



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 12 - Enero 2011

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

1. DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

1.1 Orígenes del concepto hasta el pensamiento actual.

Charles Darwin fue el primero que empezó a utilizar el concepto de inteligencia emocional, señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación.

Thorndike, en 1920, hace uso del término inteligencia social, para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas.

David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, y sostiene, además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

En 1983, Howard Gardner, en su Teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir tanto la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). Para Gardner, los indicadores de inteligencia, como el CI, no explican plenamente la capacidad cognitiva.

El primer uso del término inteligencia emocional generalmente es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral *Un estudio de las emociones*. Sin embargo, el término "inteligencia emocional" había aparecido antes en textos de Leuner (1966). Greenspan también presentó en 1989 un modelo de IE, seguido por Salovey y Mayer (1990), pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Daniel Goleman sobre Inteligencia Emocional en 1995, cuando surgieron numerosas publicaciones que lo hicieron muy popular. Fue uno de los pioneros en nombrar otro tipo de inteligencia más allá de la educación escolar. Su antecesor Howard Gardner ya en su teoría de inteligencias múltiples nombró la inteligencia interpersonal y la intrapersonal como una capacidad que por lo tanto se puede desarrollar. Goleman la acuñó y Alejandro Vega un joven malagueño nacido en 1983 lleva en 2010 lleva el mundo de las emociones hasta las más altas cotas de la sociedad, mostrándolas de una forma nunca vista hasta entonces. En su libro "*Dicidir saber vivir*" expone todos estos contenidos de forma vivencial, nos habla desde el cerebro hasta sus manifestaciones en diferentes culturas y religiones.

En definitiva, el término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Describe aptitudes complementarias, pero distintas de la inteligencia académica, sino referidas al CI. De este modo, personas de gran preparación intelectual, pero faltas de inteligencia emocional, terminan trabajando a las órdenes de personas que tienen un CI menos, pero mayor inteligencia emocional.

1.2 Inteligencia emocional vs coeficiente intelectual.

Hasta hace poco tiempo el concepto de inteligencia, se entendía como coeficiente intelectual, es decir, como aquello que miden los test de inteligencia. Lo que medía los test eran las capacidades propias del rendimiento académico. Sin embargo en nuestro siglo se produjo un descrédito de los citados test, viéndose que en las pruebas realizadas por Bidet estaba influido por factores culturales.

Una crítica muy general que se les ha hecho a los test es que no son ni lo suficientemente válidos ni lo suficientemente fiables como para justificar su uso. Los detractores más radicales sostienen que, aun en el mejor de los casos, los test que realmente evalúan lo que pretenden lo hacen de una forma bastante pobre y, por tanto, no resulta adecuada su utilización en procesos de selección, orientación o distribución de recursos. Se cuestiona a los test por medir, en ocasiones, habilidades muy específicas, de alcance muy limitado como para ser útiles para hacer predicciones significativas y a largo plazo. Es incuestionable, además, que los test de inteligencia no miden muchas cosas que son importantes en la actuación posterior del sujeto en el puesto laboral o educativo, lo que limita parcialmente su capacidad predictiva.

Junto a estas críticas de carácter general, también se han cuestionado aspectos más puntuales de los test, como el contenido y formato de sus ítems, las normas utilizadas para la interpretación de sus puntuaciones y la interpretación misma de las puntuaciones de los test.

En ocasiones, los test han tenido efectos secundarios en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los escolares. En efecto, muchos profesores, ante las presiones sufridas dado el carácter obligatorio de la evaluación se han limitado a enseñar las habilidades que posteriormente iban a ser evaluadas. De este modo, los estudiantes dedicaban gran parte de su tiempo a aprender cosas solo porque éstas van a ser posteriormente preguntadas en los test utilizados en la evaluación y no porque tengan un valor intrínseco como objetivos educativos.

Por consiguiente, el uso masivo de los test en el ámbito educativo ha tenido de algún modo un efecto perverso en el sistema educativo ya que, en ocasiones, el currículo se ha ido reorientando hacia los contenidos y habilidades evaluadas por los test estandarizados, en lugar de ajustarse éstos a los objetivos curriculares definidos para los distintos cursos y ciclos educativos.

