



ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO DE ZAMORA

TRABAJO FIN DE GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Importancia de la inteligencia emocional en Educación Infantil y su abordaje en los centro educativos

AUTORA: Sara Morales de Frías

Tutora: Eva González Ortega

Zamora, 5 de Septiembre de 2016

Resumen

Con motivo del auge que la inteligencia emocional está viviendo en los últimos años en el ámbito educativo, la finalidad de este Trabajo de Fin de Grado es realizar una investigación bibliográfica sobre la implementación de la educación emocional en España y sus beneficios para el desarrollo y bienestar infantil.

A modo de contextualización, en primer lugar se presenta un marco teórico para dar a conocer brevemente los orígenes y la evolución del tema en cuestión, así como diferentes modelos en inteligencia emocional de algunos de los investigadores más destacados en esta área.

A continuación, se describe la metodología utilizada para realizar esta revisión, que se ha centrado en fuentes tales como: tesis, artículos, libros, entre otros. Las búsquedas han abarcado los documentos publicados entre 1970 (origen del concepto de inteligencia emocional) y 2015, utilizando algunas de las siguientes palabras clave en inglés y español: inteligencia emocional, educación emocional, etapa de infantil, escuela, modelos, programas.

Se ha encontrado que diversas investigaciones relevantes demuestran que establecer programas de educación emocional dentro de la etapa de Infantil ayuda a los niños a aumentar su motivación, mejorar las relaciones interpersonales, conocerse más a sí mismos, respetar la diversidad de los demás, desarrollar sus actitudes prosociales, ser más tolerantes y respetuosos, y tener una mayor capacidad de comunicación y expresión de lo que sienten.

Asimismo, se puede comprobar tras el estudio realizado, que la implantación de la educación emocional en España está muy expandida por todo el territorio a través de diferentes programas (como son: “Educación responsable”; “Emociones: descubrir, aprender, trabajar y vivir” o “Cultivando emociones”) llevados a cabo por diversas instituciones. No obstante, aún queda mucho camino por recorrer.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. DESARROLLO	3
3.1. Marco teórico	3
3.1.1. Qué es la inteligencia emocional.....	3
3.1.2. Emociones versus sentimientos.....	3
3.1.3. Emoción y motivación	5
3.1.4. Principales modelos e instrumentos de medida de la inteligencia emocional	6
3.1.5. Qué es la educación emocional	8
3.2. Metodología	9
3.3. Resultados	10
3.3.1. Beneficios de la educación emocional	10
3.3.2. Implantación de la educación emocional en España.....	13
3.3.2.1. La educación emocional en el currículo de Infantil.	14
3.3.2.2. Principales programas en educación emocional	15
3.3.2.3. Formación del profesorado.	18
4. CONCLUSIONES	19
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

1. INTRODUCCIÓN

El momento actual en el que se encuentra el sistema educativo en España es complejo. Diferentes informes y estudios (Fundación Foessa, 2014; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2013, 2016) demuestran que algo falla en él, siendo algunas de sus consecuencias: la elevada tasa de fracaso y de absentismo escolar, la violencia escolar (o Bullying) o la falta de interés de los estudiantes por su propio aprendizaje. La solución es difícil de plantear ya que no solo se habla de la necesidad de un cambio en el sistema educativo, sino también de un cambio en los educadores. Una reformulación que permita lograr el equilibrio entre la sociedad y el ámbito educativo.

Para Bauman (2013), la esencia de la educación tal y como ha estado estructurada a lo largo de la modernidad se ha dilapidado, poniendo en tela de juicio la pedagogía tradicional: memoria – títulos – esfuerzo – éxito.

Es en el Informe Delors (UNESCO, 1996) donde se establecen cuatro grandes pilares para la educación que deberían servir de base hacia el cambio: *aprender a aprender*, *aprender a hacer*, *aprender a convivir*, y *aprender a ser*. De los dos primeros pilares se deriva que no solo es importante saber cosas sino que también es importante aprender, a lo largo de toda la vida, sabiendo ponerlas en práctica. Por otro lado, los dos últimos pilares serán los más importantes en relación al tema que aborda este Trabajo de Fin de Grado; serán el gran reto del siglo XXI, en los que se fundamente la educación emocional, ya que son competencias propias de la inteligencia emocional.

