

La importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula

Autor: Zabaleta Arango, Mairer (Licenciada en Psicología, Graduada en Educación Primaria).

Público: Educación. **Materia:** Educación. **Idioma:** Español.

Título: La importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula.

Resumen

La educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones. No se le ha dado suficiente importancia a la educación emocional sin tener en cuenta el peso que tiene en cualquier contacto educativo y en las interacciones sociales. Afortunadamente, en la actualidad está demostrada la importancia que tiene la dimensión emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje y cómo influye en el bienestar de los alumnos. A través de la educación emocional se pretende que los estudiantes adquieran las habilidades emocionales.

Palabras clave: Educación emocional, enseñanza-aprendizaje, habilidades emocionales.

Title: The importance of working emotional intelligence in class.

Abstract

The traditional education has prevailed the knowledge over the emotions. It has not been given enough importance to the emotional education without taking into account the weight that it has in any educational contact and in the social interactions. Fortunately, the importance of the emotional dimension in the teaching-learning process and how it influences the well-being of the students is now demonstrated. Through emotional education, students are expected to acquire emotional skills.

Keywords: Emotional education, teaching-learning, emotional skills.

Recibido 2017-11-05; Aceptado 2017-11-13; Publicado 2017-12-25; Código PD: 090027

Desde siempre, las emociones se han relacionado con la dimensión más animal de la persona, con la parte irracional. Por esto, la educación siempre ha intentado desarrollar y trabajar más la razón de las personas para que la persona pudiera dominar sus emociones a través de la razón. Según (Bach y Darder, 2002, pag.29), “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones”.

No se le ha dado suficiente importancia a la educación emocional sin tener en cuenta el peso que tiene en cualquier contacto educativo y en las interacciones sociales. Afortunadamente, en la actualidad está demostrada la importancia que tiene la dimensión emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela y cómo influye en el bienestar de los alumnos. Según (Cohen, 2003, pag.9), “el crecimiento cognitivo depende del desarrollo de la comprensión emocional y social”.

Históricamente se ha sobrevalorado la inteligencia académica (CI) en el logro académico-profesional y en el éxito en la vida en general. En actualidad, se enfatiza el papel que tienen las emociones quitándole relevancia al CI como factor único que condiciona los ámbitos indicados. Según (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), el desarrollo emocional sería un factor necesario en el desarrollo cognitivo. Según el estudio de estos autores, los alumnos que se muestran más depresivos, tienen peor rendimiento escolar. Los que poseen una alta inteligencia emocional, tienen más facilidad para establecer y mantener las relaciones interpersonales y tienen más amigos, son menos violentos y disruptivos, presentan comportamientos más adaptativos, identifican las expresiones emocionales de los demás, tienen mayor capacidad empática y autoestima, poseen estrategias para afrontamiento activo para solucionar sus problemas, muestran mayor inteligencia emocional intrapersonal (conocimiento de nuestros sentimientos para reparar los estados emocionales negativos), etc. Por lo tanto, pienso que educar en la inteligencia emocional a los alumnos para que adquieran las competencias emocionales tiene como objetivo la prevención de factores de riesgo y mejorar el rendimiento escolar, las relaciones entre compañeros, la desmotivación y las agresiones. Al fin y al cabo, busca el bienestar subjetivo de los alumnos. Por ello, a través de la educación emocional se pretende que los estudiantes adquieran las habilidades emocionales.

Las investigaciones realizadas acerca de la relevancia de las emociones en la toma de decisiones nos explican que existe un cambio corporal (“marcador somático”) como respuesta a un estado emocional que influye en la toma de decisiones

(Damasio, 1994). Anticipamos las posibles consecuencias que puede acarrear la elección de una decisión determinada porque se produce una reacción emocional en nosotros por las decisiones tomadas anteriormente. Por lo tanto, las emociones regulan y condicionan nuestro razonamiento y la conducta.

(Gardner, 1983) critica la manera tradicional de concebir la inteligencia aportando la teoría de que no existe una única inteligencia, sino que existen muchas habilidades diferenciadas. Define 7 aunque indica que no se puede enumerar de forma exhaustiva. Según este autor, existen dos tipos de inteligencia personal: la inteligencia interpersonal, por el cual podemos comprender a los demás, y la intrapersonal, que ayuda a que podemos crear nuestro autoconcepto real. En esto coincide más o menos con lo que aporta Bisquerra. Si un alumno tiene un autoconcepto negativo o irreal (inteligencia intrapersonal), esto le influirá en la inteligencia interpersonal (en la capacidad de relacionarse, de comprender a los demás, etc.).

Según (Goleman, 1996), la inteligencia emocional nos sirve para interactuar de manera positiva en la sociedad y tiene en cuenta los sentimientos. El autor apunta que el control de las emociones es la clave para el éxito personal y profesional. A la vez, supone la adquisición de habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, etc. Por lo tanto, teniendo en cuenta que la manera de gestionar nuestras emociones influye en nuestro comportamiento, es necesario que eduquemos a nuestros alumnos en la inteligencia emocional. Según apunta este autor, la competencia emocional de los adolescentes en general es baja, incluso llega a definir como “analfabetismo emocional”. Es por esto la importancia de llevar a cabo la educación emocional en la escuela.

Los test de inteligencia no determinan de manera clara las diferencias que existen entre las diferentes personas respecto al desempeño académico, profesional y personal. Por eso, (Goleman, 1996) intentó aclarar qué factores determinaban esas diferencias entre las personas. Según él, la diferencia se centra en la inteligencia emocional. Aquí destacan las habilidades que los clasifica en atributos de personalidad (autoconciencia, control de impulsos, manejo del estrés, autoconciencia, etc.), rasgos motivacionales (la automotivación, entusiasmo, la perseverancia, etc.) y áreas comportamentales (el manejo de las relaciones interpersonales, empatía, etc.). El aprendizaje de estas habilidades es muy importante, pues la persona nace con unos rasgos que están definidos genéticamente pero se puede entrenar a los alumnos para que estas habilidades se perfeccionen. Goleman puntualiza que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse si se enseñan a través de una metodología adecuada.

Las habilidades emocionales son necesarias para llevar una vida equilibrada. Al tener la capacidad de conocer tu propio estado emocional y gestionar de manera adecuada, te ayudan a controlar tus impulsos y a relacionarte de manera positiva con los demás. La inteligencia emocional se puede organizar en cinco habilidades (Goleman, 1996):

- Conocer emociones y sentimientos: las personas que más conscientes de sus emociones y de sus emociones suelen manejar mejor sus vidas.
- Aprender a manejar las emociones: la conciencia de uno mismo nos permite controlar nuestros sentimientos.
- Aprender a automotivarse: el control de las emociones es fundamental para mantener la motivación y la creatividad.
- Aprender a reconocer las emociones de los demás: la capacidad de empatía te permite identificar lo que necesitan los demás.
- Aprender a gestionar las relaciones: las personas que tienen esta capacidad tienen éxito en las relaciones interpersonales.

Según (Bisquerra, 2003, pag.12), “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.” Yo pienso que es una reacción orgánica pero que se produce de manera automática, no tan relacionada con la consciencia. Además, al ser de una manera innatas, entiendo que las emociones deducen qué cosas o qué hechos son importantes para nuestra vida.

De acuerdo a la competencia emocional lo conforman los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que debe tener una persona para comprender, expresar y regular las emociones de manera adecuada (Bisquerra, 2003). Al fin y al cabo, si pensamos que una competencia es el saber (conocimientos), saber ser (actitudes) y saber hacer (capacidades y habilidades), estos tres aspectos son necesarios para realizar cosas de manera adecuada y eficaz. En la inteligencia emocional sería lo mismo pero llevado al terreno de las emociones y teniendo en cuenta cómo influyen las emociones en

nuestro pensamiento y comportamiento. Según este autor, la falta de competencia emocional puede derivar a que los adolescentes tengan baja autoestima, depresión u opten por conductas poco apropiadas (y arriesgadas) como el consumo de drogas, la anorexia o bulimia, violencia de género, bullying, etc.

La sociedad actual está caracterizada por la inseguridad y de la degradación de la vida ciudadana que es el reflejo de la carencia emocional de las personas. Hoy en día, muchos niños pasan mucho tiempo delante de la televisión, sin sus padres que les eduquen en inteligencia emocional.

Las emociones actúan en nuestra manera de pensar, en nuestros pensamientos, y también en el modo que procesamos la información. Por lo tanto, la inteligencia emocional va más allá de la propia consciencia de nuestras emociones. Se puede decir que nuestras emociones moldean nuestro pensamiento.

Las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si le preguntamos a alguien si en la escuela le enseñaron a auto-controlarse, a motivarse, a relacionarse de manera positiva con los demás, a solucionar conflictos, etc., la respuesta sería que no. Siempre se enseñan los integrales, una lista interminable de ríos, etc. de una manera memorística. Sin embargo, diariamente nos relacionamos con los demás, nos comunicamos emocionalmente con nosotros mismos y con los demás, sentimos alegría, ira, frustración, y no sabemos gestionarlos de manera adecuada. Por lo tanto, la escuela tiene que enseñar también estos aspectos para garantizar una educación integral que debe estar basado en la inteligencia emocional.

Bibliografía

- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúcese para seducir*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 1, 7-43.
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula. Proyectos, estrategias e ideas*. Argentina: Troquel.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Márquez, M.R., Salguero, P., Paíno, S. y Alameda, J.R. (2013). La hipótesis del Marcador Somático y su nivel de incidencia en el proceso de toma de decisiones. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*. 18, 1, 17-36.