

¿Qué debéis saber como padres para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales de vuestros hijos? ¿Cómo ayudar a vuestros hijos para que tomen la mejor decisión teniendo en cuenta la información de sus emociones?

MARIO PENA GARRIDO

NATALIO EXTREMERA PACHECO

13. Competencias socioemocionales y empleabilidad

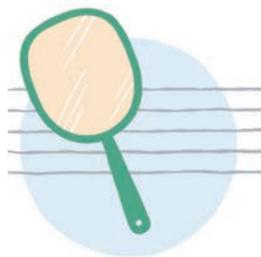
172

Como padre, seguro que le das importancia al hecho de que tu hijo aprenda inglés; de que tenga un buen hábito de estudio o de que mejore sus calificaciones asistiendo a clases de refuerzo de matemáticas, o, simplemente, de que se esfuerce en la práctica de algún deporte. Pero todo esto ¿garantiza que vaya a conseguir reconocimiento profesional en el futuro?

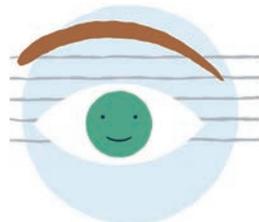
El éxito profesional y personal dependerá, en gran medida, de la capacidad que tengan para generar emociones positivas en su entorno o de su habilidad para ponerse en el lugar de otra persona. Por tanto, invertir en educación emocional es asegurarle un brillante futuro laboral.

Las 7 notas musicales emocionales para componer un buen trabajo en el pentagrama de la vida

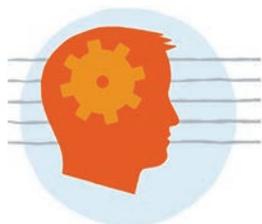
Mario Pena Garrido
Natalio Extremera Pacheco



1. LA NOTA DE LA AUTOPERCEPCIÓN Y LA EXPRESIÓN EMOCIONAL, porque reconocer cómo me siento, qué me hace feliz y qué me entristece, es el primer paso para aceptarme y quererme tal como soy, con mis grandezas y mis defectos.



2. LA NOTA DE LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL DE LOS OTROS, porque ser una persona cercana, atenta a las necesidades de los demás, a sus alegrías y sufrimientos, es una de las cualidades más valoradas por los compañeros de trabajo.



3. LA NOTA DE LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL, porque cuando no está en tu mano cambiar algún aspecto en el puesto de trabajo (mal carácter del jefe, envidia o desidia de los que te rodean), basta con entender las causas de esa situación para adaptarte mejor a ella, aceptarla con serenidad y no amargarte en el día a día.



4. LA NOTA DE LA EMPATÍA, porque en un mundo laboral en el que la tecnología y las prisas predominan, y en el que apenas nos paramos a atender a los demás, es necesario que haya gente dispuesta a «perder el tiempo» escuchando a los otros, poniéndose en su lugar y comprendiendo aquello que les pasa. Se trata de un paso imprescindible para ayudar en la resolución de los problemas personales y laborales.



5. LA NOTA DE LA FACILITACIÓN EMOCIONAL, porque nuestras emociones nos ayudan a llevar a cabo mejor ciertas tareas o a tomar decisiones de forma más equilibrada.



6. LA NOTA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL, porque pasamos muchas horas en el trabajo; porque nos sometemos a muchas exigencias, algunas de carácter urgente, y porque nos demandan roles y desempeños tan variados, que es necesario no dejarnos arrastrar por el agotamiento, las emociones negativas y las tensiones que, inevitablemente, se producen.



7. LA NOTA DEL MANEJO INTERPERSONAL, porque nos relacionamos con personas tan diferentes, pero a la vez tan necesarias, que se alcanzan mejores resultados creando un clima laboral e interpersonal positivo que centrándose exclusivamente en alcanzar los objetivos, pasando por encima de trabajadores y compañeros.

