

# Inteligencia emocional: un mundo por descubrir más allá del conocimiento

**Autor:** Rodríguez Cintas, Marina (Graduada en Maestra de Educación Primaria. Especialidades en Educación Física e Inglés).

**Público:** Educación; Psicología; Padres/madres. **Materia:** Educación; Psicología. **Idioma:** Español.

**Título:** Inteligencia emocional: un mundo por descubrir más allá del conocimiento.

## Resumen

La sociedad está en continuo cambio y los niños actualmente necesitan una educación diferente a la tradicional, que atienda sus características y tenga en cuenta sus emociones y pensamientos personales, es decir, una educación que desarrolle la inteligencia emocional. Ésta, desarrolla una serie de habilidades y destrezas necesarias para la formación integral de la persona y su capacitación para la vida. ¿Cómo? A través del juego. Diversos estudios verifican la correlación positiva entre la inteligencia emocional y el éxito académico, laboral y para la vida, siendo una forma de prevenir los comportamientos de riesgo muy frecuentes en nuestro alumnado.

**Palabras clave:** Educación Emocional, Psicología, Educación para la vida.

**Title:** Emotional intelligence: a world for discovering beyond knowledge.

## Abstract

Society is changing frequently. Nowadays, children need to learn through innovative teaching instead of traditional education because it develops the emotional intelligence considering children's characteristics, their emotions and feelings. Emotional intelligence develops series of abilities and skills required for people's comprehensive training and for living. How? By way of game. Diverse studies verify a positive correlation between emotional intelligence and being successful at school, at work and in the life as well as it is a way to prevent inappropriate behaviours, which are more and more usual along young people, such as drug addiction, violence, violation and suicide.

**Keywords:** Emotional Education, Psychology, Education for life.

Recibido 2017-06-19; Aceptado 2017-06-29; Publicado 2017-07-25; Código PD: 085051

## I. INTRODUCCIÓN

La educación, dependiendo de la pedagogía y didáctica empleadas, formará personas con unas características u otras. Actualmente, la situación de los jóvenes, como causa del sistema económico, político y social, siguiendo a Cury (2007, pp. 66-67), es la siguiente:

“Antiguamente, los padres eran autoritarios; hoy lo son los hijos. Antiguamente, los maestros eran los héroes de los alumnos; hoy son sus víctimas. Los jóvenes de hoy no aceptan ser contrariados. Nunca en la historia vimos a niños y jóvenes dominando de tal manera a los adultos. Los hijos se comportan como reyes cuyos deseos tienen que ser inmediatamente atendidos”.

La sociedad va cambiando y, por tanto, la educación tiene que ir adaptándose a las necesidades de la misma para actuar ante nuevas situaciones. La escuela desempeña un papel importantísimo en el desarrollo integral de las personas así pues, es necesario adentrarnos en el terreno de la educación emocional, desarrollando determinadas competencias que ayuden a la adquisición de valores imprescindibles para la vida:

“El poder de los valores proviene del hecho de que son las personas quienes primero aceptan vivirlos libremente. Sólo si ellas los viven, podemos afirmar que los viven las organizaciones, la familia, la empresa, las instituciones, los grupos sociales y la sociedad misma. No se pueden, pues, practicar por decreto o por imposición a nadie. Sería equivocado y contraproducente. Y son las personas las que pueden convertirlos en los hábitos estables de vida (virtudes).” Jorge Yarce (2009, introducción, párrafo 5).

¿Cómo crear una sociedad mejor? Muchos son los autores que coinciden en la efectividad que conlleva ejercitar las emociones, ya que permite a los niños controlar sus instintos en situaciones estresantes, aprender a expresar mejor sus

emociones, desarrollar relaciones positivas con familiares y amigos y tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida (Elias & Weissberg, 2000; Elias et al. 1997; Payton et al., 2000).

En otras palabras: el mundo necesita amor. Compartiendo el pensamiento de Nieves Blanco (2001, pp. 99-100):

“Hoy existe un alto riesgo en la educación, vistos los casos de violencia cada vez más frecuentes, y es el ejercicio del dominio, donde es importante cumplir las normas y obedecer, ante la amenaza de un castigo, una sanción, una expulsión. (...) La pedagogía del amor escucha y pone atención a nuestra manera de tratar a los otros, pues amor significa, entre otras cosas, expresar las propias emociones, escuchar las ajenas y compartirlas.”

Esta autora defiende la educación desde el amor, cuyo resultado es la creación de personas autónomas, conscientes de la necesidad de los demás seres humanos en nuestra vida, capaces de resolver problemas de forma pacífica y de cooperar y compartir para mejorar nuestra calidad de vida, evitando así la violencia, tomando el camino de la justicia y la solidaridad.