Bisquerra (2001) defiende que la educación emocional es un proyecto educativo que pretende responder a necesidades sociales que no están lo suficientemente atendidas en las áreas académicas. Estas necesidades sociales son: controlar la impulsividad y la frustración de los alumnos, mejorar el clima del aula, y motivar a los alumnos. Dos de estas necesidades (el control de la impulsividad y la mejora del clima escolar) están vinculadas con uno de los grandes problemas que se encuentra hoy en día en el ámbito escolar: el acoso escolar o *bullying*. Efectivamente, diferentes estudios (Defensor del pueblo-UNICEF, 2007; Piñuel y Oñate, 2007) demuestran que la violencia es uno de los grandes problemas que se sufren en las aulas directa o indirectamente; de ahí la importancia de proponer dentro de la educación emocional, el abordaje de una de sus principales competencias, la regulación emocional, como estrategia para prevenir la violencia, entre otros posibles riesgos psicosociales.

Por lo general, la mayoría de los estudios tanto internacionales como nacionales realizados sobre el tema de la educación emocional se han centrado en edades que comprenden la etapa adolescente y adulta. Pero en los últimos años los investigadores están dando un giro a los estudios percatándose de la importancia de iniciar la educación en edades más tempranas, es decir, a partir de las etapas de infantil y primaria. Es por ello que, tanto detractores como defensores de la educación emocional, se plantean las siguientes preguntas que, entre otras, tratará de responder este Trabajo Fin de Grado: ¿Por qué es conveniente comenzar la educación emocional desde la etapa de infantil?, ¿Qué tipo de programas de promoción de la inteligencia emocional han sido implementados en los centros educativos de España, y qué se sabe sobre su eficacia?

2. OBJETIVOS

Los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- a) Realizar una revisión bibliográfica que ayude a responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los beneficios de introducir la promoción de la inteligencia emocional en la etapa de Educación Infantil?
 - ¿Cómo se ha implantado la educación en inteligencia emocional en España?, ¿qué tipo de programas se están llevando a cabo?
- b) Aportar una reflexión personal sobre los aspectos a mejorar en la implementación de la educación emocional en las aulas de Infantil.

3. DESARROLLO

3.1. Marco teórico

3.1.1. *Qué es la inteligencia emocional*

Hasta 1990 se pensaba que la función neurológica se limitaba a tener una inteligencia de naturaleza cognitiva hasta que ese mismo año se amplía, considerando también la “inteligencia emocional”, término creado por los psicólogos Salovey y Mayer (1990), definido en su artículo *Emotional Intelligence* como la habilidad para manejar sentimientos y emociones para posteriormente saber cómo actuar adaptándose a la situación.

Otra definición similar de interés sería la dada por Aguado (2014), que la entiende como la elección de la emoción adecuada en un contexto y momento concreto y con la intensidad oportuna.

A partir de la última década del siglo pasado, por lo tanto, se empieza a concebir que la función neurológica tenga un segundo mecanismo, de naturaleza emocional, estrechamente interrelacionado con el de naturaleza cognitiva. Si bien es cierto, no obstante, que Aristóteles ya hacía referencia a este concepto siglos atrás cuando decía: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”.

En 1983 Gardner publica la teoría de las Inteligencias Múltiples en la que distingue siete inteligencias: matemática, lingüística, espacial, cinestésica-corporal, musical, interpersonal e intrapersonal. Estas dos últimas serán las que se aproximen más al concepto que posteriormente se denominó inteligencia emocional. La inteligencia intrapersonal es la capacidad de construir una percepción de uno mismo, e incluye la autoestima, la autodisciplina y la auto comprensión. La inteligencia interpersonal es la capacidad de entender a los demás y resolver conflictos (capacidad de liderazgo).

3.1.2. *Emociones versus sentimientos*

Emoción y sentimiento son dos conceptos que suelen utilizarse indistintamente o tienden a confundirse.