Si quieres triunfar en tu empleabilidad «afila el hacha» siempre que puedas

Dame seis horas para cortar un árbol y pasaré las primeras cuatro afilando el hacha. ABRAHAM LINCOLN

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacerlo bien. El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles. «Te felicito —le dijo el capataz—. Sigue así.»

Animado por las palabras de su superior, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Por eso se acostó bien temprano esa noche. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles. «Debo estar cansado», pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol. Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento. El capataz le preguntó:

—¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

—Afilarse... No he tenido tiempo para afilar. He estado demasiado ocupado talando árboles.

La moraleja de este relato es que tenemos que dedicar tiempo a «afilarse el hacha». Cualquier profesión requiere de una serie de conocimientos teóricos y competencias técnicas y/o procedimentales, pero debemos también «invertir tiempo» en analizar qué estamos haciendo bien y mal, no sólo con nuestra activi-

dad sino como personas. Afilar el hacha implica utilizar y potenciar al máximo nuestros recursos, de tal manera que nos permitan conseguir objetivos laborales y personales. Por ejemplo, si queremos tener éxito como coordinadores de un departamento, más allá de seguir el calendario de tareas y ayudar a cada empleado

a alcanzar los objetivos profesionales, debemos «afilar» el lado humano de nuestros trabajadores.

¿Cómo somos con nuestros compañeros? Ser amables, ayudar a los otros, escuchar sus problemas, anteponer sus necesidades, ser empáticos... Los compañeros y jefes con los que nos toque trabajar valorarán muchísimo estos ingredientes, que se conocen como «salario emocional». Se trata de ese otro tipo de ventajas y beneficios psicosociales (compañerismo, buen trabajo, clima positivo, relaciones interpersonales adecuadas...) que el trabajador

percibe en su trabajo y que hacen que no se plantee ni por un momento cambiar de profesión. La mayoría de profesionales considera que invertir en capacitarnos a nivel socioemocional es una «pérdida de tiempo». Sin embargo, dejar pasar la maravillosa oportunidad de superarnos como seres humanos y de ser mejores profesionales, es algo que cada día los expertos en recursos humanos tienen más en cuenta para la contratación. Si quieres que tu hijo tenga éxito en el mercado laboral, ayúdalo a «afilar el hacha» de sus fortalezas y virtudes socioemocionales.

175

Una pregunta «atípica» en el examen o la importancia de las personas que conocemos

En educar a tus hijos, gasta la mitad de dinero y pasa el doble de tiempo. ANÓNIMO

Durante mi último año en la Universidad, mientras cursaba un prestigioso posgrado internacional de Dirección de Empresas, nuestro profesor de psicología nos puso un examen. Yo me consideraba un estudiante responsable, con una media de sobresaliente, aplicado y disciplinado, y había contestado seguro y rápido todas las preguntas. Hasta que leí la última: «¿Cuál es el nombre de la mujer que limpia todos los días el aula donde has asistido a clase durante estos tres años?».

Pensé que se trataba de algún tipo de chiste. Lo cierto era que había visto a la mujer de la limpieza entrar con el carro en la clase, una vez finalizada, en multitud de ocasiones. Era alta, de pelo oscuro y de aproximadamente 50 años de edad, pero ¿por qué debería conocer su nombre?

Entregué el examen dejando en blanco la última pregunta. Justo antes de que se terminara la clase, un estudiante preguntó si la última pregunta contaría para la nota del examen.

«Absolutamente —dijo el profesor—. En sus carreras ustedes conocerán a muchas personas y dirigirán o trabajarán con ellas para alcanzar unos objetivos compartidos. Todas son significativas y tendrán su importancia para que el trabajo salga adelante. Ellas se merecen su atención y cuidado si forman parte de su equipo, aun si todo lo que ustedes hacen es sonreír y decir “hola, buenos días”.»

Nunca he olvidado esa lección. También aprendí que su nombre era Laura.

