



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

La inteligencia emocional y su importancia en el contexto educativo

Alumno/a: Ester Moreno Melguizo

Tutor/a: Prof. D. Santiago Pelegrina López
Dpto.: Psicología Evolutiva y de la Educación

Junio, 2016

Resumen

Sabiendo la importancia que la inteligencia emocional está cobrando en la actualidad, no solo en las aulas, sino también en el ámbito social, creo que es importante para los docentes, el conocimiento, no solo de los conceptos fundamentales, si no de la influencia que esta tiene sobre los demás ámbitos, conocer los programas de intervención que existen para desarrollar este tipo de inteligencia, la influencia que este tiene tanto en el rendimiento académico como en la vida futura del alumnado. También debemos saber el papel que el docente desarrollará tanto en los procesos de intervención como de evaluación.

Palabras clave:

Abstract

Emotional Intelligence is gaining importance, not only in the classroom, but also in the social context. Teachers Should know not only of the fundamental concepts, but also the influence of Emotional Intelligence on other areas. It Is also important that they know intervention programs that develop this type of intelligence, and the influence that has both on academic performance and on the future lives of students. Finally, It is also necessary to know the role of teachers on both intervention and evaluation processes.

Key words: emotional intelligence,evaluation, intervention.

1. Introducción
2. Objetivos
3. Justificación teórica
 - 3.1. Modelos teóricos
 - 3.2. Similitudes de los modelos
 - 3.3. Instrumentos de medición
 - 3.4. Implicaciones educativas
4. Programas de intervención
 - 4.1. Objetivos de los programas de educación emocional
 - 4.2. Contenidos de los programas de educación emocional
 - 4.3. Ventajas de los programas de educación emocional
5. Conclusiones
6. Bibliografía

1. Introducción

En la sociedad actual se le ha dado una gran importancia a la capacidad, que algunas personas poseen, de reaccionar y afrontar los problemas de una forma inteligente. Esto resulta llamativo puesto que no es necesario tener una inteligencia muy llamativa, solamente es necesario entrenar lo que se ha llamado Inteligencia emocional, y que engloba un conjunto de términos y habilidades que afectan directamente a nuestra conducta y personalidad.

Este concepto surgió por primera vez en 1995, en el libro “La inteligencia emocional” publicado por Daniel Goleman el cual en la primera parte de su libro nos dice que “*denominamos inteligencia emocional, esa disposición que nos permite, por ejemplo, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes manejar amablemente nuestras relaciones*”, (Goleman 1996, p.5). Esta definición que parece tan simple, ha ido evolucionando hasta convertirse en uno de los principales focos de atención en la actualidad, de forma que desarrollando este tipo de inteligencia se asegura el funcionamiento adecuado de la persona, facilitando la comprensión, el control y la expresión de las emociones.

Pero para entender la importancia que ha adquirido este término debemos comprender antes que es una emoción y porque tiene tanta importancia en la educación. Podríamos definir emoción de muchas maneras pero me remitiré a autores relevantes que han utilizado este término en sus investigaciones.

En primer lugar es el mismo Goleman quien nos aporta una definición personal de este término, definiendo la emoción como un sentimiento, pensamiento y estados tanto biológicos como psicológicos que caracterizan una acción, existiendo centenares de emociones y matices en estas que hacen más complejo el hecho de definir esta palabra.(Goleman, 1996)

Otro autor que trataremos más adelante es Bisquerra, el cual tiene una idea mucho más práctica y funcional de la emoción, definiéndola con las siguientes palabras: “*una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*”(Bisquerra, 2003, p.12)

El último autor el cual mencionare en este apartado es Mora, este autor es el que ofrece la definición más actual sobre la cuestión, comparando las emociones con el motor que nos

empuja a interaccionar con el mundo y con nosotros, de forma que las emociones siempre están alerta y nos ayudan a distinguir los estímulos, (Mora, 2012).

El propósito de este trabajo es realizar un recorrido por la historia de la inteligencia emocional proporcionando aquellos modelos e instrumentos que pueden ser de gran utilidad a la hora de desarrollar la inteligencia emocional en la educación.

2. Objetivos

El objetivo que se persigue en este trabajo es principalmente conocer la necesidad real y la utilidad de la enseñanza de la inteligencia emocional en educación primaria, presentando y analizando las distintas teorías que han cobrado más relevancia en el ámbito de la inteligencia emocional. Además de contextualizarlas dentro del sistema educativo.

Para lograr este objetivo debemos alcanzar otros con anterioridad, es por ello que en primer lugar debemos conocer que es y de que se compone la inteligencia emocional según diversas teorías y modelos, seguidamente debemos conocer las propuestas educativas que se han utilizado para la enseñanza de la misma y finalmente alcanzar el objetivo principal del trabajo.

3. Justificación teórica

3.1. Modelos teóricos

Tras el éxito del libro “Inteligencia emocional” de Daniel Goleman el concepto de inteligencia emocional ha suscitado el interés por parte de muchos ámbitos de la sociedad, entre ellos el educativo, y por esto es interesante estudiar los modelos más importantes que se han dado y han sido aceptados como herramientas útiles para la evaluación de la inteligencia emocional.

