

A	T	H	O	K	N	B	T	E	R	S	T	P	O	L	I
G	T	Q	B	C	R	U	P	L	P	O	A	A	L	R	S
R	E	J	K	Y	L	P	U	G	N	T	R	S	D	E	T
A	S	E	B	M	S	T	R	A	Q	P	Ñ	C	X	O	W
K	P	U	V	N	Ç	G	R	T	L	U	O	Y	E	H	E
R	E	J	U	H	O	P	E	Y	N	S	R	C	S	O	A
T	R	R	Ñ	T	U	H	J	K	L	P	Q	M	P	Ñ	U
S	A	J	U	E	T	R	E	W	S	E	R	B	E	D	Q
L	N	Y	U	H	K	J	L	X	V	R	T	P	R	P	J
G	Z	U	L	Ñ	S	G	N	V	C	A	Y	R	A	L	O
R	A	M	N	O	L	A	C	U	Z	N	R	N	N	U	A
B	U	P	W	K	Y	U	T	R	V	Z	T	P	Ç	L	E
H	G	L	P	T	R	V	N	J	H	A	K	J	A	N	X
R	K	J	G	T	P	U	Y	Ñ	X	Y	M	S	S	D	G
J	U	I	P	A	S	M	A	Q	Y	J	F	T	C	L	K
P	L	O	U	G	F	V	M	Y	W	S	F	G	V	B	N
A	T	H	O	F	F	N	U	N	G	S	T	P	O	E	
G	R	W	P	L	N	V	Ç	B	Y	T	A	D			
R	E	J	K	I	L	P	U	G	N	T	R	S			

EmociON

Revista de difusión de la educación emocional de carácter internacional que se centra en los retos, experiencias, propuestas y miradas innovadoras que comparten el propósito de impulsar, progresar y consolidar la educación emocional como uno de los fundamentos para el bienestar emocional, individual y colectivo, la salud comunitaria y la convivencia.

Staff de EmociON

Dirección | Rafael Bisquerra

Dirección adjunta | Mireia Cabero (*Directora de Cultura Emocional Pública*)

Consejo de Redacción | Tanit Garrido, Deisy Loaiza, Marta Carrillo y Anna Saula

Consejo Editorial | Rafael Bisquerra, Mireia Cabero, Marta Bisquerra, Tanit Garrido, Deisy Loaiza, Gabriel Vásquez, Meritxell Marondo y Maria Rovira

Consejo Asesor

Albert Molins Renter (*Periodista y jefe de sección de la sección de Sociedad de La Vanguardia, especializado en temas relacionados con la tecnología y el bienestar*)

Begoña Ibarrola (*Profesora de la Universidad Complutense de Madrid, UCM. Escritora de cuentos emocionales*)

Carlos Hué García (*Especialista en educación emocional. Zaragoza*)

Cimenna Chao Rebolledo (*Profesora de la Universidad Iberoamericana de México*)

David de la Oliva (*Profesor de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, BUAP*)

Gemma Filella Guiu (*Profesora de la Universidad de Lleida, UdL - Educación emocional. Lleida*)

Juan A. Planas (*Fundador de COPOE y AAPSI. Orientación y educación emocional. Zaragoza*)

Lucas J. J. Malaisi (*Especialista en educación emocional. Argentina*)

Mar Romera (*Especialista en educación emocional. Granada*)

Maria Rosa Buxarrais (*Catedrática e investigadora de la Universidad de Barcelona, UB, especialidad en Educación Moral. Directora del Observatorio de Civismo y Valores de Cataluña*)

Marta Torrens (*Profesora del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Barcelona, UAB. Psiquiatra y miembro del comité científico de la European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction*)

Mercè Conangla (*Co-creadora del modelo Ecología Emocional. Psicóloga, enfermera y presidenta de la Fundació Ecología Emocional*)

Meritxell Obiols (*Especialista en coaching en el entorno laboral. Barcelona*)

Mireia Foradada (*Asesora e investigadora en políticas públicas, proyectos de investigación socioeducativa y perspectiva feminista. Profesora asociada a la UAB y activista del movimiento feminista*)

Montse Bartroli (*Jefa del Servicio de Prevención y Atención a las drogodependencias de la Agència de Salut Pública de Barcelona*)

Montse Junyent (*Fundadora del proyecto educativo “EducarxTransformar” y Presidenta de la Asociación Catalana para el Fomento de la Economía del Bien Común*)

Pere Lavega-Burgués (*Profesor de la UdL en el INEFC. Deporte. Lleida*)

Rafael Bisquerra (*Profesor de la UB. Presidente de la RIEEB. Barcelona*)

Rosa Casafont (*Especialista en neurociencia. Barcelona*)

Xavier Guix (*Conferenciante, psicólogo, escritor. Barcelona*)

Xavier Riudor (*Director del Gabinete Técnico del Consejo de Trabajo, Económico y Social de Cataluña, CTEsc*)

Dirección de Comunicación | Marta Bisquerra, Deisy Loaiza y Júlia Peris

Dirección creativa | Anna Saula y Raquel Cánovas

Relaciones Institucionales | Marta Carrillo

Traducción | Clara Rubió Casalegno y James Brosnan

ISSN 2696-5720

RIEEB

Junta de la RIEEB

Presidencia: Rafael Bisquerra

Secretaría: Blanca Barredo

Tesorería: Carles Dalmau

Vocales: Carme Pujol, Marta Bisquerra, Ricardo Parra y Tanit Garrido

Colaboradores

Colaboradores de este número

Núria Molina Amate (*Filósofa, arteterapeuta y activista del ser que somos. Dirección Pedagógica en Cultura Emocional Pública*)
hola@nuriamolina.com

Meritxell Marondo (*Educadora y entrenadora emocional. Dirección de Transferencia en Cultura Emocional Pública*)

Gabriel Jaime Vásquez Mejía (*Sociólogo, Coach Ontológico y Consultor en Inteligencia Emocional. Delegado de la RIEEB en Colombia*)
contacto@gabrielvasquez.com.co

Contacto

Revista EmociON
emocion@rieeb.com

Editoriales y autoría de libros
edicion@rieeb.com

Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB)

Campus Mundet de la Universidad de Barcelona (UB), Paseo del Valle de Hebrón, 171, Edificio Llevant, 2º planta, 08035 Barcelona (España)

Edita



En colaboración con:



Los editores no se hacen responsables de las opiniones de cada uno de los artículos publicados. Cada autor se hace responsable de la originalidad de sus contenidos y de sus opiniones expresadas.

Este ejemplar se distribuye gratuitamente.
Fotografía de portada: **Artur Luczka** (*Unsplash*)

Gracias por confiar en EmociON y en la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar).

Índice

4

Diálogo con...

Maria Rosa Buxarrais

Catedrática de la UB y directora del Observatorio de Civismo y Valores de la Generalitat de Catalunya.

17

Un buen hábito emocional

La aceptación

Txell Marondo

El primer paso para la gestión emocional.

8

Educación emocional en el mundo

El espejismo de un líder a-emocional

Gabriel Jaime Vásquez

Nuevos liderazgos emocionales.

18

Recensiones

Te recomendamos...

5 libros actuales sobre emociones, educación emocional y competencias emocionales.

12

Pilares de la educación emocional

Competencias emocionales

Rafael Bisquerra

Las 5 competencias del modelo pentagonal desarrollado por el GROU.

22

Noticias, novedades e innovaciones

Noticias, novedades e innovaciones sobre educación emocional, actos y congresos internacionales.

14

Pharos

La esperanza

Núria Molina

Una emoción que nos abre al futuro con convicción y con certeza interior.

25

Hablan los socios

AltaVOCES

Espacio para dar visibilidad a las personas, proyectos e instituciones asociadas a la RIEEB.

Maria Rosa Buxarrais



Rafael Bisquerra

En estas páginas se presenta el diálogo mantenido con la Dra. Maria Rosa Buxarrais, catedrática de la Universidad de Barcelona (UB) en el Departamento de Teoría e Historia de la Educación (THE). A lo largo de su carrera profesional ha llevado a cabo investigaciones en el ámbito de la educación moral, la educación en valores, la ética profesional y la formación del profesorado, siendo actualmente la Investigadora Principal de su grupo de investigación (GREM, Grup de Recerca en Educació Moral de la UB). Ha ocupado algunos cargos en la universidad (directora del departamento, delegada del Rector para Másteres y Doctorado, directora de la Sección de Investigación del Instituto de Desarrollo Profesional IDP-ICE de la UB, etc.). En la actualidad es la directora del Observatorio de Civismo y Valores de la Generalitat de Catalunya. Ha publicado diversos artículos en revistas científicas, libros y capítulos de libro en editoriales de ámbito nacional e internacional.

Sus últimas publicaciones son:
Buxarrais, M.R. y Vilafranca, I. (Eds). (2018) *La mirada femenina de la educación moral*. Desclée de Brouwer.

Buxarrais, M.R. y Burguet, M. (2016) *Aprender a ser. Por una Pedagogía de la Interioridad*. Graó.

Buxarrais, M.R. y Ortega, E. (2019). Controversies are no excuse: Citizenship education in Spain. *Citizenship Teaching & Learning*, 14, 3, 331-346.

