

# Inteligencia Emocional y Educación Emocional

**Autor:** Valero Aroca, Laura (Maestra. Especialidad en Educación Infantil, Maestra de Educación Infantil).

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

**Título:** Inteligencia Emocional y Educación Emocional.

## Resumen

Hoy en día son muchos los profesionales que abogan por una educación emocional desde la infancia para el desarrollo íntegro de la persona. Si un niño no sabe manejar sus emociones, relacionarse con los demás, ponerse en el lugar del otro..., hará que tenga dificultades en las relaciones sociales y no sepa lidiar con los problemas. Por ello, se hace necesario que, como profesionales de la enseñanza, se conozca qué significa la inteligencia emocional y cómo puede influir la educación emocional en el niño.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, Educación emocional, Educación Infantil, emociones.

**Title:** Emotional Intelligence and Emotional Education.

## Abstract

Today there are many professionals who advocate emotional education from childhood for the full development of the person. If a child does not know how to manage his emotions, how to relate to others, how put himself in the place of the other..., he will have difficulties in social relationships and will not know how to deal with problems. Therefore, it is necessary that, as teaching professionals, we know what emotional intelligence means and how emotional education can influence the child.

**Keywords:** Emotional intelligence, Emotional education, Early childhood education, emotions.

Recibido 2018-08-22; Aceptado 2018-08-28; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099111

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Antes de comenzar a hablar sobre qué es la Educación Emocional, es necesario hablar sobre el origen de la misma.

El término Inteligencia Emocional es la capacidad que tiene el ser humano para sentir, entender, controlar y modificar sus propias emociones y la de los demás. Inteligencia Emocional no es enterrar las emociones, sino tenerlas en cuenta, saber dirigir las y equilibrarlas.

Han sido muchos los autores que a lo largo de los años han intentado dar una definición de la misma. Algunos lo han hecho desde una perspectiva más amplia del concepto, incluyendo todas aquellas emociones o necesidades que no se han comprendido dentro de la inteligencia académica, como por ejemplo las relaciones sociales, control del impulso, automotivación, etc. (Goleman, 1996). Otros elaboran una definición mucho más limitada, considerando que los conceptos científicos deben ser más concretos y limitados porque una vez que dejan de serlo no pueden considerarse como tal. (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Además existen otros que dudan de la existencia real de una inteligencia de las emociones (Hedlund y Sternberg, 2000). En definitiva, la discusión sobre cómo se construye sigue abierta, aunque lo que sí está claro es que la inteligencia se va a desarrollar gracias a la interacción entre las personas, teniendo siempre en cuenta las diferencias de cada uno, y que esta, se puede educar y perfeccionar con el paso de los años.

Salovey y Mayer (1990) fueron los primeros en emplear la expresión de Inteligencia Emocional en sus publicaciones, donde describían como cualidades emocionales la empatía, el control de nuestro genio, expresar y comprender los sentimientos, la capacidad de adaptación, la simpatía, la resolución de problemas de forma interpersonal, la cordialidad, el respeto ante los demás, entre otros.

Una de las muchas definiciones que existen es la dada por Martineaud y Engelhart (1996; citado en Vallés A. y Vallés C., 2000, p. 90) la cual definían como: "La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro".

La Inteligencia Emocional está formada por una serie de habilidades emocionales, cuyas capacidades y disposiciones dan lugar a la creación voluntaria de un estado de ánimo o sentimiento teniendo en cuenta las ideas que poseemos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor. Por ello, debemos aprender a asignar significados que tengan una carga emocional

satisfactoria en relación a los eventos que tienen lugar cuando establecemos relaciones con los demás. Si comprendemos qué comportamientos y pensamientos han provocado esos estados de ánimo, podremos operar de forma adecuada con el fin de dar solución a los problemas que generan. La inteligencia es, básicamente, la capacidad que tiene todo ser vivo para solucionar los problemas adaptándose a las circunstancias del entorno donde se relaciona.

De la definición de Inteligencia Emocional se origina el desarrollo de competencias emocionales. Una competencia es un cúmulo de capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes que son necesarias para poder realizar distintos tipos de actividades. El saber, saber hacer y saber ser constituye el concepto de competencia. Cuando se domina una competencia es posible realizar innumerables acciones que no han sido programadas. Salovey y Mayer (1990), valoran que la inteligencia emocional debe suministrar una serie de habilidades como:

- *Ser capaz de conocer las emociones propias.* No es más que ser consciente de las propias emociones, es decir, recordar el sentimiento que produce en el instante en que se lleva a cabo. Una vez que seamos capaces de controlar, manejar y ordenar las emociones, seremos capaces de reconocer lo que sentimos. Hablaríamos pues, del autoconocimiento.
- *Ser capaz de usar y manejar las emociones.* Todas las emociones son importantes, incluso aquellas como la ira o la tristeza, no se deben rechazar por considerarlas negativas, sino que debemos conocerlas, manejarlas, afrontarlas y gestionarlas de manera que aprendamos a vivir con ellas. Es lo que llamamos el autocontrol.
- *Ser capaz de motivarse a uno mismo.* Todas las emociones desencadenan una acción. Por ello es importante entender que la motivación y las emociones no pueden separarse. Teniendo la motivación necesaria y las emociones claras podremos hacer todo aquello que nos propongamos. De ahí la importancia del autocontrol.
- *Ser capaz de conocer las emociones de los demás* (o autoconciencia de las emociones de otros). Para comprender y aceptar las emociones de los demás será necesario primero conocer y aceptar las nuestras, llegando a reconocer sentimientos no expresados por los otros a través de gestos o expresiones faciales, es lo que llamaríamos empatía.
- *Ser capaz de establecer relaciones sociales.* La habilidad de constituir buenas relaciones con las demás personas es básicamente, la capacidad de regir sus emociones. Gracias a ellas, se van a poder solucionar eficazmente los conflictos, pueden llevar a la base del liderazgo, la popularidad y de empatizar.

Por otro lado, Goleman divide en dos grupos las habilidades que propone el modelo de Salovey y Mayer:

- *La inteligencia personal,* en ella entrarían todas las competencias que establecen el modo en que nos vemos a nosotros mismos, una imagen individual concreta e imparcial. En ella entrarían el autoconocimiento, el autocontrol y la automotivación.
- *La inteligencia interpersonal,* es la que nos va a permitir entender a los demás y a poder relacionarnos con ellos de manera adecuada. Como la empatía y las habilidades sociales.

A partir de todo ello, podemos entender que una persona inteligente emocionalmente es aquella que posee ciertas características, que no tienen por qué ser innatas, sino que se pueden aprender y mejorar a lo largo de la vida. Algunas de estas características pueden ser: optimismo, autocontrol, capacidad de controlar y expresar sentimientos, empatía, motivación, autoestima, afán de superación...

En definitiva, dependiendo del nivel que alcance cada persona en relación con estas habilidades y competencias, marcará el camino de cada uno de los individuos, diferenciando a aquellos que triunfarán de los que no, aun teniendo un nivel de inteligencia similar. (Goleman, 1996).

## ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Antes de comenzar con la definición de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción, cómo se produce y cómo se clasifican.

Una emoción se origina de la siguiente manera: primero, la información sensorial llega al centro emocional del cerebro, como resultado se produce una respuesta neurofisiológica y finalmente el neocórtex interpreta esa información.

Así, podemos definir la emoción como una compleja etapa que se da en el organismo debido a una alteración que induce a una respuesta organizada. Las emociones podrán surgir como respuesta a un suceso o hecho externo o interno. (Bisquerra, R., s.f.)

Desde la Psicología Evolutiva se ha interpretado el desarrollo de las emociones como parte integral del desarrollo cognitivo.

Para Gardner (1998), desde la teoría de las inteligencias múltiples, las competencias cognitivas se especifican como un conjunto de habilidades. Entre ellas podemos destacar la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal como ya nombramos anteriormente.

Y ¿cómo se clasifican las emociones? Depende de números y variados criterios, de acuerdo con las conceptualizaciones que los diversos autores que se han ocupado del tema han aplicado. Así, podemos encontrar clasificaciones atendiendo a las emociones básicas: alegría, miedo, sorpresa, asco, tristeza, e ira/cólera. Otras clasificaciones están referidas a los campos sentimentales o estados de ánimo, en diferentes ejes-criterios como en individuales o colectivas, positivas, negativas o neutras, básicas o universales, ambiguas o borderline, problemáticas, complejas, etc.

Una adaptación de la clasificación de las emociones dada por Bisquerra (2000) y Goleman (1996) sería:

1. Emociones negativas: Ira (rabia, cólera, odio, furia, tensión, violencia, envidia...), miedo (temor, horror, pánico, incertidumbre...), ansiedad (angustia, desesperación, estrés, preocupación, nerviosismo...), tristeza (depresión, frustración, pena, dolor, soledad, disgusto...), vergüenza (culpabilidad, timidez, pudor, humillación, remordimiento,...) y aversión (hostilidad, desprecio, recelo, asco, repugnancia,...).
2. Emociones positivas: Alegría (entusiasmo, euforia, contento, diversión, satisfacción, gozo...), humor (sonrisa, carcajada, risa...), amor (afecto, cariño, simpatía, empatía, respeto,...) y felicidad (gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, bienestar...).
3. Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión.
4. Emociones estéticas: las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música...) pueden ser positivas o negativas.
5. Las emociones se producen cuando: se produce una frustración, engaño, ofensa, agresión...; existe un peligro físico real e inminente; nos enfrentamos a una amenaza incierta, existencial, a un evento preocupante; se experimenta una pérdida irreparable; se produce pérdida de la dignidad personal o ajena; se produce una autovaloración positiva; se tiene fe, ilusión y ansias de conseguir algo, etc.

