [@nextremera](https://twitter.com/nextremera)

Lourdes Rey Peña  
Universidad de Málaga  
[lrey@uma.es](mailto:lrey@uma.es)

 [@Reypenalourdes](https://twitter.com/Reypenalourdes)

Mario Pena Garrido  
UNED  
[mpeña@edu.uned.es](mailto:mpeña@edu.uned.es)



Enseñar es la meta más importante de cualquiera que haya elegido la profesión docente. Los méritos que importan en la adjudicación de una plaza de funcionario siguen estando aún muy relacionados con las calificaciones medias, los años de experiencia o tener formación de posgrado. Siendo estos conocimientos necesarios, la investigación psicoeducativa ha puesto de relieve que para ser un educador efectivo no solamente es necesario el bagaje teórico o académico; un factor clave radica en lo bien que apliques y desarrolles tus habilidades emocionales con tus alumnos. A principios de los 90, John Mayer y Peter Salovey acuñaron el término inteligencia emocional (IE), que posteriormente popularizaría Daniel Goleman; con ello, se referían a la habilidad para procesar la información emocional, la cual permite utilizar las emociones con el objetivo de facilitar un razonamiento más efectivo y pensar y actuar de forma más inteligente sobre nuestra vida. Aplicada al ámbito docente, la IE estaría intrínsecamente relacionada con la habilidad para saber reducir el miedo previo a un examen en los alumnos o conseguir involucrar a los padres en las tareas de casa de sus hijos. Profesionales docentes con más de 20 años de experiencia, a los que formamos en talleres, siempre coinciden en la misma idea: no todos los estudiantes aprenden con los mismos

métodos, actúan de la misma forma en clase o se les motiva de la misma manera. Los educadores son conscientes de la importancia de estas diferencias en los estilos de aprendizaje y, por tanto, de enseñanza en cada alumno. Consideran que aprender a prestar atención y comprender los deseos y aspiraciones de los estudiantes, saber conectar con ellos, ilusionarlos día a día y saber crear interés o curiosidad por las materias impartidas es un paso necesario en la obtención de resultados académicos satisfactorios. Parafraseando al gran Da Vinci: todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos. Y la capacidad de los educadores para saber estimular esa disposición emocional del alumno determinará, en gran medida, su aprendizaje y logro académico. La literatura científica ha corroborado estas aseveraciones, y diversos grupos de investigación están encontrando evidencias firmes de que estas habilidades afectivas deberían formar parte del repertorio de destrezas del docente para ser más efectivo en el aula.

Mientras los inicios de la investigación se centraron en los beneficios de IE para el alumnado, los expertos están empezando a interesarse en la otra cara de la moneda educativa: el docente. Entre las razones de este giro se encuentra la necesidad imperiosa a la que se ve abocado el profesor para adaptarse a los constantes cambios



planteados por las diferentes reformas educativas; así como por una sociedad cada vez más demandante de alumnos preparados en múltiples destrezas (no sólo académicas) para un mundo profesional cada vez más complejo. Estas demandas sociales llevan al educador a encontrarse con situaciones que los superan con creces y para los que no han sido preparados en su formación universitaria.

Tras más de dos décadas investigando las dimensiones emocionales de los profesores con éxito, el profesor Andy Hargreaves, catedrático de Educación de la Lynch School of Education del Boston College, ha encontrado que los profesores mejor valorados por sus alumnos se caracterizan por ser “emocionales, personas apasionadas que conectan con sus estudiantes y cumplen con su trabajo y sus clases con placer, creatividad, desafío y alegría”. Por tanto, para desarrollar las tareas diarias eficientemente, a menudo los educadores deben exagerar algunas emociones mientras minimizan o suprimen la expresión de otras que serían contraproducentes. Por ejemplo, un docente podría mostrar un gran entusiasmo cuando elogia a un estudiante al dar una respuesta correcta o bien mostrarse calmado y confiado cuando se enfrenta a un alumno desafiante. Conocer qué sentimientos siente ante tales situaciones y qué emociones son más efectivas expresar en clase, implican una comprensión y un trabajo emocional exigente. A modo de resumen, el profesor Hargreaves describe una serie de principios basados en la relación inherente entre la práctica de la enseñanza y las emociones en el aula:

- La enseñanza es una práctica emocional. Enseñar activa, expresa, y da color a los sentimientos de los docentes y de aquellos otros con los que interactúan.
- La enseñanza y el aprendizaje implican entendimiento emocional (empatía). Es un proceso que requiere ponerse en el lugar de la persona que recibe la enseñanza, para ajustar ese conocimiento que queremos transmi-



tir a la forma específica de ver y apreciar el mundo de esa otra persona.