A los test se les ha acusado también de ser herramientas al servicio del poder, de ser instrumentos de control o represión social al servicio de la clase económica y políticamente dominante, de constituir barreras para la igualdad social y de oportunidades económicas, simplemente porque los test han servido para revelar diferencias entre grupos, y el tema de las diferencias entre grupos es muy espinoso, levanta muchas ampollas.

En definitiva, los test han sido criticados o debatidos tanto dentro como fuera del marco de la psicología, es decir, las críticas han trascendido el ámbito de lo puramente psicométrico y los test se han convertido en una cuestión de debate público e incluso legal.

En contraposición a este concepto de inteligencia, sale a la luz el concepto de inteligencia emocional que comprende aptitudes como las habilidades sociales. Se pasa a tener en cuenta el plano emocional, como el optimismo, la motivación, el autocontrol, no solo el éxito profesional.

Con todo ello, la inteligencia emocional está en la base de muchos procesos físicos. Existe un vínculo fisiológico entre las emociones y el sistema inmunológico, no como entidades independientes capaces de influirse mutuamente, sino como un sistema integrado que da origen a una nueva ciencia; la psiconeuroinmunología.

El cultivo de una competencia emocional desarrollada y oportuna, contribuye en definitiva a potenciar la inteligencia, entendida en sentido amplio. No hay vida mental sana, ni siquiera a nivel de funcionamiento intelectual, en condiciones de disfunción emocional importante.

1.3 La educación de los propios sentimientos.

Todos contamos con la posibilidad de *conducir* en bastante grado los sentimientos propios o los ajenos. La propia sociedad en la que vivimos, nos convence de modo consumista sobre las ventajas de un producto, lo que provoca un cambio de sentimiento en el espectador. Lo mismo ocurre cuanto tratamos de convencer a alguien de nuestras virtudes, de las ventajas de adquirir alguna cosa si simplemente modificar los sentimientos para llevarlos a nuestro terreno.

Todo esto lo sabemos, y aún así seguimos pensando muchas veces que los sentimientos difícilmente pueden educarse. Y decimos que las personas son tímidas o desvergonzadas, generosas o envidiosas, depresivas o exaltadas, cariñosas o frías, optimistas o pesimistas, como si fuera algo que responde casi sólo a una inexorable naturaleza.

No podemos negar, que las disposiciones sentimentales tienen un componente innato, pero sabemos también que la familia constituye el primer agente de socialización y de construcción de la personalidad que se irá modificando con la influencia de la propia cultura en la que está inmersa, siendo la escuela un fuerte influjo en este proceso.

Las disposiciones sentimentales pueden modelarse bastante. Hay malos y buenos sentimientos, y los sentimientos favorecen unas acciones y entorpecen otras, y por tanto favorecen o entorpecen una vida digna, iluminada por una guía moral, coherente con un proyecto personal que nos engrandece. La envidia, el egoísmo, la agresividad, la crueldad, la desidia, son ciertamente carencias de virtud, pero también son carencias de una adecuada educación de los correspondientes sentimientos, y son carencias que quebrantan notablemente las posibilidades de una vida feliz.

Educar los sentimientos es algo importante, seguramente más que enseñar matemáticas o inglés. La ardua labor está en ocuparnos de hacerlos, mediante una labor que debe ser compartida tanto por la propia familia, la escuela y la constante vigilancia de la sociedad en la que viven.

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE LA PERSPECTIVA DE DIVERSOS AUTORES.

En la actualidad, la IE se conceptualiza desde diversas posturas teóricas, a partir de las cuales se han generado distintas definiciones e instrumentos de medición. En términos generales, los modelos desarrollados de IE se han basado en tres perspectivas: las habilidades o competencias, los comportamientos y la inteligencia.

A continuación se describirán los tres principales modelos de la IE.

2.1. Modelo de las cuatro-fases.

Salovey y Mayer definieron la IE como: *“La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”*. Esto se traduce en la capacidad que tienen los individuos para acceder a sus emociones y crear una sintonización e integración entre sus experiencias. Desde esta perspectiva, lo que se busca es identificar y controlar las emociones, pero para poder lograrlo tendremos que aprender la habilidad de razonar con las emociones. El modelo que proponen, está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales, cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior.