Existe gran variedad en los modelos de inteligencia emocional, puesto que en el siglo XX surgió un gran interés en cuanto al tema y se generó mucha información que no contribuye a dar una imagen científica al tema, por eso este trabajo trata de mostrar una imagen científica acerca del tema, mostrando a los autores que han contribuido a mostrar esta imagen sobre la inteligencia emocional.

Tras una búsqueda exhaustiva, concluí que todos los modelos se podían clasificar en dos tipos, los modelos de habilidades y los modelos mixtos.

3.1.1. Modelos de habilidades

Este tipo de modelos se basan en la carga emocional que se encuentra en la información y estudia las capacidades que permiten procesarla, comprender y manejar la información que obtenemos de las emociones, es decir, conciben la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades, pero no entran en la definición de cómo esta repercute en la personalidad.

Modelo de Mayer y Salovey

En 1995 estos autores trataron de evaluar la inteligencia emocional mediante un conjunto de habilidades, más adelante, en 1997, estos autores presentaron una adaptación del modelo anterior, en el cual definen y evalúan la inteligencia emocional a partir de cuatro ámbitos. Estos ámbitos son los siguientes:

- Percibir, valorar y expresar emociones.

Es una habilidad que se considera importante, no solo porque es necesario percibir las emociones propias y ajenas para poder procesarlas, si no que esta habilidad permite distinguir diferentes tipos de emociones y valorar si estas emociones son reales o por el contrario son fingidas. Esta habilidad permite a los individuos, que la tengan bien desarrollada, adaptar su comportamiento y dar respuesta con mayor velocidad a las emociones de los demás y a las suyas propias, expresando estas correctamente a los demás.

- Uso de las emociones para facilitar el pensamiento.

Esta capacidad consiste en el uso de las emociones para potenciar y guiar el pensamiento, es decir introducir e integrar las emociones en los procesos cognitivos, puesto que estas afectan directamente en procesos como la toma de decisiones o la resolución de problemas. Según Mayer y Salovey (1997), a medida que las personas maduran, las emociones empiezan a tomar forma y mejoran, dirigiendo la atención a cambios importantes.

Otra de las contribuciones que las emociones tienen en el pensamiento es la de generar emociones en uno mismo a partir de lo que sienten los demás, esto permite la generación de sentimientos que sirven para anticiparnos en situaciones similares.

- Analizar y comprender emociones.

Esta habilidad referencia la capacidad de comprender combinaciones de diversas emociones y el paso de una emoción a otra. Se trata de como una persona puede diferenciar diversas

emociones, comprender que las emociones se relacionan entre sí, que existen emociones contradictorias y emociones complejas.

- Regulación de las emociones

Esta habilidad es una de las que requieren un mayor nivel, y solo se consigue si la persona se abre a los sentimientos y aprende algo de ellos. Se trata de la influencia de las emociones en el bienestar del individuo y la manera de comportarse ante situaciones estresantes, de forma que se controlen las emociones negativas y se favorezcan las positivas.

3.1.2. Modelos mixtos

Estos modelos asumen un concepto mucho más amplio de la inteligencia emocional, entendiendo esta como el conjunto de aspectos de la personalidad, competencias socio-emocionales y diversas características cognitivas.

Modelo de Goleman

Este modelo define la inteligencia emocional como una capacidad, que permite reconocer y manipular los sentimientos, la automotivación e incluso las relaciones. Este autor aseguraba que la inteligencia emocional es un factor muy importante, puesto que esta interviene en el resto de habilidades. En un primer modelo, este consistía en cuatro etapas, pero más adelante se modificó, quedando cuatro etapas, las cuales son las siguientes:

- Autoconciencia

El principio de Sócrates “conócete a ti mismo”, se hace referencia a esta cita, puesto que es esencial para la inteligencia emocional, conocer y reconocer las emociones propias, ser conscientes de la aparición de las emociones en el momento que ocurren. Podemos decir que algunas de las habilidades en esta etapa son: Autoconciencia emocional: reconocer las propias emociones y los efectos que ocasionan; autoevaluación: conocer los límites personales y las capacidades propias; autoconfianza: apreciar las virtudes y las capacidades de uno mismo.

- Autodirección

Una emoción suele acarrear una acción, por ello debemos manejar los sentimientos, de forma que se expresen de forma adecuada. Del mismo modo debemos orientar las emociones de forma que nos permitan conseguir algún logro, es decir automotivarnos.

En esta fase encontramos las siguientes habilidades: autocontrol: control de las emociones, tanto las positivas como las negativas; conciencia: manejo personal; adaptabilidad: facilidad para aceptar y adaptarse a los cambios; automotivación: dirección interna para alcanzar logros personales; iniciativa: rapidez de actuación.