- La enseñanza es una forma de trabajo emocional. Por tanto, requiere constantemente no sólo sensibilidad emocional sino inducir o suprimir emociones para crear el estado mental necesario que facilite la adquisición y maduración del conocimiento.
- Las emociones de los profesores no se pueden separar de sus propósitos morales y su capacidad para alcanzar esos objetivos dentro del centro. Cuando sus objetivos pedagógicos y personales no se pueden cumplir, las emociones, especialmente negativas, no tardarán en aflorar y afectarán a su rendimiento profesional.
- Las emociones de los profesores están indivisiblemente unidas a los deseos y necesidades vitales. Muchas de nuestras emociones están relacionadas con ciertas necesidades básicas que deseamos cubrir: seguridad (laboral), integridad física, ser amado y respetado, formar parte de un grupo social, sentirnos realizados personal y profesionalmente. Cuando éstas no se cumplen, las emociones afloran y afectan a la labor docente.

Así pues, sin una buena capacidad para gestionar las emociones, las posibilidades de ser un docente eficiente se



Tabla 1. Emociones negativas más comunes de los docentes

Emoción	Estímulo elicitor	Causas habituales en el docente
Ansiedad	Causada por circunstancias	Surge habitualmente ante la falta de preparación para la enseñanza o la incertidumbre ante los roles y tareas esperados, por problemas de disciplina en el aula o por los constantes cambios a los que los docentes se ven sometidos debidos a las reformas educativas
Frustración	Causada por circunstancias	Provocada principalmente por la amplitud de tareas administrativas, reformas externas, que generan conflictos entre las metas educativas y objetivos profesionales del docente y las expectativas ideales de padres y administración
Culpa	Causada por uno mismo	Provocada habitualmente por el sentido de responsabilidad hacia sus estudiantes, que no logran alcanzar los objetivos pedagógicos esperados
Enfado	Causada por otros	Provocada por comportamientos injustos de estudiantes disruptivos, o cuando la labor docente es infravalorada o despreciada por familiares/administración, o bien cuando la autoridad y dignidad es amenazada en el aula



## ACTIVIDADES DE AULA

- Se coloca un mural de cartulina en cada esquina de la clase en la que los alumnos deben ir pasando en grupo de 4 o 5 durante 5 minutos e incluir entre todos un listado de características que debe tener un profesor ideal. Para ello, pueden basarse en su experiencia previa o en algún profesor que haya sido un referente para ellos. A veces no tienen referentes y en ese caso pueden basarse en un prototipo de educador ideal.
- En cada panel se incluye una categoría de competencias docentes. Por ejemplo, competencias profesionales, pedagógicas y didácticas en el primer mural. En el segundo relacionado con competencias intelectuales tales como conocimiento y la formación de la materia. En el tercero con competencias y destrezas técnicas tales como incorporación de las TIC. En el cuarto papel se incluyen las habilidades socioemocionales tales como si genera confianza, sabe escuchar o es empático.
- Cada 5 minutos el profesor le pide al grupo que se cambie de esquina para que todos los grupos pasen por los cuatro murales y aporten sus habilidades y competencias en cada categoría.
- Posteriormente un portavoz de cada grupo cogerá los paneles y los leerá al resto de clase. Muy probablemente el mural con mayor porcentaje de habilidades y adjetivos será la categoría de las habilidades personales.
- Finalmente se abre un debate sobre si esas características las tienen sus profesores actuales. Si creen que son necesarias para un clima positivo y de aprendizaje, cómo se sienten en clase con profesores con esas habilidades y cómo se sienten con profesores que no las tienen, cuáles son los profesores que más les han marcado hasta la fecha y los motivos, si les influye en su motivación por aprender y estudiar.