- 1) Percepción e identificación emocional: Estas habilidades se construyen en la edad infantil, a medida que vamos madurando nuestro abanico de emociones se va ampliando, y comienzan a ser asimiladas en nuestro pensamiento, para compararla con otras sensaciones.
- 2) El pensamiento: En el nivel consciente, el sistema límbico sirve como un mecanismo de alerta frente a los estímulos. Si el aviso emotivo permanece en el nivel inconsciente, significa que el pensamiento no está siendo capaz de usar las emociones para resolver problemas. Sin embargo, una vez que la emoción está conscientemente evaluada, puede guiar la acción y la toma de decisiones.
- 3) Razonamiento sobre emociones: En esta etapa, las reglas y la experiencia gobiernan a las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel significativo en este nivel.

- 4) Regulación de las emociones: En esta etapa, se manejan y regulan las emociones con el fin de producir un crecimiento personal y en los demás.

2.2. Modelo de las competencias emocionales

Goleman por su parte, definió la IE como *la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones*. El modelo de las competencias emocionales comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás. Este modelo formula la IE en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* habla de las siguientes habilidades:

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.
- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.

El modelo de Goleman (2001) concibe las competencias como rasgos de personalidad. Sin embargo, también pueden ser consideradas componentes de la IE, sobre todo aquellas que involucran la habilidad para relacionarse positivamente con los demás. Esto es, aquellas encontradas en el grupo de conciencia social y manejo de relaciones.

2.3. Modelo de la inteligencia emocional y social

Bar-On (1997), por su parte, ha ofrecido otra definición de IE tomando como base a Salovey y Mayer (1990). La describe como *un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio*. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

El modelo de Bar-On, se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la IE y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de

interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por cinco elementos:

- 1) El componente intrapersonal: que reúne la habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con otros.
- 2) El componente interpersonal: que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.
- 3) El componente de manejo de estrés: que involucra la habilidad de tener una visión positiva y optimista.
- 4) el componente de estado de ánimo: que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social.
- 5) El componente de adaptabilidad o ajuste.

En resumen, los modelos de inteligencia emocional sobre habilidad mental y mixta parten de dos bases distintas de análisis. Los modelos de habilidades se centran en las emociones y sus interacciones con el pensamiento, mientras que los mixtos alternan las habilidades mentales con una variedad de otras características.

2.4 Teoría de las inteligencias múltiples.

Hasta ahora hemos supuesto que el conocimiento humano era unitario, y que era posible describir en forma adecuada las personas como poseedoras de una inteligencia única y cuantificable inteligencia. Gardner (1995) establece que tenemos en realidad nueve tipos de inteligencia. L Myoría de los individuos la totalidad de esas inteligencias, cada una desarrollada a un nivel particular, producto de la dotación biológica de cada uno, de su interacción con el ambiente y de la cultura en la que crecimos. No siempre las calificaciones más altas tienen como resultado los mejores profesionales. Si la inteligencia es una capacidad, esta se puede desarrollar, aunque no podemos negar el componente genético. Estas potencialidades se van a desarrollar en interacción con el ambiente, las experiencias y la educación recibida. Hasta la fecha, Howard Gradner y su equipo de la universidad de Harvard has identificado nueve tipos distintos:

- 1) *Lingüística*: Capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. La poseen los periodistas, escritores, abogados, poetas etc. Incluye por tanto la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje (retórica, mnemónica, etc).
- 2) *Lógico matemática*: Capacidad para usar los números de manera efectiva y razonar adecuadamente. La tienen los científicos, matemáticos ingenieros etc.
- 3) *Cinestésica*- corporal: Es la capacidad de usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como también la capacidad de utilizar todo el cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. La poseen los bailarines, deportistas, cirujanos, actores etc.
- 4) *Musical*: Es la capacidad de percibir, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. La poseen los músicos, los cantantes etc.

- 5) *Espacial*: Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Consiste en definitiva en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones. La tienen los ajedrecistas, los arquitectos, los geógrafos etc.
- 6) *Interpersonal*: Capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Corresponde a los líderes políticos y religiosos, vendedores etc.
- 7) *Intrapersonal*: Capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos entre otros.
- 8) *Naturalista*: Capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas, tanto del ambiente urbano, como rural. La poseen los botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas entre otros.
- 9) *Existencial*: Relacionada con las preguntas que los seres humanos se hacen sobre la existencia. Las otras inteligencias tienen contenidos más concretos, pero el contenido al que se refiere la inteligencia existencial es más difícil de ver, porque son cosas demasiado grandes como el universo o demasiado pequeñas.

Esta teoría de las inteligencias múltiples, nos presenta una comprensión más amplia del ser humano y de las distintas formas que tiene para aprender y manifestar sus conocimientos intelectuales y sociales. Ofrecer actividades motivadoras para nuestro alumnado, de acuerdo con sus intereses, les permitirá motivarse, descubrir su propio conocimiento y mejora del proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

3.1 Relación entre las emociones y el sistema inmunológico.

La inteligencia emocional está en la base de muchos procesos físicos. Podemos decir que existe un vínculo directo entre las emociones y el sistema inmunológico que pone de manifiesto la relevancia clínica de las emociones.

Existen emociones negativas y positivas que van a perturbar de un modo u otro la salud. Si bien unas conducen a la elevación de la tensión sanguínea, la ansiedad o la disminución de las defensas, en el caso contrario de las emociones positivas desempeñan un conjunto de variables, que llegan a ser tonificantes para el propio cuerpo.

Cada vez son más los médicos que reconocen la importancia de las emociones en el desarrollo de enfermedades. *Ej. El pánico y la ansiedad aumentan la tensión arterial y las venas se dilatan y sangran más complicándose cualquier intervención quirúrgica.*

Para mostrar que las emociones negativas son un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad podemos simplemente hablar del estrés, que provoca una elevación de la tensión sanguínea, que constituye un grave factor de riesgo para las enfermedades cardíacas. En el caso de las enfermedades infecciosas como la gripe o el resfriado y el herpes. Nuestro sistema inmunológico suele mantenerlos a raya excepto en aquellos momentos en los que el estrés emocional disminuye nuestras defensas.

Por el contrario los sentimientos positivos albergan beneficios clínicos. No se dice con ello que las emociones positivas sean curativas e inviertan el curso de una enfermedad pero sí pueden desempeñar un importante papel en el conjunto de variables que afectan al curso de una enfermedad.

La mejor manera de aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento, sino mantener el equilibrio, sabiendo atravesar los malos momentos y salir airoso de las situaciones sin dañarse ni dañar a los demás. Asimismo, el pesimismo tiene

su precio mientras el optimismo supone considerables ventajas. La esperanza constituye un factor curativo que nos permite superar los retos que nos presenta la vida.

3.2 Las funciones de la amígdala.

1. La amígdala es una especie de servicio de vigilancia dispuesto a alertar al organismo ante cualquier señal de alarma. *Ej. En el caso del miedo, envía mensajes al cerebro disparando la secreción de hormonas, estimulando el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras.*
2. Es la encargada también de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, la hormona que aumenta la reactividad de ciertas regiones cerebrales, entre las que destacan aquellas que estimulan los sentidos y ponen el cerebro en estado de alerta.
3. Otras señales adicionales procedentes de la amígdala, también se encargan de que el tallo encefálico inmovilice el rostro en una expresión de miedo, aumentando la frecuencia cardíaca y la tensión sanguínea, entaleciendo la respiración.
4. Otras señales de la amígdala, dirigen la atención hacia la fuente del miedo y predisponen a los músculos para reaccionar en consecuencia.
5. La amígdala permite, durante una crisis emocional, reclutar y dirigir una gran parte del cerebro, incluida la mente racional.

4. LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA IE EN LA ESCUELA.

4.1 ¿Porqué es importante aprender y desarrollar la Inteligencia Emocional en la escuela?

En la actualidad contamos con importantes cambios en los modelos educativos, propiciados por el impacto de la tecnología., sin embargo no resulta suficiente contar con las mejores maquinarias e instalaciones, si falta la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación. Cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción.