- Aptitudes sociales

La empatía es la habilidad fundamental que permite las relaciones sociales, las personas que dominan la empatía son capaces que captar mejor las señales que realizan los demás, y demuestran cuáles son sus necesidades o deseos.

Algunas habilidades son: Influencia: técnicas de influencia en los demás; comunicación: facilitar la comprensión de los mensajes de forma clara y concisa; liderazgo: manejo de grupos; construcción de vínculos: crear relaciones fuertes.

- Manejo de las relaciones

Establecer buenas relaciones, manejando las emociones propias y la de los demás, y construir redes de soporte.

Algunas habilidades son: trabajo en equipo; crear las mismas metas y objetivos para el trabajo común.

Una vez conocidos los cuatro ámbitos es fácil concluir que estas habilidades son fundamentales y pueden ser adquiridas en cualquier contexto.

Modelo de Bar-On

Este autor define la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y habilidades que influyen en las personas para tener éxito y hacer frente a las demandas y presiones ambientales (Bar-On, 1997).

Este autor incluye el término cociente emocional, el cual, junto con la inteligencia emocional, contribuyen a formar al individuo plenamente. Este modelo está dividido en cinco factores, los cuales están catalogados como un inventario de una gran gama de habilidades sociales y emocionales.

- Componente intrapersonal: Evalúa al individuo en sí, su conciencia emocional, su realización, su independencia o su evaluación.

- Componente interpersonal: Evalúa su relación con los demás, la capacidad de entablar relaciones.
- Componente para el manejo de emociones: Evalúa la capacidad para manejar las emociones propias ante situaciones de estrés.
- Componente de estado de ánimo: Regular las emociones para disfrutar y conservar una actitud positiva frente a situaciones difíciles, del mismo modo que debemos estar satisfechos con nosotros mismos.
- Componente de adaptación Evaluar las situaciones y ajustarse a ella, creando situaciones y soluciones adecuadas para los problemas.

Modelo de las competencias emocionales

Rafael Bisquerra y Núria Pérez realizan un modelo en el cual entienden la inteligencia emocional como un conjunto de competencias personales, estructurada en cinco bloques.

- Conciencia emocional

Capacidad de ser conscientes de las emociones, tanto propias como ajenas, además de ser capaz de conocer el clima emocional de un contexto.

- Toma de conciencia de las propias emociones: percibir de forma exacta los sentimientos propios identificarlos y clasificarlos. En esta competencia cabe la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de no ser capaces de reconocer algunos de los sentimientos.
- Dar nombre a las emociones: expresar las emociones con el vocabulario adecuado, tanto en el contexto emocional como en el cultural.
- Comprensión de las emociones de los demás: captar las emociones ajenas, su perspectiva y ser capaces de participar empíricamente en ellas. Para esto se deben dominar las técnicas adecuadas.

- Regulación emocional

Capacidad para trabajar las emociones, para ello se debe tener consciencia de las emociones y la relación que existe entre ellas y la cognición y el comportamiento. Para ello es necesario disponer de diversas estrategias como las de afrontamiento o la de generar pensamientos positivos.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales influyen en el comportamiento y viceversa, y estos a su vez pueden ser regulados mediante los procesos cognitivos.
- Expresión emocional: poder expresar las emociones adecuadamente. Para ello se debe entender el estado emocional y saber que este no debe ser igual al estado que se muestra. También en un nivel más avanzado se debe tomar conciencia de cómo afectan estos estados emocionales en los demás.
- Regulación emocional: esto incluye aspectos como la regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, preservar el logro personal, etc.
- Habilidades de afrontamiento: capacidad para asumir que existen y sentimos emociones negativas, y utilizar estrategias de autorregulación.
- Competencia para generar emociones positivas: auto dirigir el bienestar y las emociones positivas.

- Autonomía emocional

Es un concepto muy amplio que incluye diversas características.

- Autoestima: tener una visión general de uno mismo que sea positiva.
- Automotivación: capacidad para implicarse en tareas diversas, del mismo modo que se deben automotivar para ello.
- Actitud positiva: permanecer con una percepción positiva, tanto de uno mismo como de aquello que lo rodea.
- Responsabilidad: ser capaz de dedicarse íntegramente en comportamientos adecuados.
- Auto-eficacia emocional: sentirse satisfecho con las emociones que uno siente.
- Análisis crítico de normas sociales: evaluar los criterios sociales que tienen relación con las normas sociales y los comportamiento personales.

- Competencia social

Capacidad para mantener buenas relaciones. Para ello es necesario dominar las habilidades sociales.

- Dominar habilidades sociales básicas: escuchar, saludar despedirse, dialogar, etc.
- Respeto por los demás: comprender y apreciar las diferencias individuales y grupales.

- Practicar la comunicación receptiva: percibir tanto la comunicación verbal como la no verbal.
- Practicar la comunicación expresiva: iniciar y mantener conversaciones.
- Compartir emociones: las relaciones sociales están definidas por las emociones, tanto la expresión de ellas como por la reciprocidad de las mismas.
- Comportamiento pro-social y cooperación: aguardar el turno, ser amable y respetuoso.
- Asertividad: tener emociones y actitudes equilibradas.
- Prevención y solución de conflictos: anticiparte y afrontar los problemas mediante técnicas específicas.
- Capacidad de gestionar situaciones emocionales: dirigir las situaciones emocionales propias o ajenas.