Para más información se puede consultar su web personal:
mariarosabuxarrais.com

El diálogo mantenido entre Maria Rosa Buxarrais y Rafael Bisquerra se ha desarrollado de la siguiente forma.

Rafael Bisquerra (RB).- Hola Maria Rosa. Muchos consideran que los grandes referentes de la educación moral y en valores en el siglo XX son Jean Piaget y Lawrence Kohlberg, que investigaron básicamente el juicio y el razonamiento morales. Entrados en el siglo XXI se está produciendo una revolución emocional en el mundo de la moral, representada por Joshua Greene, Jonathan Haidt y Jesse Prinz, entre otros. ¿Qué opinas del

énfasis en la dimensión emocional de la educación moral?

Maria Rosa Buxarrais (MRB).- La revolución emocional que se está produciendo en el campo de la investigación de la moral desde inicios del siglo XXI, presenta elementos muy interesantes que conviene conocer y difundir para mejorar la práctica de la educación moral y en valores. Corresponde señalar que estas aportaciones no contradicen al enfoque cognitivo-evolutivo de Piaget y Kohlberg, sino que lo amplían y enriquecen. En este sentido, se podría considerar a

Carol Gilligan como un antecedente de los enfoques emocionales, ya que propuso una “moralidad del cuidado”, donde la empatía ya tiene un lugar preferente. Por otra parte, en nuestro grupo de investigación, desde inicios del siglo XXI nos estamos ocupando de la dimensión emocional de la educación moral, porque consideramos que la personalidad moral se compone de tres dimensiones: la cognitiva o racional (juicio moral), la sensitivo-emocional (sensibilidad moral) y la volitiva o conductual (fuerza moral). Concretamente, la dimensión sensitivo-emocional permite que nos demos cuenta, no solamente de lo que ocurre en nuestro interior, sino también en el exterior. Sin la sensibilidad moral, no podríamos tomar decisiones éticas. Por eso es tan importante tenerla en cuenta a la hora de educar. Nos lo muestran

todas las pedagogías surgidas del paradigma de la “ética del cuidado” de Noddings.

RB.- ¿Podríamos decir, entonces, que estamos en una convergencia entre educación emocional y educación moral?

MRB.- En cierta forma se puede observar un interés por los temas emocionales en la educación moral y en valores, a partir del cambio de siglo. Por otra parte, en la educación emocional siempre ha habido un interés por la dimensión moral. Lo cual se puede considerar como una evidencia de esta convergencia. Relacionar la educación moral con la educación emocional supone enfatizar la idea de que la educación consiste en ofrecer respuestas a todas las dimensiones de la persona para poder desarrollar la coherencia entre el pensar, el hacer y el sentir.

RB.- El Congreso de Diputados, el 19 de noviembre de 2020 ha aprobado la nueva ley de educación LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la LOE), ahora pendiente de su paso por el Senado. En el redactado actual se cita cinco veces la expresión “educación emocional y en valores”. ¿Esto puede ser una manifestación más de esta convergencia?

MRB.- Quizás hemos llegado a una situación en la que se ha considerado indispensable la educación emocional, no únicamente por los múltiples beneficios que puede ofrecer al rendimiento académico y a la mejora de la convivencia en las aulas, como muestran las investigaciones al respecto, sino que se ha relacionado dicha educación emocional con los comportamientos éticos de las personas.

La formación de personas en su totalidad conlleva una educación emocional que proponga una toma de conciencia de sí mismo y de lo que sucede, lo intrapersonal y lo

interpersonal. Porque se aprende experimentando emociones o situaciones cargadas de valores éticos, es decir, experimentando, observando, sintiendo y vivenciando en un contexto socio-cultural, de forma que conociendo y regulando nuestras emociones y siendo conscientes de nuestros valores, seremos capaces de afrontar la multitud de conflictos éticos que se nos plantean en la cotidianidad. Ahora, más que nunca, la infancia debe encontrar un sentido a lo que trabaja en la escuela, porque si no, no puede desarrollarse y crecer como persona de forma integral. Para ello hay que empezar por la formación del profesorado, no solamente a nivel profesional sino también personal. Es indispensable que el profesorado lleve a cabo un conocimiento profundo de sí mismo, para poder llevar a la práctica una pedagogía de la interioridad que integre lo emocional.

RB.- ¿Qué cambios propondrías en la formación del profesorado para hacer efectivo lo que propones?

MRB.- Varias cosas como mínimo. Entre ellas, una asignatura sobre educación emocional y valores, obligatoria en la formación del profesorado tanto de infantil y primaria como de secundaria. Esta asignatura debería incluir, entre otros aspectos, la gestión emocional, la formación en valores y el comportamiento responsable consecuente.

RB.- Suponiendo que no es una casualidad, sino un indicador de tendencia el hecho de que la expresión “educación emocional y valores” aparezca como mínimo cinco veces en el texto de la LOMLOE aprobado por el Congreso de Diputados de España ¿Cómo verías un Master Oficial en Educación Emocional y Valores?

Continúa en la página siguiente >>



MRB.- Dadas las circunstancias, probablemente sea esta una posibilidad a contemplar para impulsar la formación e investigación sobre estas temáticas, de cara a la implantación de una práctica educativa fundamentada y eficiente, con características integradoras de aspectos diversos como educación de género, feminismo y otros aspectos que son muy importantes para el desarrollo integral de la personalidad.

RB.- Imaginémonos un futuro con profesorado debidamente formado, de cara a la puesta en práctica en educación primaria y secundaria, ¿Qué consideras más apropiado, una asignatura o la transversalidad?

MRB.- Creo que no tiene porque haber la disyuntiva, sino la copulativa: asignatura y transversalidad. Lo ideal sería una asignatura, pero además con la implicación de todo el profesorado, que es la única forma de ser eficientes, lo cual significa entrar en la transversalidad.

RB.- Educar implica enseñar lo que es el bien y el mal. Y este es un tema eminentemente moral. En las últimas décadas se observa una dejación de la educación sobre lo que es el bien y el mal. Tal vez porque el profesorado no lo tiene claro y no sabe cómo enseñarlo. ¿Qué opinas sobre la educación del bien y del mal? ¿Son conceptos sobre los que conviene educar o es mejor ignorarlos en la educación? ¿Tenemos criterios claros para distinguir entre el bien y el mal? ¿El profesorado está preparado para educar sobre lo que es el bien y el mal?

MRB.- Este es un tema sumamente complejo, que entronca con el núcleo esencial de la educación moral. No queda más remedio que abordar esta temática y su complejidad en la educación, de lo contrario nos vamos a encontrar con personas que, ante cualquier comportamiento claramente inapropiado y censurable, puedan decir: es que nadie nos ha enseñado lo que es el bien y el

mal. Jaume Trilla, en el libro *El profesor y los valores controvertidos*, distingue entre valores universales deseables, contravalores y valores socialmente controvertidos. Los valores universales deseables son aquellos sobre los cuales debería haber consenso unánime a nivel social sobre la importancia de su educación y puesta en práctica, como por ejemplo, justicia, paz, no violencia, no robar, no mentir, etc. Cuando se habla de valores deseables queremos decir que hay que luchar (beligerante) para una educación en estos valores, ya que esto es muy importante para el desarrollo personal y social. Los contravalores son todo lo contrario, como por ejemplo la discriminación de género (sexismo), etnia (racismo), lengua, religión, xenofobia, cualquier tipo de discriminación, violencia, injusticia, acoso, corrupción, etc. Es necesaria una educación para erradicar estas creencias e ideologías de donde se pueden derivar comportamientos que pueden ser altamente peligrosos. Un tercer bloque son los valores socialmente controvertidos, que son aquellos sobre los cuales algunos estarán a favor y otros en contra, ya que se basan en las preferencias personales; en aquello que me gusta o no. Sobre estos aspectos se impone el respeto y la libertad, mientras no se cause ningún daño a nadie.

RB.- Un paso más en el análisis del bien y del mal es el concepto de culpa. ¿Cómo se vive y se debería educar en el siglo XXI en la culpa? ¿Es mejor ignorar la culpa?

MRB.- En muchas situaciones y contextos se ha substituido el concepto culpa por responsabilidad. Y es cierto que la palabra “culpa” ha desaparecido bastante de la práctica educativa en las últimas décadas. Hay que reconocer que hay algunas

palabras que tienen “mala prensa”, entre ellas están: bien, mal, culpa, castigo, moral y otras. Y por esto se substituyen por otras como correcto, incorrecto, responsabilidad, sanción, valores, etc.

RB.- ¿El hecho de que tengan “mala prensa” es motivo suficiente para que sean ignoradas y abandonadas? La responsabilidad es una dimensión cognitiva; mientras que la culpa es emocional. ¿Hay que evitar educar en la culpa?

MRB.- Peter Strawson (1974) considera que entre los sentimientos morales están la culpa, el resentimiento, la indignación y la vergüenza. De hecho hay otros investigadores de la moral que toman en consideración la culpa. Probablemente haya que convenir en que, nos guste o no, no queda más remedio que educar de forma apropiada sobre el sentimiento de culpa, aunque esta expresión tenga mala prensa.

RB.- Si lo entiendo bien, en el campo de la educación moral y en valores hay una serie de temas que son, como mínimo, controvertidos. Entre ellos están los conceptos de bien y de mal, así como la culpa. Solamente sobre estos tres conceptos, tan importantes para una educación de calidad, nos encontramos con que el profesorado no está ni sensibilizado ni formado para ponerlos en práctica. ¿Cómo puede ser la sociedad del futuro que no se ha educado en la distinción del bien y del mal y en ausencia del sentimiento de culpa? Uno de los objetivos de la educación debe ser anticipar problemas para prevenirlos. Considero que estos temas, que afectan a la moral, los valores y las emociones, son muy importantes para una formación integral de calidad. Para avanzar

en esta línea tal vez se necesiten más investigaciones, formación y difusión. Como directora del Observatorio de Civismo y Valores de la Generalitat de Catalunya te propongo aprovechar este espacio para contribuir a difundir lo que se está haciendo.

MRB.- En el Observatorio de Civismo y Valores de la Generalitat de Catalunya hay varios proyectos que tienen como objetivo disponer de datos y evidencias sobre aspectos diversos sobre el comportamiento cívico y los valores. Una de las investigaciones recientes ha consistido en analizar como las personas perciben la pandemia del coronavirus, como ha afectado a las formas de relacionarse para evitar los contagios, y como las personas responden a la situación con responsabilidad. Otra investigación consiste en recoger actos de civismo y de incivismo que aparecen en las noticias, como por ejemplo las típicas pintadas que ensucian el mobiliario urbano (monumentos, puertas, fachadas, trenes, etc.). También se analiza como los Ayuntamientos y otras instituciones adoptan medidas para solucionar los problemas de incivismo. En gran medida es un organismo que hace una “radiografía” sobre la situación social, una especie de termómetro que mide los fenómenos relacionados con el civismo y los valores. Otros ejemplos de iniciativas tienen que ver con la motivación para el comportamiento cívico; los enfrentamientos entre vecinos; el análisis de las denuncias sin que haya habido un intento previo de diálogo para solucionar el conflicto, etc. Se observa que muchos comportamientos se rigen por el egoísmo y el individualismo, sin llegar a una consciencia social favorable a la convivencia y el bien común.

RB.- Muchas gracias María Rosa por todas estas aportaciones e informaciones que nos permiten tomar consciencia de lo mucho que queda por andar para llegar a una

sociedad formada en fundamentos éticos, morales y en valores, que aumenten las probabilidades de adoptar comportamientos cívicos responsables que hagan posible la convivencia y el bienestar. En esto coinciden la educación moral y en valores con la educación emocional.



El espejismo de un líder a-emocional



Gabriel Jaime Vásquez

La manera en que hoy dirigimos las organizaciones ya no funciona. ¿Estamos a punto de inventar una manera radicalmente nueva?

Frederic Laloux, escritor y asesor organizacional

Una historia

Este no era un encuentro cualquiera. Eduardo* y yo nos habíamos preparado durante varias semanas para presentarle a Antonio Gómez*, vicepresidente de gestión humana, una propuesta para desarrollar el liderazgo a un equipo de directivos de su organización.

Antonio, un líder carismático y de reflexiones profundas, me saludó como siempre de forma cordial y notaba en el tono de su voz la expectativa que tenía de escuchar la propuesta. La oferta para el desarrollo del liderazgo de su equipo tenía como eje transversal la inteligencia emocional. Habíamos elegido este enfoque, pues Eduardo y yo sabíamos que la pandemia de la COVID-19 venía generando en los líderes una alta presión por lograr resultados en un contexto de alta incertidumbre que provocaba relaciones de trabajo muy tensas, así como el incremento del estrés entre los líderes y sus equipos.

Terminé mi intervención y con Eduardo hicimos una pausa para escuchar a Antonio. Nos dijo al inicio que la propuesta le parecía interesante pero posteriormente planteó una idea que lo cambiaría todo: “Nuestros líderes son en su mayoría ingenieros con un estilo directivo muy racional. Veo muy difícil que ellos se interesen por estos temas. Sería como desarrollar la

inteligencia emocional en **personas a-emocionales**”.

Inquietos con su respuesta, iniciamos con él una profunda conversación donde argumentábamos que en toda relación hay siempre una emoción, incluido el liderazgo, por lo que un líder podría liderar con indiferencia o con apatía. Sin embargo, Antonio nos indicaba que estos líderes aún no estaban preparados para moverse de su estilo racional de dirección ya que históricamente se juzgaban a sí mismos como “poco emocionales”.

Juntos decidimos que era necesario modificar la propuesta inicial y trabajar otros temas de liderazgo con este equipo. Decidimos rediseñarlo todo y empezamos a ejecutar la formación. El resultado final del proceso se convertiría en una gran sorpresa para todos.

Las conversaciones que los líderes abrieron por iniciativa propia en los espacios de formación de liderazgo se referían a la necesidad de *reconocer sus propias emociones, de construir confianza con los equipos y de aprender a escuchar como criterio central para avanzar en medio de la incertidumbre que trajo la pandemia*.

Después de casi tres meses de formación en liderazgo, estos ingenieros mostraron por sí mismos su faceta emocional y nos entregaron una maravillosa experiencia de aprendizaje. De ella, me quedó esta idea de un “líder a-emocional” y me

pregunté: ¿De dónde viene y qué la sustenta? ¿Es eso posible? ¿Qué puede ganar el líder si se juzga a sí mismo como “emocional”?

Un líder a-emocional

Controlar las emociones y evitar a toda costa que estas sean visibles para sí mismo y para los demás es probablemente una de las tareas más importantes para el líder a-emocional. Esta acción se justifica en que expresar las emociones es una actitud “poco profesional” para cualquier empleado ya que las principales dificultades y errores que se cometen en el trabajo suceden cuando se está al mando de la naturaleza caótica e irrelevante de las emociones. Lo que supone en consecuencia que sentir y expresar las emociones genera una amenaza para pensar, decidir y lograr resultados. “No te emociones demasiado”, “Eres demasiado emocional”, “Debemos considerar este tema de una manera más racional” son expresiones que perfectamente reflejan el comportamiento deseado en un líder a-emocional.

Y aunque esto parece un asunto que tiene un origen muy reciente, lo cierto es que desde la antigua Grecia ya se hablaba de la metáfora del amo y el esclavo. El primero, representa la sabiduría de la razón y la cognición, y el segundo, la naturaleza inferior y primitiva de la emoción. Posteriormente, Descartes contribuyó a profundizar

este dualismo entre razón-emoción cuando planteó que las emociones confunden y nublan la razón, y que un ser humano racional es la fuente de la libertad, el progreso y la felicidad. (Bisquerra, 2009)

A ello se ha sumado una larga tradición filosófica, científica y administrativa que ha justificado el carácter objetivo de la razón. El paradigma ha tenido unas raíces muy profundas y su tarea ha sido tan bien ejecutada que en muchas organizaciones es visto como un héroe a quien logra disfrazar sus frustraciones y mantenerlas al margen de las conversaciones organizacionales.

¿Es posible no emocionarse?

Cierre sus ojos, respire profundamente y detenga su corazón por unos 10 segundos. ¿Ya lo hizo? ¿Lo logró? Seguro que no. Suena un poco extraño siquiera probarlo, dicho de otra manera, es materialmente imposible. Nuestra biología nos lo impide en condiciones de vida naturales y hacerlo significaría la muerte.

Detener el corazón a voluntad es equivalente a creer que se pueden dejar de sentir las emociones. Nuestra biología humana nos ha dotado de un cerebro, particularmente de un sistema límbico capaz de adaptarnos a las condiciones de supervivencia que el contexto nos impone. Si el ser humano no hubiese logrado desarrollar esta capacidad adaptativa contenida en la emoción, estaríamos muertos como especie.

Nuestra evolución biológica ha preparado al rostro humano como un escenario donde la emoción es protagonista. Según Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, sugiere en sus investigaciones que un rostro humano puede generar hasta 10.000 expresiones donde

cada una puede durar entre 0,5 a 4 segundos. La inevitabilidad de las emociones está presente a la vista de todos. (Ekman, 2017)

Es imposible no sentir y no emocionarse. Las emociones contienen información valiosa para ayudarnos a establecer metas sobre aquello que es significativo y nos interesa, dirigen la acción y acompañan las elecciones racionales que hacemos. Por ejemplo, ante el miedo la meta es escapar; en la rabia, la meta es defendernos para superar los obstáculos y ante la tristeza, la meta es buscar la retirada para reflexionar y pedir ayuda.

Lo contradictorio de todo esto es que *el líder a-emocional supone que negar la existencia de las emociones permite dejar de sentir las emociones como estrategia para controlarlas*. Lo cierto es que, se quiera o no, las emociones están allí y actúan e influyen en nuestras decisiones.

Una nueva organización requiere un líder emocional

El 2 de noviembre de 2020 ocurrió lo impensable: la cadena de comidas rápidas Burger King solicitaba a sus clientes a través de twitter que también hicieran pedidos en McDonalds, su gran rival. Las medidas sanitarias tomadas por las autoridades locales a raíz de la pandemia de la COVID-19 había ocasionado el despido de muchos empleados de restaurantes por lo que Burger King buscaba despertar la solidaridad de todos. “Si quieren ayudar, empiecen por hacer pedidos de comida a domicilio” y luego de nombrar a varios restaurantes, el twitter indicaba que “Pedir una Whopper es siempre la mejor opción, pero encargar un Big Mac tampoco está tan mal”. (BBC, 2020)

La pandemia de la COVID-19 ha desatado una ola de solidaridad, confianza y empatía en

muchísimas organizaciones. ¿La razón? El consumidor y la sociedad en general son cada vez más sensibles a como las empresas están respondiendo al impacto que ha traído la pandemia y están orientando sus decisiones de compra en aquellas que mejor reflejen los valores más profundos del ser humano.

Una encuesta realizada por la firma de consultoría Deloitte a 2.447 consumidores a nivel mundial, indicó que el 79% de los encuestados recordaron situaciones de como una empresa respondió positivamente a sus necesidades y apoyó a la sociedad en general desarrollando acciones de solidaridad, confianza y empatía: “En estos tiempos salvajes de incertidumbre, la gente busca ayuda en las marcas y recompensa a aquellas que pueden satisfacer sus necesidades más urgentes en el momento”. (Deloitte, 2020)

¿Podrá un líder a-emocional responder a este desafío? Probablemente no. Por esto necesitamos acompañar a los líderes a que profundicen en lo que da sentido a su vida, a que reconozcan y acepten que sus emociones los constituyen como seres humanos y que estas los acompañan en sus decisiones para lograr los resultados que tanto ellos como la sociedad entera espera.

Quienes hemos tenido la oportunidad de abrir conversaciones profundas con las personas que ocupan roles de liderazgo, sabemos que ellos se sienten agobiados y frustrados por la interminable presión de competir, lo que a su vez se refleja de forma negativa en la relación con sus empleados. Según una encuesta de 2013 que realizó Gallup, por ejemplo, concluyó que solo un 13% de los empleados de todo el mundo se sienten motivados

* Los nombres son ficticios, la historia es real.

con su trabajo (el 63% están poco motivados y el 24% muestran activo desinterés). (Laloux, 2018). A su vez, la misma firma consultora ha encontrado que los lugares de trabajo donde los empleados se sienten más desmotivados sufren casi un 50% más de accidentes y son responsables de casi un 60% más de los defectos de calidad, además de sufrir costos de atención médica mucho más elevados. (Kofman, La Revolución del Sentido, 2018)

Incluso antes de la llegada de la COVID-19, ya se observaba como altos niveles de estrés en el mundo laboral han conducido a un incremento de enfermedades mentales. Prueba de ello es que el más reciente informe de Mental Health America (MHA), organización norteamericana dedicada a promover la salud mental, indica que durante el año 2020 el número de personas que buscan ayuda con la ansiedad y la depresión se ha disparado en un 93% y un 62% respectivamente, y que más personas están reportando pensamientos frecuentes de suicidio y autolesión. (Mental Health America, 2020)

Por el contrario, las organizaciones que han motivado y desarrollado un estilo de liderazgo *resonante* en su cultura organizacional han demostrado resultados sorprendentes en sus cifras globales. Ejemplo de ello es que la firma de consultoría Great Place to Work informó que durante la primera mitad del año 2020, las organizaciones españolas con mejores cifras en su clima organizacional lo lograron debido a resultados excepcionales de confianza entre los empleados y sus líderes. Estos resultados se dieron cuando los líderes se tomaron el tiempo de comunicarse de manera clara, transparente y regular con sus equipos de trabajo (el 86% de los encuestados reportaron

puntuaciones positivas en estas áreas). (RRHH Digital, 2020)

Sin duda alguna, un líder *resonante* – tal y como lo describe Goleman –, desarrolla una coherencia interna que le permite lograr resultados sobresalientes cuando expresa sus propios valores, se sintoniza con las emociones de las personas que lo rodean y cuando despierta la pasión y el entusiasmo en los equipos. (Goleman, Boyatzis, & Mckee, 2016)

Estos resultados también coinciden con los planteamientos de Fredy Kofman y Frederic Laloux con relación a las organizaciones que vienen emergiendo en los últimos años. Kofman, las describe como “*Organizaciones Conscientes*”, aquellas donde el líder anima al empleado a observarse a sí mismo de una forma virtuosa y llena de sentido y donde se promueve el crecimiento, el bienestar, la paz, y la felicidad de los individuos, el respeto y la solidaridad. (Kofman, La Empresa Consciente, 2008). Por su parte, Laloux plantea que los tipos de organización que han surgido en toda la historia humana son fruto de la consciencia predominante de la época y que debido a ello hoy nos encontramos a las puertas de una “*Organización Teal-Evolutiva*”, aquella que es entendida como un sistema vivo que promueve las relaciones sin jerarquías, con un conjunto de prácticas que motivan la integración del ser humano en todas sus dimensiones, así como la consolidación de un propósito que sirve a la humanidad entera. (Laloux, 2018)

¿No será el momento de abandonar este espejismo del líder a-emocional? ¿No será una ilusión de la que debemos desprendernos?

No hay vuelta atrás. Estamos al frente de una gran oportunidad para evolucionar en el desarrollo de nuestra consciencia emocional

y desde allí crear una organización consciente que le abre espacio a un líder emocional. Cualquier persona que busca con otros lograr un resultado, en cualquier contexto organizacional, hoy necesita:

1. Trabajar en su empatía para comprender las emociones, los puntos de vista del otro y elegir cómo responder a las necesidades de los demás.
2. Construir confianza para potenciar la colaboración.
3. Mostrarse vulnerable para pedir ayuda y comprender sus propias limitaciones.
4. Sustentar su existencia a través de un propósito superior que guíe sus acciones.
5. Actuar de acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, particularmente el tercero, el cual invita a líderes a promover el desarrollo de la calidad de vida y el bienestar para crear sociedades prósperas. (Pacto Global de las Naciones Unidas, 2017)

Y tú, si llegaste hasta acá en la lectura del artículo es porque seguramente te importa cómo lideras. Quiero invitarte a que conectes con un estilo de liderazgo que integre toda la riqueza y sabiduría de tu emocionalidad. Dime ¿Cómo te sientes?

Bibliografía

Mental Health America. (Septiembre de 2020). *The State Of Mental Health In America*. Obtenido de <https://www.mhanational.org/issues/state-mental-health-america>

BBC. (02 de Noviembre de 2020). *Milagro de coronavirus: Burger King pide comprar en McDonald's*. Obtenido de <https://www.dw.com/es/milagro-de-coronavirus-burger-king-pide-comprar-en-mcdonalds/a-55478302>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Deloitte. (2020). *2021 Global Marketing Trends: Find your focus*. Deloitte.

Ekman, P. (2017). *El Rostro de las Emociones*. RBA.

Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2016). *El líder resonante crea más*. Penguin Random House.

Kofman, F. (2008). *La Empresa Consciente*. Grito Sagrado.

Kofman, F. (2018). *La Revolución del Sentido*. Harper Collins.

Laloux, F. (2018). *Reinventar las organizaciones*. Arpa.

Pacto Global de las Naciones Unidas. (2017). *Guía para el liderazgo de los objetivos de desarrollo sostenible. Un enfoque basado en principios*. Naciones Unidas.

RRHH Digital. (18 de Septiembre de 2020). *Casi el 70% de los trabajadores de los Mejores Lugares para Trabajar en España destacan los beneficios ofrecidos por sus empresas*. Obtenido de http://www.rrhhdigital.com/secciones/compensacion/143460/index.php?id_seccion=45&id_subseccion=211

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR



Competencias emocionales

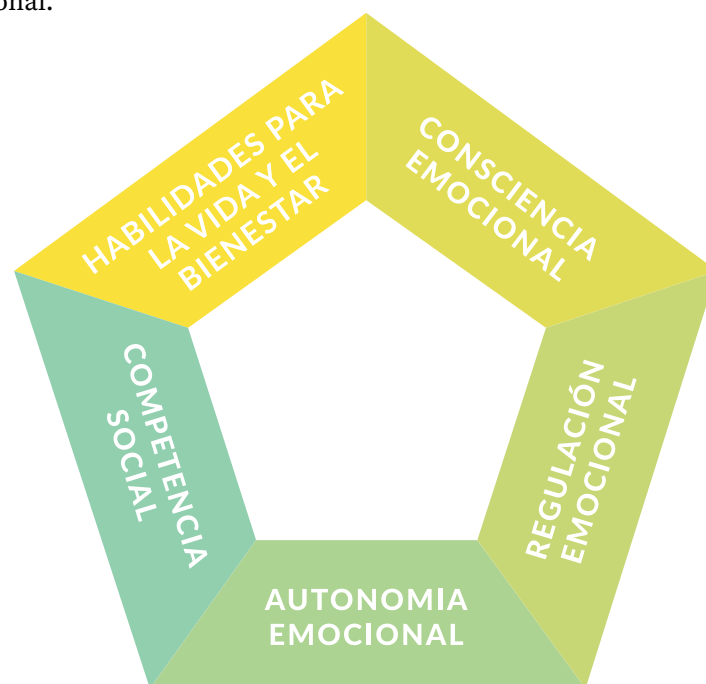


Rafael Bisquerra

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2009; Bisquerra et al., 2007, 2019). Las competencias emocionales son un aspecto importante del desarrollo integral de la persona.

Desde 1997 en el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Existen diversos modelos de competencias emocionales. Por nuestra parte proponemos un modelo integrador de todos los demás, en tanto se propone tomar en consideración todas las otras propuestas. También es un modelo *in fieri*, que se está haciendo continuamente procurando integrar las nuevas aportaciones de las investigaciones científicas.

El modelo que proponemos incluye cinco grandes bloques de competencias: consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades para la vida y el bienestar. La figura siguiente ilustra este modelo, al que se denomina pentagonal.



1 Consciencia emocional

La **consciencia emocional** consiste en tomar consciencia de las propias emociones (autoconsciencia emocional) y de las emociones de los demás (consciencia social). Esto se consigue a través de la observación de las reacciones neurofisiológicas del propio cuerpo, así como del comportamiento de las personas que nos rodean. Implica percibir, identificar y distinguir entre emociones para poderlas denominar con precisión. También significa comprender las causas de las emociones, tomar consciencia de la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento; detectar creencias que favorecen determinadas experiencias emocionales; desarrollar la consciencia plena; tomar consciencia de la empatía y de las emociones morales.

2 Regulación emocional

La **regulación emocional** significa expresar las emociones de forma apropiada, tanto a través del lenguaje verbal como no verbal. 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 la regulación de la impulsividad, la tolerancia a la frustración, la gestión de la ira para prevenir la violencia (verbal y física), la gestión del estrés, 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, la resiliencia, la capacidad para desarrollar emociones positivas, etc. Algunas técnicas concretas idóneas para el desarrollo de la regulación emocional son: diálogo interno, grupo de discusión, diario emocional, gestión del estrés, remind (relajación, respiración, meditación, mindfulness), autoafirmaciones positivas; 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.

3 Autonomía emocional

La **autonomía emocional** es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Incluye autoconocimiento, autoaceptación, autoestima, autoconfianza, autoeficacia, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos, empoderamiento. A veces se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad.

4 Competencia social

La **competencia social** permite mantener relaciones positivas con otras personas. Las relaciones interpersonales y sociales están entrelazadas de emociones. Incluyen las habilidades sociales básicas y superiores, el respeto, la comunicación efectiva (receptiva y expresiva), el trabajo en equipo, la colaboración, la gestión de conflictos, la asertividad, la negociación, el liderazgo emocional, la capacidad para contribuir a crear climas emocionales positivos, la capacidad para compartir emociones, el comportamiento prosocial. Todo esto se sitúa en el otro extremo de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan.

5 Habilidades para la vida y el bienestar

Las **habilidades para la vida y el bienestar** incluyen actitudes y valores favorables a la construcción del bienestar personal y social. Incluye la capacidad para tomar decisiones con probabilidades de éxito, aprender a fluir, adoptar un compromiso profesional (*engagement*) y personal con la vida, el desarrollo de competencias estéticas y morales, fortalezas y virtudes, y la autorrealización con optimismo. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, y esta se caracteriza por experimentar emociones positivas. El bienestar se construye y para ello hay que aprender.

En conclusión, la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, que cuando se ponen en práctica con excelencia contribuyen significativamente a la mejora de la convivencia, del rendimiento y a la construcción del bienestar personal y social.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.

La esperanza



Núria Molina

La esperanza es el almacén de la existencia del ser humano en el tiempo.

Leonardo Polo

La esperanza ha sido envuelta siempre en un misterio ambivalente. Esto es así desde sus orígenes narrados en el “mito de Pandora”. Pandora, esa mujer curiosa que abrió la caja que contenía todos los males de la humanidad. Cuando se dio cuenta la cerró rápidamente y en ella quedó la esperanza. ¿Era un mal? ¿Era el único bien que le permitió restaurar la confianza en hombres y mujeres? ¿Cómo la sientes tú?

Vivimos tiempos donde ya no podemos ocultar la incerteza. Ante la incerteza la esperanza se puede convertir en una ventana abierta que deja pasar el aire fresco o bien, dejarnos encerrados en una habitación fría y oscura.

Nos deja encerrados en nuestro sufrimiento cuando la esperanza la confundimos con la resignación. Ponemos nuestro poder en lo externo y permanecemos pasivos, esperando que algo cambie, deseando que lo haga. Así, quien espera, desespera. Perdemos a menudo la esperanza cuando intentamos cambiar lo que no depende de nosotros, lo que está fuera de nuestro alcance. Perdemos personas a las que amamos, las vemos enfermar y poco podemos hacer más que esperar, esperanzados, un cambio de guion. Sufrimos y nos desesperanzamos cuando perdemos el trabajo en el que tanto entregamos. E igual ocurre cuando se nos desmoronan proyectos, sueños, ilusiones,...

¿Cómo mantener la esperanza en estos paisajes? ¿Cómo transformar ese mal aparente en nuestro mayor bien? ¿Cómo alzar el vuelo? Poniendo el foco en lo que sí depende de nosotros. La esperanza no nos devolverá a la persona a quien perdimos, ni el trabajo, ni nuestros proyectos. Sin embargo, si la cultivamos nos puede ayudar a conectar con el amor, a transitar el miedo y la tristeza, a saber que esa intensidad pasará, que las dudas se esclarecerán. Si la enfocamos así la esperanza puede transformar nuestra vida y la de otros, nos hace conectar con la energía vital, nos hace buscar el bienestar como algo posible, incluso ante los paisajes desoladores que a veces vivimos. ¿Cómo lograr hacer este cambio de sentido? A través del optimismo. El optimismo nos hace creativos, nos permite encontrar soluciones ante lo que parecía insalvable, nos hace creer en el futuro, nos da espacio para el cambio. Nos permite decir “estoy aquí”; “tengo poder ante lo que me pasa”; “me voy a levantar”.

Es cierto que, cuando la vida parece derrumbarse hablar de optimismo parece una locura. Parece imposible sacar fuerzas para levantarnos y construir con lo que tenemos: sufrimiento, frustración, sensación de impotencia, ira, miedo... Pero si miras adentro tuyo seguro encuentras algún momento en tu vida en el que la esperanza te salvó y atenuó tu dolor poniendo el acento en lo que

sí es posible, por lo que cada día te sigues levantando.

Decía Gabriel Marcel que la esperanza solo es posible si creemos en el milagro y ¿qué es el milagro? El milagro es saber que tienes un gran poder para gestionar tus pensamientos, tus emociones, tus acciones. Que tú y tus circunstancias te pertenecen. Que no puedes cambiar lo que pasa fuera de ti pero sí lo que piensas, sientes y haces ante lo que te ocurre. Que ahí reside la auténtica libertad. Esa es la esperanza que nos puede salvar de los peores paisajes. Esa es la esperanza que queremos cultivar. Ríe, grita, llora, todo está bien y, a la vez ¡esperanza! Crea tu milagro.

Saber más



Si quieres más, una película maravillosa: **La vida es bella** (Roberto Benigni, 1997)



Comte-Sponville, A. (2000). *La felicidad, desesperadamente*. Paidós



La caja de Pandora* - Draw My Life (Tik Tak Draw, 2019)
[Haz clic [aquí](#) para visualizarlo]

**Mira el vídeo y contesta: ¿Qué te hace sentir? ¿Cómo vives tú la esperanza? ¿Es lo último que pierdes? ¿Sabes que puedes transformar tu vida y levantarte tras cada temporal?*



Fotografía | Andreas Haslinger (Unsplash)

“
La esperanza puede ver el cielo a través de las nubes más densas

Thomas Brooks

Tómate unos minutos para recrear un momento en el que, a pesar de las circunstancias, te apoyaste en la esperanza para avanzar, confiar y ser creativo.

1

¿Qué transformó la esperanza en ti y en tus circunstancias?

2

¿Qué necesitarías para aceptar alguna situación que en este momento te está costando aceptar?

La aceptación



Txell Marondo

Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.

Gerardo Schmedling

Cuando aceptamos, decimos un sí rotundo a la vida. Es desde ese *sí* donde reside el poder de la transformación, la oportunidad de trascender y reconvertir nuestra actitud y, en consecuencia, nuestra realidad. Devenimos así proactivos y responsables de nuestras vidas. Sentimos que en nosotros reside un poder intrínseco y pasamos a ser los verdaderos protagonistas de nuestra vida.

Sin la aceptación es más probable que caigamos en el papel de víctimas asumiendo que no tenemos ninguna voz ni margen de acción sobre lo que nos sucede. Con la aceptación eso cambia, nuestra mirada, nuestro enfoque se transforman ya que no observamos lo que nos pasa desde la apatía o el juicio sino que cogemos lo que nos pasa, lo aceptamos y decidimos con qué actitud lo afrontamos. He aquí nuestro poder porque la realidad es neutra. Es únicamente a través de la interpretación que hacemos de ella que calificamos los hechos de positivos y beneficiosos o de negativos y dramáticos. Comprender que nuestra felicidad no depende de lo externo sino de nuestra mirada e interpretación.

Aceptar es distinto a resignarse, aunque a veces se pueda confundir. Aceptar es apreciar la vida y respetarla en todas sus vertientes, tal y como es. Con sus

luces y sombras, sin juzgar, sin frustrarnos por expectativas que no se cumplen y creyendo que las cosas deberían ser de manera distinta a como son. Creer que tenemos la capacidad de cambiar la realidad para adaptarla a nuestros intereses y frustrarnos en cada intento hasta darnos cuenta que lo único que podemos modificar es nuestra mirada y actitud.

Se trata de ocupar el sitio que nos corresponde desde la humildad. Aceptar es también confiar. Es vivir plenamente y no a medias. Es arriesgar sin miedo sabiendo que lo que suceda será lo óptimo para nuestro crecimiento y evolución. Porque sea cual sea el resultado, lo aceptamos y sacamos el máximo partido de ello y si hace falta, lo reconvertimos y nos reinventamos. Somos cocreadores de la realidad que se nos brinda. Vemos lo que hay y decidimos el siguiente movimiento. Sabiendo que la forma de afrontarlo depende de nuestra proactividad, actitud y predisposición, por nombrar algunos factores.

Cuando damos la bienvenida a lo que sucede en nuestra vida, también nos damos permiso para vivirlo, para sentirlo y dar espacio a la emocionalidad que lo acompaña. Nos dejamos sentir plenamente, nos dejamos ser en la máxima expresión. Nos liberamos de límites y miedos. Cuando evitamos y reprimimos emociones

(a veces inconscientemente) las estamos negando y por tanto, estamos también negando una parte de nosotros mismos.

Una propuesta simple para poner en práctica que plantea Borja Vilaseca es la siguiente:

“Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando? La respuesta te hará comprender que la limitación que origina todas estas desagradables reacciones está en tu propia mente y no en ninguna otra parte.”

Porque aceptar es dejar de perder el tiempo y avanzar más rápido. Es aprender a dejar de resistirnos ante los hechos. Si alguna vez te has resistido ante una situación que no era de tu agrado (por más simple o trágica que fuera), ¿conseguiste cambiar lo sucedido? ¿Has observado si cuando aceptas una situación, simplemente por hacerlo, las cosas empiezan a suceder, a cambiar, a transformarse? Si nunca lo has observado, hazlo la próxima vez. La energía se transforma y tienes el poder de hacerlo.

Te recomendamos...

Recensiones de libros

Preguntas y respuestas sobre educación emocional

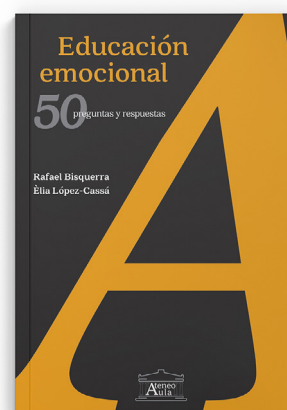
Bisquerra, R., y López-Cassà, È. (2020). *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas*. Ateneo Aula. 166 pp. ISBN 978-950-02-1061-4

Rafael Bisquerra y Èlia López-Cassà han publicado en la Editorial El Ateneo de Buenos Aires el libro *Educación emocional. 50 preguntas y respuestas* con la intención de contribuir a la difusión de la educación emocional por Latinoamérica, principalmente por Argentina. Para ello han estructurado el libro en diez capítulos, cada uno de los cuales contiene una serie de preguntas. El título de cada capítulo también es una pregunta. En total suman las 50 preguntas que dan título al libro. Entre las preguntas que forman parte del título de los capítulos, o de los apartados de cada uno de ellos, están las siguientes: ¿Qué son las emociones? ¿Qué diferencias hay

entre emoción y sentimiento? ¿Cómo se pueden clasificar las emociones básicas? ¿Hay emociones positivas y negativas? ¿Cómo se activan las emociones en el cerebro? ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué son las competencias emocionales? ¿En qué consiste la educación emocional? ¿Qué es la psicología positiva? ¿Qué es el mindfulness y cómo ponerlo en práctica en la escuela? ¿Cómo regular la ira? ¿Cómo gestionar los conflictos? ¿Cómo evaluar (en educación emocional)? ¿Qué se entiende por bienestar? ¿Se aprende a ser feliz?, etc. Las respuestas a cada una de estas preguntas permiten tener una visión de síntesis de cada uno de los temas tratados.

El libro va dirigido principalmente a profesionales de la educación que quieran hacerse una idea general de lo que es la educación emocional.

Anna Saula



Versión e-book disponible. Haz click sobre el libro para acceder a la web de la editorial.

Política y emoción

Aira, T. (2020). *La política de las emociones. Cómo los sentimientos gobiernan el mundo*. Arpa Editores. 272 pp. ISBN 978-841-76-2357-9

Toni Aira, periodista catalán y doctor en comunicación, ha publicado este 2020 el libro *La política de las emociones. Cómo los sentimientos gobiernan el mundo*. Aira, con sus guños periodísticos y estilo directo, pasea por el universo de las emociones a través de las emociones que más han marcado los estilos personales, liderazgos y decisiones políticas de nuestros políticos del presente. Pone en el centro del análisis emocional el odio, el miedo, el optimismo, la indignación, el amor, la impaciencia, la euforia, la venganza, la satisfacción, el enfado y la admiración. A partir

de episodios personales y de campañas de políticos nacionales e internacionales como Donald Trump, Boris Johnson, Ada Colau, Justin Trudeau, Carles Puigdemont, Pablo Iglesias, Pedro Sánchez, Santiago Abascal y Angela Merkel, el libro es una invitación constante a la comprensión emocional y a una mirada interior a través de las biografías emocionales de estas personalidades que pueden servir al lector para cuestionarse su estilo emocional de ser, estar y liderar. Un libro que visibiliza las entrañas emocionales de los liderazgos políticos. Cayó el telón que escondía lo que sucede entre bambalinas.

Un libro para quienes deseen ver más allá de la máscara.

Mireia Cabero



Versión e-book disponible. Haz click sobre el libro para acceder a la web de la editorial.

Instrumentos para evaluar las emociones

Bisquerra, R. (2020). *Emociones: instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis. 302 pp. ISBN 8413570409

La educación emocional debe incluir la evaluación como uno de los aspectos inherentes al programa formativo con la intención de aportar evidencias de sus efectos. Probablemente la evaluación es uno de los aspectos más olvidados de la educación emocional. Con este libro se aportan más de 450 instrumentos para evaluar la mayoría de los aspectos relacionados con las emociones. Estos instrumentos se pueden utilizar no solamente en la educación emocional, sino que también se pueden utilizar en las organizaciones, departamentos de recursos humanos, por parte de profesionales de la psicología, pedagogía, psicopedagogía, orientación, coaching, profesionales de la publicidad, atención a personas mayores, y en definitiva en cualquier contexto donde las emociones tengan un papel que merezca la atención de las personas implicadas.

La obra se estructura en tres partes: I) Fundamentos para la evaluación de las emociones; II) Contextos para la evaluación de las emociones; III) Vademécum para la evaluación de las emociones.

La primera parte incluye cinco capítulos que tratan lo que son las emociones y su posible medición y evaluación, con propuestas que incluyen la neurociencia, neuroimagen, cuestionarios de autoinforme, entrevistas, diarios, etc. Se trata el tema de los autoinformes versus mediciones neurofisiológicas y de autoimagen para llegar a la conclusión de que en la situación actual, los instrumentos más recomendables y viables son las técnicas de autoinforme. En base a esto se presentan instrumentos para la evaluación de la inteligencia emocional, competencias

emocionales, aspectos de la psicología positiva (bienestar, fortalezas, fluir, optimismo, humor, resiliencia, creatividad, *engagement*, *mindfulness*, etc.).

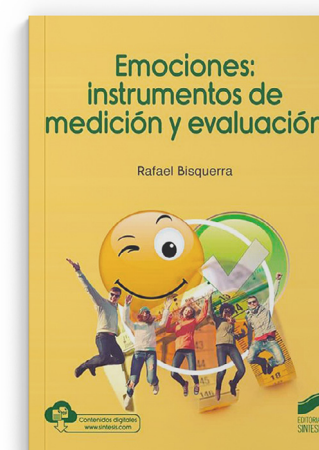
En la segunda parte se trata la evaluación de las emociones en contextos como la educación, las organizaciones (estrés, liderazgo, *emotional labor*, etc.). También se dedica amplio espacio a la evaluación de las emociones en la relación clínica y en contextos diversos como el mundo comercial, la industria alimentaria, las personas mayores, contextos interculturales, etc.

La tercera parte es un “vademécum”, al estilo del célebre manual de uso habitual en los profesionales de la medicina que lo consultan para recordar la medicina más apropiada una vez realizado el diagnóstico. En este caso se trata de facilitar el instrumento más adecuado en función del aspecto emocional que se pretenda medir. Como ejemplos de aspectos ordenados alfabéticamente están: acoso escolar, actitudes, adicciones, alexitimia, ansiedad, asco, autismo, autoestima, bienestar, burnout, clima emocional, compasión, consciencia emocional, creatividad, dependencia emocional, depresión, empatía, humor, inteligencia emocional, ira, prosocialidad, regulación emocional, *mindfulness*, *sensation seeking* (búsqueda de sensaciones), vergüenza, culpa, vocabulario emocional, etc.

Consideramos que los profesionales que se dedican a la educación emocional y temas afines relacionados con las emociones, como psicología, psicoterapia, medicina, pedagogía, orientación, coaching, publicidad, industria alimentaria, gerontología, etc., tienen en este libro un importante

recurso para su práctica profesional. Aprovechamos la ocasión para avanzar que la RIEEB tiene previsto ir poniendo a disposición de sus socios muchos de los instrumentos citados en este libro. Dado que son más de 450, esto será un proyecto de varios años. La intención es animar a la práctica de la evaluación y facilitar instrumentos de medida que sean válidos, fiables y económicamente viables.

Mireia Cabero



Versión e-book disponible. Haz click sobre el libro para acceder a la web de la editorial.

Emociones morales

Etxebarria Bilbao, I. (2020). *Las emociones y el mundo moral. Más allá de la empatía*. Síntesis. 180 pp. ISBN 9788413570242

Las emociones y el mundo moral. *Más allá de la empatía*, de Itziar Etxebarria es una obra que abre un nuevo horizonte a la educación emocional: el de las emociones morales y su necesaria educación. Se estructura en tres partes: I. Las emociones en el estudio de la moral; II. Las emociones morales; y III. La educación de las emociones morales.

En la primera parte se trata de la revolución emocional en el estudio de la moral, que en cierta forma se puede considerar como una continuación de la revolución emocional iniciada a mediados de los años noventa. No es hasta entrado el siglo XXI cuando aparecen autores de reconocido prestigio que investigan las emociones morales, como Joshua Green, Jonathan Haidt y Jesse Prinz, que subrayan el papel de las emociones en la moralidad.

Las aportaciones de los emotivistas, en general, no contradicen lo esencial de los cognitivistas, Piaget y Kohlberg, sino que amplían y enriquecen su marco de referencia con la dimensión emocional. Aunque conviene tener presente que hay una visión diametralmente opuesta en la conceptualización del juicio moral. Para Kohlberg, el juicio moral se basa en la razón, mientras que para los emotivistas Haidt y Prinz, el juicio moral tiene una clara raíz emocional. Greene se situaría a mitad de camino entre ambas posturas.

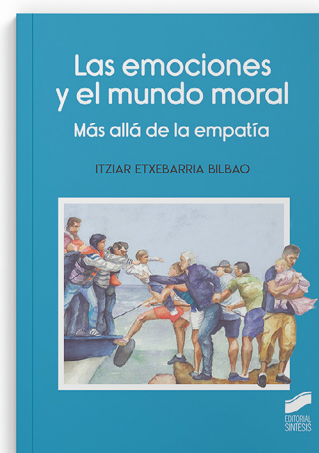
La segunda parte del libro se dedica a la investigación sobre las emociones morales, entre las cuales están la empatía y emociones derivadas como el perdón; las emociones autoconscientes como la

vergüenza, la culpa y el orgullo; las emociones condenatorias como la ira, el desprecio y el asco; las emociones laudatorias como la gratitud y la elevación moral (*elevation*). Es interesantísimo el análisis que presenta Itziar Etxebarria sobre el influjo de estas emociones en diversos aspectos del funcionamiento moral, incluyendo reflexiones personales y elementos críticos. El análisis científico de las emociones morales aporta unos fundamentos sólidos para la educación moral en el siglo XXI, tema que se trata en la tercera parte del libro.

Itziar Etxebarria es catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Entre sus áreas de interés están la conducta prosocial, el comportamiento cívico-moral de carácter emocional (empatía, apego), las emociones autoconscientes (culpa, vergüenza, orgullo moral), diferencias de género en emoción y las emociones en el ámbito social y clínico. Sobre estos temas tiene un montón de publicaciones en revistas científicas. Además de docencia sobre psicología general, ha impartido formación en temas como psicología de la moralidad, competencias socioemocionales, programas para favorecer el desarrollo moral en el ámbito escolar, emoción y conducta en el terreno moral, desarrollo de la conducta prosocial, emociones morales, emociones autoconscientes, etc. Su dilatada experiencia investigadora y formativa la convierten en una de las expertas con más conocimientos sobre emoción y moral a nivel internacional. Por esto, es la

persona idónea para abordar un libro de estas características. Este libro contribuye a fundamentar la educación emocional, que siempre se ha considerado paralela a la educación moral y en valores. Con este libro, la convergencia entre ambos enfoques (moral y emocional) queda mucho más clara. Por estas razones considero que es una obra recomendable para profesionales interesados en la educación moral y emocional.

Rafael Bisquerra



Versión e-book disponible. Haz click sobre el libro para acceder a la web de la editorial.

Competencias emocionales

Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori. 242 pp. ISBN: 978-84-949857-4-4

Las competencias emocionales son el objetivo de la educación emocional y constituyen un aspecto importante del desarrollo integral de la personalidad del alumnado. Por otra parte, las competencias emocionales son un aspecto de la denominada “revolución soft”, que da lugar a un conjunto de competencias cuya denominación puede ser diversa, significando prácticamente lo mismo: competencias clave, competencias transversales, competencias sociales y emocionales, etc. De hecho, en la educación actual se propone el desarrollo de competencias específicas, propias de cada profesión o materia académica y competencias genéricas, comunes a todas las profesiones. Entre estas últimas están las competencias emocionales.

El libro se estructura en ocho capítulos, de los cuales hay un primer capítulo que presenta la educación en una sociedad compleja e incierta que reclama un cambio de paradigma, donde las competencias emocionales son uno de los rasgos de este cambio.

El planteamiento general del primer capítulo abre la puerta al segundo, donde se presenta un marco general de las competencias emocionales. La educación en el siglo XXI debe orientarse al desarrollo de competencias; no es suficiente la adquisición de conocimientos. Entre las competencias que toda persona debería desarrollar están las competencias emocionales. Se presentan en este segundo capítulo la justificación, fundamentos teóricos y marco general de las competencias emocionales, con especial referencia a la importancia y necesidad de su educación en la familia y en la educación infantil,

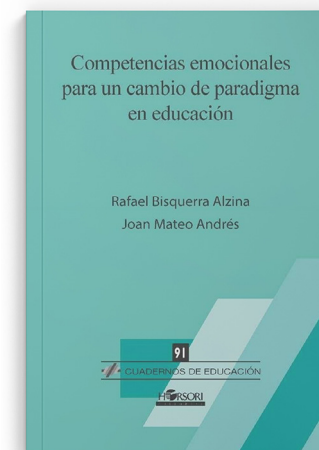
primaria, secundaria y a lo largo de toda la vida.

A partir del tercer capítulo, se dedica uno a cada uno de los grandes bloques de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, competencias para la vida y el bienestar. En cada uno de los capítulos del 3 al 7, ambos incluidos, se trata cada uno de estos bloques, aportando en cada caso sus fundamentos teóricos, los elementos esenciales y propuestas para la práctica de la educación emocional. Conviene señalar que cuando se habla de competencias emocionales es lo mismo que otras denominaciones similares como competencias socioemocionales o competencias sociales y emocionales. Son distintas denominaciones para referirnos prácticamente a lo mismo.

En el capítulo 8 se presentan contextos para el desarrollo de las competencias emocionales en la práctica educativa. Se contempla la educación emocional como una innovación educativa que requiere formación del profesorado. También se plantea la necesidad de una evaluación en la educación emocional, utilizando los instrumentos apropiados para la recogida de datos que aporten evidencias de sus efectos en la mejora de las competencias emocionales y en otros aspectos de la práctica y sus efectos. El lema debería ser “evaluar para mejorar”. Se puede considerar este libro como un referente de la educación emocional y de las competencias emocionales en cuanto a justificación, fundamentación y propuestas para la práctica, de utilidad para los profesionales de la educación, psicología, pedagogía,

psicopedagogía, orientación, educación social, coaching, familias, y personas interesadas en el tema de la educación emocional y competencias emocionales en general.

Anna Saula



Versión e-book disponible. Haz click sobre el libro para acceder a la web de la editorial.

Tenemos una invitación para ti

I Congreso Internacional de la RIEEB

Barcelona, 22, 23 y 24 de octubre de 2021

Para los días 22, 23 y 24 de octubre de 2021 está prevista la celebración del I Congreso Internacional de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) en la Universidad de Barcelona con el tema de "Competencias emocionales".

La RIEEB, con su propósito de difundir la educación emocional por todo el mundo, pone en el centro de este primer congreso internacional de educación emocional las competencias emocionales para el bienestar, una pieza clave en la educación emocional de nuestra sociedad.

