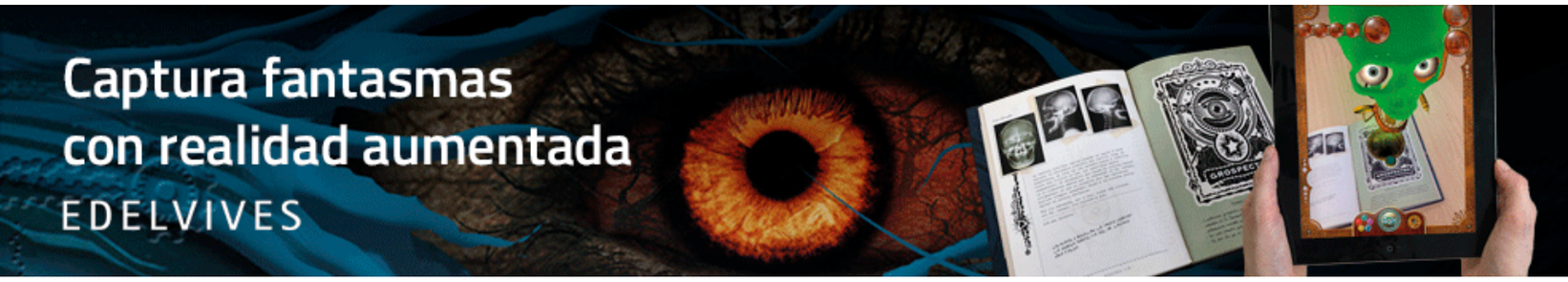


Alberto Ortega: “Un docente emocionalmente inteligente es un ejemplo”

¿Por qué es necesaria la educación emocional en la escuela? ¿Qué nos hace emocionalmente inteligentes? Alberto Ortega, experto en inteligencia emocional, nos habla sobre ello en esta entrevista.

Por **Marta Moreno** - 30/01/2019 0

El Coaching y la educación emocional de pequeños y mayores son las dos áreas de referencia de **Alberto Ortega,** autor del libro

‘Vivir en inteligencia emocional’. En esta entrevista nos habla sobre la importancia de las emociones dentro del aula y nos cuenta cuáles son las cualidades de un docente emocionalmente inteligente.

BÚSQUEDAS PATROCINADAS

Actividad para niños de primaria

A inteligencia emocional

Actividades para infantil

Educación infantil

Inteligencia y emociones

¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Para qué sirven

las emociones?

Me gusta definir la Inteligencia Emocional como la capacidad de armonizar nuestras respuestas instintivas, emocionales y racionales. Cuando hablamos de emociones de manera genérica, hacemos referencia a emociones básicas, generadas en nuestro cerebro medio. Estas son el enfado, el miedo, la alegría, el asco, la sorpresa, la tristeza o el amor, y también nuestros sentimientos: resentimiento, esperanza, angustia, seguridad, envidia o compasión. A la emoción básica siempre le añadimos un pensamiento y, por lo tanto, no será pura: está ‘tintada’ por las interpretaciones que hemos ido incorporando en nuestra experiencia previa.

“Si además de sobrevivir queremos ser felices, necesitaremos gestionar nuestras emociones básicas”

Por este motivo, ante un mismo acontecimiento, cada persona tiene una respuesta emocional distinta. Nuestro cerebro ‘animal’ tiene la función de procurar sobrevivir y las emociones básicas tratan de apoyarnos en ello. La inteligencia emocional nos permite detectar y reconocer las emociones básicas y orientar nuestras acciones una vez que conocemos qué mensaje tiene cada una de ellas. Si además de sobrevivir queremos ser felices, necesitaremos gestionar nuestras emociones básicas y ejercitar nuestro cerebro para elegir interpretaciones mucho más favorecedoras.

Viaja y contribuye con los ODS
Contribuye a proyectos de Educación de Calidad y otros ODS
AIESEC
ABR

¿Qué diferencia hay entre vivir y sobrevivir?

La Inteligencia Emocional nos permite transgredir nuestra zona de confort y, por tanto, ser felices, además de sobrevivir, porque eso es lo que hacen los animales. Para conseguirlo tendremos que aprender a entrenar nuestra corteza cerebral y darnos cuenta de que la mayoría de los eventos vitales no son ‘a vida o muerte’. Por tanto, podemos rediseñar nuestro pensamiento hacia una respuesta donde podamos aceptar diferencias, convivir, fallar, aprender, arriesgar o explorar la vida y el mundo en el que queremos vivir.

En el libro hablas sobre tu viaje a Nueva York y la forma en que cambió tu forma de ver la vida, pero, ¿puede llegar

este cambio sin salir de tu zona de confort?

