

**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**





**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**



*A Laura y a Rita, con amor*

# 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 hijos 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.

# Capítulo uno

## Escuelas con un propósito

Una escuela emocionalmente competente no consiste en un centro educativo que ha recibido un título o una certificación denominada así; tampoco se refiere a una forma concreta de hacer las cosas.

Una escuela emocionalmente competente es una institución educativa que adquiere el compromiso de fomentar el desarrollo integral de sus alumnos. Que expresa la confianza en nuestra capacidad para dotar a niños y jóvenes de las estrategias necesarias para transformar el mundo en el que vivimos. Que fomenta el esfuerzo riguroso y continuado por desarrollar en ellos y ellas una serie de competencias, consideradas básicas para la vida, que les permitan establecer relaciones positivas y de crecimiento con sus procesos emocionales, consigo mismos, con los demás y con sus vidas.

Una escuela emocionalmente competente es también aquella institución educativa que contribuye a la resolución de los grandes desafíos sociales, locales y globales de los que todos y todas somos responsables: el autogobierno emocional como herramienta de libertad, el autoconocimiento como herramienta de bienestar, la comunión con el otro como herramienta de paz, el servicio a la vida como herramienta de realización y sentido.

Una escuela emocionalmente competente refleja una declaración de intenciones respecto a nuestro su papel educativo en la sociedad: este tipo de escuela se alza como verdadero motor del cambio y propone mover al alumnado del centro del mundo para ponerlo al servicio de este. Se propone educar para el mundo que realmente queremos y no para la reiteración del que tenemos ahora.

Por último, el propósito de una escuela emocionalmente competente es trabajar para el desarrollo emocional de la comunidad educativa. La decisión de servir a este propósito no se basa en una moda, en una ilusión utópica o el deseo de dar una buena imagen. Se basa en más de veinte años de investigación empírica que, desde todas las disciplinas, llega a la siguiente conclusión: merece la pena dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional del alumnado.

## **1.1. Merece la pena dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional del alumnado**

¿Son importantes las emociones? En toda vivencia humana, queramos o no, subyace un proceso emocional. Contamos con una serie de estructuras cerebrales encargadas de traducir toda percepción humana en una emoción y, a continuación, desencadenar de manera ineludible un proceso emocional.

Este proceso emocional subyacente influye en cómo pensamos, en cómo nos comportamos y tiene un papel preponderante en procesos ejecutivos tan significativos como, por ejemplo, la toma de decisiones. Es tomando decisiones como comprometemos nuestro futuro, el de los otros y el de nuestro mundo con determinadas causas u objetivos y, en este proceso, las emociones determinan en gran medida el resultado. Además, las emociones no solo influyen en todas las funciones ejecutivas del cerebro humano, sino que también forman parte de ellas, convirtiéndose en un

ingrediente básico del proceso cognitivo y del razonamiento. Sí, las emociones son importantes. Nuestros procesos emocionales condicionan en gran medida nuestra manera de estar en el mundo y de impactar en él. Lo sabemos a ciencia cierta y esta certeza es la que nos lleva a anunciar y defender la idoneidad de dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional de niños, jóvenes, adolescentes y adultos. Cuando dotas al alumnado de competencias emocionales, este expresa una mejor adaptación personal, académica y social, así como una mayor percepción de bienestar, una menor implicación en conductas de riesgo y, en cambio, una mayor implicación en hábitos saludables. (Brackett, Lopes, Ivcevic, Mayer y Salovey, 2004; Salovey, Brackett y Mayer, 2004).

Numerosas evidencias empíricas demuestran que el desarrollo emocional es sinónimo de desarrollo humano. No existe ningún sistema educativo ni centro escolar que no plantee como objetivo el desarrollo integral de sus alumnos. Integrar la educación emocional en nuestras escuelas es una buena manera de dotar de coherencia a esta necesaria aspiración. Los esfuerzos de disciplinas como las neurociencias, la psicología, la pedagogía o la filosofía han convertido en obsoleta la pregunta de si vale la pena dedicar tiempo y recursos al desarrollo emocional del alumnado. Hoy en día, la pregunta que deberíamos hacernos es la siguiente: ¿Cómo nos convertimos en una escuela emocionalmente competente?

## **1.2. ¿Cómo nos convertimos en una escuela emocionalmente competente?**

Si nos queremos convertir en una escuela emocionalmente competente, debemos tener en cuenta tres aspectos:

1.2.1. Debemos llenar los centros educativos de docentes con un buen desarrollo emocional.

1.2.2. Debemos poner en marcha programas de educación emocional con el alumnado.

1.2.3. Debemos interpelar, informar e implicar a las familias en el proceso.

### **1.2.1. Docentes emocionalmente competentes**

Uno de los aspectos clave en el proceso para que un centro educativo se convierta en una escuela emocionalmente competente es contar con docentes con un buen desarrollo emocional. No hay herramienta más significativa para el desarrollo emocional del alumnado que el desarrollo emocional de sus educadores y educadoras.