La formación de personas emocionalmente inteligentes será posible desde la educación emocional. Diferentes estudios (Barling, Slater, & Kelloway, 2000; Carrothers, Gregory Jr, & Gallagher, 2000; Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004; Petrides, Sangareau, Furnham, & Frederickson, 2006; Ulutaş & Ömeroğlu, 2007; Qualter, Whiteley, Hutchinson, & Pope, 2007; Joseph & Newman, 2010) han constatado una correlación positiva entre la inteligencia emocional y las buenas conductas, estando estrechamente unido el éxito académico y laboral debido a la adquisición de valores esenciales para la vida – crear relaciones positivas, alta autoestima, automotivación, responsabilidad, autoconciencia, regulación emocional, empatía, paciencia, asertividad, felicidad, optimismo, cooperación, tolerancia, etc. –.

La finalidad de la educación emocional es la formación integral de la persona a través del desarrollo de distintas competencias que permitirán a los individuos aprender a manejar sus emociones para guiar su vida: formación de personas competentes y preparadas para el fracaso (superación de obstáculos), obteniendo éxito académico, laboral y personal, aumentando las relaciones sociales positivas y también su propio bienestar, tanto social como personal. Por tanto, se verifica la importancia de educar la inteligencia emocional para mejorar nuestra vida y se pretende profundizar en el tema para proporcionar una base que ayude a cambiar la sociedad actual.

## II. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### 1. La emoción: su concepto

Para empezar, antes de profundizar en el concepto de inteligencia emocional, educación emocional y otros términos relacionados, es necesario saber qué es una emoción y cómo se produce.

“Una emoción se produce de la siguiente forma: 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica. 3) El neo córtex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que 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).

Es decir, la información que recibimos del exterior provoca una emoción en nuestro organismo, el cual da una respuesta inmediata – reacción emocional innata –; posteriormente es procesada por el neo córtex, a través del cual el organismo producirá una respuesta externa – acción emocional voluntaria –, coincidiendo con el planteamiento de LeDoux (1999).

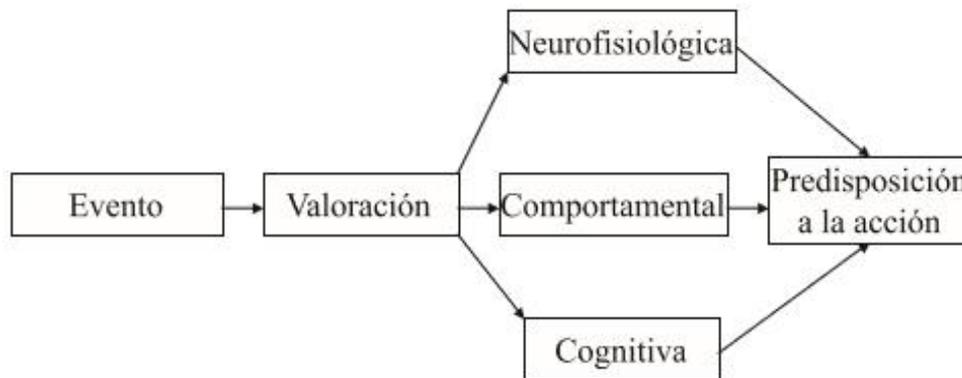


Figura 1. Concepto de emoción. (Fuente: Bisquerra, 2003)

## 2. La inteligencia emocional (EI o CE): su concepto

A la hora de definir el término inteligencia emocional (EI: *Emotional Intelligence* en inglés o CE: coeficiente emocional), son muchos los autores que han indagado y escrito acerca de ésta: Bar-On (2000), Goleman (1995; 1999a; 1999b), Payne (1986), Salovey & Mayer (1990; 1999), Shapiro (1998), etc. Antes de profundizar en las diferentes definiciones, debemos saber que la inteligencia emocional concierne la capacidad básica que tiene una persona para reconocer y usar una emoción.

Si bien el origen del término como tal será explicado a continuación, la primera definición que puede haber contribuido a los estudios posteriores y da fuerza al desarrollo del concepto de inteligencia emocional y su importancia, fue la propuesta por Wechsler (1943), puesto que afirma que para medir la inteligencia en su conjunto deben tenerse en cuenta los factores intelectuales (cognitivos) y los no intelectuales (afectivos, personales y sociales):

“The main question is whether non-intellective, that is affective and conative abilities, are admissible as factors of general intelligence. (My contention) has been that such factors are not only admissible but necessary. I have tried to show that in addition to intellective there are also definite non-intellective factors that determine intelligent behavior. If the foregoing observations are correct, it follows that we cannot expect to measure total intelligence until our tests also include some measures of the non-intellective factors.” (Wechsler, 1943, p. 103).

El origen del término *inteligencia emocional* tuvo lugar en la década de 1960, usado de manera fortuita en la crítica literaria (Van Ghent, 1961) y en psiquiatría (Leuner, 1966). En 1980, veinte años después, Payne (1986) empleó este término en su tesis, profundizando acerca del mismo. En 1990, se escribieron varios artículos acerca de la EI donde se define como concepto y se desarrolla la teoría y demostración de cómo se mide (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990; Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1993).

No obstante, no se dio a conocer hasta 1995 con el bestseller de Daniel Goleman llamado *Emotional Intelligence*, traducido a más de 30 idiomas y basado en los estudios anteriores ya realizados (vistos en el párrafo anterior).

En su libro, Daniel Goleman (1995) contrasta la inteligencia emocional con la intelectual, convencido de que, en un futuro cercano, el IQ (Intelligent Quotient) será sustituido por el EQ (Emotional Quotient). En otras palabras, que el CE (Coeficiente Emocional) reemplazará al CI (Coeficiente Intelectual). Para ello, sostiene que la inteligencia emocional se puede aprender a través de las competencias emocionales pero la inteligencia intelectual es innata, lo cual permitirá desarrollar un mayor grado de inteligencia emocional, favoreciendo la igualdad de oportunidades en la sociedad y eliminando las ideas clasistas y jerárquicas que dividen las clases sociales dependiendo del CI de cada persona.

La inteligencia emocional incluye: “abilities such as being able to motivate oneself and persist in the face of frustrations; to control impulse and delay gratification; to regulate one’s moods and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope.” Goleman (1995, p. 34).

En un artículo, Mayer, Salovey, & Caruso (2004) hacen referencia al fracaso de otras definiciones de EI dadas por Bar-On (1997), Cherniss (2000), Goleman (1995), Hedlund & Sternberg (2000) y Gowing (2001), entre otros, puesto que no

existe una unión entre inteligencia y emoción en ellas. Por eso, proporcionan una definición de EI desde una perspectiva teórica que se refiere específicamente a la combinación de la inteligencia y la emoción:

“We define EI as the capacity to reason about emotions, and of emotions to enhance thinking. It includes the abilities to accurately perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth (e. g. Mayer & Salovey, 1997).” (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004, p. 197).

He aquí la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional, puesto que proporciona estabilidad emocional, mejorando así la calidad de vida y las relaciones interpersonales. A esto último también hacen referencia Mayer, Salovey, & Caruso (2004):

“A consistent and unique pattern of prediction emerges when one examines the association between EI to deviancy and problem behavior. EI varies inversely with bullying, violence, tobacco use, and drug problems (Rubin, 1999; Trinidad & Johnson, 2002). These relations remain even when both intelligence and personality variables are statistically controlled for.” (Mayer, Salovey & Caruso, 2004, p. 207).

### 3. Las competencias emocionales: concepto, tipos y finalidad

La educación, en su término global, pretende desarrollar una serie de competencias que el alumnado debe adquirir con el fin de alcanzar los objetivos previstos en dicho proceso. Algunos autores (Gardner, 1983,2004, 2011; Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Sluyter, 1997; Goleman, 2001; Bisquerra, 2003) han estudiado la inteligencia emocional a través de la investigación de la competencia emocional, coincidiendo en algunas competencias – habiendo ciertas discrepancias –.

La competencia emocional es la habilidad tanto para entender como para saber manejar y expresar “*los aspectos socioemocionales de manera que se posibilite el desempeño de tareas como el aprendizaje, el establecimiento de relaciones, la resolución de problemas y la adaptación a las demandas del desarrollo y los cambios propios de la vida*” (Molina, 2012, p. 15)

La base de las competencias descritas a continuación, fueron los estudios de Howard Gardner (1983, 2004, 2011). En ellos, Gardner afirmó que las competencias representan un modo de inteligencia y distinguió, en su teoría de las inteligencias múltiples, distintos tipos de inteligencia: lingüística-verbal, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

Las inteligencias intrapersonal e interpersonal son las que conforman la inteligencia emocional, ya que permiten la regulación de los propios sentimientos, así como los de los demás, e incluyen la capacidad de utilizarlos de manera eficaz y beneficiosa, convirtiéndolos en acciones.

Posteriores fueron los estudios de, por un lado, Mayer & Salovey (1997) que proponen un modelo de EI que consta de cuatro subdimensiones:

“According to the ability-based model, EI can be broken down into four subdimensions: emotion perception, emotion understanding, emotion facilitation, and emotion regulation (Mayer & Salovey, 1997. We use this conceptualization of EI to propose a cascading model of EI, in which three of the four EI subdimensions are related to job performance” (Joseph & Newman, 2010, p. 55) – véase anexo 1 –.

También, el propio Salovey junto con Sluyter (1997) hacen referencia a cinco dimensiones en las que se divide la inteligencia emocional: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol (Salovey & Sluyter, 1997).

Por otro lado, Goleman (2001, pp. 214-217) defiende que la inteligencia emocional consta de las siguientes competencias (a aplicar en la educación emocional):

1. *Promoting Self-Awareness* – promover la autoconciencia (conocer nuestro estado interno) –. Esto es, adentrarnos en nuestro interior para explorar las respuestas dadas por nuestro organismo a los estímulos: saber qué queremos en cada momento, cómo nos sentimos o nos hemos podido sentir, qué nos gustaría haber hecho, qué hemos hecho y no nos ha gustado. Implícitamente, los pensamientos están adheridos a las emociones pues, a partir de ellas, éstos afloran en

nuestra mente. Es necesario reflexionar acerca de los mismos para conocernos a nosotros mismos. Dentro de la misma, están las habilidades siguientes: conciencia emocional, autocrítica personal y seguridad en sí mismo.

2. *Promoting Self-Regulation* – promover la autorregulación (controlar los impulsos) –. En los lóbulos prefrontales está la parte racional del ser humano y en la amígdala se encuentra la parte emocional. Cualquier emoción implica un impulso y, por tanto, se debe aprender a reaccionar en ciertas situaciones que pueden ser perjudiciales para uno mismo controlando los impulsos estimulados en cada situación. Incluye las siguientes habilidades: autocontrol, confianza, meticulosidad, flexibilidad e innovación.

3. *Promoting Self-Motivation* – promover la automotivación –. El grado de motivación es, en muchos casos, la causa de conseguir grandes logros. Una persona que se motiva a sí misma y tiene una buena visión de la realidad podrá conseguir lo que se proponga, pues tiene constancia y confianza en sí misma. Una persona desmotivada será pesimista y creará que todo lo que pasa es debido a un agente externo a ella, sin opción de cambio. Incluye las siguientes habilidades: lograr manejar las emociones, compromiso, iniciativa y optimismo.

4. *Promoting Empathy* – promover la empatía –. Empatizar significa entender cómo se siente otra persona – atendiendo al lenguaje no verbal –, o lo que es lo mismo, producir una respuesta evocada por el estado de ánimo de otra persona. La empatía implica querer ayudar a los demás, querer reconfortarlos y no hacerles daño. Toda persona que hace daño al resto es porque carece de empatía y es incapaz de sentir el dolor provocado. Incluye las siguientes habilidades: entender a los demás, mejorar a los demás, servicio de orientación, hacer uso de la diversidad y tener conocimiento político.

5. *Promoting Social Skills* – promover las habilidades sociales –. Esta estrategia consiste en ayudar a las personas a desarrollar su habilidad a reaccionar de forma deseada con otras. Las interacciones interpersonales pueden aportar tanto emociones positivas como negativas. Es necesario rodearse de personas que produzcan en nosotros mismos emociones positivas, evitando las relaciones tóxicas – que crean pensamientos autodestructivos, bajando la autoestima de la persona – y fomentando el bienestar personal. Incluye las siguientes habilidades: influencia, comunicación, manejo de los conflictos, cambiar el catalizador, crear vínculos, colaborar y cooperar y unir diferentes capacidades.

Por último, Rafael Bisquerra (2003, pp. 23-26), sin mucha variación respecto a la clasificación de Goleman (2001), distingue diferentes competencias que incluyen subcompetencias:

1. *Conciencia emocional*. Toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás.

2. *Regulación emocional*. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, capacidad para la regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para auto-generar emociones positivas.

3. *Autonomía personal (autogestión)*. Autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, buscar ayuda y recursos y autoeficacia emocional.

4. *Inteligencia interpersonal*. Dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación y asertividad.

5. *Habilidades de vida y bienestar*. Identificación de problemas, fijar objetivos adaptativos, solución de conflictos, negociación, bienestar subjetivo y fluir.

Después de tener claras las competencias emocionales a desarrollar para formar a personas emocionalmente inteligentes, ahora la pregunta que precisa de una respuesta es la siguiente: ¿cómo hacerlo? A continuación se expone.

#### **4. La educación emocional: concepto, finalidad, objetivos y programas**

Este concepto es relativamente nuevo y actualmente ha adquirido gran interés debido al potencial que tiene la educación emocional para cambiar la sociedad y, por tanto, el mundo. Bisquerra (2006, p. 15) define la educación emocional como un

“proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar

mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Es decir, el desarrollo cognitivo y emocional componen el desarrollo integral de la persona, además de complementarse el uno al otro. Para ello se necesita la adquisición de competencias emocionales que permitan a cada persona aumentar su inteligencia emocional con el fin de mejorar su calidad de vida – mejorando las capacidades de adaptación, aportando una base para el aprendizaje y el desarrollo saludable –.

Desde hace bastante tiempo, los maestros de educación primaria han sido conscientes del hecho de que la educación emocional aporta la base para aprender a aprender y para desarrollar la autorreflexión, responsabilidad, comprensión, cooperación y resolución de problemas de manera efectiva en el alumnado. Dos décadas después, se ha profundizado en lo importantes que son estas capacidades y cómo se pueden integrar en la práctica educativa (Cohen, 2001).

La educación social y emocional se refiere al conjunto de procesos y métodos que se usan para promover las competencias sociales y emocionales. Cohen (2001) sugiere que la capacidad de comprendernos a nosotros mismos y comprender a los demás son los cimientos del aprendizaje emocional y social. Las escuelas pueden y necesitan ser un foro en el que se enseñe el conocimiento social y emocional y sus habilidades. Cada vez son más las personas que piensan que la educación emocional necesita integrarse en el currículum, formar parte de él (Elias et al., 1997).

Aquellas personas que trabajan con niños saben que la forma en cómo se sienten con ellos mismos y con otros influye y da forma a sus habilidades para aprender. Sus competencias sociales y emocionales afectan en gran medida – e incluso determinan – la habilidad para escuchar y comunicarse, para concentrarse, reconocer, entender y solucionar problemas, cooperar, controlar sus estados de ánimo, auto motivarse y resolver conflictos adecuadamente; en otras palabras, todas estas competencias ayudan a formar parte del grupo.

Educadores e investigadores han descubierto que las personas con alto grado de aprendizaje emocional y social obtienen mejores resultados académicos, se adaptan mejor a las situaciones sociales y en las relaciones entre iguales y también rechazan las drogas, los comportamientos sexuales de alto riesgo, las agresiones y otras formas de comportamiento antisocial e inadecuado (Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, 1994).

Llegado este punto, la cuestión está en cómo llevar a la práctica la educación emocional. A continuación, se explica qué es un programa y se exponen el planteamiento principal y las líneas de actuación de dos programas de educación emocional (Cassà, 2007; Segura & Arcas, 2008).

Los programas son planes de actuación organizados sistemáticamente que buscan conseguir diferentes objetivos educativos, teniendo una continuidad en el tiempo que garantice causar efecto en las personas que los realizan. Los programas poseen una estructura; los apartados mínimos requeridos en ella deberían ser: objetivos, contenidos, actividades y evaluación. También, es imprescindible poner a disposición de los padres y madres del alumnado los programas que se realizan en el centro, para que tengan continuidad en casa y el aprendizaje sea permanente.

Èlia L. Cassà (2007) muestra un programa de educación emocional llevado a la práctica en las edades de 3 a 6 años, cuyo objetivo es el desarrollo íntegro de la persona. Para ello, se deben abarcar todas las facetas de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Los bloques temáticos comprendidos en este programa son: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida – basadas en las competencias vistas anteriormente, siguiendo a Goleman (1995) y Bisquerra (2003) –. Los objetivos, en resumen, consisten en alcanzar las competencias y subcompetencias vistas con anterioridad en este trabajo. Para ello, cada bloque temático cuenta con diferentes actividades a desarrollar. Por ejemplo, para desarrollar la conciencia emocional, algunas actividades son: *¿Cómo se sienten?*, *Mi cara refleja*, *Expresiones emocionales* o *El reloj de las emociones*. Si hablamos de regulación emocional, algunas de las actividades presentadas son: *No pares de reír*, *¿Quieres cantar conmigo?* o *¿Qué puedo hacer cuando me siento enfadado?*. La autoestima se desarrolla mediante actividades como son: *Soy el rey*, *La flor de la amistad* y *Te necesito y me necesitas*. Las habilidades socio-emocionales se ven claramente reflejadas en actividades como: *¡Quiero ser el primero de la fila!*, *No quieren jugar conmigo* o *¡Lo tenía yo primero!*. Por último, las habilidades de vida se tratan mediante estas tareas: *El árbol de nuestra vida*, *¿Hacemos un colegio más bonito?* o *Mis amigos*.

Otro programa reciente y bastante interesante es el planteado por Segura & Arcas (2008), cuyo nombre es *Relacionarnos bien*. Está dividido en tres bloques temáticos: en el primero, que es más instrumental, los objetivos a alcanzar son: poner en práctica la atención visual y auditiva, la regulación emocional, capacidad de afrontar y buscar

solución a problemas y situaciones, desarrollar la responsabilidad y la empatía. El segundo da los primeros pasos hacia la educación emocional, cuyo objetivo es desarrollar la conciencia emocional (conocer, saber expresar y controlar las emociones). Por último, el tercer bloque temático pretende la solución de conflictos interpersonales mediante todas las técnicas aprendidas a lo largo del proceso.

Estos programas de educación emocional, si bien son diversos y dependen siempre del contexto en el que se apliquen, guardan una íntima relación respecto a su contenido. Los distintos autores proponen su propia forma de trabajar las emociones, si bien los objetivos, contenidos y competencias a desarrollar y alcanzar son las mismas.

### III. PROFUNDIZACIÓN TEÓRICA

Tras haber indagado y contrastado numerosas publicaciones referentes a la inteligencia emocional, la importancia de saber controlar y dirigir las emociones desde la niñez y las consecuencias positivas de la educación emocional como herramienta para cambiar la sociedad, ha llegado el momento de dar un sentido pedagógico y didáctico a todo lo visto hasta ahora, más puntualmente, de ofrecer mi perspectiva e influencia que considero que tiene la educación emocional en nuestras vidas.

Muchos profesionales del ámbito educativo, emocional, psicológico, psicoanalítico, psicoterapéutico y deportivo coinciden por unanimidad en un recurso esencial que sirve para educar emocionalmente para la vida a los niños y niñas: el juego.

¿Qué es el juego? Siguiendo a Marta Lewin (2004, p. 262):

“Todo juego es un sistema de reglas que definen qué es o no es juego, lo permitido y lo prohibido. Esas convenciones arbitrarias, imperativas e inapelables no pueden violarse bajo ningún pretexto. Por otra parte, el juego se debe definir como una actividad libre y voluntaria, como fuente de alegría y de diversión; un juego en que se estuviera obligado a participar pierde su condición de tal. El deseo de jugar es lo que mantiene la condición de juego. La rivalidad está siempre presente. El juego no prepara para ningún oficio definido. Ejercita para la vida acrecentando toda capacidad de salvar obstáculos o de hacer frente a las dificultades. Todo lo que es misterio está próximo al juego.”

La importancia del juego no es un tema reciente. Hace más de 2000 años, Platón contempló la importancia de los juegos y la necesidad de diversión en la educación, considerando al juego como: *“un excelente instrumento facilitador para la adquisición de destrezas o habilidades para la edad adulta; es decir, el juego como vehículo de entrenamiento de tareas que contribuyen al desarrollo físico y psíquico de los infantes”* (Gámez, 2007, p.18). Además, en los diversos programas de educación emocional existentes en la actualidad, dos de ellos citados en la página anterior, tienen como base el juego para desarrollar las competencias emocionales y formar a personas emocionalmente inteligentes.

Efectivamente, el juego, las emociones y la educación para la vida están íntimamente relacionados. Un conocido autor en el ámbito de la educación emocional afirma que: *“los juegos son una forma particularmente buena de enseñar capacidades relacionadas con el CE, porque a los niños les gusta jugarlos una y otra vez. A través de los juegos, podemos convertirnos en parte integral del proceso del aprendizaje emocional”* (Shapiro, 1997, p.18).

Analizando mi experiencia personal, dos de los aspectos determinantes en mi formación integral como persona han sido el juego – el cual me ha transmitido la mayoría de mis valores personales – y las emociones – agradeciendo a mi familia la educación emocional que me ha brindado –, ya que he sido educada a través de ellos. Con esta vivencia, puedo corroborar la gran influencia que tiene el juego en la adquisición de valores y competencias para la vida: tolerancia, respeto, cooperación, igualdad, desinterés, motivación, solidaridad, alta autoestima, confianza, aumento de las relaciones positivas interpersonales, empatía, esfuerzo, constancia, sacrificio, recompensa, resolución de conflictos de forma pacífica, autocontrol emocional, etc.

En el ámbito educativo, mi experiencia docente durante estos cuatro años de períodos de prácticas me ha dado la oportunidad de probar diferentes didácticas en el aula para ver qué metodología funcionaba mejor con mi alumnado. En Educación Física sí se han desarrollado y trabajado continuamente las competencias emocionales a través del juego. En cambio, el reto de una tutoría era importante porque la enseñanza tradicional no fomenta las competencias emocionales ni transmite los valores humanos que permiten educar para la vida. Mi tutor me brindó la oportunidad de cambiar la dinámica de la clase si así lo veía oportuno e introduje juegos cooperativos en Lengua, Matemáticas y Conocimiento del

Medio. Esto marcó al alumnado pues, el último día, me escribieron cartas haciendo alusión a lo mucho que le gustaron los juegos realizados en clase, se divertieron, trabajaron en equipo y aprendieron competencias emocionales.

¿Cómo desarrollar las competencias emocionales de manera adecuada? Ahora se propondrán una serie de pautas a tener en cuenta para educar emocionalmente a nuestro alumnado, siguiendo a Shapiro (1997), Cury (2007) y Molina (2012).

Antes de nada, la forma de crear un vínculo sólido entre docente y alumnado es que el docente abra su corazón ante el alumnado, compartiendo con él momentos importantes de su vida: momentos más felices, más tristes, aventuras, viajes, días inolvidables, las barreras superadas y cómo las afrontó, etc. Es esencial contar experiencias vitales para ganarnos su confianza. El papel docente es conocer el funcionamiento interior del alumnado y tener sensibilidad para transmitirla al mismo.

