

> Conferencia





INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA AFRONTAR LOS RETOS

Rafael Bisquerra

Catedrático de Orientación
Psicopedagógica en la Universidad de
Barcelona (UB). Director del Postgrado
en Educación Emocional y Bienestar.
Universidad de Barcelona

*Sé el cambio que quieras
ver en el mundo.*

Gandhi

EL RETO DE AFRONTAR RETOS

La vida nos plantea retos ante los cuales hay que responder continuamente. El reto de tener que afrontar tantos retos tiene el riesgo de generar ansiedad, nerviosismo, inseguridad, vulnerabilidad, estrés, depresión, etc. Ante estos estados emocionales que a veces nos pueden superar, algunas personas sienten la tentación de consumir drogas con el objetivo de cambiar sus estados emocionales. Como se sabe, esto puede tener unas consecuencias nefastas para la salud, hasta tal punto que puede llegar a costar la vida.

Se han propuesto múltiples estrategias para la prevención del consumo de drogas. Aquí se plantea una posibilidad centrada en el desarrollo de competencias emocionales. Estas competencias se fundamentan en la inteligencia emocional, pero tienen un marco teórico más amplio, ya que incluyen la teoría de las inteligencias múltiples, las aportaciones de la neurociencia, la psiconeuroinmunología, el flujo, la psicología positiva, etc. En este texto se recogen y resumen los contenidos expuestos en otros trabajos (Bisquerra, 2000, 2009).

En las páginas siguientes se presenta un modelo de competencias emocionales que se ha aplicado en situaciones diversas y que tiene entre sus objetivos la prevención del consumo de drogas. El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo de la educación emocional.

CONCEPTO DE COMPETENCIA

Concebimos una competencia como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

Se pueden destacar las siguientes características en el concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- Implica unos conocimientos ("saber"), unas habilidades ("saber-hacer") y unas actitudes y conductas ("saber estar" y "saber ser") integrados entre sí.
- Una competencia se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar.
- Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta (por ejemplo competencias sociales) en un contexto dado (por ejemplo con sus compañeros) y en otro contexto diferente (con personas extrañas) puede comportarse de forma incompetente.

"El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas"





CLASES DE COMPETENCIAS

Aunque las denominaciones pueden variar según los autores, en general se distingue entre: a) Competencias técnico-profesionales o específicas; b) Competencias genéricas o transversales.

Las competencias específicas se circunscriben alrededor de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional o especialización. Por ejemplo, competencias específicas de ingeniería informática, derecho, psiquiatría, fontanería, etc. Cada profesión tiene sus competencias específicas. Se relacionan con el "saber" y el "saber hacer" necesarios para el desempeño experto de una actividad profesional.

"ALGUNAS PERSONAS SIENTEN LA TENTACIÓN DE CONSUMIR DROGAS CON EL OBJETIVO DE CAMBIAR SUS ESTADOS EMOCIONALES"

Las competencias genéricas son aquellas comunes a un amplio número de profesiones. Incluyen aspectos generales como dominio de idiomas, conocimientos informáticos a nivel de usuario y un amplio bloque de competencias socio-personales: automotivación, autoestima, autoconfianza, autocontrol, autonomía, equilibrio emocional, regulación de la impulsividad, autocrítica, prevención del estrés, tolerancia a la frustración,



asertividad, responsabilidad, capacidad de tomas de decisiones, empatía, capacidad de prevención y solución de conflictos, trabajo en equipo, puntualidad, paciencia, diligencia, discreción, etc.

Estas últimas competencias reciben denominaciones diversas, según los autores. Hemos identificado como mínimo las denominaciones siguientes, que pueden considerarse casi como sinónimos: competencias genéricas, transversales, básicas, clave, participativas, personales, transferibles, relacionales, interpersonales, sociales, emocionales, socio-emocionales, habilidades de vida, etc.

Como se puede observar, en el marco de las competencias socio-personales se incluyen las competencias emocionales como un subconjunto.

Recientes estudios (Goleman, Boyatzis y McKee, 2002; Cherniss, 2000; Donaldso-Feilder y Bond, 2004; Hughes, 2005; Navío, 2005; Giardini y Frese, 2006) han puesto de manifiesto que las competencias genéricas y socio-personales cada vez son más solicitadas por los empresarios. Goleman, Boyatzis y McKee (2002) afirman que a nadie le gusta trabajar con líderes irritables,

dominantes o fríos. Sin embargo, aquellos que mantienen un liderazgo optimista y entusiasta suelen conservar durante mucho más tiempo a sus empleados.

UN MODELO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

En este apartado se presenta un modelo de competencias emocionales. La versión que aquí se presenta es una actualización de versiones anteriores (Bisquerra, 2000, 2002, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007).

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

“La finalidad de estas competencias se orienta a **aportar valor añadido** a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social”

En el modelo que presentamos, las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento así como del de las personas que nos rodean. Ello supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación de las emociones significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc.

Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan estos estados emocionales, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales.

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión. En segundo lugar para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesorado bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es por tanto una educación para la vida.

METODOLOGÍA

La metodología para el desarrollo de competencias emocionales debe ser eminentemente práctica. La exposición teórica puede reducirse al mínimo; sobre todo en los niveles inferiores. Ejemplos de dinámicas a utilizar son introspección, relajación, modelado, dinámicas de grupo (role playing, grupos de discusión, dramatización, etc.), etc.

El hecho de que las clases sean participativas y dinámicas, no significa que se tengan que exponer las propias emociones en público. Es un principio básico que nadie se vea obligado a exponer sus intimidades sin su consentimiento. En ningún momento hay que violentar a nadie sobre aspectos emocionales. Hay que ir con sumo cuidado y sensibilidad sobre este aspecto.

En general se tratarán situaciones de terceras personas. El profesor, si lo considera conveniente, puede exponer su propia experiencia. Solamente cuando se ha creado un clima de mutua confianza que lo facilite, se podrá invitar al alumnado para que exponga, voluntariamente los que lo deseen, experiencias personales de carácter emocional.

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje; esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner un énfasis en analizar cómo los modelos (compañeros, personajes de los mass media, profesores, padres) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos.

Otras aportaciones metodológicas a tener presente son, entre otras, el modelo de desarrollo social (Hawkins, 1997), que se ha aplicado, con éxito, a la prevención de la delincuencia; el modelo ecológico y sistémico de Bronfenbrenner (1977, 1979); la teoría del comportamiento problemático y desarrollo social (Jessor y Jessor, 1977), que se ha aplicado a grupos de riesgo; la teoría de la acción razonada (Fishbein y Ajzen, 1975), etc.