La llamamos zona de confort porque para salir de ella es necesaria la habilidad de romper paradigmas, aunque no siempre sea agradable permanecer en ella. Por lo tanto, no implica un movimiento externo, sino interno. Mi viaje a Nueva York fue una huida y, para mí, huir era la zona de confort. La abandoné cuando regresé a España y tuve que unir mi familia, comprometerme en pareja, etcétera. Einstein decía que ‘para tener resultados distintos, necesitamos hacer cosas distintas’. Es posible que para hacer cosas distintas también necesitemos pensar de forma distinta y estar dentro de la zona de confort dificulta el cambio.

¿Cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional en el aula?

Formando a profesores que ayuden a los estudiantes a distinguir posibilidades que les hagan sentir capaces, ilusionados, positivos y seguros de sí mismos. Además, también creando un contexto donde el alumnado puede expresarse sin miedo al rechazo o la crítica, donde pueda aprender de sus emociones y saber regularlas. La metodología que proponemos es por descubrimiento: el estudiante, a través del juego, puede auto observarse, explorar qué pensó para tener una conducta concreta y, además, se le facilitan alternativas de pensamiento que hubieran sido más efectivas.

Cuánto mayor es la interacción en el día a día del profesor con el alumno a través de las rutinas, mucho mayor será su nivel de transformación. Una vez que los estudiantes han abierto su mente a nuevas ideas, el contexto del aula es idóneo para que la expresión de emociones sea auténtica y no se quede en un mero aprendizaje intelectual. Es muy sencillo siempre que el profesorado se haya formado y transformado y haya adquirido e integrado las competencias, no sólo en su aula, sino en su vida.

¿Qué beneficios tiene la

enseñanza de la inteligencia emocional desde edades tempranas?

A través de la educación emocional se cubre el bienestar, la mejora de la convivencia y el rendimiento académico. Dichos beneficios son más fáciles de alcanzar cuando el entrenamiento se inicia a edades tempranas: de la misma manera que un arquitecto diseña una vivienda con previsión, podemos construir nuestro cerebro desde cero. Eso no significa que no podamos remodelar, ampliar y reformar una vivienda ya construida aunque, obviamente, esta opción lleve consigo un coste extra. Pienso que para que nuestros pequeños aprendan a ser seres humanos, necesitamos inspirarlos nosotros a que lo sean y esto solo ocurrirá si somos un ejemplo para ellos. Por eso mismo, el profesorado necesita formarse y despertar otras posibilidades aunque para ello tenga que pagar un ‘coste extra’ como que sus pensamientos y sentimientos se vean cuestionados.

¿Qué ofrece la Programación Neurolingüística o el Análisis Transaccional en este ámbito?

Ambas disciplinas supieron poner nombre a procesos emocionales y son, en mi opinión, metáforas muy accesibles a procesos que, a priori, estarían dedicados a una íntima parte de la población.

Aunque se han escrito ríos de tinta sobre ambas, me gustaría acercar la pirámide neurológica de Robert Dilts (PNL) para apoyar a educadores, adolescentes y niños en la idea de que se puede cambiar. También me gusta usar el Análisis Transaccional para que entiendan la importancia de acceder a distintas maneras de comunicarnos y la importancia de alimentar nuestra parte infantil si queremos tener una buena autoestima.

Un docente emocionalmente inteligente, ¿qué diferencias

tiene con uno que no lo es?

Tiene la capacidad de ver a sus estudiantes más allá de sus conductas o resultados y de conectar con las posibilidades que existen aunque sea potencialmente; sabe empoderar a su alumnado a que sueñe y diseñe una vida a largo plazo y sabe apoyarle a reflexionar qué conductas les acercan y cuáles les alejan del objetivo. Además, son capaces de ver las cosas desde distintas perspectivas y suelen elegir las que más favorezcan sus propósitos como educador. Sabe escuchar y establecer acuerdos con su alumnado y sabe ser riguroso en su cumplimiento; intentan comunicarse de forma reflexiva y templada; saben trabajar en equipo, empatizar con las personas de alrededor, crear espacios de confianza donde alumnos se expresen y, además, son ejemplo para ellos: quieren que sean, en lugar de decirles lo que tienen que ser. Cambiar es fácil si se tiene predisposición a ello y no nos exigimos cambiar por completo de un día para otro.

¿Deberían desarrollar su inteligencia emocional todos los docentes? ¿Cómo conseguirlo?

Tienen la posibilidad y la suerte de desarrollar la IE todos los seres humanos, y los docentes como parte de ellos. No obstante, aunque pienso que la administración debe legislar para que la IE se integre dentro del currículo educativo, también pienso que no se le puede obligar a nadie, docentes incluidos, a que se transformen. Creo que el desarrollo de la competencia emocional en educación debe hacerse de manera orgánica, por inspiración y elección del profesorado, o acabaría pasando a convertirse en otra asignatura a estudiar en libros de texto sin ningún efecto transformador. Eso sí, como digo, la administración tiene la opción de propiciar ese proceso a través de la sensibilización, inspiración y formación del profesorado.

