

Laia Mestres Pastor

Escuelas

em  ci  nalmente
competentes

Cómo fomentar el desarrollo
emocional de la comunidad
educativa

Prólogo de **Núria Pérez Escoda**

biblioteca
INNOVACIÓN
EDUCATIVA



Dirección del proyecto: Violeta Calvo
Diseño: Dirección de Arte Corporativa de SM
Corrección: Juana Jurado
Edición: Sonia Cáliz

© SM, 2022

ISBN: 978-84-112-0696-9
Depósito legal: M-16417-2022

Impreso en España / *Printed in Spain*

Debido a la naturaleza dinámica de internet, SM no puede responsabilizarse por los cambios o las modificaciones en las direcciones y los contenidos de los sitios web a los que se remite en este libro.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A Laura y a Rita, con amor

Índice

Prólogo	11
Introducción	17
Capítulo uno. Escuelas con un propósito	19
1.1. Vale la pena dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional del alumnado	20
1.2. ¿Cómo nos convertimos en una escuela emocionalmente competente? ..	21
1.2.1. Docentes emocionalmente competentes	21
1.2.2. Programas de educación emocional rigurosos y eficientes	22
1.2.3. Familias que se suman al propósito.....	23
1.3. Niños y adolescentes que establecen relaciones positivas y de crecimiento con sus procesos emocionales, consigo mismos, con los otros y con la vida.	24
Capítulo dos. Escuelas conscientes de sus emociones	27
2.1. La conciencia emocional	27
2.1.1. Una vivencia emocional nos acompaña siempre.....	27
2.1.2. ¿Qué es la conciencia emocional?	28
2.2. El docente consciente de sus emociones	30
2.2.1. ¿Cómo es un docente con conciencia emocional?.....	31
2.2.2. ¿Cómo nos convertimos en docentes con conciencia emocional?....	32
2.2.3. ¡Atención, docentes!, comprender no es excusar	36
2.2.4. Un modelo de acogida emocionalmente competente.....	37
2.3. El alumno consciente de sus emociones	41
2.3.1. Trabajar la conciencia emocional en el aula.	41

2.3.2. ¿Qué debemos tener en cuenta en el trabajo de la conciencia emocional en el aula?	43
2.4. La familia consciente de sus emociones	44
2.4.1. La conciencia emocional en familia.....	45
Capítulo tres. Escuelas que gestionan sus emociones	47
3.1. La regulación emocional.....	47
3.1.1. Nuestra herramienta más preciada de libertad	47
3.1.2. ¿Qué es la regulación emocional?	48
3.2. El docente que gestiona sus emociones.....	51
3.2.1. ¿Cómo es un docente que gestiona sus emociones?.....	52
3.2.2. ¿Cómo nos convertimos en docentes que gestionan sus emociones?.....	53
3.2.3. ¡Atención, docentes!, cuatro de cada siete días.....	57
3.2.4. La importancia de las emociones agradables	58
3.2.5. Un espacio para la gratitud	59
3.3. El alumno que gestiona sus emociones	60
3.3.1. Trabajar la regulación emocional en el aula	60
3.3.2. ¿Qué debemos tener en cuenta en el trabajo de la regulación emocional en el aula?	62
3.4. La familia que gestiona sus emociones.....	63
3.4.1. La regulación emocional y la demora de las gratificaciones.	63
3.4.2. La regulación emocional en familia	65
3.4.3. ¿Cuándo madura el córtex prefrontal de nuestros hijos?	67
Capítulo cuatro. Relaciones positivas y de crecimiento con nuestros procesos emocionales.....	69
4.1. Un desarrollo más necesario que nunca.....	70
Capítulo cinco. Escuelas con autonomía emocional	71
5.1. La autonomía emocional.....	71
5.1.1. ¿Qué es la autonomía emocional?.....	71
5.2. El docente con autonomía emocional	76
5.2.1. ¿Cómo es un docente con autonomía emocional?	76
5.2.2. ¿Cómo nos convertimos en docentes con autonomía emocional? ...	77
5.2.3. Pon en marcha tus fortalezas.....	79
5.2.4. ¡Atención, docentes!, Rosenthal 1966	80
5.2.5. Más de cinco horas al día durante más de nueve meses al año	81