176

La moraleja de este relato es que, en ocasiones, estáis preocupados por que vuestros hijos tengan la mejor educación posible y se matriculen en un Ciclo Superior de Formación Profesional, FP Dual o una Universidad de excelencia, mientras que dejáis de lado aspectos socioemocionales básicos. Tanta especialización ya sea en los cursos de FP como en la formación universitaria está provocando que olvidemos los conocimientos y habilidades que son comunes a cualquier persona y que constituyen la base inherente de un «gran profesional». Por ejemplo, saber reconocer a los demás (decir «buenos días», «¿qué tal la semana, Luis?»); saber apreciar el valor de los demás en su labor («has hecho un gran trabajo»); reconocer que no siempre somos perfectos («admito que el error fue mío»); apreciar los conocimientos y aptitudes de los demás («¿cuál es tu opinión?»); reconocer el trabajar en equipo («nosotros hemos conseguido») más que el individual («yo lo conseguí»); ser educado en el trato con las personas («¿me podrías hacer este favor?»); valorar y reconocer la ayuda de los demás («muchas gracias por tu colaboración»), etc. En todas estas expresiones y conductas habituales subyace una serie de habilidades y competencias socioemocionales básicas para navegar por el complejo mundo de las relaciones interpersonales. Deberían convertirse en asignaturas troncales en

los planes de estudios, especialmente en aquellas carreras profesionales que conlleven el trabajo dentro de un equipo o de cara al público.

Durante la formación académica previa de vuestros hijos, antes de empezar la ardua labor de buscar trabajo, los padres debéis **cultivar y estimular sus competencias socioemocionales**, pues son habilidades clave para facilitar su empleabilidad. Este conjunto de habilidades determinan la forma de trabajar, la actitud hacia el empleo y la vida, o el modo de relacionarnos con los demás. En la actualidad, las empresas las consideran un valor al alza entre sus miembros, pues distinguen al trabajador excelente del trabajador medio. Las investigaciones en psicología del trabajo están poniendo de manifiesto que determinadas competencias y habilidades no sólo contribuyen de forma importante a la inserción laboral sino que, posteriormente, hacen que el rendimiento de un trabajador sea muy superior al de otro con los mismos conocimientos técnicos pero sin las citadas capacidades. A este respecto, un número considerable de estudios indican que las habilidades emocionales, las competencias sociales, los niveles de empatía, el potencial para trabajar de forma armoniosa en equipo y la resistencia ante la adversidad, entre otras, son características personales que determinan en gran medida la empleabilidad de una

persona. Como puede observarse, muchos de estos factores son competencias y destrezas que se adquieren a través de la experiencia directa, el aprendizaje vicario (por imitación de modelos valiosos) y/o el aprendizaje por medio de instrucciones durante el proceso de socialización en casa y en el aula. Como veis, disponemos de un considerable margen para la educación y la formación dirigida a desarrollar todas estas estrategias. Además, nos gustaría resaltar que estas habilidades emocionales no sólo ayudan a encontrar trabajo más rápidamente; también nos conceden más opciones de promocionar y ascender dentro de la organización. Asimismo, nos facilitan mantener el puesto en un mundo laboral cambiante y dinámico que requiere de personas fluidas y «flexibles» que se adapten. No olvidemos tampoco que estas habilidades actúan como factor protector o de resistencia, lo que se asocia a menos bajas laborales, menos víctimas del malestar o tensión en el trabajo, menor aparición del síndrome de *burnout* («estar quemado»), menor cantidad de depresión y de todas las enfermedades psicosomáticas asociadas al estrés laboral crónico. Por todo ello, educar en competencias sociales y emocionales a vuestros hijos, aunque apenas requiera de esfuerzo en el día a día, puede ser una de las inversiones laborales más segura y de mayor futuro para su empleabilidad.