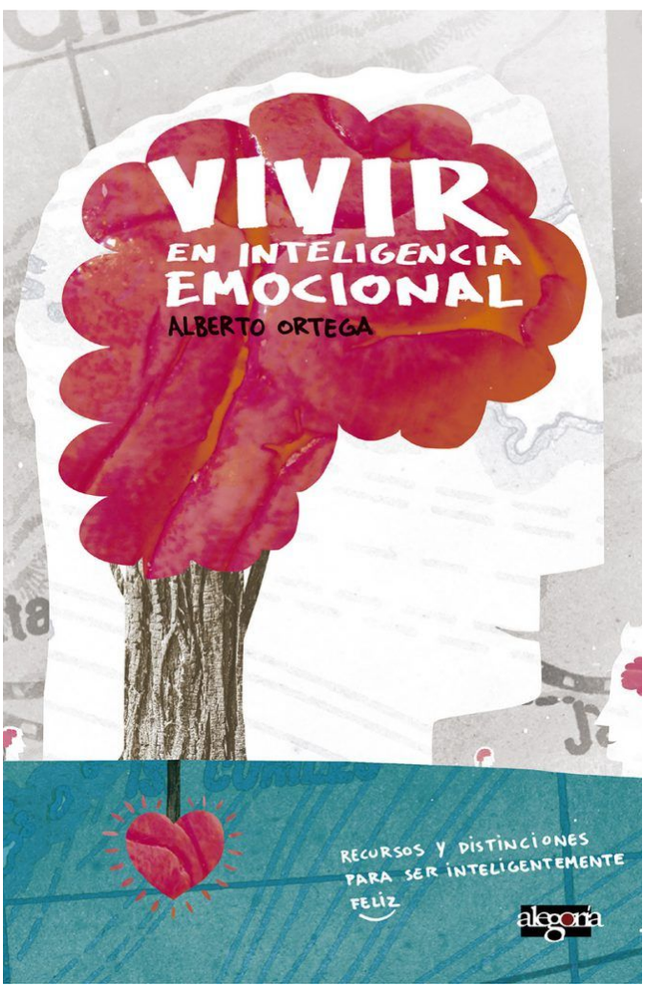
“Creo que el desarrollo de la competencia emocional en

educación debe hacerse de manera orgánica, por inspiración y elección del profesorado”

Por último, un pequeño test. ¿Qué te sugieren las siguientes palabras?

- **Sentimientos**. Respuesta emocional humana que nace cuando combinamos una respuesta límbica y un pensamiento.
- **Perdón**. La capacidad de acceder a una perspectiva que nos haga sentir un sentimiento que favorezca a avanzar. Para perdonar necesitamos usar nuestra parte más humana pues implica estar conectado con un beneficio no inmediato y dejar de llevar la razón en nuestra interpretación. Perdonar no es estar de acuerdo con lo ocurrido, es tener la capacidad de renunciar a respuestas emocionales primarias en pro de un beneficio mayor: VIVIR.

- **Empatía**. Capacidad de ver al otro en su totalidad, ver más allá de su conducta, comprender que detrás de cada persona que agrede, que se queja, que nos incumple y que nos rechaza hay un niño herido. Es fácil ponerse en el lugar del otro cuando piensa y siente de manera parecida a nosotros. La verdadera empatía llega cuando somos capaces de hacerlo con, a nuestros ojos, verdaderos monstruos y les devolvemos el corazón (como hace Vaiana en la película de mismo nombre con el monstruo de fuego).
- **Liderazgo**. Cuando se habla de neuroliderazgo, estamos hablando de liderazgo personal, de que seamos nosotros mismos quienes tomemos las riendas de nuestro cuerpo, mente y emociones y elijamos las respuestas que nos lleven a sobrevivir y también a ser felices y vivir. Por otro lado, cuando hablamos de liderazgo social, podríamos decir que el líder es quien, habiendo transformado su estado mental y emocional y, por tanto, sus resultados y su vida, es capaz de inspirar a otras personas a cambiar la suya propia.



Título: Vivir en Inteligencia Emocional

Autor: Alberto Ortega

Editorial: Alegoría

Amazon

ETIQUETAS educación emocional emociones inteligencia emocional

Me gusta 1,9 mil

Artículo anterior

Blogs de Dibujo Técnico para Bachillerato

Artículo siguiente

Hilos de Twitter sobre educación que te harán reflexionar

Marta Moreno

https://www.educaciontrespuntocero.com/

Periodista y publicista adicta a la palabra comunicar. Redacto contenidos con el fin de concienciar sobre el poder de la educación y su innovación para construir mejores ciudadanos del futuro.

