



Lineamientos para el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en las escuelas de derecho en el marco de justicia penal

Autoras:

Rosalba González Ramos

Ana Fernanda Flores Castillo

Editado por el Centro de Estudios sobre la Enseñanza y el Aprendizaje del Derecho, A.C. (CEEAD).

Autoras

Rosalba González Ramos
Ana Fernanda Flores Castillo

Revisión editorial

Violeta Montes de Oca Sánchez

Diseño de interiores

David Oswaldo Martínez

Diseño de portada

Sofía Victoriana Ríos Valdéz

Maquetación

Ángel Orlando Rivera Segovia

Primera edición: 2020

Monterrey, Nuevo León, México.

Sugerimos citar esta publicación de la siguiente manera:

Flores Castillo, A. F. & González Ramos R. (2020). *Lineamientos para el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en las escuelas de derecho en el marco de justicia penal*. Monterrey, México: CEEAD.

Esta publicación fue posible gracias al subsidio otorgado por el Departamento de Estado de los Estados Unidos de América por conducto de la Iniciativa Mérida. Su contenido es responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la postura del Departamento de Estado de los Estados Unidos de América.



©️Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional

Con esta licencia eres libre para copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como de adaptar, transformar y crear a partir del material, siempre y cuando atribuyas crédito a la obra de manera adecuada y que, el nuevo material generado a partir de la adaptación tenga la misma licencia de Creative Commons.

Para mayor información sobre los términos de la licencia, visita:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



Lineamientos para el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en las escuelas de derecho en el marco de justicia penal

Autoras:

Rosalba González Ramos
Ana Fernanda Flores Castillo

Índice

Presentación	5
Sobre el CEEAD	
Sobre los lineamientos	
Sobre las autoras	
Introducción	7
1. Encuadre teórico de la inteligencia emocional	9
2. El ambiente del aula, las emociones y el aprendizaje en las escuelas de derecho	11
3. Relación entre educación emocional y bienestar emocional en las escuelas de derecho	15
3.1. Lo que dice la literatura	
3.2. Riesgos de la profesión jurídica y estrategias para afrontarlos	
4. Lineamientos para desarrollar programas de educación emocional en las escuelas de derecho	20
4.1. Ejercicio institucional de factibilidad	
4.2. Autodiagnóstico para el personal docente	
5. Conclusiones y recomendaciones	23
6. Referencias bibliográficas	24
7. Anexos	27

Presentación

Sobre el CEEAD

El Centro de Estudios sobre la Enseñanza y el Aprendizaje del Derecho, A.C. (CEEAD) es una organización civil independiente, sin fines de lucro, dedicada a la investigación sobre la enseñanza y el ejercicio profesional del derecho. Nuestra misión es transformar la educación jurídica en México.

Desde 2016 el CEEAD ha venido desarrollando el proyecto Fortalecimiento de Escuelas de Derecho como Instituciones Clave para la Consolidación del Proceso Penal, en el marco del cual se han creado diversos materiales (libros de casos, manuales docentes, cursos en línea, lineamientos, videos, etc.), con el propósito de contribuir a la implementación educativa del Sistema de Justicia Penal Acusatorio.

Una vez abordados los aspectos centrales del Sistema de Justicia Penal, en una segunda etapa de este proyecto nos hemos enfocado a desarrollar materiales sobre temas intrínsecamente relacionados con aquel y que también son indispensables para lograr su consolidación. En esta etapa se han desarrollado materiales sobre perspectiva de género, derechos humanos, ética y responsabilidad profesional y habilidades profesionales esenciales para las y los futuros operadores del Sistema de Justicia Penal.

Sobre los lineamientos

Estos lineamientos forman parte de una serie en la que se busca facilitar a las escuelas de derecho directrices para desarrollar en su estudiantado algunas habilidades profesionales que se estiman esenciales para las y los futuros operadores del Sistema de Justicia Penal.

Una de esas habilidades son las relacionadas con la inteligencia emocional. Con estos lineamientos se pretende sensibilizar a las escuelas de derecho sobre la importancia de reflexionar sobre el impacto de la inteligencia emocional en el bienestar de su estudiantado, personal docente, directivo y de quienes ejercen el derecho. Así como brindarles algunas notas conceptuales y ejercicios que pueden contribuir a que el desarrollo de esta habilidad se incluya en la formación de las y los futuros abogados.

Son bienvenidos todos los comentarios y sugerencias con respecto al contenido y utilidad de los lineamientos.

Así también, animamos a las instituciones a que los utilicen y nos compartan su experiencia, con el propósito de enriquecerlos y mejorar las futuras ediciones.

Cualquier comunicación puede ser dirigida al correo electrónico: información@ceed.org.mx

Sobre las autoras

Rosalba González Ramos colabora como investigadora sénior en el programa de Innovación Educativa en el CEEAD. Es licenciada en Psicología por la Universidad de Monterrey (UDEM), licenciada en Letras por la Universidad Regiomontana, con especialidad en Psicología Social por la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica y maestra en Desarrollo Organizacional, también por la UDEM. Cuenta con la certificación nacional como instructora para adultos del Consejo Nacional de Normalización, Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), la certificación del Programa de Desarrollo de Habilidades Docentes (PDHP) del Tecnológico de Monterrey y cursó el Diplomado en Inteligencia Emocional por la Universidad Internacional de La Rioja.

Ana Fernanda Flores Castillo colabora como investigadora júnior en el programa de Innovación Educativa en el CEEAD. Es licenciada en Psicopedagogía con orientación organizacional por la Universidad de Monterrey (UDEM). Forma parte de diversos programas y organizaciones sociales que apoyan y defienden los derechos humanos de comunidades vulnerables. También ha trabajado en capacitación de jóvenes con diferentes capacidades para su inserción laboral en distintas empresas.

Las emociones conforman el paisaje de nuestra vida mental y social. Como los "levantamientos geológicos" que un viajero puede descubrir en un paisaje donde hasta hace poco solo veía una llanura, imprimen a nuestras vidas un carácter irregular, incierto y proclive a los vaivenes.
Nussbaum, 2008

Introducción

La formación en las escuelas de derecho (ED) se ha caracterizado por ser una tradición formalista y normativa con una enseñanza basada en la cátedra, expositiva, sin grandes posibilidades de incluir otros modelos de cómo enseñar el derecho. Así, lo que impera son determinados modos básicos de aprendizaje: a) por shock, en el que se le presenta una situación al estudiantado y este aprende o fracasa, b) por mantenimiento, consistente en la transmisión de la información e identificado como el que opera en la mayoría de las escuelas de derecho e c) innovador, en el que se plantea al estudiantado problemáticas que tiene que resolver desde diferentes perspectivas (Madrazo, 2006, p. 187). Con este tipo de enseñanza reproductora, memorística y positivista la experiencia formativa está limitada y con ello también la posibilidad de que los y las estudiantes aprendan y desarrollen otras habilidades.

Durante la formación académica, se prepara al estudiantado en competencias (conocimientos, habilidades, actitudes y valores) propias de su disciplina, solo que se requiere, además, la inclusión de una visión contemporánea e integral de competencias emocionales con el fin de afrontar las demandas y riesgos de la profesión.

Estas otras habilidades tienen que ver con un aprendizaje social, emocional y práctico para hacer frente a una sociedad del conocimiento e información y también para una sociedad del riesgo. Nos referimos a las habilidades de la inteligencia emocional (HIE).

Una educación emocional (EE) ofrece beneficios que hasta ahora parecieran como un tema ajeno a la formación jurídica, sobre todo si damos cuenta del peso que tiene la tradición en las escuelas de derecho y a la que se suma el desconocimiento de cómo es que, desde la enseñanza, el personal docente es el recurso humano que podría facilitar y/o potenciar algunos de los componentes de las HIE. Por ejemplo, buscando un aprendizaje innovador con el uso de estrategias y técnicas didácticas diferentes a las expositivas que generalmente establecen relaciones asimétricas y en las que la comunicación interpersonal y la interrelación no es horizontal. Es posible que en este marco de enseñanza innovador se favorezcan algunas prácticas educativas que propicien competencias emocionales útiles para el personal docente y el estudiantado, como: la automotivación, la responsabilidad, la toma de decisiones, la expresión de una actitud dialogante y de escucha activa, la capacidad de mediación y negociación, entre otras.