- Competencias para la vida y el bienestar.

Capacidad que nos permite tener comportamientos adecuados para organizar nuestra vida de forma gratificante.

- Fijar objetivos adaptativos: tener objetivos realistas y positivos.
- Toma de decisiones: asumir responsabilidades en la toma de decisiones personales.
- Buscar ayuda y recursos: ser conscientes de la necesidad de recursos y saber dónde encontrarlos.
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida: conocer los derechos y deberes y llevarlos a cabo.
- Bienestar subjetivo: ser conscientes de la situación personal positiva y poder transmitirla.
- Fluir: generar experiencias gratificantes.

A continuación he adaptado una tabla resumen de los modelos actuales de inteligencia emocional:

Mayer y Salovey	“IE es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones. Más formalmente, es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas” (Mayer y Salovey, 1997, p.10)	Habilidades integrantes: “Percepción evaluación y expresión de las emociones” “Asimilación de las emociones en nuestro pensamiento” “Comprensión y análisis de las emociones” “Regulación reflexiva de las emociones
Goleman	“IE incluye auto-control, entusiasmo, persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo... hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la IE: el carácter” (Goleman, 1995, p.28)	Habilidades integrantes: “Conocimiento de las propias emociones” “Manejo emocional” “Auto-motivación” “Reconocimiento de las emociones en otros” “Manejo de las relaciones interpersonales”

Bar-On	“IE es... un conjunto de capacidades no-cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Bar-On, 1997, p.14)	Habilidades integrantes: “Percepción evaluación y expresión de las emociones” “Asimilación de las emociones en nuestro pensamiento” “Comprensión y análisis de las emociones” “Regulación reflexiva de las emociones”
Bisquerra y Pérez	“Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.69)	Habilidades integrantes: “Conciencia emocional” “Regulación emocional” “Autonomía emocional” “Competencia social” “Competencias para la vida y el bienestar”

Extraído y adaptado de Extremera y Fernández-Berrocal (2001)

3.2.Similitudes de los modelos

Tras estudiar los cuatro modelos, se evidencian aspectos comunes entre ellos, todos mencionan capacidades como identificar emociones, regular emociones y utilizarlas de forma adaptativa. Aunque cada autor genere su teoría y desgrane estos tres elementos en diversas habilidades y competencias, todos ellos están de acuerdo en estos tres grandes bloques.

Aunque todos estos modelos tratan grandes áreas, dejan al descubierto el contexto específico en el cual se deben desarrollar estas habilidades, por lo tanto dejan tres grandes vacíos en manos de la subjetividad personal de aquellos que apliquen dichos modelos, estos grandes vacíos serían:

- Crear un conocimiento específico nuevo.
- Crear un sistema técnico que asegure la comprensión y la aplicación.
- Formar profesionales, de modo que quede marcado la línea a seguir en la implantación de la educación emocional.

3.3.Instrumentos de medición

Puesto que la inteligencia emocional no es algo que podamos medir de forma directa mediante observación, a no ser que la reacción se produzca o no en una situación concreta, podemos decir que es un concepto de gran complejidad evaluativa. Tras la revisión bibliográfica de los diferentes modelos e instrumentos de medición encontramos diferentes modos de evaluarla.

- Test de competencias

Los individuos realizan diversas tareas, entre estas tareas se encuentran la resolución de problemas, si se responde de forma correcta esto es indicador de una inteligencia emocional elevada. Las ventajas de este tipo de evaluación es que los resultados evalúan una capacidad concreta y no una creencia. Uno de los inconvenientes es una selección adecuada de las tareas y las respuestas, las cuales tengan un acercamiento al concepto de inteligencia emocional.

Un ejemplo de este test sería MEIS (Mayer, Caruso y Salovey, 1999) basada en el modelo de Salovey y Mayer (1990) y su versión mejorada el MSCEIT (Mayer, Salovey y Caruso, 2002; Mayer, et al., 1999).

- Cuestionarios de autodescripción

Los individuos deben describirse, puesto que se asume que las personas tienen la capacidad de autodescribirse. Existen razones para suponer que algunos individuos tienen concepciones

erróneas sobre sí mismos, es por esto que se proporcionan cuestiones de las cuales se puede suponer la respuesta, debido a que esta está influenciada por la deseabilidad social.

Un ejemplo de estos cuestionarios sería el siguiente:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre

1	Intento expresar emociones acorde con mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5
2	Intento mantener sentimientos positivos en situaciones de estrés.					
3	Entiendo mis emociones.					
4	Identifico las emociones ajenas.					