De hecho, nuestros alumnos están biológicamente predispuestos a imitar a aquellos que los rodean. En casa y en el colegio, imitar actitudes, mentalidades y emociones puede ser mucho más importante que imitar tareas. Las científicas Sarah-Jayne Blakemore y Uya Frith (2007) afirman que en el proceso de aprendizaje los valores, las ideas, las creencias y las actitudes de los educadores pueden ser tan importantes como el contenido que están enseñando, a causa de la predisposición de los alumnos a imitar a aquellos que los rodean.

Queremos al alumnado motivado, consciente de sus emociones y capaz de gestionarlas de forma adecuada. Lo queremos asertivo y autónomo emocionalmente, con autoestima positiva, responsable y resiliente. Capaz de tolerar la frustración y de demorar gratificaciones. Queremos al alumnado solidario y altruista con capacidad para mirar el futuro y de plantearse teniendo en cuenta su bienestar, el de los demás y el del entorno. No hay mejor manera de conseguirlo que acompañarlo de adultos que sean un ejemplo de ello.

En este sentido, hay dos aspectos importantes que nos recuerda el psicopedagogo Joan Vaello (2009):

- "Aprendemos a todas horas y enseñamos a todas horas, por acción o por omisión".
- "No podemos transmitir lo que no tenemos ni exigir lo que no damos".

El docente que es consciente de sus emociones y las tiene en cuenta a la hora de interactuar con sus alumnos; la docente que es capaz de gestionar sus emociones desagradables de forma adecuada ante un conflicto; el que crea expectativas positivas respecto a sus alumnos y espera de ellos lo mejor; la que se apasiona por su materia, la vive con ilusión y la organiza a través de objetivos adaptativos; el educador que, ante un conflicto, encuentra una manera asertiva de resolverlo; todos ellos están desarrollando emocionalmente a sus alumnos. Les están enseñando una forma de estar en el mundo, además de, obviamente, los contenidos de las materias correspondientes.

De la misma forma, en casa, las familias que dedican tiempo a su desarrollo emocional lo están dedicando por defecto, y, aunque esta no sea su intención, al de sus hijos e hijas. Todos y cada uno de nosotros somos fuente de inspiración de los que nos rodean y viceversa. Resonamos cada día con centenares de personas.

Ahora sabemos que con su mera presencia un educador inspira constantemente a sus alumnos, hijos, niños, jóvenes, etc. Esto es así por defecto. Imaginaos, pues, si nos hiciéramos responsables de la inmensa oportunidad que esto supone, eligiéramos qué valores y actitudes queremos inspirar y nos sirviéramos de ello con pasión. Los docentes no van al colegio solo a trabajar, sino también a inspirar y a convertir en realidad la idea de que la mejor herramienta de desarrollo de los alumnos es el propio desarrollo de sus educadores.

La importancia del desarrollo emocional del profesorado tiene una implicación más que se ha de tener en cuenta. Cuando un docente desarrolla sus competencias emocionales se hace más sostenible en la gestión de su día a día y el

desempeño de sus responsabilidades le reporta más satisfacción y más sentido. El desarrollo emocional del profesorado está relacionado con experiencias profesionales más plenas, útiles y exitosas.

La formación del docente en competencias emocionales es la mejor inversión que puede hacer una escuela en su camino para educar emocionalmente a su alumnado porque:

- En primer lugar, está cuidando de su profesorado y de la experiencia profesional de este.
- En segundo lugar, está impregnando la escuela de una buena cultura emocional y de un propósito que se va a desplegar en todas las acciones que ponga en marcha.
- En tercer lugar, está dotando al profesorado de las herramientas necesarias para trabajar las competencias emocionales con su alumnado y disfrutar del proceso.

### **1.2.2. Programas de educación emocional rigurosos y eficientes**

Además de contar con el ejemplo de sus educadores y educadoras, contar con un programa de competencias emocionales y desplegarlo de forma minuciosa y continuada es un requisito imprescindible para el desarrollo emocional del alumnado.

Sea cual sea el enfoque utilizado, el desarrollo de cualquier competencia (matemática, lingüística, etc.) en un entorno educativo requiere de un ordenamiento de objetivos y contenidos a lo largo de los cursos y las etapas. Objetivos y contenidos que deben ser coherentes con el desarrollo madurativo del alumnado. Requiere también de una concreción de los contenidos en actividades, herramientas y recursos que permitan trabajar los conocimientos, las capacidades, las habilidades y las actitudes propias de dicha competencia.

En este sentido, las competencias emocionales no son distintas. Si apostamos por el desarrollo emocional del