4.2.6. Expertos en detectar y comunicar las fortalezas de nuestro alumnado.....	81
5.3. El alumno con autonomía emocional.....	82
5.3.1. Trabajar la autonomía emocional en el aula.....	83
5.3.2. ¿Qué debemos tener en cuenta en el trabajo de la autonomía emocional en el aula?	85
5.4 La familia con autonomía emocional.....	86
5.4.1. La autonomía emocional en familia.	87
5.4.2. Las tres cosas que han salido bien	88
Capítulo seis. Relaciones positivas y de crecimiento con nosotros mismos ...	91
Capítulo siete. Escuelas con competencia social	93
7.1. La competencia social	93
7.1.1. ¿Qué es la competencia social?	94
7.2. El docente con competencia social.....	97
7.2.1. ¿Cómo es un docente con competencia social?	98
7.2.2. ¿Cómo nos convertimos en docentes con competencia social?	99
7.2.3. ¡Atención, docentes!, no sin una buena regulación emocional	102
7.2.4. La ratio Losada	103
7.2.5. Una última reflexión de la mano del maestro Gandhi.....	104
7.3. El alumno con competencia social.....	104
7.3.1. Trabajar la competencia social en el aula	105
7.4. La familia con competencia social.....	107
7.4.1. La competencia social en familia.	108
Capítulo ocho. Relaciones positivas y de crecimiento con los otros	111
Capítulo nueve. Escuelas con competencias para la vida y el bienestar	113
9.1. Las competencias para la vida y el bienestar	113
9.1.1. ¿Qué son las competencias para la vida y el bienestar?	118
9.2. El docente con competencias para la vida y el bienestar	118
9.2.1. El sentido.....	118
9.2.2. ¿Cómo es un docente con competencias para la vida y el bienestar?	119
9.2.3. ¿Cómo nos convertimos en docentes con competencias para la vida y el bienestar?	120
9.2.4. ¡Atención docentes!, ¿y si no fuéramos a la escuela solo a trabajar?, ¿y si fuéramos también a fluir?	122

9.3. El alumno con competencias para la vida y el bienestar	123
9.3.1. Trabajar las competencias para la vida y el bienestar en el aula	123
9.4. La familia con competencias para la vida y el bienestar	126
9.4.1. ¿Y las circunstancias?	126
9.4.2. Las competencias para la vida y el bienestar en familia	127
Capítulo diez. Relaciones positivas y de crecimiento con nuestra vida	129
Capítulo once. ¿Quién quiere pasar a la acción?	131
11.1. Más en las obras que en las palabras.....	131
11.2. Llenar las escuelas de docentes emocionalmente competentes	132
11.2.1. Formaciones de educación emocional significativas para el profesorado	132
11.3. Poner en marcha programas de educación emocional con el alumnado.	133
11.3.1. Un programa de educación emocional riguroso y eficiente	134
11.3.2. El trabajo de las competencias emocionales: ¿de manera transversal o a través de un espacio específico?	135
11.3.2. El trabajo de las competencias emocionales: el abordaje en las distintas etapas educativas	137
11.4. Sumar a las familias al propósito.....	144
Los hijos e hijas que dejamos a nuestro mundo	147
Agradecimientos	151
Bibliografía	153

Prólogo

La oportunidad de presentar esta obra dedicada al desarrollo e implementación de la educación emocional me permite expresar con total rotundidad que, tras veinticinco años de investigación sobre el tema, estamos en el buen camino. Han sido bastantes los cambios y progresos para su reconocimiento y desarrollo; sin embargo, la educación emocional se despliega a una velocidad extremadamente lenta si tenemos en cuenta la vertiginosa transformación de nuestro mundo. No obstante, se ha superado con éxito la fase en la que era preciso justificar empíricamente los beneficios y la necesidad de educar emocionalmente. En la actualidad, son pocos los que se atreven a seguir cuestionándolo. En este momento se trata de utilizar esta poderosa herramienta de desarrollo humano y cambio educativo para sentar las bases de ese deseado mundo caracterizado por la justicia, la bondad, la sostenibilidad y la compasión, en el que la convivencia pacífica y el bienestar social sean la norma y no la excepción.

Esta obra nos ofrece una propuesta estratégica de gran valor pedagógico para promover el desarrollo emocional en las nuevas generaciones. Se trata de impulsar escuelas emocionalmente competentes en el contexto actual que es, a nuestro entender, muy oportuno.

