



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ACTIVIDAD DOCENTE: UTOPIA O REALIDAD”

AUTORÍA FLORENTINO SANTOS PORRAS
TEMÁTICA PRÁCTICA DOCENTE
ETAPA ESO, BACHILLERATO, FP

Resumen

La inteligencia emocional cada día está más presente en nuestras vidas, bien porque hemos decidido aplicarla, bien porque hablamos de ella. Muchas son las discusiones que en torno a ella se producen en nuestros centros educativos; pero aplicada a la labor docente, la inteligencia emocional, ¿es una utopía o una posibilidad real?.

Palabras clave

- Inteligencia emocional.
- Asertividad.
- Empatía.

1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Está bien demostrado que el Cociente Intelectual (CI), no basta para explicar por qué personas con unas aptitudes parecidas, educación similar y unas perspectivas y oportunidades paralelas, tienen resultados tan diferentes en sus vidas.

En general el éxito en la vida en el ámbito académico o laboral, familiar o social, no es dependiente exclusivamente del CI. Sin embargo, sí se puede comprobar que existe una relación importante entre el éxito y las satisfacciones obtenidas en la vida y la capacidad para conocer y controlar las emociones, la motivación y las habilidades sociales. Todas estas premisas entran dentro de lo que entendemos por Inteligencia emocional.

Aplicada al personal docente, cuyo éxito depende no solo de los conocimientos específicos y técnicos, sino que va más allá, hasta la capacidad de relación con el alumno, la integración con la familia, compañeros, y el conjunto de la comunidad educativa; la Inteligencia Emocional, puede capacitar para obtener resultados óptimos en el día a día, dentro y fuera del aula.

Daniel Goleman, uno de los grandes gurús de la Inteligencia Emocional, y autor del libro “La inteligencia emocional” (1999), la define como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar nuestros propios estados anímicos y los ajenos. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Cada vez más autores conjugan la inteligencia emocional como la suma de la interpersonal y la intrapersonal. Cuando hablamos de conocer y controlar nuestras emociones, de la capacidad de motivación por estímulos de nuestro entorno (personal y profesional), de reconocer las emociones ajenas y controlar las relaciones, estamos hablando de inteligencia emocional.

En muchas ocasiones, nuestro trabajo del día a día, requiere de un esfuerzo considerable, no solo en términos de dedicación, de tiempo; si no que va más allá, por la implicación emocional que inevitablemente requiere el trabajar con personas, acrecentándose por las características propias (edad, situación familiar, entorno, etc.) de esas personas a las que nosotros llamamos alumnos. Todo esto puede llegar a suponer un coste personal y emocional muy importante, que derive en desmotivación, falta de implicación... en definitiva, en un proceso próximo al síndrome del quemado o burn-out.

Tal vez, la solución esté en la sustitución del esfuerzo por mayores pautas de inteligencia emocional, que aplicadas dentro del aula nos permitan afrontar nuestra vida de forma integral desde una óptica de satisfacción personal.

Este artículo no tiene por objeto proporcionar una receta mágica, una fórmula magistral de afrontar nuestro trabajo, y mucho menos pretende convertirse en un escrito científico, pero podemos plantearnos una serie de reflexiones cuya respuesta nos ayude a incorporar la inteligencia emocional en nuestra conducta docente diaria.

Normalmente se afirma que la inteligencia emocional comienza con uno mismo, con el reconocimiento de cómo somos, de cómo sentimos, y de cómo nos relacionamos. Ese autoconocimiento nos puede ayudar a detectar cuáles son las áreas de mejora. Ser conscientes de que las relaciones y las conductas de las personas con las que nos relacionamos (y sobre todo de nuestros alumnos, que nos ven como un modelo), van a depender en gran medida de lo que les mostramos. No es cuestión de reprimir las emociones, tal vez, la clave sea, controlarlas y regularlas, ser conscientes de que cada sonrisa, cada palabra, cada actitud, tendrá una repercusión en la conducta, las emociones, y la motivación de la otra persona, en definitiva, del alumno.

A todo este conjunto de habilidades o capacidades, se les denomina aptitudes personales. Tradicionalmente se agrupan por un lado las aptitudes personales y por otro las sociales.