Teniendo presentes las 7 notas musicales que hemos mencionado al principio de este capítulo, vamos a esbozar algunos de los **contenidos que sería conveniente considerar a la hora de hablar con vuestros hijos sobre su futuro laboral:**

Al hablar de la nota de la autopercepción y la expresión emocional, conviene comentar la importancia de reconocer lo que estoy sintiendo y saber expresarlo de forma adecuada. En ocasiones, las continuas demandas en el mundo laboral nos impiden pararnos a pensar sobre nosotros, sobre cómo nos está afectando emocionalmente nuestra propia situación laboral. Reconocer que a veces las exigencias nos sobrepasan y verbalizar lo que estamos sintiendo en nuestro interior, nos ayuda a tomar conciencia, a tomar un respiro y a disponer de los medios para que las circunstancias no nos superen; ya sea desahogándonos con alguien o buscando un rato de ocio y diversión para desestresarnos.

Al hablar de la nota de la percepción emocional de los otros, hemos de comentarles que es muy importante no sólo fijarse en aquello que nos dicen las personas con sus palabras, sino también en aquello que nos están diciendo con sus gestos, su mirada, los movimientos de sus manos o la posición de su cuerpo. Ello nos ayudará a comprobar la veracidad de sus palabras sobre su estado emocional, y nos convertirá en una persona receptiva a las verdaderas necesidades de los compañeros.

Al hablar de la nota de la comprensión emocional, es necesario que nuestros hijos entiendan que es posible sentir odio y alegría por la misma persona, o que a veces no es fácil reconocer la causa de por qué me estoy sintiendo de una determinada manera. En

el desempeño de una profesión son muchas las alegrías y sinsabores que experimentamos, y quizá, en relación a la misma persona con la que convivimos a diario.

■ **Al hablar de la nota de la empatía,** siempre pensamos que el jefe o el profesor deberían ponerse en nuestro lugar para comprender por qué no alcanzamos los objetivos o por qué no cumplimos con las expectativas que se habían forjado sobre nosotros. Sin embargo, vuestros hijos han de comprender que también ellos deben ser capaces de mostrar esta habilidad, tratando de entender que el jefe también tienen sus propios motivos para enfadarse o para exigir más allá de lo que pensamos que es correcto (por ejemplo, presiones de sus superiores o percepción de que podemos dar más de nosotros mismos).

■ **Al hablar de la nota de la facilitación emocional,** nos referimos a la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas, y cómo las emociones nos ayudan a focalizar la atención en aquello que es relevante a la hora de afrontar una situación concreta. Las emociones facilitan el cambio de perspectiva, la formación de juicios y la consideración de nuevos puntos de vista de los problemas como consecuencia de sus continuas fluctuaciones. Por eso es bueno ayudarles a que analicen qué estado de ánimo le vendrá mejor para llevar a cabo la tarea que tienen que realizar. Pararse a pensar antes de actuar, to-

marse unos minutos para ver si su estado de ánimo ayudará o entorpecerá a la hora de hacer los deberes de matemáticas, llamar a un amigo para pedirle los apuntes, afrontar un examen, etc., son algunos ejemplos.

■ **Al hablar de la nota de regulación emocional,** tenemos que ayudarles a que sean capaces de crear situaciones en las que predominen las emociones positivas y sepan mitigar las negativas. Ya sea con el grupo de amigos, del deporte o de cualquier actividad que les haga sentir bien consigo mismos, es importante enseñarles a que no presten excesiva atención a aquello que les hace sentir mal. Además, pensar de manera continua y repetida en los errores cometidos no conduce a nada. Al contrario, el error ha de convertirse en la ocasión para reafirmarse y demostrar que somos capaces de hacerlo mejor la próxima vez, generando un sentimiento de autoconfianza.

■ **Al hablar de la nota del manejo interpersonal,** hay que procurar que aprendan a resolver conflictos de forma positiva en los que las emociones estén presentes. El adolescente con altos niveles de manejo interpersonal sabe cómo calmarse y dominar su tensión y malestar ante algún enfrentamiento con otro compañero de instituto. También sabe mostrarse tranquilo y con seguridad y no se deja llevar por la sensación de desbordamiento. O bien aquel alumno que sabe animar e ilusionar a sus compañeros de clase hacia la consecución de una

meta difícil pero alcanzable con esfuerzo y tesón (por ejemplo, ganar el campeonato local de baloncesto). En las empresas, las personas que son capaces de crear un clima positivo son muy valoradas. Además, si con su mediación ayudan a restablecer el buen ambiente en mitad de una discusión, se estará ganando el respeto

de los compañeros y de sus superiores, por contribuir de esa manera a la cohesión del grupo.