La necesidad de hacer consciente esta marginalidad de la EE es como lo plantea Nabaskues (2012, s/p) “las emociones están bajo sospecha cuando nos referimos a la ley y el derecho”. Los filósofos y pensadores de la Ilustración en Escocia, como Adam Smith y David Hume, basaron su teoría del conocimiento en aspectos no racionales como los sentidos o la empatía, sin embargo esta influencia quedó eclipsada en el mundo mediterráneo por los pensadores de la Ilustración francesa volcada hacia el mundo de la razón. La formación jurídica hereda esta influencia, dejando de lado las competencias y habilidades emocionales cada vez más necesarias en la actualidad, específicamente en la vida profesional de las y los abogados. Es desde las aulas que el profesorado puede tener una alta incidencia en disminuir la alienación del estudiantado, mostrada a través de actitudes como falta de interés o compromiso, de no disfrutar sus clases y desestimar porque sus compañeros sí las disfrutaban (Carrington & Conley, 1977, p. 5).

En este mundo contemporáneo la educación emocional tiene una importancia tal, que las ED están llamadas a sensibilizar a su comunidad educativa: personal docente, estudiantado, personal directivo y personal de apoyo (psicológico, tutorías, actividades recreativas y deportivas), entre otros, a considerar que el rendimiento académico y el desarrollo de las y los estudiantes es indisoluble de las competencias emocionales.

El **propósito** de estos lineamientos es proporcionar a las ED una guía con información básica sobre qué son las HIE, cómo influyen en la formación académica del estudiantado y cuáles son aquellas herramientas o recursos que favorecen la construcción de una educación emocional en las ED para mejorar el bienestar emocional y el desempeño académico del estudiantado.

Justificación

La importancia del desarrollo de las competencias emocionales en todos los niveles educativos es fundamental (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pp. 9-12). Particularmente nos interesa que en las ED se realicen esfuerzos por planear y promoverla, dado que una formación de esta naturaleza es un factor de prevención para un ejercicio profesional demandante y con indicadores de estrés elevados, independientemente del ámbito en el que se desenvuelven.

Diferentes estudios exponen la presencia de problemas emocionales de los estudiantes de derecho en su formación, como aquellos que ya ejercen profesionalmente (Benjamin, Kazniak, Sales & Shanfield, 1986; Carrington & Conley, 1977; Kiser, 2017; Muir, 2017). Estos problemas generalmente están relacionados con el estrés, la depresión, las tensiones entre la ética personal y la ética profesional, la alienación, la falta de satisfacción, la constante competitividad y el narcisismo, entre otros.

La enseñanza y formación en las escuelas de derecho no está visibilizando la importancia del desarrollo de las competencias emocionales del estudiantado, “sobre las emociones nos falta mucho por explorar en el campo de la enseñanza del derecho. Curiosamente, el camino que han seguido algunos filósofos del derecho norteamericano ha sido el de casos prácticos-literatura-estudio de las emociones” (Nussbaum citado en Narváez, 2019, p. 87).

La literatura acerca de la presencia de problemas emocionales como la angustia estudiantil, estrés y depresión en escuelas de derecho mexicanas dista de los hallazgos encontrados en la literatura norteamericana (Peterson & Peterson, 2009, pp. 12-13).

En el contexto latinoamericano y, particularmente en México la preocupación de la salud mental de los y las abogadas hasta hace poco tiempo había sido soslayada, no obstante queda registro de una frecuente aparición de diferentes problemáticas de estudiantes con síntomas depresivos, estrés, suicidios, comportamientos hostiles, entre otros. Es un desafío para las ED y las universidades en general reflexionar acerca de qué pueden hacer por el bienestar emocional de su comunidad estudiantil.

Surge por otra parte la necesidad de construir investigación empírica que ofrezca datos acerca de qué están haciendo las ED con respecto a la educación emocional (EE), con el fin de alcanzar bienestar en su entorno.

Otro motivo más para desarrollar estos lineamientos es la repercusión de las competencias emocionales en el ejercicio profesional. Ronda Muir (2017, p. 25) señala que los y las abogadas no muestran su mejor desempeño cuando reprimen sus emociones y que ahora sabemos que identificarlas y regularlas produce una mejor práctica legal, más inteligente, productiva, rentable y satisfactoria.

Así mismo, Páez Cala y Castaño Castrillón (2015, pp. 269-270) mencionan que las HIE constituyen un buen predictor asociado al éxito profesional, el prestigio, la satisfacción y la calidad de vida, el liderazgo, la empatía y la calidad de las relaciones interpersonales, entre otras. El acierto de la prevención de la salud mental de quienes ejercen la abogacía a través de técnicas como la conciencia plena o *mindfulness* justifica la necesidad de promover la salud mental.

El **objetivo** de este documento es sensibilizar y concientizar a personal directivo y docente de las ED en hacer visibles los beneficios que conlleva para el estudiantado una regulación emocional durante su formación académica y para su futura práctica profesional.

En cuanto a la **estructura** de los lineamientos, el **primer** apartado aborda un encuadre teórico del constructo de la inteligencia emocional y su evolución hasta transformarla en un modelo de habilidades y/o competencias emocionales que inciden en el desempeño académico y repercuten al egresar en el ejercicio profesional de las y los abogados. En el **segundo** apartado se revisan algunas investigaciones que sustentan cómo es que algunos factores de la enseñanza en el salón de clases son importantes para la expresión de las emociones, el aprendizaje y el desempeño académico y cómo el rol docente ayuda en la motivación, automotivación y satisfacción del estudiantado. El **tercer** apartado sustenta a partir de algunas investigaciones la relación entre EE y bienestar emocional y los riesgos de la salud emocional en el ejercicio profesional de las y los abogados. Se suman en este apartado algunas estrategias y herramientas que ayudan a mejorarla. Un **cuarto** apartado propone algunos instrumentos diagnósticos que apoyen a las escuelas de derecho a desarrollar programas de EE.

1. Encuadre teórico de la inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?, ¿cuándo y cómo surge?, ¿cuál es su evolución? y ¿por qué es relevante visibilizar su importancia y hacer algo en las ED?

El concepto de “inteligencia emocional” surge como un constructo que introducen Mayer y Salovey en 1996.

Adicionalmente, otros autores han realizado aportaciones teóricas valiosas para el desarrollo de este concepto. A continuación, presentamos de manera abreviada (Tabla 1) algunos autores, teorías y modelos que forman parte de los antecedentes y evolución del constructo de la inteligencia emocional; quienes no estén familiarizados con la educación emocional encontrarán en esta tabla algunos conceptos básicos que tienen implicaciones importantes para el bienestar emocional.

Autores	Teoría/modelo	Datos clave
Howard Gardner	<p>Teoría de las inteligencias múltiples</p> <p>Realiza una investigación empírica a partir de cuatro fuentes de observación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Personas con discapacidad Biológica Antropológica Inteligencia artificial <p>Propone que las personas tienen varios tipos de inteligencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lingüística verbal Lógica matemática Musical Espacial Kinestésica-corporal Naturalista Emocional 	<p>La persona es un ser activo.</p> <p>La inteligencia emocional es intrapersonal (la relación consigo mismo) e interpersonal (la relación con los demás).</p> <p>También existe una inteligencia espiritual.</p>
Robert Sternberg	<p>Teoría de la inteligencia exitosa-triárquica</p> <p>La persona tiene tres habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> Analíticas Creativas Prácticas 	<p>La persona es lo más importante y es la protagonista de su vida.</p> <p>Tiene la habilidad de resolver problemas a través de sus aptitudes académicas (habilidad analítica), proponer soluciones originales/innovadoras (habilidad creativa) y afrontar los desafíos de la vida cotidiana (habilidad práctica).</p>
Abraham Maslow, Víctor Frankl y Albert Ellis, entre otros.	<p>Psicología humanista</p> <p>La emoción tiene que ver con la capacidad que tienen las personas para sobrevivir y del significado para actuar con libertad responsable y alcanzar sus metas.</p>	<p>La persona es capaz de desarrollar su potencial humano, racional y creativo para buscar la felicidad.</p>