reducen considerablemente. Además, el educador puede sentirse incapaz de resolver conflictos de clase o de alcanzar ciertos objetivos pedagógicos, lo cual genera emociones negativas crónicas. Estas emociones mantenidas en el tiempo desembocarían en estrés, depresión, malestar profesional o el conocido síndrome de *burnout* docente. De hecho, diversos estudios metanalíticos han ratificado al

estrés laboral y la falta de manejo emocional como uno de los principales motivos por los que los docentes están insatisfechos y dejan definitivamente la enseñanza. Se podría utilizar la metáfora de la vela: el educador quemado aplica toda su energía y luz para alumbrar el camino y guiar a otros en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta que se consume irremediabilmente con la sensación de no haber conseguido dichos objetivos. En concreto, cuatro son las emociones crónicas que habitualmente son experimentadas por los educadores y se consideran antecedentes directos del *burnout*: enfado, frustración, ansiedad y culpa. En la tabla 1, hemos resumido los motivos por los que suelen surgir esas emociones. Mientras la ansiedad y la culpa contribuyen al malestar docente como estresores crónicos mantenidos, la frustración y enfado contribuyen al malestar por su activación fisiológica e intensidad afectiva. Experimentar estas emociones de forma crónica conlleva mayor estrés si los profesores no aprenden a conocer los motivos de esas emociones y ponen en práctica formas de regularlas apropiadamente.

La evidencia empírica ya ha confirmado que la IE del docente constituye un factor de protección para el estrés y se asocia con una mayor realización personal, menor sensación de cansancio y niveles más bajos de actitud fría y distante hacia los alumnos (ver figura 1). Gran parte del malestar docente está asociado a expectativas laborales no cumplidas y a un desajuste entre las habilidades del docente y las demandas emocionales requeridas. Es esperable que el educador

## CAMINANDO JUNTOS

con IE sea capaz de reducir el impacto emocional negativo que surge por la falta de recursos y disminuir la disonancia emocional entre las expectativas y roles esperados y la dura realidad actual de las demandas impuestas por padres y administraciones.

Basándonos en estas evidencias, la formación en habilidades emocionales ha surgido como una apuesta para facilitar un mejor desempeño docente. A modo de resumen, hemos seguido el modelo de clase emocionalmente inteligente planteado por los psicólogos americanos Patricia Jennings y Mark Greenberg (2009) de la Universidad de Pensilvania, sobre el papel de las habilidades emocionales del docente en el desarrollo y mantenimiento de clases prosociales positivas (ver figura 2). En este artículo nos centraremos brevemente en destacar esos aspectos que los docentes con IE pueden fomentar con sus estudiantes, a saber: relaciones positivas profesor-alumnado, manejo efectivo en el aula y eficacia en la implementación de programas. Tal como se aprecia en la figura, mediante estos tres aspectos se favorecerá un clima prosocial y más positivo en clase, lo cual redundará en una serie de resultados académicos, sociales y emocionales positivos para el alumnado.

### Relaciones positivas profesor-alumno

En una realidad educativa con más alumnos en clase, muchos de ellos con problemas serios de adaptación, conductas disruptivas o con riesgo de salud mental, se espera que el docente muestre un considerable apoyo emocional y sensibilidad interpersonal a todos ellos. Cuando un profesor les enseña a comportarse de forma sensible y considerada, crea un clima de clase cálido y positivo, sirve de modelo emocional ejemplar a sus alumnos, gestiona bien las conductas disruptivas de aquellos más problemáticos, motiva hacia la curiosidad, el esfuerzo y la creatividad, generando mayor compromiso e implicación de los alumnos hacia ese profesor.

Diversas investigaciones realizadas por nuestro equipo corroboran que los

Esta actividad está focalizada en fomentar aspectos de expresión y comprensión emocional para padres y madres con sus hijos. En ella pueden trabajar juntos en tratar de poner nombre a las emociones y acciones que generan ciertas situaciones. Para ello debéis elaborar tres dados con cartulina y en cada una de las seis caras escribir tres aspectos, a saber: en el primer dado sustantivos, en el segundo acciones o verbos y, en el tercero, emociones o sentimientos. A continuación ponemos algunos a modo de ejemplos:

Primer dado:

➤ Sustantivo: instituto, amistad, pelea, examen, novio, moto.