La educación de las emociones, por tanto, nos tiene que servir para conocer qué es lo que queremos ser, desde el punto de vista racional, y lo que somos, desde el punto de vista biológico. Al educarlas, se parte de unas actitudes afectivas que van a suscitar en el niño una asociación entre la emoción, el pensamiento, y la acción, lo que va a influir en la manera de resolver y afrontar los problemas no viéndose afectada, por ello, la autoestima.

Bisquerra (2000) 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”.

El Informe Delors (UNESCO, 1998) ratifica que para que se dé un buen desarrollo cognitivo es necesario contar con una buena educación emocional, además de ser una muy útil herramienta para prevenir muchos de los problemas que suelen tener su origen en el ámbito emocional.

Entonces, ¿cuál es el propósito de la educación emocional? Básicamente, el desarrollo de las competencias emocionales. Se entiende la educación emocional como el proceso de educar, de manera continua y permanente, con el fin de fomentar el desarrollo de las competencias emocionales, ya que es esencial para que la persona se desarrolle de forma íntegra y con el fin de poder instruir la para la vida.

La educación emocional se propone mejorar el desarrollo humano, tanto en el ámbito personal como en el social. O lo que es lo mismo, que el individuo desarrolle su personalidad de manera íntegra. Es por tanto una educación para la vida, logrando el equilibrio y la armonía en todo aquello que hace.

También es un proceso continuo y permanente, ya que este se encuentra dentro de todo el currículo y se enseñará a lo largo de toda la vida. Se va a llevar a la práctica a través de programas secuenciados que se van a iniciar en la educación infantil, continuándose a través de primaria y secundaria, y prolongándose en la vida adulta.

El desarrollo de esta dimensión emocional empieza desde el momento en el que el niño nace y conforme va creciendo hay determinados temas que les ocultamos, como por ejemplo la muerte, y es algo que no debería de hacerse; no es conveniente inventar mundos fantásticos para aquellas personas que ya no están, sino que se ha de tratar de enseñarle que es un proceso natural. De la misma manera, no podemos obviar el tema del dolor y la aflicción, es importante hacerles entender estos sentimientos, que los vean como algo natural, así podrán tolerarlo mejor en el futuro. Cuando el niño comprenda estas circunstancias será capaz de expresarse y de conocerse a sí mismo. Otro punto a destacar de educación emocional es que nos puede ayudar a formar al niño para que se relacione con los demás sin discriminación alguna, hay que enseñarles a reflexionar, preguntarles por qué los ven diferentes y demostrar que no lo son.

Con estos ejercicios ayudaremos a que se encuentre con su espíritu crítico, a que trabaje en equilibrio con todo aquello que siente y percibe del mundo que le rodea, a valorar lo que hace y a introducirse en el mundo real. De esta manera será capaz de controlar y proyectar sus sentimientos, desarrollándose y conociéndose a sí mismo.

En conclusión, todas y cada una de las emociones y los sentimientos que sienta el niño deberán de ser tratadas con la mayor naturalidad posible con el fin de que este crezca sin complejos, aceptándose a sí mismo y a los demás.

De ahí la importancia de educar las emociones desde la infancia, estás nos ayudaran a lo largo de nuestra vida, no solo en nuestro día a día sino en nuestras relaciones con los demás o en el trabajo. Una persona formada correctamente, que sepa administrar bien sus sentimientos y emociones será una persona completa, capaz de lograr sus sueños y cumplir sus más altas expectativas, será una persona que todo el mundo querrá conocer, al que todo el mundo buscará y con la que se podrá contar.

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”. Aristóteles

## Bibliografía

- Bisquerra Alzina, R (2003). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: CISSPRAXIS
- Bisquerra, R., Concepto de emoción. (16 noviembre, 2016) [Mensaje de Blog]. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>
- Gardner, H (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Hendlund, J. y Sternberg, R.J. (2000). *Too many intelligences? Integrating social, emotional and practical intelligence*. En R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence* (pp. 136-168). San Francisco: Jorsey-Bass.
- Ibarrola, B. y Delfo E. (2005). *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). *Models of emotional intelligence*. En R.J. Sternberg (ed.), *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L (2001). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Vallés Arándiga, A. (2000). *S.I. C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.