Para finalizar este apartado os proponemos una serie de **preguntas que os ayuden a reflexionar** sobre todo lo que hemos comentado a lo largo del capítulo con vuestros hijos:

1. *¿Normalmente tu hijo presta atención a lo que siente?*
2. *¿Tu hijo piensa que merece la pena dedicar tiempo a atender las emociones de las otras personas como síntoma de preocupación por ellas?*
3. *¿Tu hijo comprende las razones de por qué está triste, enfadado o apático?*
4. *¿En qué medida tu hijo trata de ponerse en el lugar de sus compañeros?*
5. *¿Crees que tu hijo se deja llevar por sus emociones a la hora de tomar decisiones?*
6. *¿Consideras que tu hijo trata de tener sentimientos positivos aunque se encuentre mal?*
7. *¿Piensas que tu hijo es bueno mediando en la resolución de las discusiones que se dan entre sus amigos de clase o de pandilla?*

La respuesta está en tus manos

Nos gustaría proponeros como padres **tres actividades** a través de las cuales vuestros hijos pongan en práctica sus competencias emocionales, y vayan preparándose para un exitoso futuro profesional.

1 No olvidemos que, aunque nos pese, los malentendidos y las críticas son pan de cada día en todos los puestos de trabajo. Por otro lado, los adolescentes se muestran muy sensibles ante la falta de aprecio de sus amigos y familiares. Se sienten heridos cuando no son tenidos en cuenta. Como padres, podéis aprovechar estas circunstancias para ir entrenando el modo eficaz de afrontarlas. ¿Cómo reaccionan cuando hablan mal de ellos, cuando les critican, cuando les acusan de algo que no han hecho, cuando no les avisan para dar una vuelta con la pandilla? Por lo general, los hijos reaccionan con tristeza, con rabia e incluso con violencia verbal en estas circunstancias. Sin embargo, será bueno que, para empezar, les ayudemos a expresar la emoción que están viviendo. A continuación, y para no dejarse llevar por las consecuencias negativas de esas emociones, tratarán de comprender por qué sus compañeros han actuado de ese modo relativizando, así, el pensamiento que les causa esa tristeza (por ejemplo, se trata de no pensar exclusivamente que «no les caigo bien a mis amigos»; y cambiarlo por

este otro: «Ha habido un fallo a la hora de quién tenía que avisarme»). Se les puede hacer ver que la mejor manera de solucionarlo es dialogar con los amigos de una manera tranquila y sin echarles nada en cara, proponiendo soluciones alternativas para ocasiones futuras (por ejemplo, crear un grupo de *WhatsApp*). Seguramente todo se aclarará, y si en algo tenían razón, lo mejor es aceptarlo y buscar los medios para que no vuelva a repetirse en lo sucesivo. De esta manera, les estaremos preparando para hacer frente de la mejor manera posible a su futuro profesional.

2 Desde que nos levantamos por la mañana, tomamos decisiones a cada rato. Unas veces no implican grandes consecuencias (por ejemplo, qué ropa me pongo hoy); pero en otras ocasiones, suponen cambios sustanciales en nuestra vida (por ejemplo, cambiar de trabajo con mejor remuneración económica pero con una jornada laboral más amplia o mudarme a otro país para ocupar un puesto de mayor categoría en la empresa). Pues bien, las decisiones no se toman únicamente de un modo racional, sino que podemos obtener información de nuestros estados de ánimo para actuar en un sentido u otro. Por ejemplo, experimentar ansiedad e inseguridad ante una situación laboral desconocida

