



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

## “INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNA NUEVA ASIGNATURA”

AUTORÍA <b>JUAN REINA PINTO</b>
TEMÁTICA <b>COEDUCACION</b>
ETAPA <b>ESO,FP</b>

### Resumen

Desde hace algún tiempo se viene haciendo hincapié en la importancia de aprender a ser inteligentes emocionalmente y la labor que los docentes desempeñan en esta tarea. En este artículo trataremos de dar una visión teórica de los conceptos que rodean a este término y de conciliarla a la vez los aspectos que le confieren a su vez un carácter más empírico con otro más real.

### Palabras clave

Inteligencia emocional, empatía, emociones, sentimientos

### 1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Para dar una definición precisa de la inteligencia emocional se requiere entender los aspectos que la forman, así cuando nos referimos a inteligencia emocional, estamos haciendo alusión a una combinación de dos términos: inteligencia y emoción. La inteligencia emocional combina estos dos estados de la mente, cognición y afecto, haciéndonos ver que ambas son inseparables y actúan de forma conjunta en nuestra vida. El hecho indiscutible y que servirá de base para nuestro artículo es la enorme trascendencia e importancia que en los últimos tiempos está teniendo la inclusión de la inteligencia emocional como uno de los principales valores a inculcar en los docentes del siglo XXI. Podemos comprobar en este término, como profesores con un alto coeficiente de inteligencia emocional. Presenta un menor desgaste emocional, a la vez que muestran mayor grado de realización personal y menor grado de despersonalización. Es por tanto este, un concepto que escucharemos muy a menudo en los próximos años.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 17 – ABRIL DE 2009

Retomando el concepto de Inteligencia emocional, reflexionaremos un poco más resaltando que en la actualidad es difícil dar una definición consensuada del término. En la mayoría de los casos, la respuesta dependerá de a quién preguntes o qué libro consultes. Después del éxito del libro de Goleman surgieron multitud de definiciones y u concepciones de lo más variado que aseguraban formar parte del concepto. En esta página vamos a mantener una postura científica y seguiremos del profesor Peter Salovey de la Universidad de Yale y John Mayer de la Universidad de New Hampshire, ambos fueron los creadores originales del término que luego daría la vuelta al mundo gracias a la popularidad del libro de Daniel Goleman. Para Mayer y Salovey la inteligencia emocional es definida de la siguiente manera:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997).

## **2.-DIFERENTES MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Seguramente si hemos escuchado hablar de la inteligencia emocional y sus potenciales efectos beneficiosos en el ámbito educativo, familiar, personal o laboral ha sido a la difusión que tuvo el concepto gracias a Goleman. Pero lo cierto es que este periodista del New York Times, que se basó en la idea inicial de los profesores Salovey y Mayer, dio una visión que para nada tiene que ver con lo que en realidad es la inteligencia emocional. Su idea fue crear un libro divulgativo, que llegase al público y que resultase comercialmente rentable. Goleman utilizó sus conocimientos psicológicos, su experiencia periodística y la idea de Salovey y Mayer para crear una visión de la inteligencia emocional desvirtuada y que, si bien era de un sentido común aplastante, no gozaba de ningún soporte científico. En la actualidad existen diferentes acepciones sobre la inteligencia emocional, pero la impresión generalizada es que sólo conservan el nombre en común pues, por lo demás, se tratan de enfoques muy diferentes.