En cuanto a las aptitudes personales, podemos afirmar que son tres: autoconocimiento, autorregulación y motivación. Las aptitudes sociales podemos agruparlas en dos: empatía y habilidades sociales.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

Aptitudes personales	Autoconocimiento Autorregulación Motivación
Aptitudes sociales	Empatía Habilidades Sociales

El autoconocimiento implica, un análisis más o menos exhaustivo de nuestra conducta en el aula, conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Este análisis ha de llevarnos a un punto de reflexión sobre como somos, para así detectar las áreas de mejora.

Muchos autores consideran interesante realizar un DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), para llegar a conocernos a nosotros mismos. Esta herramienta de descubrimiento, sin llegar a desdeñarla, no suele ser suficiente puesto que parte de una perspectiva sesgada como es la opinión que cada uno de nosotros tiene de sí mismo. En muchas ocasiones suele ser más interesante recurrir a otras técnicas como la ventana de Johari. Esta matriz de descubrimiento creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham, propone dividir la conducta en cuatro cuadrantes: abierto, oculto, ciego y desconocido. Estos cuadrantes muestran la parte de la personalidad de cada uno de nosotros en función de la proyección hacia los demás (o interacción), y de la percepción de nuestras propias acciones. En caso de optar por una herramienta de este tipo es aconsejable pedir la opinión de otras personas de confianza sobre determinados aspectos de nuestro comportamiento.

Pero el autoconocimiento no tiene como exclusivo fin el conocernos mejor, para eso necesitamos ir un poco más allá, y crear de nosotros una VIP, una “visión interior positiva”. En definitiva considerar nuestras capacidades y poder enfocarlas y direccionarlas. En muchos casos se considera que el principal elemento del autoconocimiento es la autoestima. La autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Implica una serie de habilidades que hemos de practicar para sentirnos bien, por ejemplo: no ha de importarnos mucho lo que la gente opine de nosotros, salvo que en sus opiniones veamos que tienen algo de razón, o que la opinión puede ayudarnos a mejorar.

Cuando hablamos de autorregulación, nos referimos a ser conscientes de cuales son nuestras reacciones ante diferentes situaciones: cuando unos alumnos se ponen a hablar mientras explicamos, cuando no participan en actividades de clase, no realizan las actividades de casa, cuando muestran desinterés, desgana... La autorregulación implica tomar consciencia de esas reacciones, y ser conscientes de la repercusión que puede implicar en la otra persona. No basta con descargarnos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

emocionalmente, si no que hay que pensar que conducta propiciamos, que sentimientos generamos o que nivel de motivación (o desmotivación) creamos.

Regulación es diferente a represión. Reprimirse implica tener ganas de que aflore una reacción determinada y hacemos lo indecible por que eso no ocurra. Regulación implica mayor control sobre nuestras emociones. Por lo tanto no se trata de procurar no expresarlas, si no de procurar no tenerlas.

Las emociones son estados afectivos subjetivos, hacen que por ejemplo nos sintamos tristes o felices, relajados o rabiosos, pero también son respuestas biológicas, ya que nuestro cuerpo entra en un estado de activación que no se da cuando no sentimos emoción alguna. La respiración se acelera, se tensan los músculos y nuestro corazón late más deprisa. La rabia nos prepara para la lucha y el miedo para huir. También son fenómenos sociales ya que producen expresiones faciales y corporales muy características. En definitiva, las emociones se expresan, y esta expresión condiciona que sean mejores o peores nuestras relaciones sociales.

Claro, que llegados a este punto, podemos plantearnos, que está muy bien la conciencia emocional y la autorregulación, pero hay ocasiones que no podemos más y estallamos, que todos tenemos derecho, que es inevitable. Posiblemente en algunas ocasiones sea inevitable, pero manejar situaciones conflictivas desde la ira, puede tener un coste social muy alto. Tal vez el esfuerzo de todo un trimestre, o de todo un curso, se lo lleve un momento de estallido emocional. Todos tenemos derecho, si, pero es eso un derecho, no una obligación, por lo que tal vez, si antes de posicionarnos en esa conducta de descontrol emocional nos replanteamos la situación desde la empatía, intentando hacer un esfuerzo de comprensión social, de análisis del coste de emocional, y de posicionamiento hacia posturas más motivadoras (y motivantes), el resultado sea otro. Puede ser mejor o peor, no lo se, porque eso lo ha de juzgar cada uno, pero distinto seguro que si es.

De todas las habilidades personales, una de las que mayores (y mejores) resultados da es la asertividad. Si, esa habilidad que nos permite expresar nuestras propias emociones, nuestros sentimientos, nuestro deseo y nuestras emociones, en la forma más adecuada, en el momento oportuno, y sin negar o menospreciar los derechos de los demás. En definitiva, es una forma de llegar a conseguir los objetivos que nos proponemos sin sentirnos incómodos por ello ni tampoco claro, incomodar a los demás.

