

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

La inteligencia emocional en el aula

María Victoria Fernández-Arenas Martínez

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

María Victoria Fernández-Arenas Martínez.

Profesora de Biología y Geología en el IES Campanillas de Málaga (España).

Email: mvicfam@hotmail.com

1. Introducción.

El concepto de Inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en un artículo titulado Emotional Intelligence que fue publicado por Peter Salovey y John Mayer en 1990. Este artículo pasó prácticamente desapercibido en el momento de su publicación, y hubo que esperar hasta 1995 cuando el psicólogo y periodista americano Daniel Goleman divulgó dicho término con la publicación de su exitoso libro Emotional Intelligence.

Según Goleman, existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Y Daniel Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Según Mayer y Salovey (1997: 10), “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”.

2. Inteligencia Emocional.

2.1. Componentes de la Inteligencia Emocional según Goleman.

El psicólogo estadounidense Daniel Goleman, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son:



- **Autoconciencia emocional o autoconocimiento emocional:**

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles.

- **Autorregulación o autocontrol emocional:**

El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas.

- **Automotivación:**

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

- **Empatía o reconocimiento de emociones en los demás:**

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos. Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la inteligencia emocional.

- **Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):**

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

2.2. Componentes de la Inteligencia Emocional en el trabajo.

En la tabla 1 se muestran los componentes de la Inteligencia Emocional en el trabajo.

Autoconciencia	Autocontrol	Motivación	Empatía	Habilidades sociales
Habilidad para conocer y entender tus propios cambios	Habilidad para controlar o reorientar	Pasión por el trabajo. Propensión a buscar	Habilidad para entender las emociones	Habilidad para tratar relaciones y crear redes.

de humor, emociones, impulsos, y su efecto en los demás.	impulsos y estados de ánimo perjudiciales. Tendencia a pensar antes de actuar y reservarse los juicios.	metas con energía y persistencia.	de los demás. Capacidad para tratar a la gente según sus reacciones emocionales.	Habilidad para encontrar una base común y crear relaciones.
Autoconfianza, autoevaluación realista. Sentido del humor autocrítico.	Confianza en la propia valía e integridad. Comodidad en la ambigüedad. Disposición al cambio.	Gran impulso para lograr objetivos. Optimismo, incluso ante el fracaso.	Experiencia en construir y retener talentos. Sensibilidad intercultural.	Eficacia ante los cambios. Capacidad persuasiva. Experiencia en crear y dirigir equipos.

Tabla 1. Componentes de la inteligencia emocional en el trabajo.

2.3. Beneficios de la inteligencia emocional en el aula.

Aplicada al ámbito docente, la inteligencia emocional estaría intrínsecamente relacionada con la habilidad para saber reducir el miedo previo a un examen o a una exposición oral en los alumnos o conseguir involucrar a los tutores legales en las tareas de casa de sus hijos.

En España se han llevado a cabo investigaciones con estudiantes adolescentes de enseñanza secundaria obligatoria (Fernández-Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999). Los resultados han mostrado que cuando a los adolescentes se les divide en grupos en función de sus niveles de sintomatología depresiva, los alumnos con un estado normal se diferenciaban de los clasificados como depresivos en niveles más altos en inteligencia emocional, en concreto por una mayor claridad hacia sus sentimientos y niveles más elevados de reparación de sus emociones. En cambio, los escolares clasificados como depresivos tenían menores niveles en estos aspectos de inteligencia emocional y mayores puntuaciones en ansiedad y en la frecuencia de pensamientos repetitivos y rumiativos que tratan de apartar de su mente. Igualmente, altas puntuaciones en inteligencia emocional se han asociado a puntuaciones más elevadas en autoestima, felicidad, salud mental y satisfacción vital, y menores puntuaciones en ansiedad, depresión y supresión de pensamientos negativos (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2002; Extremera, 2003).

3. Referencias bibliográficas.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2).
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey.

- Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 63-93.
- Goleman, D. Inteligencia emocional. (1996). Barcelona: Kairós.
 - Goleman, D. y Cherniss, C. Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones (2005). Barcelona: Kairós.
 - Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
 - Vallès, A., y Vallès, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.
 - (2017, 05). La inteligencia que hace triunfar en las empresas. *ClubEnsayos.com*. Recuperado 05, 2017, de <https://www.clubensayos.com/Ciencia/La-inteligencia-que-hace-triunfar-en-las-empresas/3966101.html>

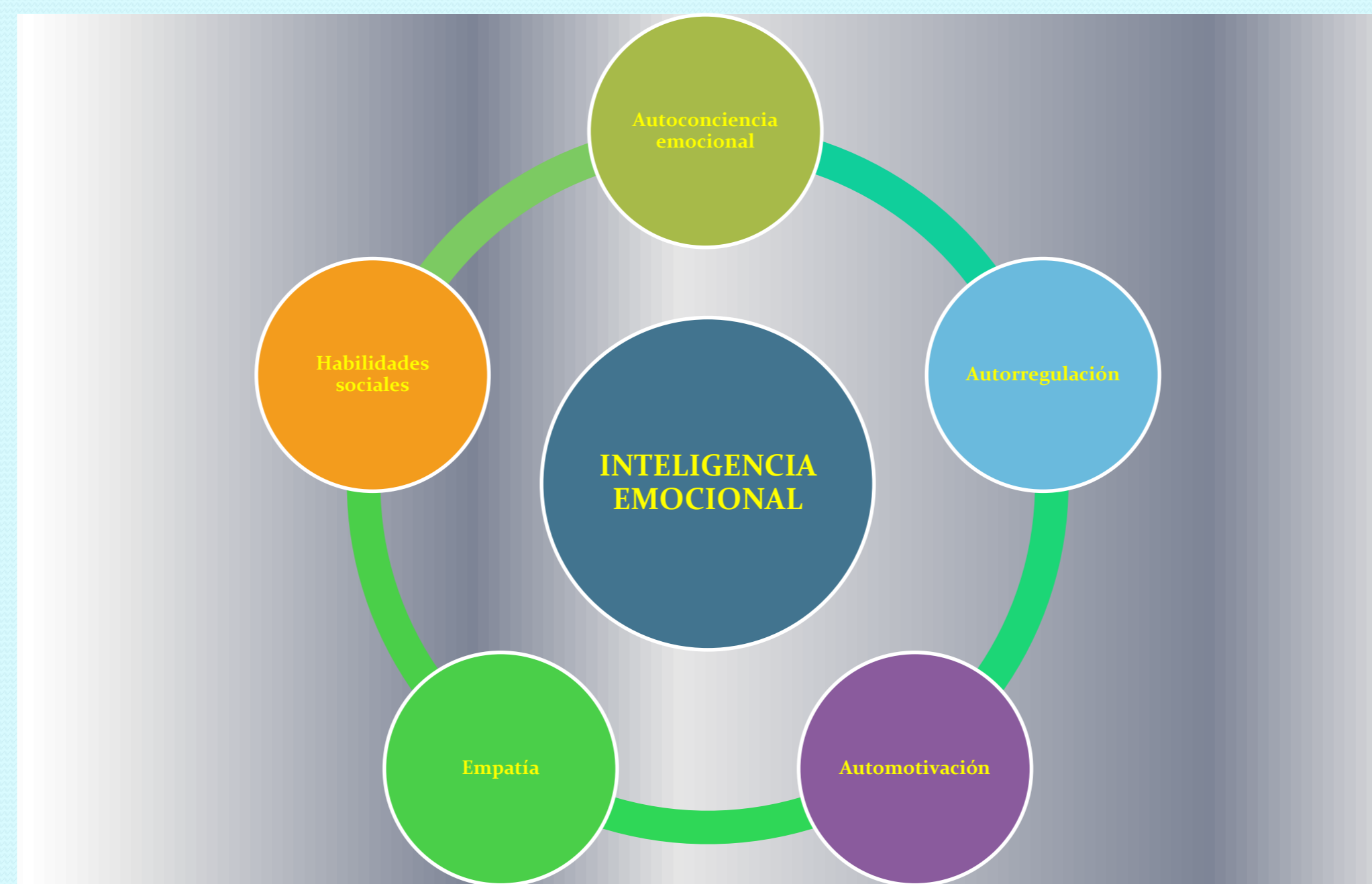
1. Introducción.

El concepto de Inteligencia Emocional apareció por primera vez desarrollado en un artículo titulado Emotional Intelligence que fue publicado por Peter Salovey y John Mayer en 1990. En 1995, Daniel Goleman divulgó dicho término explicando que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

2. Inteligencia Emocional.

2.1. Componentes de la Inteligencia Emocional según Goleman.

La Inteligencia Emocional posee una serie de componentes: autoconciencia emocional o autoconocimiento emocional, autorregulación o control emocional, automotivación, empatía o reconocimiento de las emociones de los demás y relaciones interpersonales o habilidades sociales.



Componentes de la Inteligencia Emocional según Daniel Goleman

2.2. Componentes de la Inteligencia Emocional en el trabajo.

En la siguiente tabla se muestran los componentes de la Inteligencia Emocional en el trabajo.

Autoconciencia	Autocontrol	Motivación	Empatía	Habilidades sociales
Habilidad para conocer y entender tus propios cambios de humor, emociones, impulsos, y su efecto en los demás.	Habilidad para controlar o reorientar impulsos y estados de ánimo perjudiciales. Tendencia a pensar antes de actuar y reservarse los juicios.	Pasión por el trabajo. Propensión a buscar metas con energía y persistencia.	Habilidad para entender las emociones de los demás. Capacidad para tratar a la gente según sus reacciones emocionales.	Habilidad para tratar relaciones y crear redes. Habilidad para encontrar una base común y crear relaciones.
Autoconfianza, autoevaluación realista. Sentido del humor autocrítico.	Confianza en la propia valía e integridad. Comodidad en la ambigüedad. Disposición al cambio.	Gran impulso para lograr objetivos. Optimismo, incluso ante el fracaso.	Experiencia en construir y retener talentos. Sensibilidad intercultural.	Eficacia ante los cambios. Capacidad persuasiva. Experiencia en crear y dirigir equipos.

Componentes de la Inteligencia emocional en el trabajo

2.3. Beneficios de la Inteligencia Emocional en el aula.

En el ámbito docente, la Inteligencia Emocional ofrece una serie de beneficios tanto para el docente como para el alumnado, destacando por ejemplo, la habilidad para saber reducir el miedo previo a una prueba escrita o a una exposición oral.

En España, se han realizado investigaciones con estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria divididos en grupos según sus niveles de sintomatología depresiva. A partir de los resultados obtenidos, se han asociado, en los escolares no clasificados como depresivos, altas puntuaciones en Inteligencia Emocional a puntuaciones más elevadas en autoestima, felicidad, salud mental y satisfacción vital, y menores puntuaciones en ansiedad, depresión y supresión de pensamientos negativos (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2002; Extremera, 2003).

3. Referencias bibliográficas.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6 (2).
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), (2005), 63-93.
- Goleman, D. Inteligencia emocional. (1996). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. y Cherniss, C. Inteligencia emocional en el trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones (2005). Barcelona: Kairós.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). "Emotional intelligence". Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211.
- Vallès, A., y Vallès, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.
- (2017, 05). La inteligencia que hace triunfar en las empresas. *ClubEnsayos.com*. Recuperado 05, 2017, de <https://www.clubensayos.com/Ciencia/La-inteligencia-que-hace-triunfar-en-las-empresas/3966101.html>