Actualmente el debate gira en torno a la naturaleza teórica de la que parten los modelos y no tanto en las implicaciones del concepto y su capacidad predictiva, ambas por otra parte, ya ampliamente demostradas. Autores como Salovey y Mayer caracterizan su modelo teórico como un modelo de habilidad, frente a los de Bar-On o Goleman que los consideran modelos mixtos o de personalidad. Para Mayer y Salovey, su modelo teórico concibe la IE como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones en nuestra cognición de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al ambiente. Además la IE defendida por Mayer y Salovey se evalúa mediante tareas de habilidad emocional de igual manera que el CI clásico se evalúa mediante tareas cognitivas como el Wechsler. En cambio los modelos, mixtos se centran en rasgos de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

comportamiento estables y variables de personalidad (empatía, asertividad, impulsividad, optimismo, etc.), así como otras variables sin ninguna constatación de su verdadero vínculo con la IE (i.e, motivación y felicidad) y sus métodos de evaluación se centran en cuestionarios, escalas e inventarios que proporcionan un índice auto-percibido.

Finalmente, Goleman establece una distinción más específica de los tres modelos, distingue el modelo de Salovey y Mayer como un modelo de habilidad mental; la formulación de Bar-On como un modelo dentro del contexto de personalidad, específicamente como un "modelo del bienestar" y, por último, su propio modelo conceptualizado como una "teoría de ejecución" de competencias emocionales aplicado al mundo laboral y empresarial.

### 3.- COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tomando como pilar básico el modelo revisado de Mayer y Salovey (1997), se enumeran en orden ascendente las diferentes habilidades que integran el concepto, desde los procesos psicológicos más básicos (percepción emocional) hasta los de mayor complejidad (regulación de los estados afectivos).

- **Percepción, evaluación y expresión de las emociones:** esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como la percepción de los estados emocionales en otras personas, objetos, colores y diseños a través del lenguaje, el comportamiento, el sonido o la apariencia. Además también abarcaría la habilidad para expresar correctamente nuestros sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos, así como la habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas.

- **La emoción facilitadora del pensamiento:** hace referencia a cómo las emociones facilitan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante. Las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones. Además, las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista. Los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas (p.e. la felicidad facilita un razonamiento inductivo)

- **Comprensión y análisis de las emociones:** conocimiento emocional: abarcaría la capacidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción, así como la habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen. Además, incluye la habilidad para comprender las emociones complejas y/o sentimientos simultáneos de amor y odio. Comprendería también, la habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.

- **Regulación reflexiva de las emociones:** esta última habilidad incluiría la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos, así como la habilidad para reflexionar sobre emociones y determinar la utilidad de la información. Además abarcaría la capacidad para regular



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

La Inteligencia Emocional no es el triunfo de la cabeza sobre el corazón, es la intersección de ambos, combinando afecto con cognición, emoción con inteligencia. Se trata de la cabeza trabajando codo con codo con el corazón.

#### **4.- MEDIDAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

En la literatura actual se defienden principalmente dos procedimientos de abordaje en la evaluación de la IE: el primer grupo incluye los instrumentos clásicos de medidas basados en cuestionarios y autoinformes; el segundo grupo son las llamadas medidas de habilidad o de ejecución. En el primero, los instrumentos normalmente están compuestos por enunciados verbales cortos en los que la persona evalúa su IE mediante la propia estimación de sus niveles en determinadas habilidades emocionales. Por su parte, las medidas de habilidad o ejecución implican que la persona solucione o resuelva determinados problemas emocionales y luego su respuesta sea comprobada con criterios de puntuación predeterminados y objetivos. Finalmente se está imponiendo una nueva forma de evaluación, complementaria a las otras dos. Se trata de instrumentos basados en la observación externa, es decir se solicita a los compañeros de clase o de trabajo o al profesor/jefe que nos den su opinión y su valoración sobre cómo la persona es percibida por ellos. De esta forma, nos proporciona información sobre la interacción del sujeto con el resto de personas de su entorno, su manera de resolverlos conflictos o bien su forma de afrontar las situaciones de estrés. Normalmente, este método de evaluación suele ser complementario al os dos procedimientos anteriores y sirve como medida para evitar problemas de deseabilidad social.