En los últimos quince años, han sido bastantes los centros educativos que han aceptado y facilitado la implementación de experiencias de educación emocional. Sin embargo, este despliegue de experiencias ha sido puntual, impulsado por docentes de forma aislada o por un claustro o equipo directivo concienciado y sensibilizado. Generalmente, se han desarrollado en el marco de proyectos o innovaciones con pocos recursos y escaso apoyo logístico. Asimismo, algunos docentes se han aventurado a investigar y aportar luz evaluando mediante sus tesis doctorales programas de intervención dirigidos a profesorado y alumnado de diferentes niveles educativos y a las familias. Y otros se han ocupado de la tarea de difundir

los principales resultados de todos estos esfuerzos, sin los que hoy no tendríamos en nuestras manos esta oportuna obra de Laia Mestres.

En este contexto, hemos de tomar en consideración que el 19 de enero de 2021 entró en vigor la octava ley educativa de la democracia española, la Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE), también conocida como Ley Celaá, en la que el desarrollo emocional se contempla como una responsabilidad más en cada una de las diferentes etapas educativas.

Paralelamente, el informe *España 2050. Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*, elaborado por la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno, encargada de analizar los retos y oportunidades a los que se enfrentará España en las próximas décadas y de ayudar al país a prepararse para ellos, dedica un capítulo entero al reto de ampliar las bases para impulsar una “educación para el bienestar” en nuestros planes educativos. En él, entre las medidas que implementar, se cita explícitamente:

“Durante los próximos años, nuestros centros educativos (de primaria, secundaria y terciaria) deberían introducir en sus currículos la adquisición de conocimientos y competencias de tipo socioemocional y humanístico que ayuden a los y las estudiantes a gestionar mejor sus emociones, a lidiar con fenómenos como el fracaso, el éxito o el dolor, a llevar una vida saludable, a mantener relaciones interpersonales positivas, y a «ser felices» (...) Por ello, se sugiere:

– Introducir competencias socioemocionales en las Leyes de Educación de las comunidades autónomas y en la formación de los docentes para que la educación ofrezca habilidades para las relaciones humanas de calidad, el mayor disfrute del ocio, el ejercicio responsable de la ciudadanía, el respeto y el aprecio de la diversidad, el cuidado de la salud, la alimentación responsable y la conservación del medioambiente, entre otras cosas.

– Insertar estos programas en el currículo y programación docente de los centros educativos, así como en el currículo de las facultades de Educación y en el del profesorado ya en activo a través de los Centros de Formación de Profesorado (incluyendo equipos directivos)” (p. 377).

Así pues, las condiciones del momento parecen ser propicias para poder impulsar los cambios que nos propone la obra.

Este libro revela la visión de su autora sobre cómo mirar al futuro; visión que está totalmente teñida por su formación, experiencia e historia personal. Se nutre de lo mejor de las experiencias mencionadas, confiriéndoles orden, claridad y sentido. La autora ha trasladado al papel un compendio de aprendizajes altamente interiorizados que ha sentido la necesidad de comunicar para contagiar sus desafíos y respuestas a cuantos compartimos la idea de que un mundo mejor es posible.

Laia Mestres nos ofrece una obra con fundamento, fruto de una larga carrera caracterizada por una formación exquisita, acreditada por diversos títulos de máster y posgrado, nutrida por su extensa e insaciable lectura de grandes autores, pero, sobre todo, vivida y experimentada en primera persona desde la práctica profesional como formadora, asesora y docente durante más de veinte años. Sus conocimientos sobre neurociencia y neuroeducación, educación emocional y psicología positiva son tangibles a lo largo de toda la obra, y nos hace partícipes de muchos de ellos. Cree en un docente que puede transformarse y transformar a sus alumnos, capaz de introducir cambios neurológicos en sus estructuras cerebrales. Entiende al docente como referente y fuente de inspiración para toda la comunidad educativa, y defiende que es necesaria la emoción para generar aprendizaje. Cree en la educación, en los docentes, en las familias y en el alumnado como una oportunidad. Y considera que la neuroeducación posee grandes enseñanzas por incorporar en la función docente, y nos ilustra sobre ello.

En el libro nos habla de evidencias científicas sobre el desarrollo neurológico y la plasticidad del cerebro. Con esta obra insta al docente y a las familias a convertirse en generadores de estímulos (actividades, estrategias, recursos, etc.), para trasladar a la práctica educativa aquello que la ciencia informa. Se trata de aprovechar con eficiencia los resultados de la ciencia y pasar a la acción. Laia propone cambiar el determinismo por la libertad y dejar de poner excusas ante la posibilidad del cambio.

Es una aportación enfocada desde el optimismo, desde la resiliencia, capaz de empoderar al lector (docente o padre/madre) y darle el empujón que necesita para luchar por su propio bienestar emocional y por el de las nuevas generaciones.

Proponer escuelas emocionalmente competentes supone toda una declaración de intenciones respecto a nuestro papel en la sociedad. En palabras de la autora, consiste en educar por el “mundo que realmente queremos y no para la reiteración del que tenemos ahora”.

Ser una escuela emocionalmente competente constituye una nueva forma de entender la educación. Por ello, y para evitar confusiones, la autora nos explica en un primer capítulo la esencia con la que se llega a ser una escuela emocionalmente competente. Lejos de entenderse como una etiqueta o título y lejos de conseguirse mediante una acreditación o certificación de moda, ser una escuela emocionalmente competente implica participar de un cambio de paradigma educativo. Se trata de una forma integradora de entender la educación con responsabilidad y compromiso. Se trata de dotar a las nuevas generaciones de las competencias necesarias para gestionarse y gestionar el mundo en que vivimos y convertirlo en un espacio habitable y deseable.

El libro no se conforma con presentar, desde un punto de vista descriptivo, lo que implica ser una escuela emocionalmente competente, sino que invita al lector

a adoptar una actitud proactiva, transformadora y con intención. La lectura repasa en su conjunto temas importantes y actuales para la construcción de escuelas emocionalmente competentes: consciencia plena, contagio emocional, neuronas espejo, curiosidad, motivación, demora de la gratificación, sostenibilidad, orientación al logro, atención, tolerancia a la frustración, toma de decisiones, aprendizaje, regulación de la impulsividad, descanso y ejercicio, meditación, etc.

Se trata de un texto cuyas ideas clave se exponen de forma sencilla, como si de un diálogo con el lector se tratara, y acompañado de anécdotas o ejemplos tan próximos a su experiencia que son claramente familiares para el lector hasta el punto de verse inmerso en el discurso, convirtiendo en propia la reflexión explicitada en negro sobre blanco.

Así, en los capítulos siguientes el libro se convierte en una guía que nos acompaña a través de un estudiado proceso. Invita a la introspección para tomar consciencia del propósito: construir escuelas emocionalmente competentes. Revisa lo que ya sabemos, examina qué conocimientos y herramientas poseemos para encaminarnos a nuestro objetivo. Y nos da las claves para lograrlo.

Para conseguir escuelas emocionalmente competentes se necesita actuar sobre tres grandes ejes: el profesorado, los programas de educación emocional para el alumnado y las familias. Se trata de trabajar sinérgicamente desde estos tres vectores.

La propuesta de la autora se fundamenta en el modelo pentagonal de competencias emocionales del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona (GROP), modelo del que soy coautora y plenamente defensora. Ha sido para mí una enorme satisfacción descubrir como Laia ha hecho suyo el modelo y lo ha convertido en el eje vertebrador de su propuesta.

En el libro, el lector encontrará un capítulo dedicado a cada una de las cinco dimensiones del modelo, a modo de guía práctica, exponiendo su pertinencia y proponiendo, en cada caso, algunas preguntas que guiarán a la toma de conciencia inicial sobre el propio punto de partida respecto a las mismas. Seguidamente, se desarrollan dichas preguntas una por una, de forma breve, pero muy clarificadora, para que el lector pueda ir profundizando y entendiendo la esencia de lo cuestionado. A lo largo del proceso se ofrecen estrategias, actividades, ejercicios, juegos y casos prácticos que permiten avanzar en el desarrollo de las cinco competencias para cada uno de los tres ejes vertebradores. Esta es la propuesta final: escuelas conscientes de sus emociones, para que puedan gestionarlas adecuadamente con autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Repletas de profesorado competente emocionalmente, de programas bien fundamentados para el alumnado de todos los niveles educativos y de familias implicadas que se suman al propósito.

Para ir concluyendo, deseo que el libro pueda convencer e inspirar a esos docentes o futuros docentes que temen afrontar el mundo emocional, que se excusan afirmando que ellos deben enseñar contenidos, dejando de lado su verdadera función educadora, huyendo de su propia introspección y autoconocimiento, evitando afrontar nuevos retos que permitan perseguir la transformación de nuestra profesión, de nuestros centros, de nuestros alumnos, futuros creadores del mundo que dejamos.

Esta obra debería ser de lectura obligatoria para todos los docentes y estudiantes de las facultades de Educación y, por extensión, para los padres y madres de familia que sientan su corresponsabilidad educativa. Y, especialmente, para cualquier persona que tenga responsabilidades en materia educativa.

Todos ellos encontrarán argumentos suficientes para tenerlo a mano, revisarlo de vez en cuando y ejercitarse en el desarrollo de sus propias competencias emocionales y para guiar la toma de decisiones hacia la construcción de escuelas emocionalmente competentes.

Núria Pérez Escoda, profesora del departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad de Barcelona y coordinadora del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP).

Introducción

Este libro despegamos con una idea: "No debe preocuparnos qué mundo dejamos a nuestros hijos, sino qué hijos dejamos en nuestro mundo". Y acaba con otra idea: "Debemos sacar a nuestros hijos del centro del mundo para ponerlos al servicio de este". Entre medias de una idea y de otra, la manera de conseguirlo que se propone es convertirnos en escuelas emocionalmente competentes.

No se trata solamente de cumplir con la loable intención de educar de manera integral al alumnado, ni tampoco de los beneficios demostrados que el desarrollo emocional aporta a niños y a jóvenes, a nivel académico y personal. Se trata de una cuestión de compromiso y de responsabilidad.

Las escuelas son el segundo entorno de influencia en niños y adolescentes, después de las familias. Nuestro alumnado pasa en ellas más de cinco horas al día, durante diez meses al año a lo largo de, como mínimo, trece años. Es por ello por lo que debemos convertir los espacios educativos que nos brinda la escuela en los motores de cambio y transformación social que están llamados a ser.

Debemos dejar de preguntarnos qué podemos hacer en la escuela dadas las circunstancias y preguntarnos qué circunstancias queremos, para educar después a niños y a jóvenes que puedan crearlas. Si no lo hacemos, seguiremos educando a alumnos para que se adapten al mundo que tenemos y no para que sean capaces de construir uno distinto.

Para imaginar a futuros ciudadanos y ciudadanas con un buen autogobierno emocional, capaces de crecer a través de las adversidades, de generar vínculos profundos y genuinos con aquellos que conocen y con aquellos que no; y capaces de dar respuestas justas, creativas, bondadosas y útiles ante la vida; debemos educar con esta finalidad. Si no educamos para ello, generación tras generación, seguiremos lamentándonos, diciendo: "¡A ver qué mundo vamos a dejar a nuestros hi-

jos e hijas...!". Como si el mundo no fuera una expresión de nuestra calidad humana, cómo si no dependiera de nosotros.

La educación emocional es una herramienta de desarrollo humano y, como constructo pedagógico, es el motor del cambio educativo necesario para atrevernos a imaginar este mundo más justo, más bondadoso, más sostenible y más compasivo que todos deseamos. Más de veinte años de evidencias empíricas y de numerosas experiencias han dejado obsoleto el debate de si en las escuelas debemos dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional de niños y adolescentes. Actualmente, nuestros esfuerzos deben ponerse al servicio de resolver el siguiente dilema: cómo debemos organizarnos para integrar de manera rigurosa y eficiente el desarrollo emocional del alumnado en las escuelas. En definitiva, cómo convertirnos en escuelas emocionalmente competentes.

Este libro intenta acompañar a los centros educativos que desean ser motores del desarrollo emocional de sus alumnos y, en consecuencia, motores del cambio educativo y social que tanto necesita nuestro mundo. El propósito del libro es, en primer lugar, reflexionar sobre lo que es y lo que no es una escuela emocionalmente competente. En este sentido, si el lector piensa que una escuela emocionalmente competente es una certificación que se puede conseguir o una titulación de la que presumir, se ha equivocado de libro.

En segundo lugar, ofrece todo lo que un centro educativo debe tener en cuenta para convertirse en una escuela emocionalmente competente. De esta manera se presta atención a los tres grandes elementos de cambio: el profesorado, el alumnado (a través de los programas de educación emocional) y las familias.

En tercer lugar, se pone a disposición del lector, de manera detallada y concreta, de qué forma una escuela puede pasar a la acción y empezar el camino hacia el propósito que nos ocupa.

Las grandes desigualdades, la pobreza, la crisis climática, las guerras, los grandes procesos migratorios, el creciente problema de la falta de salud mental, las numerosas adicciones, los ritmos insanos, el consumismo desenfrenado y la crisis de sentido que sufre la sociedad nos animan a imaginar a niños y jóvenes capaces de crear sociedades que sean un reflejo más de nuestra capacidad que de nuestra incapacidad. Sociedades más luminosas que sean, entre otras cosas, una muestra de un buen desarrollo emocional.