La educación emocional pretende que el alumnado aprenda habilidades básicas para la vida, esto es: enseñar a perdonar para conseguir la paz interior, desarrollar la capacidad de reflexión y la autocrítica, afrontar los problemas y aprender a controlar sus emociones – convirtiendo las negativas en positivas –, formar a personas optimistas a través de la confrontación de estos problemas, desarrollar el valor y la capacidad de decisión con el fin de formar líderes y no marionetas ante la sociedad, cuidar la autoestima, alimentar la alegría y los pensamientos felices, formar a personas libres mediante pautas como “la libertad reside en tu interior, búscala” o “puedes con tus problemas, enfréntate a ellos y saldrás ganando”, enseñar a pensar en vez de corregir los errores – reaccionar de forma inesperada para crear un impacto en la persona –, preparar al alumnado para superar los fracasos – viniendo implícita la construcción de la paciencia, la determinación, la motivación, creatividad y la capacidad de superación –, aceptar los propios errores y hacerlos saber con expresiones como “me he equivocado”, “perdóname” – admitir esto por parte del docente ayuda al aprendizaje por parte del alumnado –, cultivar la emocionalidad – es decir, apreciar los pequeños detalles y ser agradecidos con lo que tienen –, cultivar el afecto, el respeto y la admiración del alumnado a través del diálogo, recurrir a contar historias cómo método de solucionar conflictos o aprender de situaciones reales, enseñar técnicas de relajación y aplicarlas en clase como método para combatir emociones como el estrés, la angustia, el descontrol, el nerviosismo o la ira y, por último, tratar temas de actualidad como la homosexualidad, la adopción, el bullying, el divorcio, la familia, la inmigración o la muerte.

Las actividades para adquirir estas competencias dependen de un criterio propio. Dicho esto, lo importante es crear conciencia y potenciar la enseñanza de la educación emocional en la sociedad, debido a las gratas consecuencias que suponen en la sociedad, ya que favorece la formación integral de las personas y les proporciona éxito laboral y para la vida. Es la única vía para evitar problemas de conducta o comportamientos de riesgo, puesto que aporta las herramientas necesarias para vivir la vida de la mejor manera posible.

#### IV. CONCLUSIONES

La sociedad está en continuo cambio. Los nuevos avances tecnológicos, los cambios políticos y económicos transforman el ritmo de vida de las personas y establecen limitaciones personales. Por tanto, la educación en cada sociedad debe ir adaptándose a la misma. Hoy en día, la sociedad forma a niños cada vez más autoritarios, que no aceptan ser contrariados, caprichosos y dominantes ante los adultos (Cury, 2007). Estas malas conductas adoptadas, además de haberse producido un aumento de los jóvenes con comportamientos de riesgo tales como drogadicción, violencia, anorexia, suicidio o baja autoestima, están correlacionadas con el bajo nivel de inteligencia emocional existente.

La inteligencia emocional permite mejorar la calidad de vida de las personas y favorece el bienestar personal y social, ya que desarrolla la autoconsciencia y regulación de las emociones, la automotivación, la empatía, las habilidades sociales, la autonomía y las habilidades de vida y bienestar (Goleman, 2001; Bisquerra, 2003). En otras palabras, transmite valores necesarios para la vida. Estas habilidades son desarrolladas a través de competencias emocionales en programas de educación emocional.

¿Qué medidas se pueden adoptar para cambiar la sociedad? La implantación de programas de educación emocional es una solución óptima para afrontar este problema. Diversos estudios verifican que las personas con un coeficiente emocional alto tienen éxito académico, laboral y en la vida; en cambio, las personas con un CE bajo presentan malas conductas y problemas para establecer relaciones interpersonales. Esto permitiría adoptar una visión educativa más amplia: capacitar a las personas para la vida proporcionándoles las herramientas necesarias, además de formación académica.

Los programas de educación emocional desarrollan las competencias con una metodología basada en un recurso tan esencial como potente: el juego. A través del juego se adquieren tanto valores humanos como competencias emocionales al mismo tiempo que se interiorizan contenidos.

Un centro educativo a resaltar por su pedagogía innovadora es O Pelouro, en Pontevedra, pues atiende a las emociones y pensamientos del alumnado, además de emplear una pedagogía innovadora, permitiendo al alumnado desarrollar competencias emocionales y adquirir habilidades básicas para la vida. Es la hora del cambio.