#### **5.-COMO SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTES.**

El hecho de ser emocionalmente inteligentes, no implica que tengamos un coeficiente intelectual sobre humano, de hecho, la inteligencia emocional, y aunque existan individuos con cualidades innatas, se puede adquirir y potencial de manera directa. No estamos dando a entender que una persona que inicialmente no tenga un buen día, daba mostrar siempre su mejor sonrisa, pero sí que debemos hacerle comprender, que el hecho de dar buenos días o entablar una conversación trivial y sin demasiadas pretensiones con algún compañero, tendrá efectos relajantes y de activación emocional que cambiará de forma positiva nuestra forma de ver la realidad.

Si la dimensión emocional es la clave en las relaciones humanas y la práctica docente se desarrolla en escenarios interactivos, es válido entonces incitar a todos y cada uno de los que practican la docencia a cualquier nivel, a desarrollar explícita e implícitamente competencias sociafectivas, pues su papel mediatizador redunda en la adquisición de aprendizajes significativos, en el desarrollo emocional y en la convivencia pacífica de los discentes dentro y fuera del aula; pero también en la emocionalidad del propio docente y la eficacia de su labor (Abarca, M; Marzo, L. y Salas, J., 2.002, p. 1)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Cuántas veces, nosotros como profesores y tras tener un mal despertar, entramos en el aula y creemos ver fantasmas y amenazas por doquier. Y porque otras veces, coincidiendo con un día de optimismo y alegría, entramos en la misma clase y parece que todos los alumnos nos tiran flores. ¿Qué ha cambiado? El ser humano no vive solo, interactúa con su semejante y además tiene como rasgo principal de su personalidad un carácter eminentemente social. Para nada se entiende al hombre como un ser aislado sino integrado y socializado en el mundo que le rodea.

Sería pues bueno, que a través del estudio y conocimiento de la inteligencia emocional el colectivo de profesores descubriéramos que la realidad depende y mucho del color del cristal con que se mira. Ni el día de furia cuando entramos en la clase los alumnos son ogros dispuestos a arrojarnos todo por el simple hecho de abrir la boca, ni el día de primavera en que todo es perfecto y entramos a clase pensando que nuestros alumnos nos idolatran es para tanto. Aunque eso sí, esta última visión sin ser real siempre será más aceptable que la primera por el efecto empático y de contagio emocional que transmite.

## 6.-LA EMPATIA

De todas las herramientas con que cuenta el docente en su desarrollo de la inteligencia emocional, Será la empatía la que en un mayor grado le ayude a comprender las reacciones de sus alumnos, evitando de esta manera avivar la llama del desencuentro. Entendemos por empatía la capacidad de ponernos en la situación del otro, entender sus reacciones y tratar de verlas no como algo bueno sino como consecuencia de algo que le ha sucedido o que no depende de él. No se trata en este caso de que juzguemos si nuestro alumno ha hecho bien o mal, no es nuestra tarea. Además, tampoco trataremos en este artículo de instaurar el perdón absoluto de toda conducta por parte de nuestros alumnos por aberrante que sea. Todo tiene su medida y en todo grado hay que analizarlo. Lo que pretendemos establecer con esta afirmación es que al margen de cualquier otra consideración, el entender al otro, no implica perdonarle sino comprenderle y este hecho nos ayudará a establecer un dialogo más positivo, constructivo y por supuesto menos violento. Imaginemos una situación en que un profesor percibe que un alumno se ha reído de él aunque no de forma notoria. Si lo analizamos desde una perspectiva intolerante y carente de empatía, el profesor desde su punto de vista de adulto y utilizando el mismo rasero puede considerar tal situación como del todo insultante e intolerable por lo que determina la expulsión completa del alumno por 3 días del centro. Cuando el chico vuelve la relación ya no es igual y todo se complica al extremo de tener que expulsarle a la semana siguiente. Esta situación que se da con mucha frecuencia representa un cúmulo de circunstancias que tienen como principal origen la falta de empatía. ¿Cuál podía haber sido la salida a la crisis?

Sin duda, el chaval, al reírse de forma ingenua del profesor y con las debidas salvedades de la formulación teórica del planteamiento, es posible que tan solo quisiese dar una broma en el grupo de compañeros en el que intenta integrarse. El profesor si considera que no ha sido grave sino que simplemente ve que es una tontería de chiquillos puede hacerse el desentendido, mostrando que no se ha enterado y evitando entrar en una espiral de expulsiones que llevaría a consecuencias altamente mas graves.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Naturalmente, no existe una respuesta única ni totalmente acertada para cada situación, pero sin duda, el tener una inteligencia emocional alta no ayudaría a desarrollar modelos más positivos de comportamiento en el aula.

## 7.-LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNA NUEVA ASIGNATURA PARA EL FUTURO

Ser inteligentes emocionalmente, no solo es importante para el profesor en relación al desempeño de su puesto de trabajo sino que repercute en su calidad de vida y en su visión de todos los acontecimientos y avatares a que se ve sometido en el transcurso de su vida. Por supuesto que este punto tiene un componente de retroalimentación muy importante ya el hecho de que la inteligencia emocional ayude al docente de forma personal y emocional implica que de forma retroactiva le ayuda a mejorar y desempeñar de una forma más positiva el trabajo en el instituto o el colegio.

Pero si es este nuevo elemento de inteligencia es positivo para el profesor ¿no lo será también para el alumno? Lo cierto es cada vez más las empresas están demandando a sus auxiliares de contratación que hagan hincapié en exigir a sus futuros empleados que sean emocionalmente inteligentes y que tengan capacidades de conocer sus emociones, dominarlas y utilizarlas para su bien y el de la propia empresa. En esta línea Goleman (1999, p.82), establece que, los trabajadores del futuro necesitarán seguir participando en cursos de formación y adquiriendo habilidades a lo largo de sus vidas. Como personas capaces de aprender en cualquier lugar y en cualquier momento, o a pesar de cualquier circunstancia, es probable que, con el tiempo acumulen esos conocimientos, los pongan en práctica, sean personas más satisfechas y se sientan realizadas tanto personal como organizacionalmente.

En la actualidad las organizaciones en aprendizaje buscan asegurar constantemente que todos sus miembros estén aprendiendo y poniendo en práctica todo el potencial de sus capacidades, de modo que se adquieran compromisos, se asuma responsabilidad, conciban sinergias, con el fin de que se logre el continuo auto-crecimiento en todos. Por todo esto vemos de todo lógico pensar que si a los alumnos de hoy, futuros trabajadores y ciudadanos del mañana, les inculcamos estos valores emocionales y les dotamos de herramientas para afrontar de forma más efectiva y positiva su vida en el entorno de trabajo, estaremos cumpliendo con uno de los objetivos de nuestra labor docente.

De cualquier forma, los beneficios de estas herramientas emocionales no es necesario que esperemos mucho para observarlos, ciertamente será en el futuro cuando se dominarán con mayor efectividad, pero también en el aula existe la posibilidad de que los roces entre compañeros, los brotes y comportamientos racistas y la violencia disminuyan de forma radical a la vez que el ambiente de compañerismo se torna más agradable y llevadero.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

## **8.-UNA EXPERIENCIA EN EL AULA.**

Cierto día que mis alumnos andaban un poco cansados y que parecían que tenían una losa de 5 toneladas sobre sus cabezas, decidí poner en práctica una de las actividades que una vez leí en un libro sobre como potenciar la I. E de los alumnos. El caso es que cuando ya creía que se dormían irremediadamente, di una fuerte palmada y les levanté a todos. Seguidamente les dije que cambiasen el orden de las sillas, que retirasen las mesas y las pegasen a la pared a la vez que formaban 3 círculos con las sillas. La idea era que jugaríamos a que cada grupo debía pensar y anotar un total de 7 palabras con sus correspondientes 7 prohibidas. En el siguiente episodio, cada grupo seleccionaba a un portavoz cada vez que sería el encargado de tratar de definir las palabras apuntadas sin pronunciar las prohibidas. Ganaría el grupo que más palabras acertase. Como es normal, las palabras que tenían que definir se escogieron del contexto del tema que estábamos tratando.