Segundo dado:

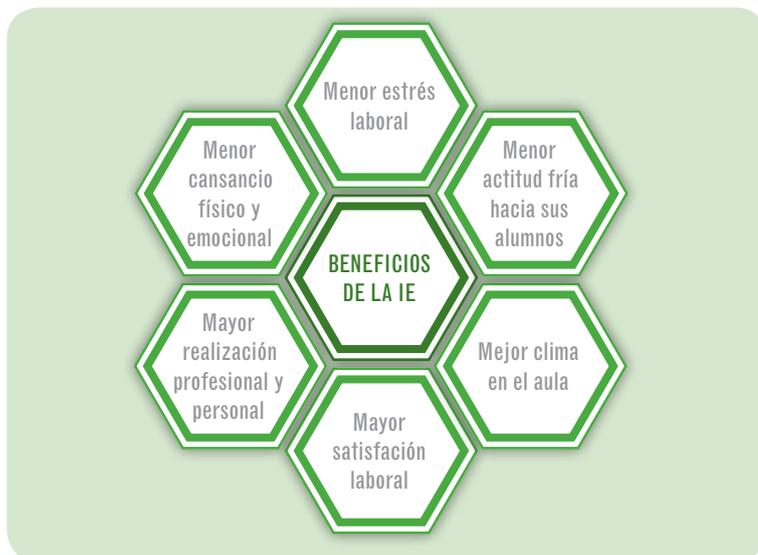
➤ Verbos: felicitar, insultar, agredir, castigar, comprender, llorar, irse.

Tercer dado:

➤ Emociones: enfado, miedo, ansiedad, tristeza, celos, envidia, sorpresa, rabia, impotencia, indefensión, calma, satisfacción, felicidad, rencor.

Posteriormente lanzan los dados y tanto los padres o las madres como los hijos deben construir una historia en la que incluyan esos tres aspectos que les hayan salido en los dados, basándose en experiencias que les hayan pasado a ellos o a personas conocidas de su entorno.

Figura 1. Impacto de la inteligencia emocional y sus beneficios contrastados en los docentes



docentes con IE muestran mayor grado de dedicación y niveles de compromiso más altos, y se sienten menos estresados. Más recientemente, un equipo de investigadores liderados por la profesora Kimberly Schonert-Reichl de la British Columbia ha descubierto un vínculo entre el *burnout* docente y la respuesta fisiológica de estrés de los alumnos en clase, encontrando que en las clases en



## ÁGORA DE PROFESORES

La siguiente actividad permite que el equipo docente plantee situaciones estresantes o emocionalmente conflictivas para llevar a cabo un análisis sobre la acción más inteligente a desarrollar en el aula. Se trata de una actividad sobre estrategias de gestión y manejo emocional en el que cada profesor analiza cómo se siente, valora y comporta. Algunos ejemplos usuales, pueden ser: dos alumnos que siguen hablando en el aula tras decirles que se callen repetidamente; unos padres enfadados que vienen a tutoría por unas malas calificaciones en el primer cuatrimestre; o algún problema con las guardias donde algún colega se suele escabullir.

Vamos a realizar el análisis de la primera situación, tal como ha sido respondida en talleres con docentes. El claustro deberá coger la plantilla en blanco y elegir la situación a trabajar que considere más problemática para ellos en ese momento.

Posteriormente, se puede poner en común entre el equipo docente para sacar un abanico de posibilidades de actuación que puede utilizar cada docente, en base a su forma de ser, ante la próxima situación conflictiva en el aula o fuera de ella.

Situación problemática	Dos niños siguen hablando en clase tras advertirle repetidamente que se callen
¿Qué emoción surge?	Me siento algo frustrada
¿Qué suelo hacer?	Hago como si no los escuchara
	Me pongo seria
	Los echo de clase
¿Por qué?	Esfuerzo
	Rapidez
	Tiempo
¿Tienen eficacia?	A veces me siento menos ansiosa pero no siempre
¿Qué otras estrategias podría usar?	Tomar un respiro
	Contar hasta diez
	Separarlos
	Advertirles que quiero hablar con ellos al final de clase
	Hablar con otros compañeros si tienen el mismo problema con esos alumnos
De todas las anteriores, ¿cuál se ajusta más a mi forma de ser?	Dado que suelo alterarme pronto, me viene bien alguna técnica de relajación como respirar o contar hasta diez... o ¡hasta mil!

las que los profesores están más agotados, los alumnos presentan niveles de cortisol más elevados, demostrándose un contagio de estrés entre profesor-alumno que afecta a la enseñanza.