- Método de los informadores

Debido a que la inteligencia emocional supone la capacidad para manejar y comprender las emociones ajenas, ¿por qué no preguntarles a las personas más cercanas a nosotros sobre cómo manejamos nuestras emociones en público y la forma de afrontar los sucesos que se nos presentan en nuestra vida cotidiana? (Extremera & Berrocal, 2004). Este método implica a las personas más cercanas para evaluar la inteligencia interpersonal de forma externa al sujeto. Este tipo de evaluación se presenta como complementaria, puesto que disminuye las respuestas de deseabilidad social que observábamos en el modelo de evaluación anterior.

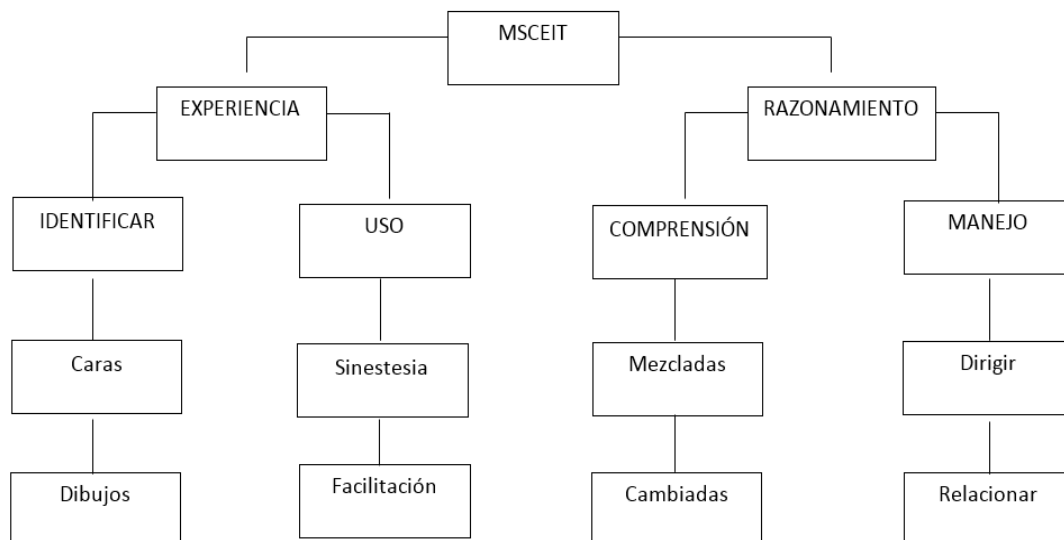
Un ejemplo de este método es el siguiente:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre

1	Interpreta las emociones.	1	2	3	4	5
2	Es capaz de resolver problemas ajenos.					
3	Conoce técnicas de resolución de conflictos.					
4	Aplica técnicas de resolución de conflictos.					

Test MSCEIT de Mayer Salovey- Caruso

Este test empezó evaluando cuatro ramas de la inteligencia emocional (MEIS), está compuesto por 12 subescalas que miden la inteligencia emocional. La evaluación con el MEIS hace una distinción con la inteligencia clásica con tres subfactores separados: la percepción emocional, la comprensión emocional y la gestión emocional. Este test encontró dificultades para integrar las emociones, además su extensión resultó ser otro problema. Por estos motivos, entre otros, se modificó el test anterior dando lugar al MSCEIT, este test tiene como objetivo medir las cuatro habilidades que anteriormente se describían en su modelo (percibir, generar comprender y regular las emociones) estas cuatro ramas se miden mediante tareas específicas. La habilidad de percibir se evalúa mediante la calificación de la extensión y el tipo de emoción que aparecen en diversas imágenes. La habilidad de generar se mide mediante un cuestionario en el cual se deben establecer paralelismos entre emoción y estado físico. La comprensión se mide mediante la respuesta a preguntas como la implicación de unas emociones con otras. Y por último, la regulación, que se mide mediante un cuestionario, en el cual se deben elegir las técnicas de autorregulación adecuadas a unas situaciones. Es decir existen dos tipos de tareas, una basada en la experiencia y otra en el razonamiento.



Desarrollo del MSCEIT en 4 tipos de tareas cognitivas relacionadas con las emociones (Caruso, 2001).

EQ-i de Bar-On

Esta prueba es un inventario sobre las diversas habilidades sociales. Esta prueba consta de 133 ítems dentro de cinco factores, que a su vez se descomponen en 15 subescalas.

- Inteligencia intrapersonal: evalúa las habilidades de autoconciencia-emocional, autoestima personal, asertividad, autoactualización e independencia
- Inteligencia interpersonal, que comprende las subescalas de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social
- Adaptación, que incluye las habilidades de solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad
- Gestión del estrés, compuesta por las subescalas de tolerancia al estrés y control de impulsos
- Humor general, integrado por las subescalas de felicidad y optimismo.

Este test además incluye cuatro indicadores de validez, que miden el grado de azar y distorsión de las respuestas, para minimizar el efecto de deseabilidad social y que los resultados sean más fiables.