es algo normal. Por tanto, afrontar lo novedoso como un reto en vez de como un obstáculo insalvable, es un aspecto que puede enseñarse desde jóvenes. ¿Qué acontecimientos son los más adecuados para ir entrenando esta habilidad? El hecho de cambiar de instituto, o de cursar FP, FP Dual o estudios universitarios en una ciudad diferente a la que se vive; o simplemente, acudir a una ciudad extranjera durante el verano para aprender un idioma sin la compañía de un amigo, puede causar incertidumbre e intranquilidad en vuestros hijos. No tenemos por qué ahorrarles esa experiencia, ya que son ocasiones propicias para aprender a no dejarse llevar por ese temor inicial y estar abierto a lo bueno que está por venir.

3 La relación con los compañeros es uno de los elementos fundamentales en la satisfacción que experimentamos en nuestro trabajo, hasta el pun-

to de que podemos llegar a hacernos amigos de verdad o, por el contrario, convertirse en motivo de sufrimiento diario. Por eso, es recomendable aprender a cuidar las relaciones con ellos. El primer paso para lograrlo es caer en la cuenta de qué sentimientos tienen en un momento determinado. Y ello sin necesidad de preguntarles, sino con sólo atender a lo que expresan con su mirada, con sus gestos, incluso con su silencio. Ser capaz de percibir la emoción que los demás están sintiendo te hará más sensible a sus preocupaciones, pues estarás interesándote por ellos, o bien podrás participar de su alegría. Vuestros hijos pueden adquirir esta habilidad cada día, tratando de conocer qué estáis sintiendo cuando les contáis algo que os ha pasado durante el día o bien preguntando directamente a algún amigo: «Tengo la impresión de que estás muy contento/triste hoy; ¿me equivoco?». De esta manera, confirmamos la intuición.

PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

Libros recomendados

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P., *Inteligencia emocional y educación*, Madrid, Editorial Grupo 5, 2015.

Vallés, A., *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*, Madrid, Pirámide, 2007.

Muñoz, C., *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz. Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos*, Madrid, Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid, 2007.

Recursos en la red

182

A continuación os ofrecemos algunas web en las que encontraréis información muy interesante, a nivel teórico y práctico, sobre las competencias emocionales.

Laboratorio de Emociones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga: <<http://emotional.intelligence.uma.es/>>. Este laboratorio lleva más de diez años trabajando sobre la inteligencia emocional y sus relaciones con el bienestar de las personas. Aquí podréis descargaros la mayoría de sus publicaciones y obtener información sobre el Máster en Inteligencia Emocional que imparten en la actualidad.

Bienestar Emocional, página web del Ministerio de Sanidad: <<http://www.bemocion.msssi.gob.es/emocionEstres/emociones/manejoEmocional/inteligenciaEmocional/home.htm>>. En esta web encontraréis información sobre el bienestar emocional y su relación con la salud. A través de la lectura de sus contenidos, hallaréis herramientas para aprender a manejar vuestras emociones, controlar el estrés y mejorar el estilo de vida.

Sociedad Internacional de Inteligencia Emocional (ISEI): <<http://www.emotionalintelligence.org>>. Si queréis conocer las novedades que se están llevando a cabo a nivel internacional, no dejéis de visitar esta página.



MARIO PENA GARRIDO (Toledo, 1972)

Profesor de la Facultad de Educación (UNED). Doctor en Educación y Licenciado en Psicopedagogía. Coordinador del prácticum del Máster en Formación del Profesorado de la UNED. Autor de varios artículos sobre competencias emocionales y formación del profesorado.



NATALIO EXTREMERA PACHECO (Málaga, 1976)

Profesor titular de Psicología del Trabajo de la Universidad de Málaga (UMA). Co-director del Máster de Inteligencia Emocional de la UMA. Autor de más de cien artículos sobre inteligencia emocional e indicadores de ajuste psicosocial, bienestar personal y profesional en diferentes colectivos profesionales.