Artículos relacionados

Más del autor

¿Cómo mejorar la comunicación con un adolescente?

5 sencillos proyectos para empezar a programar con Scratch

Cómo y cuándo usar la tableta en el trabajo de audición y lenguaje

Así se enseña robótica y programación en las aulas españolas

Angélica Sátiro: “Filosofar ayuda a que los niños pongan voz a sus ideas”

Las ‘soft skills’, claves para los trabajos del futuro

DEJA UNA RESPUESTA

Comentario:

Acepto la política de privacidad

Nombre:*

Correo electrónico:*

☐ Guardar mi nombre y correo electrónico en este navegador para la próxima vez que comente.

PUBLICAR COMENTARIO

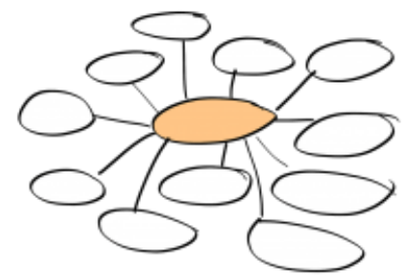
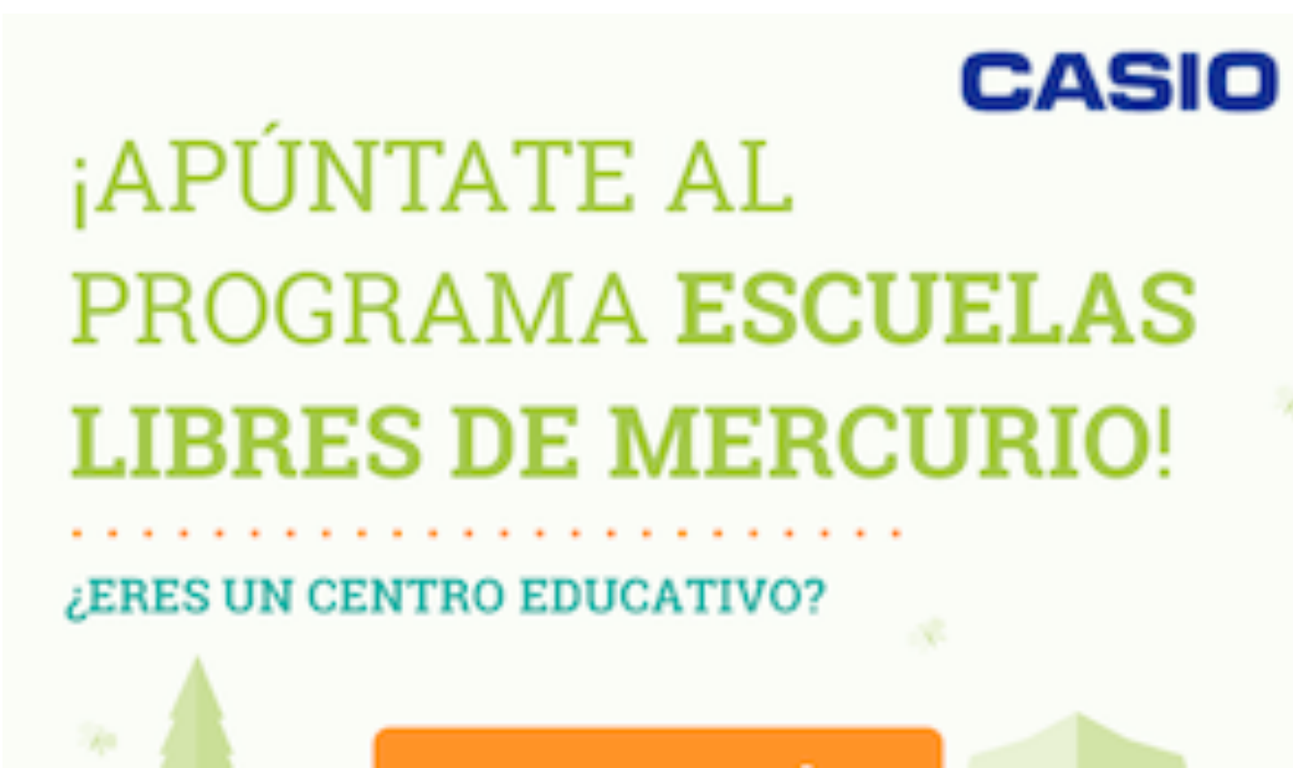
¡Suscríbete a nuestro boletín!

LO MÁS LEIDO

80 cortometrajes para educar en valores

55 juegos interactivos para repasar y aprender las tablas de multiplicar

Paso a paso: cómo crear un Kahoot! para usar en clase

50 juegos de mesa educativos que deberían estar en todas las aulas (y casas)

Plataformas y apps para crear mapas conceptuales y mentales