Algunos autores como Mayer y Salovey consideran que evaluar la inteligencia emocional solo mediante este tipo de pruebas no ofrece una evaluación completa. Pero aun así no podemos negar que estas pruebas son de gran utilidad por su aplicabilidad en individuos con diversas características.

Test IE ACCME (Inteligencia Emocional: Habilidad, Creencias y Concepto de Sí Mismo Meta-Emocional (D'Amico, 2013)

Este instrumento se utiliza para la medición de diversas habilidades en la inteligencia emocional, con test de competencias y los cuestionarios de autodescripción, está dirigido a las personas ente 10 y 18 años.

Al estar dirigido a la preadolescencia y la adolescencia, se debe tener en cuenta los cambios tanto cognitivos como emocionales que se dan en estas edades, ya sean por las experiencias vividas o por motivos educacionales, y además podrían ayudar a entender las diferentes formas de adaptación de los preadolescentes y adolescentes (D'Amico, 2013).este instrumento mide

las cuatro habilidades de la inteligencia emocional que aparecen en el modelo de Mayer y Salovey.

- Creencias que el individuo tiene sobre las emociones (CE).

Consta de 16 preguntas acerca de las dimensiones evaluadas por Mayer y Salovey. En esta escala se pretende evaluar las creencias que tienen los individuos acerca de las emociones, del mismo modo que se estudia la comprensión de estas en los niveles intrapersonal e interpersonal.

- Concepto meta-emocional de sí mismo (CME).

Se compone por 20 preguntas que tratan de percibir la concepción de uno mismo que tienen los individuos, respecto a las emociones. También está inspirado en el modelo de Mayer y Salovey.

En este apartado se realizan cuestionarios de autodescripción, los participantes se puntúan del 0 al 4 en preguntas acerca de su habilidad emocional.

- Habilidad emocional (AE).

En este apartado se evalúa la inteligencia emocional mediante los test de competencias, es cierto que este modelo de evaluación tiene cierta similitud con el MSCEIT, puesto que fue este el que inspiró la creación de este modelo.

Este test se compone de ocho tareas, percepción de emociones, facilitación de emociones en procesos cognitivos, comprensión de emociones y gestión de situaciones de conflicto. Aunque como se ha mencionado anteriormente, tiene muchas similitudes con el MSCEIT, se diferencia en el número de preguntas, el contenido de las tareas y la forma en las que estas se exponen, el sistema de puntuación también es distinto.

- Autoevaluación de rendimiento (AP).

Este apartado se encuentra al final de cada tarea, de forma que sea el propio individuo el que evalúe su rendimiento en el test. Este modelo lo eligió la autora para evaluar la conciencia que tiene el sujeto sobre su participación en el test.

Para la evaluación de esta parte, al ser demasiado compleja, se debe enviar las respuestas a la editorial Giunti O.S. de esta forma se calcula el puntaje según los puntajes estandarizados.

También se puede solicitar los puntajes a la editorial si se quieren confrontar los datos de forma más específica.

3.4. Implicaciones educativas

En la actualidad se han realizados diversos estudios acerca de cómo los aspectos emocionales pueden influir en el proceso de aprendizaje. No podemos negar el gran número de quejas existentes en nuestra sociedad acerca de la ansiedad, la depresión, la hostilidad, la violencia y el nivel de delincuencia escolar e infantil, apareciendo estas cada vez en edades más tempranas, es por ello que debemos fomentar el aprendizaje de valores como la tolerancia, la cooperación o el respeto a las diferencias. Este aprendizaje lo debemos inculcar en edades tempranas, ya que la modificación de las emociones puede resultar un elemento de complicada modificación.

Es cierto que la actualidad educativa de España no contempla de forma explícita la educación emocional de los alumnos, preocupándose más por los resultados que por este tema.

Con la LOMCE, no se ha modificado este ámbito, se ha mantenido la misma idea que existía en la ley anterior, dejando al descubierto que cada vez importan más los resultados.

Aun así, uno de los principales objetivos de la educación es la de formar personas integra y completas, como se indica en el preámbulo de la LOMCE. Esta integridad se puede conseguir si educamos a personas emocionalmente equilibradas, capaces de gestionar las emociones que, a menudo, surgen sin que seamos conscientes de ellas.

Teniendo en cuenta la importancia del desarrollo de estas capacidades en el contexto escolar, y que deberían tenerse en cuenta en las programaciones didácticas voy a comentar algunos de los problemas que podemos encontrar a la hora de implantarlas en el aula.

El primer problema que nos encontramos es el papel del profesorado, ya que ha de enseñar a sus alumnos no solo unos contenidos específicos de la materia que imparte, sino que también debe impartir unos conocimientos relacionados con sus capacidades emocionales. Esto no es una tarea fácil, ya que exige una preparación técnica adecuada, ya que los alumnos aprenden principalmente de la interacción, no solo con el profesor, si no con todo lo que le rodea. Es por esto que el profesorado debe renovarse continuamente y mantener una formación constante.