Al margen del efecto revulsivo que cada cambio de escenario tienen en el proceso de aprendizaje de los alumnos, con esta actividad trataba de potenciar la expresión de los alumnos, la comunicación y la activación de todas las facetas de su inteligencia emocional.

Como resultado de la experiencia, los alumnos mostraron en las siguientes clases, mayor dinamismo, interés y atención, además de estar más contentos. ¿Qué es lo que los activó?

Sin duda que el saber cómo se encuentran los demás y como nos encontramos nosotros mismos para poder actuar en consecuencia es una el principio para poder manejar nuestro estado de ánimo y nuestras emociones.

## **9.-EMPATIZANDO CON EL COMPAÑERO.**

En otra ocasión, y aprovechado otro momento de bajón anímico del los chicos, decidí poner en práctica un ejercicio que vendría a ilustrar una explicación posterior sobre la empatía y las ventajas que para nosotros y sobre todo para nuestros compañeros tiene el colocarnos en “el pellejo del semejante”

Tras avisarles de que comenzábamos un nuevo ejercicio grupal e interactivo, separamos algunas mesas colocando dos de ellas en el centro de un círculo formado a su vez con las sillas de la clase. En el centro se colocaron al efecto dos alumnas que se situaron una en el papel del profesor regañando a un alumno por reiteradas faltas de disciplina en el aula y la otra discutía al uso simulando una situación real. Tras realizar la actividad, les preguntamos a los alumnos que tal se encontraban y que sentían por sus comportamientos, el alumno que desarrollo el papel de profesor confeso que se encontraba con una enorme tensión y que no comprendía el comportamiento agresivo del alumno.

Sin duda, el colocarse en el lugar del otro es una perspectiva que da lugar a realizar reflexiones y a mejorar el comportamiento ante futuras situaciones reales parecidas a la ensayada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

## 10.-CONCLUSION:

Tenemos que ser conscientes de lo importante que es hoy en día pensar e investigar seriamente sobre la I.E., pues sus alcances dentro de lo educativo, ámbito revisado aquí, son inimaginables, más allá de las diferentes connotaciones que se le quiera dar a la misma.

En Nuestro país ya se está hablando de alfabetización o educación emocional en los currículos y sus repercusiones en la docencia y en el aprendizaje y adaptación de los estudiantes, como consecuencia de las investigaciones con enfoques mucho más amplios sobre la inteligencia humana, las cuales resaltan la viabilidad científica de la enseñanza afectiva (Melero, T. 2.000, p. 1)

## BIBLIOGRAFIA:

- Cooper, R. y Sawaf, A. (1998). La Inteligencia Emocional aplicada al Liderazgo y las Organizaciones. Editorial Norma, Colombia.
- Dale, Y. (1994). Administración. México. Editorial Mc. Graw Hill.
- Dessler, G. (1996). Administración de Personal. Prentice Hall Hispanoamérica, S.A.
- Gil 'Adí, D. (2000). Inteligencia Emocional en Práctica. Editorial Mc. Graw Hill
- Gómez, M. (2000)
- Abarca, M., Marzo, L. y Sala, J. (2.002) La educación emocional y la interacción profesor/a alumno/a. En *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3). [www.aufop.org/publica/reifp/02v5n3.asp](http://www.aufop.org/publica/reifp/02v5n3.asp)
- GALLEGO, Domingo, ALONSO, Catalina, CRUZ, Ana y LIZAMA, Luis. (2.000) Inteligencia Emocional. Bogotá: El Búho

---

Autor: Juan Reina Pinto

E-mail: Jrqueen71@hotmail.com