La Inteligencia Emocional, parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos. Si pretendemos que los niños, tengan éxito en la vida, debemos iniciar lo más tempranamente posible los procesos de enseñanza-aprendizaje socio-emocional, para que los resultados sean mejores y más sólidos, y no poner únicamente el énfasis en contenidos técnicos. Si bien, las habilidades de Inteligencia Emocional (el desarrollo del pensamiento, del sentido positivo de la vida, el respeto etc.) van a permitir a los alumnos no sólo a sobrevivir, sino a hacerlo con éxito.

Con la nueva visión de escuela inclusiva, los modelos que categorizaban a los alumnos por su nivel de inteligencia entran en crisis. Ya no se identifica al niño inteligente únicamente como aquel que obtiene una puntuación elevada en los test de inteligencia, por dos razones:

1. La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Las personas más destacadas en su carrera profesional, no son necesariamente los más inteligentes, del mismo modo, los niños que destacan en las clases por su rendimiento académico, no son siempre los que obtiene los mayores éxitos. Solo

aquellos que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para que colaboraran con su inteligencia, son los que cultivaron las relaciones humanas y conocieron los mecanismos que motivan y promueven a las personas. En definitiva, son aquellos que se interesaron más por las personas que por las cosas y que entendieron que la mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

2. La inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional, ni a nuestra salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

Si exploramos las capacidades, los puntos fuertes de los estudiantes y buscamos la inteligencia más desarrollada, podremos mejorar nuestros planes y rutinas diarias y de esta forma el estudiante aprenderá mejor, con más efectividad y motivación, ya que sentirá que la educación impartida por el maestro, se acomoda a sus necesidades, preferencias y gustos. El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Ello conlleva la reeducación de una serie de objetivos fundamentales a trabajar en nuestra escuela:

1. Confianza: La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. Confianza en las posibilidades de éxito y creencia en que los adultos pueden ayudarle en las tareas.
2. Curiosidad: La sensación de que el hecho de descubrir algo positivo y placentero.
3. Intencionalidad: El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.
4. Autocontrol: La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno.
5. Relación: La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y ser comprendido.
6. Capacidad de comunicar: El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.
7. Cooperación: La capacidad de armonizar las propias necesidades con las demás en las actividades grupales.

4.2 La importancia de cultivar una autoestima positiva.

La escuela tiene la responsabilidad de educar las emociones de los alumnos, al mismo nivel, o más que la familia. En el contexto escolar van a ser los educadores los principales líderes emocionales de los alumnos. En el terreno educativo se ha destacado la importancia de una autoestima positiva, como fruto de la valoración de las personas significativas para los niños y de las experiencias de éxito.

El cultivo de la autoestima en los alumnos ha de basarse en méritos reales y en el sentimiento del desarrollo de la propia capacidad, si no la intervención puede ser contraproducente. El planteamiento de la autoestima sigue estando muy enfocado hacia la consecución de logros académicos, sin embargo existen otros aspectos fundamentales relacionados con la personalidad el propio desarrollo del individuo, y la

escuela debe ser el principal medio de formación de las personas. La escuela como instrumentos socializador.

Los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

Otras características de los niños emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo adolescente), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos.

Las capacidades emocionales y sociales las podemos enseñar a los niños para que sean capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, con esta vida agitada y apresurada que ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira. Nosotros podemos enseñarles a reconocer y controlar esos sentimientos.

A continuación, exponemos una serie de valores educativos, que deben estar presentes a lo largo de toda la vida escolar:

- Desarrollo de la autonomía.
- Respeto a la diversidad, al medio ambiente, al patrimonio cultural, a los miembros de la comunidad etc.
- Desarrollo del espíritu crítico, así como fomento de una imagen positiva, y conocimiento de normas y valores que rigen la convivencia.
- Autonomía, establecimiento de relaciones afectivas, actitud solidaria, hábitos de higiene, salud y alimentación.
- Participar en la planificación y realización de actividades que proponga el Centro, así como realizar propuestas al mismo.
- Consecución de capacidades sociales: relaciones interpersonales, sociales, afectivas, cognitivas, de memoria, psicomotrices y lingüísticas.
- Aprendizaje instrumentales básicos y capacidades básicas.

Un planteamiento curricular que trabaje el ámbito emocional, ha de tener en cuenta los objetivos, los contenidos, las estrategias y la evaluación. Es importante de igual modo, que para el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños, también los docentes desarrollen su propia inteligencia emocional, que propiciará un respeto mutuo de las propias emociones y se crearán ambientes positivos de aprendizaje.

