

Programas para mejorar la inteligencia emocional desde el modelo de Mayer y Salovey: sus beneficios en el ámbito psicoeducativo

M^a José Gutiérrez¹, Rosario Cabello², y Pablo Fernández-Berrocal¹

¹ Departamento de Psicología Básica, Facultad de Psicología, Universidad of Málaga, España

² Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Granada, Granada, España

La Inteligencia Emocional (IE) o la habilidad de percibir, usar, entender y regular las emociones ha sido relacionada con numerosos beneficios para las personas. Concretamente, mayores niveles en esta habilidad se han relacionado con una mejor salud tanto física como mental, con un mayor bienestar, un mejor funcionamiento social y rendimiento escolar o una menor agresividad, entre otros. Recientemente, se han desarrollado dos programas para mejorar dichas habilidades: el programa INTEMO e INTEMO +. Dichos programas han sido implementados y validados para adolescentes y están centrados en el aprendizaje de las cuatro habilidades emocionales que abarcan la IE. Diversos estudios demuestran cómo aquellos adolescentes que han sido entrenados con estos programas muestran menor sintomatología clínica que los controles, incluso seis meses después de la finalización del programa. Asimismo, los adolescentes que participaron en el mismo presentaron un mejor ajuste psicosocial y una mayor empatía, así como menores niveles de agresión física y verbal, ira y hostilidad.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, entrenamiento, programas, beneficios.