También resulta complicado el seguimiento individualizado de cada alumno, lo que provoca que muchos de los contenidos transversales y de educación en valores se den únicamente de manera puntual y mediante programas ya establecidos, pero no debemos olvidar que esto también es una función del docente que no debe dejarse de lado.

Todo esto supone un gran esfuerzo por parte del profesorado, que debe organizarse y esforzarse más para que se consiga desarrollar la parte emocional del alumnado de forma satisfactoria.

Para finalizar, me gustaría remarcar algunos de los beneficios que aporta el desarrollo emocional. Para ello me voy a centrar en cuatro áreas, en las cuales pueden aparecer problemas de conductas si no desarrollamos la inteligencia emocional:

- Inteligencia emocional y las relaciones interpersonales

Una persona que sea emocionalmente inteligente, no solo tendrá mayor habilidad a la hora de percibir, comprender y manejar las emociones propias, sino que también serán capaces de hacerlo con las emociones de los demás. Es por esto que la inteligencia emocional juega un papel clave en el establecimiento, calidad y mantenimiento de las relaciones personales. Algunos estudios relacionados con el tema parten de que un alumno con una inteligencia emocional alta, es más eficaz en la percepción y comprensión de las emociones de los demás, además de tener una mejor regulación de estas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Lopes, Salovey, Cote, Beers, 2005). Estas habilidades interpersonales son una parte importante en nuestra sociedad, que ayuda a las personas a interactuar y obtener beneficios recíprocos.

- Inteligencia emocional y rendimiento académico

La capacidad que nos permite atender claramente nuestros sentimientos y restaurar los estados de ánimo que nos afectan de forma negativa, influyen directamente en la salud mental, y, indirectamente, esta va a afectar al rendimiento académico. Esta relación se debe a que una persona con una inteligencia emocional desarrollada, podrá usar su capacidad adaptativa para controlar el estrés y las dificultades emocionales, que durante el estudio, puedan aparecer (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001).

- Inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas

Es algo evidente que los alumnos que presentan niveles inferiores de inteligencia emocional son más impulsivos y presentan dificultades en cuanto a las relaciones sociales e interpersonales, lo que favorece la aparición de conductas disruptivas.

Existen datos, que corroboran que los alumnos con alta inteligencia emocional consiguen relaciones más positivas con sus compañeros, además de una puntuación positiva por parte de sus compañeros y una disminución de comportamientos aversivos en el aula.

Por eso los alumnos que tienen un mayor control sobre sus emociones son capaces de adaptar su conducta en el día a día, lo que evita tener que usar reguladores externos para moderar las emociones negativas que surgen en el aula.

4. Programas de intervención

Debido a la importancia que ha adquirido la inteligencia emocional, muchos centros han decidido integrar la inteligencia emocional en las programaciones, pero esta propuesta no ha tenido gran éxito debido a la escasez de diseños bien organizados e integrados en el contexto, y esto es debido al escaso conocimiento de modelos relevantes.

Los programas que más éxito han demostrado tener son aquellos que facilitan la toma de decisiones a los alumnos por sí mismos, es decir los modelos de habilidades. Esto implica guiar a los alumnos en el conocimiento y el razonamiento emocional. Para lograr una mayor eficacia se recomienda que se realice una dirección indirecta del conocimiento.

Algunos de los programas que actualmente se realizan en España son los siguientes:

- Educación emocional. Programas de actividades para ESO: Vicent Pascual Ferris y Monserrat Cuadrado Bonilla (2001).
- Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Manuel Güell Barceló y Joseph Muñoz Redon (2000).
- Desarrollando la inteligencia emocional. Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional (D.I.E.). Antonio Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa (1998).
- Programa S.I.C.L.E. (Siendo Inteligentes Con Las Emociones). Vallés Arándiga (1999).
- Emocion/ate Con Inteligencia. Antonio Vallés Arándiga (2003). Editorial Promolibro. Valencia.
- Programa para el desarrollo y Mejora de la inteligencia Emocional (Espejo, García-Salmones y Vicente, 2000)
- Programa de Educación emocional para Educación Secundaria Obligatoria (Pascual & Cuadrado, 2001).
- Programa de Educación Emocional para Educación Infantil de López (2003).
- Programa Sentir y Pensar de Inteligencia emocional (Ibarrola y Delfo, 2003a y b).

4.1.Objetivos de los programas de educación emocional

Los objetivos que debemos promover con los programas de educación emocional deben ser:

- Controlar los estados emocionales negativos y prevenir sus efectos negativos
 - Generar emociones positivas y controlarlas para incrementar el bienestar subjetivo
 - Desarrollar la tolerancia a la frustración
 - Desarrollar una actitud positiva ante la vida y la capacidad para ser feliz
- (Adaptación de Vallés & Vallés 2000)

4.2.Contenidos de los programas de educación emocional

Los contenidos para estos programas varían según sus destinatarios, pero, la mayoría de ellos tienen como referente los siguientes objetivos, todos ellos deben desarrollarse con una metodología práctica, ya que es la mejor forma de desarrollar las emociones de forma eficiente.