## VI. ANEXOS

### 1. Modelo en cascada de la inteligencia emocional. Relación entre la EI y el éxito en la vida laboral

JOSEPH AND NEWMAN

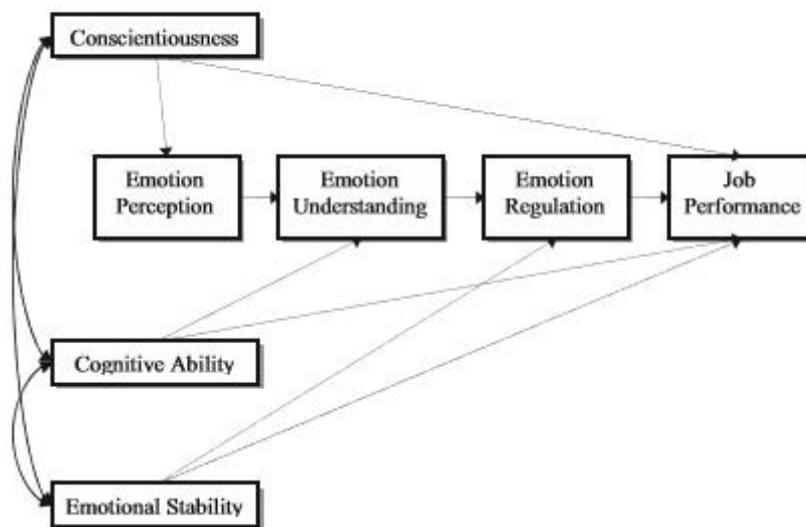


Figura 2. Modelo en cascada de la inteligencia emocional (EI) basado en el concepto de EI de Mayer & Salovey (1997), que incorpora las tres subfacetas de la representación de la EI: percepción emocional, entendimiento emocional y regulación emocional. (Fuente: Joseph & Newman, 2010)

El modelo en cascada de la EI propuesto por Joseph & Newman, refleja cómo estas subdimensiones tienen relación directa con el éxito laboral. El desarrollo de las mismas permitiría a las personas obtener mayor éxito en su trabajo y su vida diaria.

## Bibliografía

- Barling, J., Slater, F., & Kelloway, E. K. (2000). Transformational leadership and emotional intelligence: An exploratory study. *Leadership & Organization Development Journal*, 21(3), 157-161.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. En R. Bar-On y J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 363-387).
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25.
- Blanco, N. (2001). *Educación en femenino y en masculino*. Ediciones Akal.
- Carrothers, R. M., Gregory Jr, S. W., & Gallagher, T. J. (2000). Measuring emotional intelligence of medical school applicants. *Academic Medicine*, 75(5), 456-463.
- Cassà, È. L. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.
- Cherniss, C. (2000). *What it is and Why it Matters*. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace. How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Cohen, J. (2001). Social and Emotional Education: Core concepts and practices. *Caring Classrooms/Intelligent Schools: The Social Emotional Education of Young Children*, 3-29.
- Coie, J. D., & Dodge, K.A. (1988). Multiple sources of data on social behavior and social status in the school: A cross-age comparison. *Child Development*, 59, 815-829.
- Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence (1994). The school-based promotion of social competence: Theory, practice, and policy. In R. J. Haggerty, L. R. Sherrod, N. Garnezy, & M. Rutter (Eds.), *Stress, risk, and resilience, in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions* (p. 268-316). New York: Cambridge University Press.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Elias, M., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Elias, M. J., & Weissberg, R. P. (2000). Primary prevention: Educational approaches to enhance social and emotional learning. *Journal of School Health*, 70(5), 186-190.
- Gámez, A. (2007). *Juegos en educación plástica y visual*. Almería: Almart.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2004). Audiences for the theory of multiple intelligences. *The Teachers College Record*, 106(1), 212-220.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gowing, M. K., (2001). Measurement of emotional competence. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* (pp. 83-131). San Francisco, California: Jossey-Bass
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999a). *La inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Vergara.
- Goleman, D. (1999b). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hedlund, J., & Sternberg, R. J. (2000). Too many intelligences? Integrating social, emotional, and practical intelligence. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp.136-167). New York: Jossey-Bass.
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Leuner, B. (1966). Emotional intelligence and emancipation. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15, 193-

203.

- Lewin, M. (2004). Juego, fantasía: del más allá al espacio transicional. *Psicoanálisis APdeBA*, 26(2), 351-374.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Molina, M. J. (2012). *Educación desde el corazón. Cómo trabajar la Educación Emocional en los niños*. Madrid: CCS.
- Payne, W. L. (1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International*, 47(1), 2030A (University Microfilms No. AAC 8605928).
- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloody, M. R., Trompsett, C. J., & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *Journal of School Health*, 70(5), 179-184.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293).
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547.
- Qualter, P., Whiteley, H. E., Hutchnson, J. M., & Pope, D. J. (2007). Supporting the Development of Emotional Intelligence Competencies to Ease the Transition from Primary to High School. *Educational Psychology in Practice*, 23(1), 79-95.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
- Segura, M. & Arcas, M. (2008). *Relacionarnos bien. Programas de Competencia Social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires, Argentina: Javier Vergara Editor.
- Ulutaş, İ., & Ömeroğlu, E. (2007). The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1365-1372.
- Van Ghent, D. (1961). *The English novel: Form and function*. New York: Harper & Row.
- Wechsler, D. (1943). Non-intellective factors in general intelligence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(1), 103.
- Yarce, J. (2009). *El poder de los valores*. Bogotá, Colombia: Universidad de La Sabana.