La importancia de la asertividad la encontramos porque el día a día en el aula nos obliga a tomar decisiones que han de ser las más acertadas y lo más asertivas posible: no debemos olvidar quienes son nuestros interlocutores, personas, que se están desarrollando no solo en el campo de la educación y los conocimientos, si no que también (y eso es lo más importante), se están desarrollando emocionalmente.

De la misma forma que los alumnos modelan los conocimientos del profesor, lo hacen con su conducta. Ser asertivo, a menudo favorece el aumento de la confianza y seguridad en uno mismo, y esto puede mejorar nuestra posición social y respeto de los demás hacia nosotros. Es decir, que nos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

encontramos con una herramienta importantísima para desarrollar la confianza y seguridad de nuestros alumnos, pero también para alcanzar el respeto desde una posición de seguridad.

Seguro que todos en algunas ocasiones nos hemos visto implicados en situaciones que nos hubiese gustado resolver de otra forma, bien porque hemos tenido un comportamiento pasivo o bien agresivo, o si no lo hemos tenido, seguro que lo hemos presenciado en nuestro día a día en el aula. Estos estilos de comportamiento son lo opuesto a la asertividad. Un comportamiento agresivo, por ejemplo, es aquel en el que el individuo es propenso a provocar a los demás, no es capaz de controlarse, es verbalmente violento. La agresividad se relaciona muy estrechamente con la ira, una persona con ira, a menudo se expresa con respuestas agresivas, y tiende a ridiculizar a una persona delante de los demás. Por el contrario, una persona pasiva, es aquella que no sabe expresar sus sentimientos y no defiende sus derechos, normalmente se suele relacionar con cierta inseguridad y con la sensación de sentirse poco aceptado por lo demás. Obviamente estos casos no son máximas, si no que puede ser indicios de una determinada conducta.

Llegados a este punto podemos preguntarnos cómo mejorar nuestra conducta asertiva. Como cualquier habilidad social, la asertividad puede mejorarse conociendo los elementos que forman parte de una conducta asertiva: básicamente podemos hablar del proceso de comunicación y de la autoestima.

Teniendo en cuenta que la comunicación es la herramienta básica del resto de habilidades sociales, y por tanto de la asertividad, nos llevará a mejorar nuestro comportamiento desde el punto de vista de la inteligencia emocional. Ciertamente es que no es un cambio que se produzca de forma radical, si no al contrario tenemos que considerarlo como un proceso continuo en el que la destreza en la habilidad ha de alcanzarse poco a poco.

Para ello, si analizamos el proceso de comunicación, identificando sus componentes esenciales (emisor, receptor y mensaje), podemos modelar una conducta asertiva.

Desde la óptica de la asertividad, el emisor, es aquel que tiene la intención de comunicar algo y lo hace con un mensaje asertivo. El emisor, que podemos ser cualquiera de nosotros, o cualquiera de nuestros alumnos, ha de estar tranquilo en el momento de emitir un mensaje (no caer en lo que anteriormente hemos llamado estallido emocional), ha de ser determinante, es decir, tener claro por qué decimos si o no, por qué lo hemos decidido, qué queremos transmitir y ser sinceros para que el mensaje tenga credibilidad y perdure en el tiempo.

El receptor, es el destinatario del mensaje, un buen receptor en términos de asertividad, sabe escuchar, y a la vez es capaz de interpretar los mensajes con calma para no contestar con agresividad. En realidad estamos hablando de lo que al principio consideramos como una aptitud personal en la que regulamos nuestras emociones y sentimientos y la forma que tenemos de exteriorizarlas, hablamos de autorregulación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

En cuanto al mensaje asertivo, ha de ser claro y debe decirse en tono tranquilo, pero es importante que no pueda parecer pasivo ni agresivo, si no al contrario, como antes hemos indicado ha de resultar firme y convincente.

Una vez que tenemos identificados los aspectos más importantes de la conducta asertiva, no se nos debe olvidar un aspecto fundamental para alcanzar el éxito a la hora de aplicarla: identificar claramente nuestro interlocutor.