- Conciencia emocional, consiste en conocer las emociones propias y la ajenas. Esto lo conseguimos observando el comportamiento propio y el de los demás.
- Regulación de emociones, es uno de los elementos esenciales, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, afrontar situaciones de riesgo, etc. Estas son algunas de las habilidades a desarrollar. Algunas de las técnicas empleadas son el dialogo interno, autoafirmaciones positivas, imaginación emotiva, etc.
- Motivación, debemos buscar la motivación desde la emoción, consiguiendo así el trabajo por voluntad propia y con autonomía personal, el cual es un reto en la educación actual.
- Habilidades socio-emocionales, las cuales favorecen las relaciones interpersonales. Para ello se debe fomentar la capacidad de escuchar y la empatía, las cuales favorecen un clima social de trabajo en grupo satisfactorio.
- Emoción y bienestar subjetivo, se debe delimitar el bienestar subjetivo, de forma que se conozcan que factores lo favorecen y cuales los dificultan.
- Fluir, completa el tema del bienestar. Se ofrece un marco de sugerencias para la acción.

4.3. Ventajas de los programas de educación emocional

Los efectos específicos de la educación emocional conllevan resultados tales como (Vallés & Vallés, 2000):

- Mejora de la autoestima y el autoconcepto que repercute en el nivel de las habilidades sociales y en las relaciones interpersonales satisfactorias
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada y disminución de pensamientos autodestructivos disminución en el índice de violencia y agresiones
- Menor número de expulsiones de clase, mejor adaptación escolar, social y familiar
- Mejora del rendimiento académico.

5. Conclusiones

En este trabajo ha quedado clara la importancia que la inteligencia emocional tiene dentro del desarrollo de la inteligencia, entendida como una tarea multidisciplinar, la relación positiva que tiene para el alumnado y la evaluación y diagnóstico de esta en el mismo.

Después de realizar este trabajo, tras repasar e investigar la evolución que ha tenido la inteligencia emocional, parece demostrada la importancia que esta toma para nuestros alumnos y cabe destacar la importancia de desarrollarla en el aula, no solo para que sean capaces de evolucionar y saber evaluar y sobrellevar los problemas que surjan en el día a día de su educación, sino también para que lleven una vida exitosa en todos sus ámbitos.

Para ello debemos asegurarnos que los alumnos reciban una formación integral, donde esta educación tenga cabida en el currículo, y que a su vez tengan base científica para potenciar y desarrollar de forma completa estas actitudes, Es por eso que desde los colegios debemos fomentar el uso de programas adecuados para este fin, además de la formación específica del profesorado.

Debemos tener en cuenta que somos nosotros los responsables de que esta educación se implemente en el currículo, renovando actualizando y adaptando estos programas a nuestros alumnos.

6. Bibliografía

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQi): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, 13-25.

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

Bisquerra, R (coord.); Punset, E; Mora, F; García, E; Lopez-Cassà, E; Pérez-González, J; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N; Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. *Empluges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu*

Dueñas, M^oL. *Importancias de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*.

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2001). *¿Es la Inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI (pp.146-157)*.

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. *Revista de educación*, 332, 97-116.

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33, 1-10.

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Maestre, J. & Guil, R. (2004). *Medidas de evaluación de la Inteligencia emocional*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1- 6.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, 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, 63- 93.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006). *Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history*. *Psicothema*, 18, 7-12.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006b). *Special issue on emotional intelligence: An overview. Psicothema*, 18, 1-6.

Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008a). *La inteligencia emocional en la educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436.

Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008b). *La educación de la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey. En M. S. Jiménez (coord.). Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid. Ministerio de Educación, Política social y Deporte.*

Fernández, P y Extremera, N (2005). La inteligencia emocional y la educación de la emoción desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), 63-93.

Fernández, P y Ruiz, D (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436.

Gardner, H. (1993). *La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas. Barcelona: Paidós.*

Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós.*

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.*

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.*

Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 16, 10-20.

Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Real Decreto 126/2014, 28 de febrero) Boletín Oficial del Estado, nº 52, 2014, 1 marzo.

Mayer, J. D., Roberts, R. D. & Barsade, S. G. (2008). *Human abilities: Emotional Intelligence. Annual review of Psychology*, 59, 507-536.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (eds.): *Emotional development and emotional intelligence: educational applications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Padilla, R (2009). *Desarrollo psicoevolutivo en niños de 6-12 años*, 14, 5-9.

Pérez, L y Beltrán, J (2006). Dos décadas de inteligencias múltiples: Implicaciones para la psicología de la educación. *Papeles del psicólogo*. 27(3), 147-164.

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Madrid

Rego, A y Fernandes, C (2005). Inteligencia Emocional: Desarrollo y Validación de un instrumento de medida. *Revista interamericana de Psicología*, 39,23-38.

Renom, A. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: S.A

Trujillo, M y Rivas, L (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR, revista de ciencias administrativas y sociales*, 9-24.

Vallés Arándiga, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.

Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS

