

La Inteligencia Emocional como base de una buena convivencia escolar

Autor: Lorente López, Sergio (Graduado en Educación Primaria con mención en Audición y Lenguaje, Maestro de Audición y Lenguaje).

Público: Maestros de Educación Primaria. **Materia:** Ciencias Sociales. **Idioma:** Español.

Título: La Inteligencia Emocional como base de una buena convivencia escolar.

Resumen

En el presente artículo se pone de manifiesto la relación existente entre las competencias emocionales, cognitivas y conductuales como base para una buena convivencia escolar y la mejora en las habilidades emocionales de los niños. Existe un conjunto amplio de propuestas de carácter preventivo y de intervención dirigidos a mejorar la convivencia escolar, entre las que se encuentra la educación emocional. Es por eso que en este artículo se hace una revisión de la historia y posturas sobre Inteligencia Emocional así como su beneficio en las aulas de Educación Primaria, como base para la creación de un buen clima escolar.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, educación emocional, convivencia, clima escolar.

Title: Emotional Intelligence as a basis for good school life.

Abstract

In this article, the relationship between emotional, cognitive and behavioral competences is revealed as a basis for good school coexistence and improvement in the emotional abilities of children. There is a broad set of proposals of a preventive and intervention nature aimed at improving school coexistence, including emotional education. That is why in this article a review of the history and positions on Emotional Intelligence is made as well as its benefit in the classrooms of Primary Education, as a basis for the creation of a good school climate.

Keywords: Emotional Intelligence, emotional education, coexistence, school climate.

Recibido 2019-02-01; Aceptado 2019-02-06; Publicado 2019-03-25; Código PD: 105005

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La escuela no es un lugar carente de conflictos, entre otras razones por el número de personas y de grupos sociales que componen la comunidad escolar. En cada momento suceden conflictos y hay que atenderlos cuidadosamente para afrontarlos adecuadamente, sin magnificarlos, ni obviarlos. Existe un conjunto bastante genérico de propuestas de carácter preventivo y de intervención dirigidos a mejorar la convivencia escolar: mediación entre iguales, entrenamiento en habilidades sociales y asertividad, etc., pero la propuesta que se hace en este artículo está basada en la inteligencia emocional en un contexto de convivencia.

El hecho de escoger la Inteligencia Emocional como base para aprender a convivir, se basó principalmente en la escasa atención que se le presta hoy en día al tema de las emociones en las aulas del sistema educativo español, cuando realmente con una buena gestión emocional se resolverían muchos conflictos. Uno de los principios en los que se fundamenta la inteligencia emocional es que una de las metas más importantes de la educación es el bienestar de las personas, por tanto, coincide exactamente con el objetivo básico de la educación que es fomentar el bienestar personal y social y experimentar emociones positivas en el aula. Pero, para ello, es necesario aprender a regular de forma adecuada las emociones “negativas”.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Goleman (2012), se pueden hallar precedentes de la Inteligencia Emocional en los trabajos que se ocupan de la inteligencia y de la emoción. Los primeros antecedentes aparecen en una etapa en la que estos dos términos (inteligencia y emoción) no tenían relación alguna entre ellos, pero es a partir de la década de los noventa cuando estos dos conceptos se convierten en elementos básicos de la inteligencia emocional empleándose como constructo con un significado real.

Se considera a Gardner uno de los principales antecesores de la Inteligencia Emocional con su teoría de las inteligencias múltiples. Esta teoría defiende que una persona tiene varias habilidades, en las que se incluye la matemática, espacial, verbal, musical, kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Howard Gardner presenta una nueva visión en cuanto a la manera de comprender y estudiar la inteligencia (Gardner, 2016).

El constructo de inteligencia emocional apareció gracias a la consideración de que la emoción está relacionada con la actividad cognitiva, ya que la primera es valorada como una respuesta sistematizada que puede llegar a favorecer el intelecto (Smith y Lane, 2015).

Según Rodríguez (2004), el término de Inteligencia Emocional, fue definido por primera vez en 1990 por Peter Salovey y John Mayer. Estos autores definen la Inteligencia Emocional como la habilidad para controlar emociones y sentimientos propios y de los otros, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones. Comprende cualidades emocionales como empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de los impulsos, independencia, capacidad de adaptación, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto a los demás (Mayer y Salovey, 1990).

Por otro lado, fue Daniel Goleman con su libro "Inteligencia Emocional" publicado en 1995 y en 1999, quien más popularizó este término. Según Goleman (1999) la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que nos ayuda a expresar y controlar los sentimientos de forma correcta, tanto en el ámbito personal como social, ya que es fundamental conectar las emociones de uno mismo, saber qué es lo que una persona siente y poder verse a sí mismo y a los demás de forma objetiva y positiva.

Singh (2001) (como se cita en Rodríguez, 2004) concibe la inteligencia emocional como la habilidad que permite percibir adecuadamente las propias emociones y las de los demás, mostrar control sobre las propias emociones y conductas en la diversidad de la vida diaria, establecer relaciones y comunicación mediante una honesta expresión de la emoción, seleccionar trabajos gratificantes evitando dudas y bajo rendimiento y equilibrar el mundo personal, laboral y de ocio.

Según Rodríguez (2004) se puede afirmar que el concepto de Inteligencia Emocional surge como la confluencia por una parte, de décadas de investigación sobre habilidades emocionales y sociales y su aplicación terapéutica y educativa, y por otra, de la reformulación científica del concepto de inteligencia en el ámbito de la psicología. Está relacionada con la inteligencia general, pero utiliza el mecanismo de las emociones.

La definición que utiliza Bisquerra (2012) de inteligencia emocional, es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión. Ambos extremos pueden ser igualmente perjudiciales. También existe la regulación de las emociones de los demás, en el sentido de que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás y por tanto en su comportamiento. Conciencia y regulación emocional deberían considerarse competencias básicas para la vida, ya que la persona que las adquiere está en mejores condiciones para afrontar los retos que plantea el día a día. En último término, son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social (Bisquerra, 2012).

Para concluir y centrando el tema en el contexto educativo.

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el docente debería aprender por dos razones principales: porque las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional de mayor impacto para el alumnado y porque la investigación está demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrenta el profesorado en el contexto educativo. (Extremera y Fernández Berrocal, 2004, p.1).

MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las habilidades integrantes del constructo Inteligencia Emocional son muy numerosas y diversificadas según los modelos teóricos que los diferentes autores han propuesto. En la literatura científica existen dos grandes modelos de IE: los modelos mixtos y el modelo de habilidad. Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad como asertividad, optimismo, etc. con habilidades emocionales (Goleman y Bar-On). Y el modelo de habilidad de John Mayer y Peter Salovey, menos conocido, pero de gran apoyo empírico en las revistas especializadas, se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento (Sánchez y Hume, 2004).

Aunque las definiciones generales de inteligencia emocional integran más o menos los mismos conceptos, se han creado a lo largo de los años distintos modelos que tienden a diferenciar distintas maneras de ver la inteligencia emocional (Rodríguez, Moya y Montero, 2017). A continuación se van a mencionar los principales modelos.

EL MODELO DE HABILIDADES DE SALOVEY Y MAYER

Mayer y Salovey (como se cita en Delgado, García, Gómez, Gómez y Sánchez, 2016) conciben la inteligencia emocional como 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.

El estudio de cada una de estas habilidades llevó a Mayer y Salovey a considerar la inteligencia emocional como un concepto integrado por cuatro ramas o habilidades interrelacionadas, como se puede comprobar en la Tabla 1.

Tabla 1

Habilidades de la inteligencia emocional según Mayer y Salovey (1997)

Percepción emocional	Habilidad para identificar de forma apropiada las emociones y el contenido emocional, identificar nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos, para poder controlarlos, moderar nuestros sentimientos y emociones y no dejarnos llevar por los impulsos.
Facilitación emocional	Habilidad para distinguir entre las diferentes emociones que uno está sintiendo y generar sentimiento que faciliten el pensamiento.
Comprensión emocional	Habilidad para etiquetar de forma correcta las emociones que sentimos y comprender emociones complejas (como las emociones simultáneas que dan lugar a dos o más estados emocionales).
Manejo emocional	Habilidad para regular de manera consciente las emociones en uno mismo y en los demás y fomentar el crecimiento emocional e intelectual.

Fuente: elaboración propia

Los autores señalaron que estas habilidades están entrelazadas, de modo que sin el adecuado desarrollo de alguna de ellas no sería posible desarrollar el resto (Delgado et al., 2016).

Como vemos, la inteligencia emocional según el modelo de habilidades de Salovey y Mayer, se puede utilizar sobre uno mismo (inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (inteligencia interpersonal). Por otra parte, los aspectos personal e interpersonal también son bastante independientes y no tienen que darse de forma encadenada, en este sentido puede haber personas muy habilidosas para la comprensión de sus propias emociones, pero con grandes dificultades a la hora de empatizar con los demás (Sánchez y Hume, 2004).

Chan & Mallet (2011) describen el modelo de habilidades de Mayer y Salovey como el más recomendado por otros investigadores. Esto es debido a que definen, con acierto, la inteligencia emocional en forma de habilidades que posee un individuo. Estas habilidades le servirán para manejar de manera correcta la interacción entre las emociones y los procesos cognitivos.

MODELOS MIXTOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Bermejo (2015) desde estos modelos, se define la Inteligencia Emocional como la interacción de diferentes dimensiones de la personalidad, como la asertividad, extroversión, impulsividad, optimismo, motivación a la felicidad; con habilidades emocionales, tales como la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional, entre otras. Estos modelos establecen su foco de atención en dibujar perfiles de competencias que permitan el éxito y no tanto en modelos explicativos, a la vez que tienen una definición más amplia del concepto de Inteligencia Emocional.

MODELO MIXTO DE BAR-ON

Bar-On (como se cita en Delgado et al., 2016) afirma que “este modelo multifactorial concibe la inteligencia emocional como un conjunto de factores emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente” (p.71). En la tabla 2 se puede comprobar la relación de los componentes que conforman este modelo, así como sus subcomponentes.

Delgado et al., (2016) afirman que a partir de estos cinco componentes que constituyen el modelo, Bar-On (1997) estableció una clasificación de lo que pueden ser términos relativos a características de la inteligencia y términos relacionados con características y rasgos de la personalidad.

Tabla 2

Componentes de la inteligencia emocional de Bar-On (1997)

Intrapersonal	Se refiere a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo. Se divide en cinco subcomponentes: autoconocimiento emocional, asertividad, autoconsideración, autoactualización e independencia.
Interpersonal	Hace referencia a la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros. Incluye los siguientes subcomponentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.
Adaptabilidad	Capacidad para tratar con los problemas cotidianos. Se divide en tres subcomponentes: solución de problemas, validación y flexibilidad.
Manejo del estrés	Se relaciona con el control para mantener la tranquilidad y hacer frente a las situaciones estresantes. Incluye la tolerancia al estrés y el control impulsivo.
Estado de ánimo	Hace referencia al optimismo y a la capacidad para mantener una apariencia positiva. Se divide en los siguientes subcomponentes: alegría y optimismo.

Fuente: elaboración propia

Según Gill (2011), estas habilidades y conceptos que usa Bar-On en su modelo de inteligencia emocional son asociaciones y adaptaciones que hace cada ser humano de lo que experimenta a lo largo de su vida. En la descripción que hace Bar-On (1997) de su modelo, utiliza el concepto de “inteligencia emocional y social”, ya que cualquier contexto de un individuo tiene inevitablemente un componente social que se debe gestionar con éxito para alcanzar altas cotas de felicidad.

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Hay diversas categorías de competencias: técnicas, profesionales, participativas, personales, básicas, clave, genéricas, transferibles, emocionales, socio-emocionales, etc.

Las competencias emocionales, son un subconjunto de las competencias personales. Se exponen los trabajos en torno a estas competencias y se aporta una conceptualización y una sistemática estructurada en cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar. Se hace referencia a las aplicaciones de las competencias emocionales en la empresa, la salud y la educación. De cara a la clarificación de conceptos, se establece la distinción entre inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional

Al igual que en el concepto de competencia, la definición de competencia emocional resulta muy heterogénea y dispersa. Todo surge con el acuñamiento del término inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1999).

Santamaría (2012) apunta la importancia de la dimensión cognitiva y la emocional, así como la necesidad de educar en competencias sociales y emocionales para el “éxito en la vida”, son condiciones indispensables para una adaptación social, personal y cultural respetando la singularidad de cada individuo dentro de la escuela inclusiva.

Siguiendo la definición conceptual de competencia, entendemos la competencia emocional como “la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para dar respuestas pensadas, sentidas, efectivas y actualizadas a las demandas del plano afectivo en un entorno complejo, contradictorio y cambiante en el que se inscribe su vida” (Pons & Doudin 2010; Santamaría, 2012).

Por otro lado, Hurtado (2015) apunta que la competencia emocional es un conjunto de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes necesarias para comprender, lo que sentimos, pensamos y hacemos, saberlo expresar de forma adecuada y conseguir el mayor desarrollo personal posible, que nos permita sentirnos bien y establecer relaciones positivas con los demás.

A su vez, las competencias emocionales son consideradas competencias básicas para la vida, tal como lo plantea la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. El informe Delors (1996) propone cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Los dos últimos pilares representan el eje sobre el cual gira el desarrollo personal y la vida en sociedad del ser humano.

De manera general, las competencias emocionales se pueden definir como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p. 22).

En general, las competencias emocionales abarcan (Bisquerra y Pérez, 2007):

- a) Adquirir una conciencia emocional entendida ésta como la capacidad para reconocer los propios sentimientos y emociones, así como para percibir las emociones de las demás personas y practicar la empatía.
- b) Desarrollar una regulación emocional que es la habilidad para manejar las emociones de manera apropiada.
- c) Ampliar las competencias sociales, implica saber cómo relacionarse con las demás personas de manera asertiva y positiva.
- d) Adquirir una autonomía emocional, es decir saber cómo trabajar la autogestión, la responsabilidad en la toma de decisiones y la implicación en comportamientos seguros.
- e) Aumentar las competencias para la vida y bienestar; habilidad para desarrollar conductas responsables para la vida.

Las competencias emocionales pueden enseñarse, a partir de la práctica, mediante ejemplos y vivencias (Fernández-Berrocal y Extremera, 2011).

Bisquerra (2012) apunta que “el seno familiar es un contexto idóneo para el desarrollo de competencias emocionales en la infancia” (p. 8). Como afirma Córdova (2013) “es en la familia, a través de los padres, como uno aprende a desarrollarse como persona” (p. 164).

En el contexto escolar, el papel del personal tutor/docente es fundamental para el desarrollo de competencias emocionales. Por tanto, además de poseer los conocimientos de la materia a impartir, debe ser capaz de transmitir una serie de valores al alumnado y de trabajar sobre los procesos que faciliten la toma de decisiones con responsabilidad, ya que los chicos y las chicas pasan en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, períodos en los que se produce principalmente su desarrollo emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Para concluir y siguiendo a Bisquerra (2012) el desarrollo de las competencias emocionales supone beneficios significativos para el alumnado, docentes y para cualquier persona en general. Para el desarrollo de estas competencias en la escuela es muy importante que la educación emocional tenga una dimensión ética, eso supondrá en el alumnado la prevención en el consumo de drogas y comportamientos de riesgo (conducción temeraria, violencia, delincuencia, etc.). Hay evidencias de la importancia y la necesidad de adquirir competencias emocionales por parte de la infancia y la adolescencia de cara al desarrollo personal y profesional. En la escuela, por ejemplo, el alumnado adquirirá mejor los conocimientos académicos si está motivado, controla sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, sabe controlar sus

emociones negativas, etc. Un buen clima de aula también ayudará a los niños y niñas a sentirse mejor y a tener más predisposición al aprendizaje.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS AULAS. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Según Delgado et al. (2016) el objetivo de la educación, no solo es dotar a los niños y niñas de las aptitudes necesarias para que en el futuro puedan integrarse activamente en la sociedad, sino también de las actitudes personales, de manera que se consiga un desarrollo integral.

El objetivo al que deben aspirar los profesores y familias, como agentes educativos, debe ser crear estudiantes e hijos con recursos para crecer a nivel personal, desarrollar vidas plenas y alcanzar un alto nivel de bienestar.

Como ya se ha comentado, la educación de los aspectos emocionales comienza, de forma más o menos explícita, en el seno de las interacciones familiares. Sin embargo, las características de la sociedad actual (escasa conciliación entre la vida laboral y familiar, integración de la mujer a la vida laboral, aumento de las familias monoparentales, etc.), están generando una disminución sustancial de la calidad de las interacciones y de la convivencia familiar. Estas circunstancias, entre otros factores, están contribuyendo a que el proceso de aprendizaje de habilidades emocionales y sociales y la adquisición de valores esenciales (como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, etc.) por parte de la familia se vea seriamente comprometido.

Por estos motivos, la escuela, lejos de constituir solo una fuente de aprendizaje y de conocimiento, debe convertirse, en una institución generadora de bienestar, si cuenta con los recursos materiales y humanos necesarios para la prevención de dificultades académicas y la promoción de emociones positivas, transmitiendo a la vez valores necesarios. La educación, por tanto, podría convertirse en un instrumento fundamental para el desarrollo personal y la generación de bienestar (Delgado et al., 2016).

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo fundamental es desarrollar las competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los retos de la vida y, como consecuencia, aportar un mejor bienestar personal y social (Bisquerra y Pérez, 2007).

Por otro lado, Fernández y Moraleda (2014) afirman que la educación emocional es el proceso de enseñanza-aprendizaje, continuo y permanente, que tiene como objetivo desarrollar en el alumnado, dentro del entorno educativo, las competencias emocionales y sociales. Esto obliga a deshacer el concepto ambiguo de educación emocional, evitando así mitos infundados como el de una educación desde la emotividad enfocada a la “sensiblería” como instrumento de permeabilidad del plano afectivo de la personalidad para mitigar, erradicar o reprimir emociones negativas o para alzar las emociones positivas y regocijarse en ellas.

El objetivo de la educación emocional según Campos (2015), debería ser descubrirnos y aprender a relacionarnos, primero con nosotros mismos, y luego con el entorno. Para eso, es preciso entender que alguien nos enseñe a entender nuestras emociones.

“La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona potenciando sus puntos fuertes para conseguir un mayor bienestar y felicidad en la vida. El objetivo por tanto de la educación emocional es conseguir desarrollar las competencias emocionales” (Hurtado, 2015, p.19).

La inclusión de la educación emocional en el aula supone ciertos aspectos positivos, Hurtado (2015) afirma que hay importantes razones para trabajar la educación emocional en la escuela:

- Las distintas leyes en materia de educación, que expresan como principal finalidad el educar de forma integral, esto es, no centrarnos sólo en la dimensión cognitiva, sino tener en cuenta de la misma forma la dimensión personal y social de nuestro alumnado.
- Los avances durante los últimos 20 años en el ámbito de la neurociencia, especialmente en relación al neurodesarrollo y procesos de aprendizaje.
- La diversidad y complejidad de los escenarios en los que realizamos nuestro trabajo en las últimas décadas.

Guirao (2016) argumenta los siguientes motivos por los que se debe incluir la educación emocional en las aulas de los centros educativos:

- La valoración por parte de los educadores y de la sociedad en general de la importancia de la inteligencia emocional.
- Las competencias socioemocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de preparación para la vida y por tanto incumben a la práctica educativa.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional que el receptor debe aprender a procesar.
- Es necesario aprender a regular las emociones para prevenir comportamientos de riesgo (adicciones, depresión, violencia, etc.).
- Los niños/as se enfrentan a situaciones adversas en sus vidas antes que en otros tiempos, por ejemplo la separación de los padres pero también el fracaso escolar, acoso escolar, muerte de familiares..., deben aprender antes a regular sus emociones.
- Promover el autoconocimiento, la autoestima, habilidades de relación positiva entre iguales y la empatía son, sin duda, ingredientes favorecedores de un estado de bienestar y felicidad que potencia la motivación y el aprendizaje entre el alumnado.

El alumnado pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos (Extremera y Fernández Berrocal, 2000).

En definitiva, como apuntan Vallés y Vallés (2003) la educación emocional debería formar parte de las distintas áreas curriculares, no en cuanto a su enseñanza/aprendizaje como contenidos en cada área, sino de forma transversal, como estilo educativo del docente, que debe transmitir modelos emocionales adecuados en los momentos en los que el profesor y el alumno conviven en el aula, puesto que el aula, es el espacio natural de ensayo, el escenario de enseñanza-aprendizaje donde los estudiantes van a poder aprender a descubrir todas estas competencias. Es importante el estilo del docente, pero también el modelo educativo, que son los planteamientos o propuestas conformados por un conjunto de creencias, conocimientos, valores, actitudes e ideas generales, sociales y políticas, a partir de las cuales se orienta la acción educativa.

Bibliografía

- Bermejo, R. (2015). *Inteligencia emocional y sexismo: estudio del componente emocional del sexismo* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, 21(10), 61-82.
- Campos, J. (2015). *Educación Emocional: El principio del cambio*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Granica.
- Córdova, G. C. (2013). La normalidad afectiva en la educación de los hijos. *Estudios sobre educación*, 25, 151.
- Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315-328.
- Delgado, M. S., García, M., Gómez, M., Gómez, R., y Sánchez, P. D. (2016). *Bienestar emocional*. Madrid: Dykinson.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación*

para el Siglo XXI. México: Ediciones Unesco.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2000). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación* 33, 1-9.
- Fernández-Berrocal, P., y Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- Fernández, F., y Moraleda, A. (2014). La Inteligencia Emocional y su desarrollo competencial en educación. *Educación Emocional: Reflexiones y ámbitos de aplicación*, 11-40.
- Gardner, H. (2016). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Bogotá, Colombia: Fondo de cultura económica.
- Gill, G. S. (2011). *Examining emotional intelligence in sport*. (Tesis de maestría). Wolverhampton: University of Wolverhampton.
- Guirao, S. (2016). Una aventura emocionante: cuaderno de actividades de educación emocional. Murcia: Consejería de Educación y Universidades, Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- Hurtado, M. D. (2015). *Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico*. Murcia: Consejería de Educación y Universidades, Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Pons, F., & Doudin, P. A. (2010). *Emotions in research and practice*. Aalborg University Press.
- Rodríguez, P. D. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Faisca: revista de altas capacidades*, (11), 47-66.
- Rodríguez, G. C., Moya, R. M. y Montero, P. J. R. (2017). Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 56-74.
- Sánchez, M. T. y Hume, M. (2004). Evaluación e intervención en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito educativo. *Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*. Recuperado de <https://revista.uclm.es/index.php/rdi>
- Santamaría, J. S. (2012). Del concepto a las estructuras: Implicaciones organizativas del enfoque de competencias en educación. *Bordón. Revista de pedagogía*, 64(1), 127-140.
- Singh, D. (2001). *Emotional intelligence at work. A professional guide*. New Delhi: Response Books.
- Smith, R. y Lane, R. D. (2015). La base neural de los propios estados emocionales conscientes e inconscientes. *Neuroscience y Biobehavioral*, 57(8), 1-29.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia, España: Promolibro.