### Manejo efectivo del aula

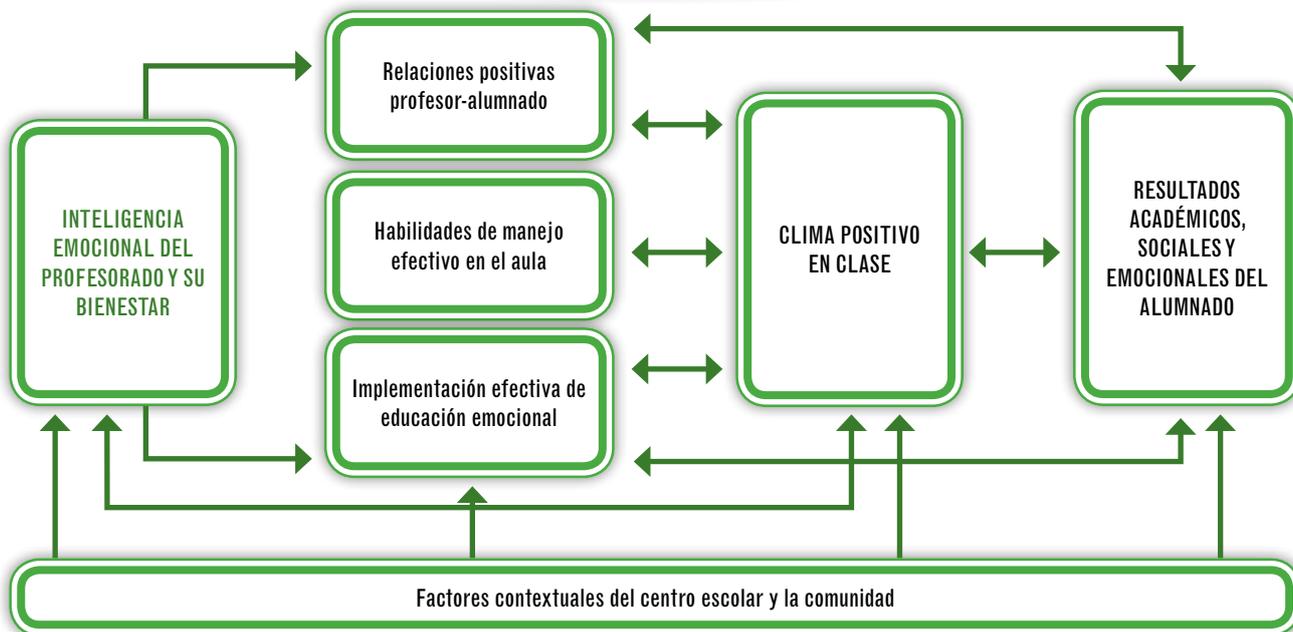
La profesora Rosemary Sutton de la Universidad de Cleveland, lleva 20 años realizando investigaciones sobre las emociones experimentadas por el pro-

fesorado y cómo las gestionan en clase. Cuando pregunta a los educadores sobre la importancia de las emociones en sus trabajos, muchos de ellos aseveran que una enseñanza de calidad debe estar cargada de emociones positivas en el aula. El enfoque autoritario en clase, basado en la disciplina y el orden, no lleva a generar esa implicación y conexión con el alumno necesaria para la consecución de metas académicas. Los educadores del siglo XXI subrayan la necesidad de enfoques más democráticos, generando contextos de aprendizaje más afectivos, con establecimiento de límites consensuados, donde el profesor actúa como modelo promoviendo la autonomía del estudiante más que el control de sus conductas mediante medidas punitivas. Pero el éxito de enfoques más prosociales y positivos de manejo del aula requieren unos niveles de competencias socioemocionales del docente mucho más elevados.

### Eficacia para la enseñanza de la educación emocional

La implementación efectiva de programas de educación emocional depende no sólo de las habilidades emocionales del profesorado sino de su creencia de que lo que están enseñando será valioso para sus alumnos en el futuro. En la medida en que los docentes son los principales modelos de formación socioemocional en el aula, sus habilidades emocionales, así como sus creencias sobre la importancia y la posibilidad de mejorar estas habilidades en sus alumnos, influyen muy significativamente en la realización, sostenibilidad, adherencia e impacto de los programas de educación emocional. En este sentido, algunas investigaciones en EE.UU. han demostrado que los profesores son más tendentes a implicarse en programas de carácter socioemocional si ellos se ven capacitados, creen y sienten que lo que van a enseñar tiene utilidad práctica y relevancia social; de hecho, es una variable clave en el éxito del programa. Además, los profesores con mayor IE se encuentran mejor preparados para desarrollar estos

Figura 2. Modelo explicativo de las habilidades emocionales del docente y sus resultados en el alumnado



La capacidad de los educadores para saber estimular la disposición emocional del alumno determinará, en gran medida, su aprendizaje y logro académico

programas, al utilizar más fácilmente sus habilidades y comportamientos positivos como ejemplos para solucionar las contrariedades diarias.