Autores	Teoría/modelo	Datos clave
<p>Peter Salovey y John Mayer</p>	<p>Teoría de la inteligencia emocional Acuñan el concepto de inteligencia emocional y desarrollan un test para medir la habilidad. La definen como “la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997, p.10).</p> <p>La IE se integra de cuatro habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción/apreciación emocional 2. Aceptación emocional 3. Comprensión emocional 4. Regulación de las emociones 	<p>La persona es consciente de percibir sus habilidades emocionales y es capaz de regularlas para mantener un bienestar emocional consigo mismo y con respecto a las demás personas.</p>
<p>Daniel Goleman</p>	<p>Teoría de la inteligencia emocional Desarrolló y popularizó la teoría de Salovey y Mayer y propone cinco competencias emocionales y sociales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconocimiento 2. Autorregulación (gestión emocional) 3. Motivación 4. Empatía 5. Habilidades sociales 	<p>La persona es capaz de reconocer sus emociones, aceptarlas, canalizarlas y gestionarlas y así dirigir su conducta en forma armónica.</p>
<p>Rafael Bisquerra</p>	<p>Teoría de las competencias emocionales El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que integran a su vez determinadas microcompetencias.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia emocional 2. Autonomía emocional 3. Competencia social 4. Competencias para la vida y el bienestar 5. Bienestar emocional 	<p>A partir del desarrollo de sus propias habilidades emocionales, las personas son capaces de tener una actitud positiva ante la vida y aprender a afrontar los desafíos tanto personales como profesionales de la vida diaria.</p>

Tabla 1. Breve evolución del constructo de inteligencia emocional

2. El ambiente del aula, las emociones y el aprendizaje en las escuelas de derecho

Ante la pregunta ¿qué hacen los mejores profesores en las escuelas de derecho?, Carlin reseña la investigación de Michael H. Schwartz, Gerry F. Hess y Sophie M. Sparrow a partir de la recopilación de datos y experiencias de los diferentes métodos didáctico-pedagógicos e indica que entre los atributos están:

Mostrarse auténticos, humildes, empáticos, inspiradores, expresivos, responsables, apasionados, creativos, atentos y comprometidos con una mejora constante. Que todo esto contribuya y robustezca el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero también el vínculo entre el profesor y el estudiante de derecho (Carlin, 2018, p. 290).

Si leemos detenidamente este hallazgo, damos cuenta que los atributos tienen que ver con las habilidades de la inteligencia emocional. De ahí que surgen varias cuestiones:

¿Cómo imaginamos un ambiente de aprendizaje en las escuelas de derecho en el que se desarrollen las emociones a la par de la disciplina?

¿El modo de enseñar (solo la cátedra o la suma de otras técnicas didácticas) favorece las expresiones de las emociones de las y los estudiantes?, y de estas posibilidades de expresión, ¿cuáles son los resultados?

La enseñanza del derecho en México ha sido y sigue siendo a través de la cátedra, con método expositivo, en la que los estudiantes tienen un rol pasivo “que genera una cultura profundamente acrítica en los alumnos” (Madrado, 2006, p. 192). La cátedra para buen número de estudiantes es considerada poco motivante —y con limitantes de esta naturaleza— y otros factores que se sumen en el contexto de un ambiente de aprendizaje, como nulificar la posibilidad de las expresiones emocionales, sin posibilidades de motivación y satisfacción por parte del estudiantado.

Las investigaciones de Extremera Pacheco y Fernández Berrocal (2005) reportan evidencias empíricas del papel de la inteligencia emocional en el alumnado y encuentran cuatro áreas en las que surgen problemas por una falta de esta:

1. Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado
2. Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales
3. Descenso del rendimiento académico
4. Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas

Creemos que existen suficientes evidencias para decir que los conocimientos académicos se aprenden mejor si el alumnado está motivado, controla sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, tiene autonomía emocional, etc. Es decir, si ha desarrollado a lo largo de su vida competencias emocionales. Consecuentemente, los procesos de educación y formación del estudiantado deben incluir ya sea la mejora de estas o su desarrollo en el plan de estudios a través de metodologías y estrategias didácticas muy específicas. No se trata de una yuxtaposición entre contenidos académicos y competencias emocionales, sino de una integración sinérgica de ambas dimensiones.

La importancia de la EE en todos los niveles educativos es fundamental (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pp. 9-12); particularmente nos interesa que en las ED se realicen esfuerzos por planearla y promoverla, dado que una formación de esta naturaleza es un factor de prevención para un ejercicio profesional demandante y con indicadores de estrés elevados independientemente del ámbito en el que se desenvuelven, como lo veremos en el tercer apartado.

Como académicos sabemos que el ambiente de aprendizaje es un entramado de factores materiales, culturales, académicos, sociales y por supuesto emocionales que influyen en el aprendizaje del estudiantado. Pekrun, investigador acucioso con gran experiencia docente, explica que el aula es el lugar que pone a prueba la **calidad cognitiva** y motivadora de la enseñanza y es importante para las emociones de los estudiantes. Define la calidad cognitiva “por la estructura, la claridad, la dificultad de la tarea y la coincidencia entre dificultad de la tarea y competencias de los alumnos” (Pekrun, 2014, p. 20).

Sugiere que actividades bien estructuradas y tareas moderadamente desafiantes promueven en los y las estudiantes la comprensión y, como resultado, este autor piensa que experimentan un aumento de la confianza en sí mismos, el disfrute y una reducción del aburrimiento y la ansiedad. Este resultado va en la línea de una enseñanza innovadora en la que “los problemas cognitivos moderadamente desafiantes pueden desencadenar conflicto cognitivo que facilita la sorpresa, la curiosidad y una confusión productiva” (Pekrun, 2014, p. 20).

Podemos afirmar que el logro en el manejo de las emociones está relacionado con el éxito o fracaso en varios dominios y de acuerdo con este autor, un buen desempeño académico es indicador de logro en el estudiantado y también del personal docente. Con esta idea, es bueno recordar que observamos en la evidencia empírica, por ejemplo, actuaciones docentes que se relacionan con evaluaciones injustas o actitudes devaluatorias o autoritarias que generan ambientes de clase en el que “flota” la ansiedad y el malestar en el estudiantado, lo que convierte al clima del aula en un espacio en el que surge la desmotivación, el bajo desempeño y el ausentismo, entre otras repercusiones.

Pekrun (2014) propone algunos métodos para mejorar la **calidad de las clases** con respecto a las emociones y el aprendizaje, que comprenden cinco categorías:

1. Calidad cognitiva: se refiere al tipo de información que el personal docente provee a los y las estudiantes
2. Contenido de las tareas: las actividades que enseña son estimulantes y retadoras para el estudiantado
3. Autonomía para la autorregulación: el personal docente provee de un ambiente que favorece un espacio seguro
4. Estructuras sociales: la ED y los ambientes de aprendizaje facilitan recursos y servicios para mantener las relaciones interpersonales y de autonomía de la comunidad académica
5. Emociones del profesorado: el personal docente es consciente de cómo manejar sus emociones en el salón de clases

La siguiente tabla integra la combinación de dos enfoques teóricos con el fin de ilustrar la complejidad e importancia de lo que ocurre en un ambiente de aula.

- Pekrun (2014): emociones y aprendizaje
- Bisquerra (2009): competencias y microcompetencias emocionales

Categoría	Emociones esperadas por el estudiantado (Pekrun, 2014)	Microcompetencias emocionales esperadas por el estudiantado (Bisquerra, 2009)
Entender las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • De logro: relacionadas con actividades de éxito y fracaso • Epistémicas: desencadenadas por problemas cognitivos (comprensión, memoria, lenguaje, razonamiento) • Temáticas: pertenecen a los temas presentados en las lecciones • Sociales: se relacionan con los maestros y compañeros en el aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional • Comprensión de las emociones de los demás • Conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
	Recomendaciones relacionadas con emociones, aprendizaje y desempeño	
	<ul style="list-style-type: none"> • Presta atención a las diferentes emociones: de logro, epistémicas, temáticas y sociales • Utiliza tus propias experiencias emocionales para comprender los diferentes tipos de emociones que puedan presentar tus estudiantes • Intenta comprender y lidiar con las emociones del estudiantado, tener una conversación uno a uno puede ayudar a mejorar estos procesos • Ten en cuenta que los y las estudiantes tienen el derecho a no revelar o compartir sus emociones 	

Categoría	Emociones esperadas por el estudiantado (Pekrun, 2014)	Microcompetencias emocionales esperadas por el estudiantado (Bisquerra, 2009)
Emociones positivas en el aprendizaje	Influyen en el aprendizaje del estudiantado porque inciden en la atención, la motivación , el uso de estrategias de aprendizaje y la autorregulación del aprendizaje .	El estudiantado expresa: <ul style="list-style-type: none"> • Alta autoestima • Automotivación • Responsabilidad • Actitud positiva • Resiliencia
	Recomendaciones relacionadas con emociones, aprendizaje y desempeño	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a identificar las emociones positivas (curiosidad, sorpresa, confianza, alegría, etc.) del estudiantado, ya que tienen un efecto sumatorio en su aprendizaje porque ocurre un círculo virtuoso • Desarrolla su motivación y automotivación con actividades de aprendizaje en las que experimenten el logro y el éxito de la adquisición de sus competencias • Promueve un aprendizaje que se disfrute, favorezca emociones positivas hacia los materiales de aprendizaje y sus resultados • Planea actividades que incluyan retos, curiosidad, creatividad y resolución de problemas 	
Emociones negativas en el aprendizaje	Influyen en el aprendizaje del estudiantado e inciden también en la atención, la motivación, el uso de estrategias de aprendizaje y la autorregulación del aprendizaje. <ul style="list-style-type: none"> • Alejan la atención y la capacidad de retención del estudiantado • Activan la ansiedad y la vergüenza y reducen el interés y la motivación • Activan el aburrimiento y el rechazo al recurrir a estrategias de aprendizaje como la memorización, material de aprendizaje no estimulante, recursos obsoletos, etc. • Reducen la capacidad del estudiante para utilizar el pensamiento y la acción flexibles, también socavan su autorregulación del aprendizaje 	El estudiantado expresa: <ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la autoestima • Ausencia de automotivación • Falta de responsabilidad • Actitudes negativas y desfavorables al aprendizaje y a la vida • Poca resiliencia y capacidad adaptativa
	Recomendaciones relacionadas con emociones, aprendizaje y desempeño	
	<ul style="list-style-type: none"> • Intenta no crear un ambiente con emociones negativas y disminuir el aprendizaje significativo del estudiantado • Fomenta una cultura en la cual se le permita al estudiantado transformar la energía que producen las emociones para promover/transformar su aprendizaje en un proceso significativo y estimulante • Transforma las áreas de oportunidad en fortalezas buscando que el estudiantado: <ul style="list-style-type: none"> » Desarrolle la confianza en su capacidad para resolver problemas » Enfoque sus objetivos en dominar el material de aprendizaje » Considere los errores como nuevas oportunidades para aprender en lugar de sentir que son fracasos personales <p>¡Atención! Si detectas que un(a) estudiante presenta emociones negativas excesivas, canaliza el caso con algún profesional o bien con los servicios institucionales.</p>	

Categoría	Emociones esperadas por el estudiantado (Pekrun, 2014)	Microcompetencias emocionales esperadas por el estudiantado (Bisquerra, 2009)
Regulación emocional	<p>La regulación emocional ocurre cuando los y las estudiantes identifican cuáles son sus emociones, las comprenden, saben su origen y las manejan.</p> <p>Al evaluar qué situación desencadena una emoción es posible saber qué se necesita para afrontarla o cuáles recursos se requieren para manejarla.</p>	<p>El estudiantado expresa regulación de sus emociones cuando posee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de afrontamiento • Habilidad para asumir retos y manejar situaciones de conflicto • Competencias para autogenerar emociones positivas
	<p>Recomendaciones para regular las emociones del estudiantado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hablar en voz alta de las emociones es un primer acercamiento hacia la regulación emocional • Fomenta un espacio seguro en el salón de clases en el cual los y las estudiantes puedan tomarse unos minutos para expresar y analizar sus sentimientos con respecto al aprendizaje, tareas, proyectos, exámenes y la vida misma • Sé sensible al ambiente de clase. En ocasiones el estudiantado lleva al aula situaciones externas (un terremoto, una tormenta, la pérdida de un personaje de su entorno o interés, etc.) que generan diversas emociones y hablar de ello ayuda a regularlas y comprender al otro (empatía) • Si consideras útil, realiza algún ejercicio de relajación a través de la conciencia plena o <i>mindfulness</i> y favorece el inicio de la sesión de clase con un grupo atento <p>¡Atención! Si detectas que un(a) estudiante presenta emociones negativas excesivas, canaliza el caso con algún profesional o bien con los servicios institucionales.</p>	

Tabla 2. Emociones esperadas por el estudiantado y recomendaciones para el personal docente

Existen evidencias que plantean la relación de factores tales como rendimiento académico, bienestar psicológico y relaciones interpersonales con el surgimiento de conductas disruptivas como agresiones verbales, salida abrupta del salón de clases, expresiones corporales de desatención o reto, entre otras, de acuerdo con Páez Cala y Castaño Castrillón (citados en Fernández-Berrocal & Ruiz Aranda, 2008b, p. 270).

También hay investigaciones (Salovey, Stroud, Woolery & Epel, 2002) que establecen la conexión entre la percepción de la inteligencia emocional y el funcionamiento del estado de ánimo, su regulación, afrontamiento y el funcionamiento psicológico e interpersonal. El estrés está asociado a respuestas psicofisiológicas —como aumento de cortisol— en aquellas personas que tienen una menor percepción de su inteligencia emocional.

Otros hallazgos reportan que entre universitarios que tienen una mayor inteligencia emocional existe un menor grado de “síntomas físicos, depresión, ansiedad social y mayor empleo de estrategias de afrontamiento activo en la solución de problemas e igualmente presentan mayor número de relaciones significativas positivas y potencial resiliente” (Cassullo, Crespi & Mikulic, 2010, citados en Páez Cala & Castaño Castrillón, 2015, p. 270).

3. Relación entre educación emocional y bienestar emocional en las escuelas de derecho para una práctica jurídica exitosa

3.1. Lo que dice la literatura

Kiser (2007, pp. 32-33) hace una diferencia entre habilidades blandas o conductuales y las de la inteligencia emocional, y explica que las primeras forman parte de la HIE y no las sustituyen. No obstante, ambas importan en la formación jurídica ya que influyen en el éxito profesional. Este autor cita a Goleman (2004), quien analizó el peso que tienen las habilidades de la inteligencia emocional en las habilidades técnicas cuando alguien asume grandes responsabilidades en una compañía. Detalla que el porcentaje de alto desempeño se correlaciona con atributos de la inteligencia emocional sobre las habilidades cognitivas.

La tendencia de los nuevos modelos educativos incluye el desarrollo de diversas habilidades profesionales relacionadas con la educación emocional que las instituciones de educación superior deben considerar en la formación del estudiantado. La relación entre educación emocional (EE) y bienestar emocional no se circunscribe únicamente a las escuelas de derecho, va más allá. Nos referimos al ejercicio de la profesión en el cual los beneficios del bienestar emocional son muy necesarios.

Recordemos que dos procesos importantes son la EE y el bienestar emocional. La primera se refiere al conjunto de recursos educativos, es decir talleres, cursos y/o actividades y servicios que la institución ofrece al estudiantado para desarrollar sus competencias emocionales. Esta EE gira en torno a que el estudiantado tenga la capacidad de conocer sus propias emociones, sepa manejarlas y tenga conocimiento de las emociones de los demás. El segundo atributo, el bienestar emocional, se define como la capacidad de disfrutar de una vida en armonía consigo mismo y con los demás a través del autoconocimiento, la regulación emocional, las relaciones interpersonales y la motivación.

Muir explica:

El punto de vista jurídico histórico ha sido que el sistema judicial debe elevarse por encima de las emociones, que se pensaba que envenenaba el análisis objetivo e indeterminaba la aplicación predecible y uniforme de las razones por las que la práctica jurídica es tan agresivamente racional, lineal, y orientada a objetivos (2017, p.45).

Lo anterior lo plantea en el sentido de que quien ejerce la abogacía no sea consciente de los deseos, miedos, creencias y defensas que motivan sus acciones.

La misma autora reconoce el interés que tienen las ED y las escuelas de graduados en la interconexión con la neurociencia. Tradicionalmente las emociones son excluidas en la educación del estudiantado, de ahí que se pregunta si las y los alumnos son emocionalmente inteligentes. Entre sus hallazgos encontró que las y los estudiantes poseen rangos menores de inteligencia emocional y que existe mayor incidencia de conductas inapropiadas y desreguladas. Además, se plantea: “¿Dónde nos quedamos cortos los abogados?” (Muir, 2017, p. 51). Su respuesta es contundente señalando cuatro aspectos:

- Percepción emocional
- Empatía emocional
- Comprensión emocional
- Regulación emocional

Observemos que estos componentes forman parte de las HIE (Goleman, 2006; Mayer & Salovey, 1997) o de las competencias emocionales (Bisquerra, 2009), como sean denominadas. Son predictores de liderazgo y éxito profesional (Goleman, 2004, p. 4). Por otra parte, quienes poseen estas habilidades forman parte del porcentaje de profesionales que saben manejar su estrés, regular sus emociones y afrontar con resiliencia las adversidades.