Anteriormente hemos hablado de la importancia que la empatía tiene en la inteligencia emocional. No podemos ser asertivos siempre, y no podemos serlo con todas las personas, al menos no podemos serlo del mismo modo. La asertividad ha de modelarse, de modificarse en función de la persona que tenemos enfrente. Así, no podemos ser asertivos de la misma forma, con el mismo estilo de comportamiento con un compañero que nos pide cambiar una guardia, con un padre descontento con los resultados académicos de su hijo, con un niño de la ESO, con un alumno de segundo de bachillerato ante los exámenes de selectividad, o con un grupo de alumnos descontentos con las calificaciones de un examen. La edad, la situación, las motivaciones de cada uno, etc, influyen en la percepción que cada uno de nosotros tenemos de la realidad, y por lo tanto influyen en el comportamiento, por supuesto también, en el comportamiento asertivo.

Se suele decir que los niños son los seres humanos más sinceros (en algunos casos, sinceridad que está próxima a la crueldad, o al menos, a la cruel realidad), lo que reflejemos con ellos como ejemplo será su futuro como adultos. Hay algunos docentes que ven muy difícil decirle no a sus alumnos (posiblemente también les resulte decírselo a sus hijos), sin embargo, nuestro trabajo día a día en el aula, nos indica que es necesario ponerles límites claros y firmes, para que cuando sean adultos tengan un comportamiento adecuado.

Britman y Hatch, recomiendan algunos aspectos que deberíamos tener en cuenta para poder aplicar la asertividad con los niños:

- Ser consecuente con lo que has dicho, no vacilar, y que no te importe si el niño llora, se enfada o grita, esto no significa que en horas o días cambies de opinión si es que consideras que te has equivocado. Hay veces que el no es innegociable. Por ejemplo: no se puede utilizar el teléfono móvil en clase.
- Establecer un sistema de consecuencias, no un castigo, ni agresividad verbal, pero si algo que le afecte y le permita reflexionar. Por ejemplo, una batería de ejercicios extra, un trabajo adicional, o por qué no... un parte.
- Realizar un contacto visual, asegurarnos de que nos ha entendido.
- Habla y no hagas preguntas, por ejemplo: recoge el bolígrafo que has tirado, ¿quieres?, esa pregunta está de más y sólo nos puede llevar a discusión más, o a aumentar la actual.
- Dar explicaciones, pero hacerlo de acuerdo a su edad. En función de la edad del alumno, hacerlo más o menos precisas, más o menos complejas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

- Nunca menospreciarle. Decirle frases como te castigo porque eres un inepto, no sirves para nada, eres el peor de la clase, son frases de menosprecio, y provocan una reacción defensiva negativa en el niño.
- No desautorizar a otro compañero delante del niño, por ejemplo al tutor.

Estas reflexiones sobre la asertividad utilizada con los niños y adolescentes, que en realidad son las personas con las que trabajamos, con las que mayor parte del tiempo pasamos, y en definitiva son la razón y el por qué de nuestro trabajo del día a día, nos lleva a preguntarnos si la asertividad, y por ende la inteligencia emocional, se puede desarrollar en ellos.

Como se ha apuntado al principio, la inteligencia emocional puede aplicarse a cualquier miembro de la comunidad escolar, alumnos, profesores, o cualquier miembro de la comunidad educativa. Pero en el caso de los alumnos, es especialmente importante por los beneficios que se suponen en el ámbito de los resultados académicos, pero sobre todo por el desarrollo mismo del alumno y por supuesto por la mejora del clima de convivencia dentro del aula. Un punto que lleva a otro, que se construye en base a otro y que a su vez lo complementa.

La educación emocional comporta el aprendizaje y la práctica en el aula de habilidades cognitivas y competencias emocionales, que permitan al alumnado no solo aprender a vivir satisfactoriamente consigo mismo y con los demás, sino también potenciar su formación académica.

Para llegar a desarrollar sus capacidades sociales los niños necesitan aprender a reconocer las situaciones sociales, las necesidades de los otros niños y las suyas propias y, lógicamente, responder de forma adecuada. Esto es importante porque el rechazo de los compañeros en la niñez contribuye al fracaso escolar o al menos a que aparezcan carencias o deficiencias en el aprendizaje.

Este desarrollo de capacidades sociales se puede enseñar, comenzando por los padres, animándoles a que ayuden a sus hijos a ejercitarlo en casa, ocupándose de ser un buen modelo para su hijo, interesándose por él, estimulándole a y comunicándole sus propios pensamientos y sentimientos, de esta forma su hijo tendrá la oportunidad de desarrollar su capacidad de conversar con sus iguales. Pero lógicamente no ha de reducirse al ámbito privado o familiar, ya que es el centro educativo donde el niño se relaciona con sus iguales, y aquí es donde la labor del docente es fundamental contribuyendo a este desarrollo de las capacidades y habilidades sociales que forman parte de la inteligencia emocional. Por lo tanto, la labor docente ha de ser doble, por un lado dotar a los padres de herramientas adecuadas que mejoren las relaciones sociales del niño desde su entorno afectivo-emocional, y por otra contribuyendo a desarrollar las del propio niño en el ámbito de su entorno social.

Muchos niños, aunque sean muy locuaces y tengan mucho desparpajo, incluso no presenten muchos problemas a la hora de relacionarse con otros niños o con sus profesores, si que pueden tener dificultades para expresar sus deseos y necesidades a los demás, y también para comprender los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

deseos de los demás, y es precisamente las habilidades (relacionadas con la inteligencia emocional) que se han expuesto en este artículo las más adecuadas para conseguir superar esas dificultades.

Es especialmente importante cuando los niños cambian de ciudad, de colegio o incluso cuando se quedan retrasados en algún curso, y desean hacer nuevos amigos. Podemos ayudarle enseñándole técnicas de observación y acercamiento gradual a cada uno de sus compañeros. Por ejemplo primero que comenten algo del patio, después interesándose por lo que le gusta al otro niño y animándole a decirle al otro niño o niña cuales son sus gustos, en definitiva a compartir para alcanzar puntos en común, pero no de forma ficticia o falsa, si no a expresar lo que les une y acercar lo que les separa. Es tan sólo una técnica para empezar a relacionarse, más adelante aprenderán a comunicar sus deseos con claridad, a interesarse por los demás, a mostrarse empático, a expresar afecto y aprobación, y ofrecer ayuda cuando sea oportuno.

Empatía, regulación emocional, autoestima y valoración positiva, asertividad, capacidad de comunicación..., aunque en un principio pueda parecer un trabajo ingente, un esfuerzo que no sabemos si merecerá la pena o no, al final una habilidad se sostiene en la otra, el desarrollo de las capacidades y competencias emocionalmente inteligentes no es una cuestión de un solo aspecto, la interacción de las diferentes habilidades nos puede llevar a ser emocionalmente inteligentes.

Algunas ideas prácticas que los docentes podemos aplicar en el aula tanto para desarrollar nuestra inteligencia emocional como para que nuestros alumnos lleguen a desarrollarla tanto en el aula como en su vida familiar, pueden ser:

- Intentar ver el lado personal y emocional de nuestros alumnos.
- Hacer un esfuerzo por comprender la situación social y familiar en la que se encuentran.
- Ayudarles a identificar sus emociones, a expresarlas y comprender cuales son las repercusiones que esas emociones tienen en sus relaciones sociales y afectivas.
- Evitar etiquetar y que otros alumnos etiqueten de forma subjetiva.
- Establecer un clima de confianza, desde la autoridad pero sin el autoritarismo.
- Mostrarles vías de comportamiento alternativo a la agresividad y a la pasividad, y ayudarles a reconocer respuestas más asertivas.
- Reconocer las áreas de mejora, nuestras y de nuestros alumnos, e intentar superarlas.
- Utilizar un liderazgo activo, en el que el profesor es imagen o modelo.

2. REFLEXIÓN.

En realidad, no son tantos los factores que intervienen en una conducta emocionalmente inteligente, ni son tan difíciles de aplicar como muchas personas piensan. En la mayoría de ocasiones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO DE 2010

se trata de modelar la conducta propia para así modelar la de la otra persona, basándonos en el control y conciencia emocional, y claro, ayudándonos de una serie de habilidades sociales.

Entonces, si no es tan difícil, ¿por qué no lo hacemos, si realmente sus resultados son positivos?, cada uno ha de contestar a esta pregunta, considerando su posición en el aula, su relación con su materia y sus alumnos, y considerando su estrategia personal. Cada uno ha de contestar considerando sus propias motivaciones, y por su puesto, pensando si lo considera realmente una posibilidad, es decir una realidad, o por el contrario una utopía.

3. BIBLIOGRAFÍA:

- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- VILLANOVA, J.S. y CLEMENTE, A (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Universidad de Valladolid

Autoría

- Nombre y Apellidos: Florentino Santos Porras
- Centro, localidad, provincia: IES El Tablero, Córdoba
- E-mail: florentsp@hotmail.com