### Conclusiones

Los profesionales, aunque formados técnica y académicamente en las aulas universitarias, inician su actividad docente sin apenas haber practicado ni aprendido competencias socioemocionales específicas para poder ejercer con eficacia su desempeño profesional. Como consecuencia, es más probable que surja la insatisfacción, las renuncias anticipadas o la falta de vocación docente. Este fenómeno es conocido como proceso de puerta giratoria, que desafortunadamente cada vez gira más rápido. En concreto, la Asociación Nacional Educativa de Estados Unidos (NEA 2006) ha informado que un 33 % de su profesorado novel

deja la profesión pasados tres años, y casi un 50 % abandona la carrera docente en los primeros cinco años. La dotación de recursos afectivos podría ser una herramienta importante para actuar ante las renuncias o la desmotivación docente, ayudando a disminuir la velocidad de dicha puerta giratoria, que parece haber convertido la docencia en una profesión de alto riesgo psicosocial.

Tres aspectos destacados aquí –relación positiva profesor-alumno, manejo efectivo del aula y eficacia en el desarrollo e implementación de programas– justifican la inclusión de la IE en el currículo docente como potenciadores de climas más prosociales y positivos. Además, más allá de los beneficios sobre ajuste psicológico o funcionamiento social en el aula y quizás más interesantes son los estudios longitudinales sobre los beneficios a largo plazo de desarrollar mayores habilidades emocionales en nuestros alumnos. Algunos laboratorios han encontrado que la evaluación de las habilidades socioemocionales de los niños de guardería se relacionaba, una década y media después, con un mayor logro académico en el instituto, mayor empleabilidad, mejor salud mental, así como con menor criminalidad y consumo de sustancias nocivas. Además, el equipo del profesor Mark Greenberg, uno de los directores de CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Lear-

Adaptado de Jennings & Greenberg (2009)



ning<sup>1</sup>), ha encontrado que aquellos niños que han pasado por un programa de educación emocional tienen un 10 % menos de probabilidad, comparado con un grupo control, de desarrollar adicción a sustancias nocivas o conductas psicopatológicas problemáticas a la edad de 25 años. En concreto, en un macroestudio desarrollado por la Universidad de Columbia en EE.UU. sobre el impacto económico de seis programas de educación emocional y sus beneficios a largo plazo, se ha encontrado que cada inversión de 1 dólar supone un beneficio de 11 dólares para la

1 [www.casel.org](http://www.casel.org)

 **PARA SABER MÁS**

DURLAK, J. A., DOMITROVICH, C. E., WEISSBERG, R. P., Y GULLOTTA T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning*. New York: Guilford Press.

EXTREMERA, N. Y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación*. Madrid: Editorial Grupo 5.

MORTIBOYS, A. (2012). *Teaching with emotional intelligence: a step-by-step guide for higher and further education professionals* (2nd edition). London: Routledge.

sociedad, reduciendo los niveles de criminalidad juvenil, disminuyendo los costes sanitarios y sociales y consiguiendo mayores ingresos netos entre esos alumnos. Por tanto, el esfuerzo en esta formación emocional supondrá una inversión económica muy rentable y con repercusiones positivas en la vida adulta de esos alumnos.

En conclusión, el presente artículo ha resumido los principales beneficios de formar a un docente afectivo para que sea más efectivo. Se hace necesario pues, que las administraciones sean conscientes de la necesidad de poner en marcha acciones formativas relacionadas con la promoción y mejora de la calidad de vida —profesional y personal— a través del fomento de las habilidades emocionales. El escritor británico de ciencia ficción, Arthur Charles Clarke, afirmaba en una de sus citas más célebres que “cualquier profesor que pueda ser sustituido por una máquina, debería ser sustituido por una máquina”. Si nuestra labor fuera simplemente traspasar conocimientos declarativos o procedimentales, hubiéramos sido sustituidos por robots hace décadas. Quizás la mayor diferencia con las máquinas es especialmente la riqueza cromática de nuestro mundo experiencial y emocional. Puesto que las emociones son vehículos integrales de aprendizaje que permiten crear lazos más fuertes con nuestros alumnos, aprendiéndolos y enseñándolos apropiadamente, nos permitirán desarrollar personas no sólo más brillantes académicamente, sino inteligentes de corazón •

 **HEMOS HABLADO DE**

**Inteligencia emocional; profesorado; beneficios; bienestar; enseñanza.**

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