El hecho de que en la práctica jurídica se valoren más las habilidades cognitivas y no así las emocionales, dando alta ventaja a permanecer racional en el lugar de trabajo, probablemente premia la supresión (Muir, 2017); lo que se suma a la rumiación, otra práctica común que identifica y asocia esta autora al trabajo profesional de la abogacía.

Muir añade que más que suprimir/reprimir las emociones es importante manejarlas, lo que conduce a una mejor habilidad de influencia y liderazgo en los demás. Dado que para mantener por muchas horas una situación de control técnica y cognitiva (piensen en una audiencia compleja, un caso de un cliente mediático), quienes ejercen la abogacía requieren de técnicas que les ayuden a mantenerse física y mentalmente bien.

En la década de los 80 un grupo de psiquiatras y psicólogos investigaron el rol de la educación legal en el desarrollo de estrés psicológico en estudiantes y egresados y egresadas (Benjamin, *et al.*, 1986). Plantearon cómo la escuela de derecho puede estar formando abogados y abogadas para lidiar con la dura práctica profesional; sin embargo, la carga de trabajo excesiva y la gestión del tiempo parece poner en marcha un ciclo desafortunado: las y los abogados pueden trabajar demasiado y tener muy poco tiempo y dificultad para afrontar sus vidas, factor que les angustia y, por tanto, la experiencia de fracaso conduce a estas personas a enfrentar con mayor estrés y de manera menos adecuada su vida.

Taylor (citado en la investigación de Benjamin, *et al.*, 1986) argumenta cuatro supuestos de comportamiento comúnmente asumidos en el desarrollo profesional de los abogados:

1. Ciertos procedimientos de educación jurídica producen un estrés excepcionalmente alto en los estudiantes	2. El alto grado de estrés lleva al estudiante a adoptar actitudes, comportamientos, valores y rasgos típicos y compartidos como formas de reducir la ansiedad
3. Las actitudes, comportamientos, valores y rasgos son personales o socialmente deseables y pueden ser hostiles al proceso legal	4. Tales actitudes, comportamientos y valores perniciosos se adoptan en parte porque son transmitidos por el profesorado anterior

Señala que la escuela de derecho es el lugar en el cual los profesionales que imparten clases deben hacer frente de manera efectiva a las demandas de la profesión, así como a la demanda de la vida cotidiana. Sin embargo, el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico del estudiantado de derecho puede verse obstaculizado por la educación jurídica y en el mejor de los casos este es ignorado. Debido a estos argumentos, Taylor destaca la importancia de realizar mayor investigación empírica.

Por otra parte, pensamos que en la formación jurídica existe una interrelación entre el bienestar emocional y el bienestar psicológico y social, y que dada su importancia algunos autores los han utilizado como medidas de salud mental (Díaz y col., 2006, citado en Zubieta, E., y Delfino, G., 2010).

González, Flores y Moysén (2020) realizaron una investigación cuyos objetivos fueron: 1) conocer cuál es el estado de la educación emocional en las ED en México y 2) explorar si hay una relación entre la educación emocional y el bienestar emocional de los estudiantes de las ED. Se recopiló información de 43 escuelas de derecho en México con la participación de 340 estudiantes, 238 mujeres y 192 hombres.

La EE se definió para fines de esta investigación como el conjunto de recursos educativos: talleres, cursos y/o actividades y servicios que la institución oferta al estudiantado para desarrollar sus competencias emocionales. La variable de la EE incluye las siguientes categorías: a) talleres, b) cursos, c) admisión, d) tutorío y e) docentes. En tanto que el bienestar emocional se definió como la capacidad de disfrutar de una vida en armonía consigo mismo y con los demás a través del autoconocimiento, la regulación emocional, las relaciones interpersonales y la motivación.

Encontraron que el 72 por ciento de los encuestados cuenta con un departamento de psicología dentro de su institución educativa. Sin embargo, solo un 37 por ciento ha acudido a este por voluntad propia o por indicaciones, mientras que un 63 por ciento de estudiantes nunca ha asistido a él. Por otro lado, el 14 por ciento respondió que no cuenta con un departamento de psicología y otro 14 por ciento que desconoce si en su institución educativa cuenta con uno.

También descubrieron una situación de desventaja en las IES con relación a la oferta de cursos y talleres orientados al desarrollo de HIE, ya que el 38 por ciento respondió que no sabía si se ofrecían cursos, en tanto que solo un 23 por ciento reconoció que en su IES sí ofrecen cursos sobre el desarrollo de HIE.

La satisfacción es un indicador de bienestar emocional en la formación. En la investigación de González, Flores y Moyssén se les preguntó a una muestra de 115 estudiantes, en su mayoría de quinto semestre, sobre su satisfacción con el Sistema Jurídico Mexicano (SJM). El 46 por ciento (n = 53) ha cambiado su opinión a una más favorable, mientras que el 39 por ciento (n = 45) la ha modificado a una menos favorable, desde que iniciaron sus estudios de derecho. Estas cifras contrastan con la opinión que tiene el estudiantado del tercer semestre, en el cual el 58 por ciento (n = 57) muestra un sentir más favorable comparando con el 22 por ciento (n = 22) con un sentir menos favorable. Un dato interesante es que, por género, los hombres tienden a desarrollar opiniones más favorables del SJM una vez insertos en la ED; en tanto que las mujeres tienden a desarrollar opiniones menos favorables. El concepto de favorable se relaciona con satisfacción y el de desfavorable con insatisfacción o indiferencia.

En relación a la alfabetización emocional, el estudiantado reconoce que su institución ofrece cursos sobre inteligencia emocional y además que puede nombrar sus emociones de manera específica en un 49 por ciento (n = 49). Sin embargo, la mayoría (50 por ciento, n = 50) las puede nombrar en general, independientemente de la oferta de cursos de inteligencia emocional. También se encontró que los porcentajes más altos de estudiantes que no saben nombrar sus emociones se dan en los casos en los que no hay oferta de cursos de inteligencia emocional.

Reflexionamos que, aún y cuando no hay claridad de en qué medida la educación emocional que ofrecen las ED repercute favorablemente en el alumnado, se evidencia un nivel aceptable del estado de bienestar emocional que podría mejorar con el apoyo de servicios y actividades encaminadas a hacer frente de manera efectiva a las demandas de la vida cotidiana en el ambiente escolar.

Krieger (citado por Levine, 2018, pp. 3-18) apunta que el bienestar de quien ejerce la abogacía y la reducción de estrés se alcanzan con:

- 1) La autenticidad/integridad en la práctica, buscando eliminar las contradicciones entre la conciencia y los actos
- 2) La relación que se mantiene con los demás en la vida, ya sea en el trabajo, la familia y cualquier lugar
- 3) Las competencias y motivaciones del trabajo
- 4) Apoyo de autonomía que se recibe de otros y la que se provee a otros

3.2 Riesgos de la profesión jurídica y estrategias para afrontarlos

Algunas características de la educación jurídica inciden en la aparición de síntomas como estrés, depresión, ansiedad, sensibilidad interpersonal, trastorno obsesivo-compulsivo e ideaciones paranoides que inician en la formación y siguen en el ejercicio de la profesión (Benjamin, *et al.*, 1986, p. 228). A los datos de estos investigadores se agregan recientes hallazgos que refuerzan la postura de estos altos índices de sintomatología en el ejercicio profesional. Las declaraciones de abogadas y abogados como testimonios de la existencia de una falta de bienestar emocional son evidentes:

“Nuestra profesión es sedentaria, muy exigente y estresante” (Lefebvre, 2019, p.37.) Carmen Pérez Andújar, abogada y consejera electiva del Consejo General de la Abogacía Española y #JuniorRunner.

“Hoy en día, debemos convivir y lidiar con un alto porcentaje de estrés, dada la carga emocional que conlleva nuestro trabajo. Debemos aprender a afrontar las tensiones, debemos ser conscientes de nuestras capacidades y límites para trabajar de forma productiva y fructífera” (Lefebvre, 2019, p.41). María Eugenia Gay, decana del Ilustre Colegio de la Abogacía de Barcelona.

“El 80% de los abogados sufre estrés y no duerme ni seis horas”. Encabezado que aparece en la revista digital Expansión (Sonia Salmerón, 14 de mayo 2019).

López Medina, profesor de la Universidad de los Andes, apunta que “los abogados, en general, tenemos poco o ningún entrenamiento formal para realizar el apoyo emocional que nuestros representados requieren” (2018, p.1). Añade que la Universidad de Harvard tiene un Programa de investigación y reflexión en derecho y psiquiatría y han encontrado daños psiquiátricos “critogénicos”. Este término se refiere al deterioro “ocasionado intrínsecamente por el juez, los abogados o el proceso, incluso cuando funcionan adecuadamente” (2018, p.1).

En el Reino Unido constatan que “los problemas de salud mental (estrés, ansiedad, depresión, ideación suicida y suicidio, entre otros) y adicciones (alcohol y consumo de drogas) de las abogadas y abogados son preocupantes” (Lefebvre, 2019, p.43).

Estos riesgos derivan del estrés y la tensión y a su vez desencadenan problemas psicológicos que, aunados al sedentarismo, el insomnio y el sobrepeso, vuelven precaria la salud física y mental de la profesión.

Ante este panorama, las preguntas son ¿qué impide a los abogados y abogadas alcanzar su autodesarrollo emocional? Y ¿cómo pueden disminuir el estrés y mejorar su calidad de vida y bienestar psicológico?

Los impedimentos para el autodesarrollo emocional que propone Kiser (2017) son:

<ul style="list-style-type: none"> • Adormecimiento emocional • Identidad moral elevada • Autoilusión estática • Omnisciencia • Estrés/ansiedad • Agresividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Estatus, influencias y poder • Motivación extrínseca • Procrastinación • Síndrome del impostor • Alcohol y deterioro a causa de drogas • Narcisismo
---	--

Mejorar la calidad de vida y reducción del estrés

Las posibilidades de un bienestar emocional están relacionadas con programas, diversas prácticas y herramientas que apoyen en mejorar la salud mental y reduzcan el nivel de estrés.

Jon Krop, fundador de *Mindfulness for lawyers* y egresado de las Universidades Harvard y Brown, dice:

Los abogados son pensadores basados en evidencia... Discutir para ganarse la vida no es exactamente relajante. Todos los días nos sumergimos en el conflicto y la competencia. Trabajamos largas horas y, gracias a nuestros teléfonos móviles, estamos de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestros clientes esperan resultados sobresalientes, casi sin margen de error. Estas presiones tienen un grave precio. Los abogados tienen 3,6 veces más probabilidades de sufrir depresión que los no abogados y el doble de probabilidades de abusar de las drogas o el alcohol. El estrés, la ansiedad y el agotamiento son enormes problemas en la profesión (Krop, s.f.).

El contexto socio cultural influye en que los profesionales del derecho se sumen con más o menos facilidad desde el ámbito de la formación. Los países latinoamericanos son menos propensos a participar en prácticas como la conciencia plena o *mindfulness*, aunque cada vez hay más apertura hacia este tema, sobre todo en abogadas y abogados jóvenes.

“El entrenamiento de mindfulness ha sido inmensamente útil... mi productividad, enfoque y eficacia han aumentado, y mi estrés ha disminuido”. Christina Ponig Maccio, socia DLA Piper (<https://www.mindfulnessforlawyers.com/science>).

En algunos países hay conciencia sobre la importancia de la salud mental de la profesión, por ejemplo, en Estados Unidos existe amplia literatura con guías y programas para el bienestar mental, físico y emocional de quienes ejercen la abogacía, programas de prevención, conciencia plena y otras técnicas como el yoga y meditación.

En España recientemente ha surgido un Instituto de Salud Mental de la Abogacía y un proyecto de *Legaltech*. Este último ha consistido en la entrega de la primera tecnología ponible diseñada para los profesionales jurídicos: la pulsera *Lex-On*, dispositivo que mide el rendimiento del despacho a través de la salud de sus profesionales con datos como estrés, actividad, energía o productividad. Con esta pulsera se monitorean los datos biométricos que miden el trabajo, los hábitos (sueño, dieta, ejercicio) y la satisfacción de abogados y abogadas.

En México algunas ED están cada vez más conscientes de contar con profesionales y programas que apoyen el bienestar emocional de sus estudiantes, incluso desde el bachillerato, tal es el caso de las preparatorias del Tecnológico de Monterrey. Así mismo, existen instituciones que han introducido el programa *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing y Regulating* (RULER, por sus siglas en inglés) que significa Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular. Fue creado por Marc Brackett de la Universidad de Yale, específicamente del Centro para la Inteligencia Emocional, y ha hecho eco, por lo que esperamos que pronto haya evidencias empíricas de su implementación.

4. Lineamientos para desarrollar programas de educación emocional en las escuelas de derecho

Como se ha sustentado en los apartados anteriores, con el marco teórico-explicativo y los datos de una reciente investigación realizada en el CEEAD, sobre la relación entre educación emocional (EE) en las escuelas de derecho y el bienestar emocional; la inclusión de una educación emocional a partir del desarrollo de la inteligencia emocional o competencias emocionales **no está en discusión** y es una necesidad de salud mental.

La importancia de la educación emocional en todos los niveles escolares es fundamental, pero particularmente nos interesa que en las ED se realicen esfuerzos por promoverla dado que una formación de esta naturaleza es un factor de prevención para un ejercicio profesional demandante y con indicadores de estrés elevados, independientemente del ámbito en el que se desenvuelvan. Con estos lineamientos buscamos que las instituciones de educación superior encuentren un punto de inflexión para mejores prácticas al egresar su estudiantado al ámbito laboral.

Estos lineamientos pretenden ser una guía que ayude a cada ED a identificar cuáles son sus capacidades para poner en marcha programas de bienestar emocional, como:

4.1. Ejercicio institucional de factibilidad

A partir de este ejercicio institucional de factibilidad, las ED podrán identificar el estatus en el que se encuentran (Tabla 3). El objetivo es que sepan cuáles son sus condiciones de factibilidad para planear, desarrollar e implementar programas y actividades que podrían articularse con los planes de estudios y el currículo.

	Sí/No	Factibilidad Sí/No
1. La IES desarrolla programas de EE en atención a las necesidades de sensibilización, formación, prevención y/o actualización acorde a su misión educativa.		
2. La ED tienen programas que aseguren el bienestar emocional de su comunidad académica.		
3. La IES tiene claridad y conciencia de los riesgos de salud mental en la profesión jurídica.		
4. La ED cuenta con cursos, talleres, actividades para el personal docente y el estudiantado en los que desarrollen las HIE.		
5. La ED cuenta con un modelo pedagógico en el que se aplican estrategias y técnicas didácticas que están orientadas en el desarrollo de las HIE. Por ejemplo, uso de técnicas colaborativas, retroalimentación, comunicación horizontal y autoevaluaciones, entre otras.		
6. En la ED existe un equipo académico capacitado técnica y pedagógicamente en los temas de la EE.		
7. La IES reconoce las necesidades y demandas de formación en las HIE y ofrece cursos y/o talleres de capacitación para el personal docente.		
8. La ED tiene criterios de admisión para sus candidatos en los que incluye una selección cuidadosa de sus futuros y futuras estudiantes.		
9. La IES cuenta con servicios de apoyo (psicológico, deportivo, artístico, meditación, yoga, entre otros) a los que el estudiantado pueda acudir y/o canalizar.		
10. La ED da seguimiento de sus egresados con el fin de contar con indicadores de salud mental en el ejercicio de su profesión.		

Tabla 3. Ejercicio institucional de factibilidad

4.2. Autodiagnóstico para el personal docente

La educación emocional es un proceso integral y el personal docente tiene un rol fundamental, de ahí que se propone el siguiente autodiagnóstico.

	Sí/No	Factibilidad Sí/No	A veces
1. Soy capaz de identificar las emociones del estudiantado en el salón de clases.			
2. Las actividades de aprendizaje están estructuradas con tareas moderadamente desafiantes que promueven en el estudiantado la comprensión y el aumento de confianza en sí mismo.			
3. Utilizo estrategias y técnicas didácticas, diferentes a las expositivas, que fomenten las emociones positivas.			
4. Propicio un ambiente de respeto y seguridad emocional en el cual mis estudiantes muestran apertura y comunican sus ideas sin temor a que sean censuradas.			
5. La retroalimentación forma parte de mi proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de desarrollar la autoconciencia y cambios en su formación académica.			
6. Mi forma de enseñar propicia una actitud favorable que motive a mis estudiantes.			
7. Las estrategias de aprendizaje que utilizo son estimulantes y motivan a mis estudiantes.			
8. Fomento en el aula una cultura que favorezca la transformación de la energía de mis estudiantes en aprendizajes significativos.			
9. Reconozco las áreas de oportunidad y crecimiento profesional a la hora de recibir las evaluaciones de mi desempeño.			
10. Soy consciente de regular mis emociones frente al grupo.			
11. Las técnicas didácticas que utilizo ayudan a que el estudiantado disfrute la adquisición de conocimientos y se reduzca el aburrimiento y la ansiedad.			

Tabla 4. Autodiagnóstico del personal docente

5. Conclusiones y recomendaciones

Las IES tienen grandes desafíos para que a la par de la formación académica de su estudiantado tengan en mente el desarrollo de HIE. No obstante, los datos de estudiantes que no son capaces de tolerar el estrés de la formación, aunado a problemas psicológicos personales, son cada vez más frecuentes en el ámbito educativo. Así, leemos en los medios de comunicación que jóvenes estudiantes deciden por la vía del suicidio cerrar su ciclo de vida. El tema que tratamos es una alerta que no se puede dejar al azar. Por tanto, se recomiendan mecanismos preventivos a través de una educación emocional institucional.

Sustentamos la necesidad de incluir estrategias institucionales y actividades de aprendizaje que contribuyan a una educación emocional, tanto del personal docente, directivo y administrativo, como del estudiantado.

Merece una reflexión cómo es que el personal directivo y académico de las IES y en particular las ED pueden desarrollar desde las aulas las HIE del estudiantado con técnicas didácticas que precisamente apuntan a ello y lo tratamos en estos lineamientos. Es posible que dada la formación surjan algunos impedimentos, argumentos y resistencias por un tema tan valioso y necesario como es la salud mental de toda la comunidad académica. No obstante, hay mucho que se puede hacer.

Hacemos las siguientes recomendaciones:

- **Programación de cursos de actualización y formación al personal docente.** Considerar cursos, seminarios y talleres orientados a conocer sobre técnicas y estrategias didácticas que faciliten el desarrollo de las HIE. Sabemos que el bienestar emocional del estudiantado está relacionado con el proceso de enseñanza-aprendizaje y las competencias que el personal docente muestra en el aula. De ahí que cualquier negligencia, abuso y falta de conciencia emocional propician un clima adverso para un aprendizaje estimulante, retador y motivador. Se esperaría que en la enseñanza, ya sea presencial o en línea, se mantenga el desarrollo de las competencias necesarias en la formación jurídica y, sumadas a las del bienestar emocional, un personal docente empático y respetuoso.
- **Planeación a corto y mediano plazo de actividades y/o talleres que apoyen el bienestar emocional de la comunidad académica.** Añadir diferentes técnicas y herramientas que ayuden en la reducción del estrés mientras favorecen el bienestar y la regulación emocional, tales como conciencia plena, yoga, taichí, danza, música, canto, círculos de reflexión, *storytelling*, teatro y caminatas de meditación, entre otras.
- **Formación de un claustro académico.** Promover que el personal docente se reúna periódicamente con el fin de analizar, reflexionar y tomar acciones con respecto al avance académico y emocional de sus estudiantes. La evidencia empírica nos enseña que al conversar sobre determinadas actitudes, logros y fallos de los y las alumnas surgen problemáticas que están vinculadas con su historia de vida y que alertan sobre su desempeño escolar; las causas con frecuencia son factores emocionales.
- **Uso de técnicas y estrategias didácticas orientadas al desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional.** El Anexo 1 contiene las competencias y microcompetencias emocionales que apuntan a mejorar el bienestar del estudiantado y del personal docente. En particular, es fundamental considerar que en el salón de clases las competencias sociales favorecen este desarrollo junto con el proceso de retroalimentación que apuntan a la competencia de la autonomía emocional.

El Anexo 2 integra algunos enfoques de aprendizaje y técnicas didácticas que ayudarían al estudiantado en la adquisición de sus competencias emocionales. Se considera que en la práctica de la evaluación se incluya la retroalimentación.

- **Búsqueda de clima de seguridad en clases y en el entorno universitario.** La generación de emociones positivas contribuye al bienestar y a la felicidad del alumnado (Seligman, 2005, citado por Cabello, Ruiz-Aranda & Fernández-Berrocal, 2010). De este modo, el personal docente aprende a mantener los estados emocionales positivos y a reducir el impacto de los negativos, lo que puede verse reflejado en un mayor bienestar docente y en el mejor ajuste de sus alumnos (Fernández-Berrocal & Ruiz-Aranda, 2008a).
- **Servicios de Apoyo.** A nivel institucional, contar con servicios de soporte para el estudiantado, por ejemplo un departamento de psicología, actividades deportivas, artísticas y diversas como conciencia plena, yoga, taichí y otras prácticas (Anexo 3) son fuente de reducción de estrés y mejora del bienestar emocional.

6. Referencias bibliográficas

- Benjamin, G. A., Kaszniak, A., Sales, B., and Shanfield, S. (1986) The Role of Legal Education in Producing Psychological Distress among Law Students and Lawyers [El papel de la educación jurídica en la producción de angustia psicológica entre estudiantes de derecho y abogado]. *American Bar Foundation Research Journal*, 11 (2), 225-252. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/828178>
- Bisquerra, R. (2009). Competencias emocionales. *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica [Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica]*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html>
- Bisquerra, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10 (2007), 61-82. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. & Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*, 13 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217014922005&idp=1&cid=3437631>
- Carlin Sánchez, J. (2018). Reseña bibliográfica: ¿Qué hacen los mejores profesores de derecho? *Academia. Revista sobre enseñanza del Derecho*, 16 (31), 287-296. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6867307>
- Carrington, P. & Conley, J. (1977) The alienation of Law Students [La alienación de los estudiantes de derecho]. *Michigan Law Review*, 75 (5/6), 887-899. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/1288018?seq=1>
- Extrema Pacheco, N., Duran, A. & Rey, L. (2005). *Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/319313344_Inteligencia_emocional_y_su_relacion_con_los_niveles_de_burnout_engagement_y_estres_en_estudiantes_universitarios
- Fernández Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz-Aranda, D. (2008a). La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey. En A. Acosta (Dir.), *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid, España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Fernández-Berrocal, P. & Ruiz-Aranda, D. (2008b). La inteligencia emocional en la educación. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 6, 193-204
- Goleman, D. (2004). ¿Qué hace un líder? *Harvard Business Review América Latina*, 82 (1), 72-80.
- Goleman, D. (2006). *La inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.
- González, R., Flores, A. F., & Moysen, X. (2020). *El bienestar emocional en las escuelas de derecho mexicanas* [investigación en curso].
- Junquera Sepúlveda, A. (2020). Las escuelas de derecho en el ojo del huracán. *Revista el Mundo del Abogado*, 249, 1-1. Recuperado de <https://elmundodelabogado.com/revista/editorial/item/las-escuelas-de-derecho-en-el-ojo-del-huracan>
- Kiser, R. (2017). *Soft Skills for the effective lawyers* [Habilidades blandas para quienes ejercen la abogacía]. Cambridge, Reino Unido: Cambridge University.

Krop, J. (s/f) *Mindfulness for lawyers* [Conciencia plena para abogados]. Recuperado de <https://www.mindfulness-forlawyers.com/>

Lefebvre Inteligencia Jurídica. (2019). *Estudio sobre la salud y el bienestar de la abogacía española*. España: Autor. Recuperado de <https://estudiosaludabogacia.lefebvre.es/pdf/estudio-salud-bienestar-abogacia.pdf>

Levine, S. (2018). *The best lawyer you can be. A guide to physical, mental, emotional, and spiritual wellness [El mejor abogado que puedes ser. Una guía para el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.]*. Estados Unidos: ABA Law Practice Division.

Lopes, P. N., & Salovey, P. (2004). Toward a Broader Education: Social, Emotional and Practical Skills [Hacia una educación más amplia: habilidades sociales, emocionales y prácticas]. En H. J. Walberg; M. C. Wang; R. J. E. Zins & P. Weissberg (Eds.). *Building school success on social and emotional learning*. New York: Teachers College Press.

López Medina, D. (2018). El daño critogénico y el tono emocional del litigio en Colombia. *Ámbito Jurídico*. Recuperado de <https://www.ambitojuridico.com/noticias/columnista-impreso/constitucional-y-derechos-humanos/el-dano-critogenico-y-el-tono>

Madrazo, A. (2006). ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para qué? Análisis y crítica al modelo tradicional de enseñanza del Derecho en México. *Academia. Revista sobre enseñanza del Derecho*, 4 (7), 167-247. Recuperado de http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/07/que-como-y-para-que-analisis-y-critica-al-modelo-tradicional-de-enseñanza-del-derecho-en-mexico.pdf

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? [¿Qué es la inteligencia emocional?] En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. (3–34). Basic Books.

Muir, R. (2017). *Beyond Smart: Lawyering With Emotional Intelligence* [Más allá de lo inteligente: abogacía con inteligencia emocional]. Estados Unidos: American Bar Association.

Nabaskues, I. (2012). El derecho y las emociones. *Legal Today*. Recuperado de: <http://www.legaltoday.com/opinion/articulos-de-opinion/el-derecho-y-las-emociones>

Narváez Hernández, J. R. (2019). Metodología crítica para la investigación científica del derecho. *Revista Pedagógica Universitaria y Didáctica del Derecho*, 6 (2), 81-95. Recuperado de <https://auroradechile.uchile.cl/index.php/RPUD/article/view/55309>

Nussbaum, M. C. (2008) *Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones*. Barcelona, España: Paidós.

Páez Cala, M.L., & Castaño Castrillón, J.J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2),268-285. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21341030006>

Pekrun, R. (2014). *Emotion and learning [Emoción y aprendizaje]*. Ginebra, Suiza: The International Academy Education. (Educational Practices – 24).

Peterson, T. & Peterson, E. (2009) Stemming the Tide of Law Student Depression: What Law Schools Need To Learn from the Science of Positive Psychology [Derribando la ola de depresión de los estudiantes de derecho: lo que las escuelas de derecho necesitan aprender de la ciencia de la psicología positiva], *Yale Journal of Health Policy, Law, and Ethics*, 9 (2), 357-434. Recuperado de <https://digitalcommons.law.yale.edu/yjhple/vol9/iss2/2>

Pimienta Prieto, J. (2012). *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. Pearson, México.

Ruiz de Valbuena, I. (2018). Los abogados exigen más atención ante el riesgo de sufrir trastornos mentales. *Cinco días, El País*. Recuperado de https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/05/18/legal/1526646986_398542.html

Salmerón, S. (2019). El 80% de los abogados sufre estrés y no duerme ni seis horas. *Expansión*. Recuperado de <https://www.expansion.com/juridico/actualidad-tendencias/2019/05/14/5cda8d9f268e3e161f8b45a5.html>

Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. (2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale [Inteligencia emocional percibida, reactividad al estrés e informes de síntomas: exploraciones adicionales utilizando la escala de rasgo meta-humor]. *Psychology & Health – PSYCHOL HEALTH*, 17 (5), 611-627. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/247500472_Perceived_Emotional_Intelligence_Stress_Reactivity_and_Symptom_Reports_Further_Explorations_Using_the_Trait_Meta-Mood_Scale

The Center of Contemplative Mind in Society. (2020). *The Tree of Contemplative Practice* [El árbol de la práctica contemplativa]. Recuperado de <http://www.contemplativemind.org/practices/tree>

Zubieta, E., Delfino, G., & Fernández, O. (2010). Clima Social Emocional, Confianza en las Instituciones y Percepción de Problemas Sociales. Un Estudio con Estudiantes Universitarios Urbanos Argentinos. *Psyke*, 17(1). Recuperado de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/187/pdf>

7. Anexos

Anexo 1

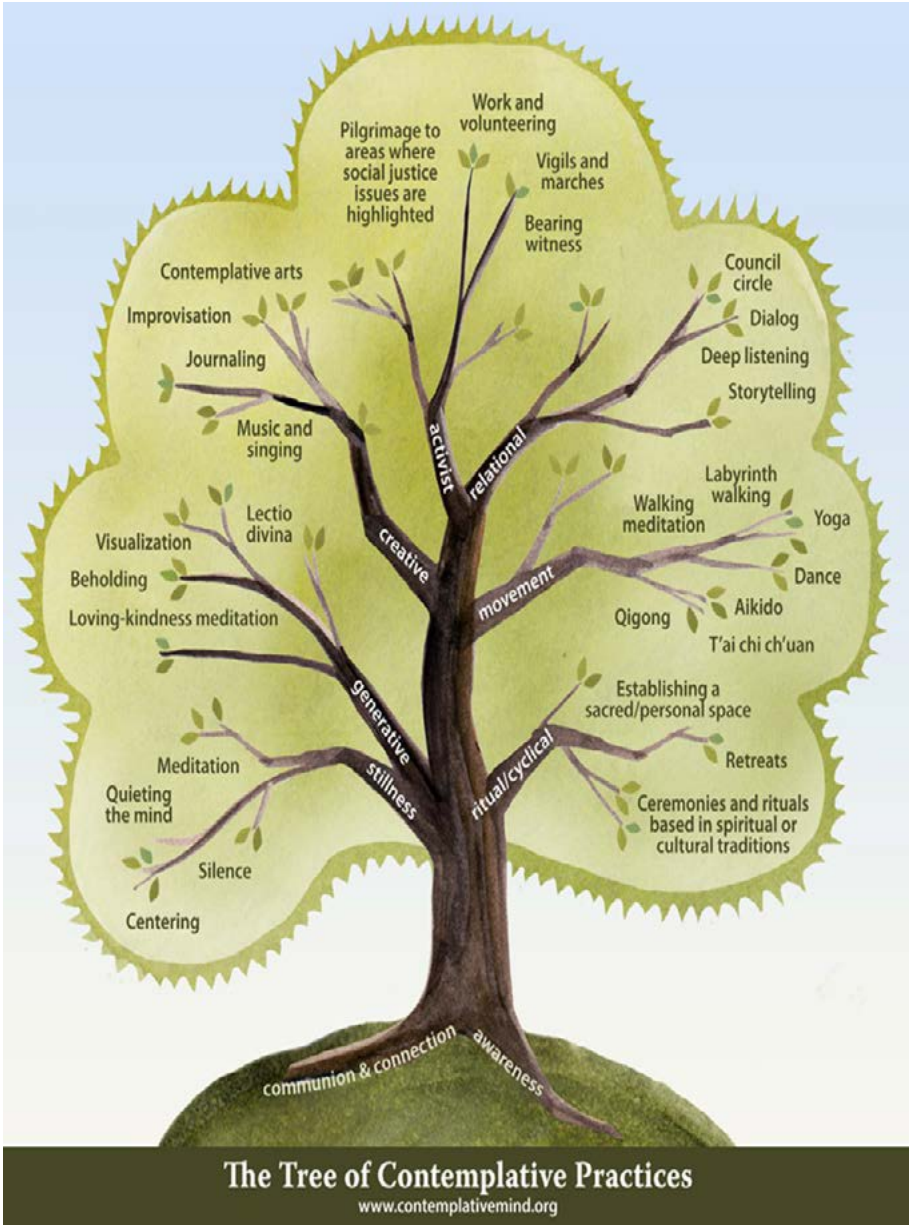
Tabla de competencias y microcompetencias emocionales basada en Bisquerra (2009), con una versión propuesta por las autoras.

Competencia	Microcompetencias
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none">• Toma de decisiones• Dar nombre a las emociones• Comprensión de las emociones (empatía)• Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none">• Expresión emocional apropiada• Regulación y manejo de emociones y sentimientos• Habilidades de afrontamiento• Generar emociones propias
Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none">• Autoestima• Automotivación• Autoeficacia emocional• Responsabilidad• Actitud positiva• Análisis crítico de normas sociales• Resiliencia
Competencias sociales	<ul style="list-style-type: none">• Escucha• Respeto por los demás• Práctica de la comunicación asertiva• Práctica de la comunicación expresiva• Compartir emociones• Comportamiento prosocial y cooperación• Asertividad• Prevención y solución de conflictos• Capacidad para gestionar situaciones emocionales
Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none">• Fijar objetivos• Toma de decisiones• Buscar ayuda y recursos
Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none">• Fluir

Anexo 2

Enfoques y técnicas didácticas que favorecen el desarrollo de competencias emocionales en el estudiantado.

Enfoques	Técnicas y estrategias didácticas
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje basado en retos • Aprendizaje invertido • Aprendizaje basado en competencias • Aprendizaje basado en problemas • Aprendizaje basado en proyectos • Aprendizaje basado en el juego (gamificación) 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias grupales: debate, foros, mesa redonda, simposio, seminario, talleres, etc. • Técnicas colaborativas: método de caso, juego de roles, simulación, actividades en diadas y/o equipos • Círculo de reflexión • Retroalimentación • Técnicas de alto rendimiento: competencias y concursos • Técnicas lúdicas



CEEAD

Centro de Estudios sobre la Enseñanza
y el Aprendizaje del Derecho, A.C.

Dirección

Miguel Nieto 440 Sur, Colonia Centro
Monterrey, Nuevo León C.P. 64000

Teléfono(s)

+52(81) 2055-0628

+52(81) 1766-1198

www.ceed.org.mx

 ceead

 @ceed

 ceead

 @ceed.org.mx