Torre aborda estos aspectos señalando unos objetivos dirigidos a la autorrealización, a las relaciones con el grupo de la conciencia de bienestar, a los que añade los propuestos de Bisquerra (conciencia de las propias emociones, control emocional, autoestima, comunicación afectiva y efectiva, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, habilidades de vida y calidad de vida).

5. CONCLUSIONES

A lo largo del artículo, hemos expuesto las diferentes concepciones del término inteligencia emocional y su repercusión en el ámbito escolar. A modo de resumen podemos definir sus componentes en los siguientes:

- *Autoconciencia*; Habilidad de reconocer y entender sus emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás.
- *Autorregulación*; Habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo.
- *Motivación*; Pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el estatus. Propensión a lograr metas con energía y persistencia.
- *Empatía*; Habilidad para entender la apariencia emocional de los temas. Habilidad para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales.
- *Habilidades Sociales*; Pericia en el manejo y construcción de redes de relaciones. Habilidad para encontrar un espacio común y constituir simpatía.

Dicho esto, quisiera concluir mi exposición, destacando la importancia de mantener como objetivo educativo el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos por varias razones:

Primero, porque comparto plenamente el actual enfoque de la reforma sobre los objetivos educativos, al destacar la importancia de una formación integral que incluya el desarrollo de los aspectos emocionales y de relación interpersonal junto a los motrices, cognitivos y de inserción social.

Segundo, porque como he ido reflejando a lo largo de la exposición, el rendimiento académico está íntimamente relacionado con los aspectos emocionales tratados, manteniendo relaciones de dependencia e influencia mutua.

Tercero, porque como profesionales de la educación, tenemos una enorme repercusión en el desarrollo de las habilidades emocionales de nuestros alumnos/as, tanto a través del ejemplo en el trato directo como de la utilización de la inteligencia emocional en las distintas esferas de la vida de los centros educativos, contribuyendo a crear un clima institucional emocionalmente saludable.

Y cuarto motivo, porque la vida emocional es un ámbito que, al igual que la matemática y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades. Como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso de las gratificaciones, regular el humor y evitar que sus trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y mantener la esperanza en situaciones difíciles o imprescindibles.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Arbea L y Paternanin C. *Trastornos graves del desarrollo: la potenciación de la comunicación como principal herramienta comunicativa*. En: VV.AA. Comunicación y programas de tránsito a la vida adulta en personas con necesidades de apoyo generalizado. Gobierno de Navarra. Departamento de Educación y Cultura 1998.
- BAR-ON, R. 2000. Emotional and social intelligence. Insights from the emotional quotient inventory. En: Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (eds). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development assessment and application at home, school and in workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, págs. 363-88.

- Díaz-Aguado M.J et al. *La evaluación de la competencia social a través del conocimiento de estrategias de interacción con los compañeros* (Cap. 3). En: Díaz-Aguado M.J. et al. Instrumentos para evaluar la integración escolar. Madrid: ONCE 1995.
 - GARDNER, H. 1999. *Intelligence reframed: Multiple intelligence for the 21st century*. New York: Basic Books.
 - Goleman D (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
 - Meichenbaum DH y Goodman J. *Entrenar a los niños impulsivos a hablarse a sí mismos: un método para desarrollar el autocontrol*. En: A. Ellis y R. Grieger, eds. Manual de terapia racional emotiva (pp. 397-417). Bilbao: Desclée de Brower 1981.
 - Pelechano V. Inteligencia social y habilidades interpersonales. *Análisis y Modificación de Conducta* 1995; 10 (26): 393-420.
 - SALOVEY, P.; WOOLERY, A. Y MAYER, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En: Fletcher, G. y Clark, M. S. (eds.). *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes*. Oxford: Blackwell, págs. 279-307. Prieto MD, Illán N y Arnáiz P. *Programas para el desarrollo de habilidades sociales* (cap. 18). En: Molina S. Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial (pp. 425-442). Alcoy: Marfil 1995.
 - Verdugo MA. Programa de Habilidades Sociales (PHS). Salamanca: Amarú 1989
- Vygotski L. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.