Las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y un aspecto importante del desarrollo integral de la personalidad. Las personas con competencias emocionales están en mejores condiciones para hacer frente a los retos de la vida y contribuir de forma significativa a la construcción del bienestar personal y social. Investigaciones recientes han puesto de manifiesto los efectos positivos de la educación emocional en la mejora del rendimiento, clima de aula, comportamiento apropiado, etc., así como una disminución de la conflictividad, comportamiento disruptivo, conflictos, violencia, acoso escolar, etc. (Bisquerra, Pérez-González y García Navarro, 2015; Durlak et al., 2011, 2015; Keefer et al., 2018).

Para lograr estos objetivos, es necesario que haya unos



Consulta el programa del 1º Congreso Internacional de la RIEEB haciendo click sobre la imagen.

profesionales de la educación que estén sensibilizados y formados para una puesta en práctica eficiente. La puesta en práctica de la educación emocional pasa por tres fases: sensibilización, formación y puesta en práctica.

Para el Primer Congreso Internacional de la RIEEB se han previsto ponencias por parte de personas relevantes; talleres prácticos para la formación del profesorado, tutores y orientadores; mesas redondas; espacios para la presentación de comunicaciones sobre experiencias, buenas prácticas e investigaciones sobre educación emocional en contextos reales que puedan servir para orientar e impulsar futuras prácticas basadas en fundamentos científicos; también están previstos simposios, presentación de pósters y espacios de intercomunicación para contribuir a hacer red entre las personas interesadas en la educación emocional.

Entre los ponentes invitados están, entre otros, Pablo Fernández Berrocal (España), Juan Carlos Pérez-González (España), Annalisa Morganti (Italia), Cimenna Chao (México), Lucas Malaisi (Argentina), Arnaldo Canales (Chile), Alaíde Sipahi (Brasil), Antoni Giner (España), Rafael Bisquerra (España), etc.

El primer Congreso Internacional de la RIEEB, que tendrá lugar durante los días 22, 23 y 24 de octubre de 2021, persigue la construcción de un cambio de paradigma en la educación y la industria avalado por la ciencia para obtener un cambio significativo hacia el bienestar personal y colectivo. En este congreso se tratarán las últimas investigaciones y desarrollos de la Educación Emocional en el campo educativo y en el empresarial a nivel mundial, y se hará mediante conferencias, en las que participarán los más de 10 expertos académicos de todo el mundo; talleres, en los que se podrá ver la aplicación de algunas metodologías y estrategias del mundo de la Educación Emocional; y networking, que posibilitará que los participantes del congreso conecten con otros expertos y profesionales para colaborar y generar iniciativas regionales y globales. Para participar en el congreso y conocer más sobre el mismo te invitamos a visitar nuestra página web:

rieeb.com/congresorieeb2021

Marta Bisquerra

LOMLOE y educación emocional

El 19 de noviembre de 2020 el Congreso de Diputados de España ha aprobado la LOMLOE (Ley Orgánica de Modificación de la LOE). Recordemos que la LOE (Ley Orgánica de Educación) fue aprobada el 3 de mayo de 2006. Después vino la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) de 10 de diciembre de 2013, conocida como ley Wert. A la que se acaba de aprobar se la denomina ley Celaá por el apellido de la actual ministra de educación. Fijémonos que la LOMLOE recupera y se basa en la LOE de 2006, ignorando la LOMCE de 2013. De hecho, la LOMLOE es una actualización de la LOE.

La LOMLOE ha sido aprobada por 177 votos a favor, 148 en contra y 17 abstenciones. Sabiendo que en España hay 350 diputados, la mayoría absoluta está en 176. Por lo tanto, esta ley se ha aprobado con un solo voto de más de los estrictamente necesarios. Lo cual significa un claro enfrentamiento ideológico entre partidos políticos.

Si nos centramos en la educación emocional, la LOMLOE dice lo siguiente (se pone en negrita las palabras relacionadas con la educación emocional para facilitar su localización).

En el Preámbulo:

...

Asimismo, se pondrá especial atención a la **educación emocional** y en valores, entre los que se incluye la igualdad entre hombres y mujeres como pilar de la democracia.

...

La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la **educación emocional** y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se

fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la igualdad entre hombres y mujeres, la formación estética y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

....

Artículo 14:

3. En ambos ciclos de la educación infantil se atenderá progresivamente al **desarrollo afectivo**, a la **gestión emocional**, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento del entorno, de los seres vivos que en él conviven y de las características físicas y sociales del medio en el que viven. También se incluirán la educación en valores, la educación para el consumo responsable y sostenible y la promoción y educación para la salud. Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada

e igualitaria y adquieran **autonomía personal**."

...

6. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias de aprendizaje **emocionalmente** positivas, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de **afecto** y confianza, para potenciar su **autoestima** e integración social y el establecimiento de un **apego seguro**.

...

Referido a la educación primaria (art. 19):

Asimismo, se pondrá especial atención a la **educación emocional** y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las **competencias transversales** que promuevan la **autonomía** y la reflexión.

...

Respecto a la educación secundaria obligatoria:

5. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación



Fotografía | A3pfamily (Freepik)

audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la **educación emocional** y en valores y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la **afectivo-sexual**, la formación estética, la igualdad de género y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

...
El artículo 25 referido exclusivamente a cuarto curso de la educación secundaria obligatoria repite casi textualmente el párrafo anterior, incluyendo la expresión **educación emocional** y en valores.

...
Referido a los ciclos formativos (art. 30):

3. Los criterios pedagógicos con los que se desarrollarán los programas formativos de estos ciclos se adaptarán a las características específicas del alumnado, adoptando una organización del currículo desde una perspectiva aplicada, y fomentarán el desarrollo de **habilidades sociales y emocionales**, el trabajo en equipo y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. Asimismo, la tutoría y la orientación educativa y profesional tendrán una especial consideración, realizando un acompañamiento socioeducativo personalizado.

...
Artículo 49:
“1. Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo **desarrollo** personal, intelectual, social y **emocional**, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley.

De estos fragmentos de la LOMLOE consideramos oportuno señalar que la palabra emoción o sus derivados aparece como mínimo 7 veces. Asimismo, repite 5 veces la

expresión “educación emocional y en valores”.
Todo esto abre un horizonte de esperanza para la educación emocional y por esto hemos considerado oportuno compartirlo.

Rafael Bisquerra

.....

Día de la educación emocional

El 10 de noviembre se celebra en Argentina el día de la Educación emocional. Ese día de 2016 fue aprobada en la provincia de Corrientes la primera ley de educación emocional en nuestro país y hasta donde sabemos la primera ley de educación emocional del mundo.

“Así como existe el ‘día de los enamorados’ o el ‘día de la felicidad’, el 10 de noviembre hemos institucionalizado que las personas expresen todas las emociones de manera asertiva, puedan decir qué les molesta o cómo les gustaría ser tratados”, explica Lucas Malaisi, representante de la RIEEB local y el mayor impulsor de la ley y claro, del día que la celebra.

Además, este año y con la idea de aprovechar la fecha para divulgar sobre la importancia de la educación emocional, desde la RIEEB y desde otras plataformas llevamos a cabo webinars gratuitos: uno de Rafael Bisquerra y Lucas Malaisi y otro entre Lucas y Adela Cavia, representante de Buenos Aires de la red.

Adela Sáenz (Delegación Territorial de la RIEEB en Argentina)

IV Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar

En Zaragoza, del 20 al 23 de mayo del 2021, se celebrará el cuarto Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar.



Consulta el programa del IV Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar haciendo click sobre la imagen.

Redacción RIEEB

AltaVOCES



Rafael Bisquerra



Mireia Cabero

La RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) tiene entre sus objetivos “ser red” con todas aquellas personas interesadas en contribuir a la difusión y consolidación de la educación emocional en el mundo. “Ser red” también significa “hacer red” creando participación hacia un fin común, a pesar de la distancia geográfica que nos separa. Distancia no es “distanciamiento”, sino que puede significar necesidad de comunicarnos y compartir. Esta revista nace con este propósito, el de contribuir a ser red, creando un espacio de comunicación entre los distintos agentes de cambio que somos, repartidos por toda la geografía. Deseamos que la geolocalización de la educación emocional tenga un punto de encuentro.

Tú y todas las personas asociadas a la RIEEB somos “agentes de cambio social”. Es por ello que la revista EmociON pone sus páginas a tu disposición para que puedas comunicar aquello que consideres oportuno a la comunidad de educadores emocionales distribuidos por toda la geografía.

Nos gustaría que las personas asociadas a la RIEEB nos enviarais vuestras comunicaciones para darles visibilidad a través de este espacio colectivo. Desde la dirección de la revista os animamos y agradecemos recibir noticias vuestras relacionadas con la educación emocional, procedentes de cualquier país del mundo, para ser publicadas en la revista. Pueden ser noticias sobre experiencias, eventos, reflexiones, propuestas, opiniones, etc.

La intención de este espacio es ser altavoz de las personas asociadas a la RIEEB, para que esta revista sea realmente un espacio de intercomunicación que contribuya a “ser red”. Muchas gracias por las aportaciones que esperamos recibir para alimentar este espacio, tan importante para avanzar en la difusión de la educación emocional. La educación emocional requiere de la voz de todas las personas, instituciones y proyectos comprometidos.

Las comunicaciones se pueden enviar a la siguiente dirección: emocion@rieeb.com



Fotografía | Florian Klauer (Unsplash)