Son muchas las definiciones que se pueden encontrar del concepto emoción, ya que, dependiendo de la teoría asumida, se destacará un aspecto concreto del mismo u otro.

Romera (2012) define las emociones como una reacción compleja que determina el comportamiento que se llevará a cabo para adaptarse a un contexto social,

procurando el bienestar del individuo. Resultan de la interpretación que hacen las personas a lo que les sucede a su alrededor; son universales y adaptativas.

Las emociones se suelen clasificar como positivas o negativas, pero se debería tener en cuenta que esta clasificación puede llevar a equívoco al sugerir que tener emociones negativas puede convertirte en mala persona. Por el contrario, todas las emociones son necesarias, por lo que es mejor diferenciar entre emociones agradables o desagradables (placenteras o displacenteras), tal como indican Bisquera (2014) y Aguado (2014). Las emociones desagradables, como la ira o la tristeza, se caracterizan por ser más duraderas, frecuentes y de mayor intensidad que las emociones agradables. Sin embargo, la mayor parte del tiempo las personas permanecen en un estado emocional neutro en el cual no son conscientes de estar ante una emoción agradable o desagradable. Esto en parte se debe al desconocimiento de aquellas emociones que se encuentran ocultas detrás de una más intensa; es decir, detrás de la ira o de la tristeza pueden estar ocultas otras emociones que las personas no son capaces de identificar principalmente porque ignoran la causa de éstas, como podrían ser la frustración, la culpa, la vergüenza, etc. Es por ello que muchas veces a la pregunta *¿Cómo te sientes?*, se suele responder “No lo sé”, o bien dar una respuesta ambigua; de ahí la importancia de la educación emocional, ya que el reconocimiento de las emociones ayudará a los niños a saber cómo se sienten, y cómo deben actuar ante ellas.

Muchos son los autores (Bisquera, 2009; Fernández- Abascal, 1997; Goleman, 1995; Turner, 2002;) que defienden la existencia de unas emociones básicas, que son aquellas que tienen un carácter universal y se manifiestan para la supervivencia del ser humano: alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa. Son emociones que no son aprendidas ya que aparecen en nuestro genoma.

Bisquera, Pérez-González y García (2015) también clasifican las emociones en otras dos categorías: sociales y estéticas; siendo estas primeras aquellas que se experimentan mediante las interacciones sociales como pueden ser la vergüenza, la culpa, la timidez, la vergüenza ajena, etc. Y las segundas aquellas que responden ante la belleza y que dentro de la educación emocional deberían tener una cierta relevancia por sus aplicaciones dentro de la historia del arte, la música, la literatura, la expresión artística; debido a que en el ámbito escolar se tiende a enseñar conceptos meramente cognitivos pero no se enseña a emocionarse ante las diferentes obras de arte (una catedral, un paisaje, una canción, etc.). Por otro lado están los sentimientos. Atendiendo a la definición de Segura (2003), éstos son “bloques de información integrada, síntesis de datos, de experiencias anteriores, de deseos y proyectos del

propio sistema de valores y de la realidad” (p.15). Es decir, los sentimientos son la conceptualización de las emociones que permiten determinar el estado de ánimo de una persona inclinándola hacia el equilibrio o bienestar, o por el contrario, al desequilibrio emocional y posibles enfermedades como la depresión, entre otras. Algunos sentimientos derivados de las emociones podrían ser: los celos de la rabia; el respeto del miedo; la inferioridad de la tristeza y/o la esperanza de la alegría.

3.1.3. Emoción y motivación

La motivación es un proceso activo que hace que las personas actúen de una forma concreta (Ferguson, 2000).

La emoción está relacionada con la motivación por tener la primera una función adaptativa que lleva a una conducta concreta. Relación que se puede ver en ejemplos como los que exponen Bisquerra, Pérez y García (2015): la sorpresa lleva a la exploración, el asco al rechazo, el miedo a la huida, etc. La motivación es causa y consecuencia de nuestras emociones. Todas las emociones inducen a las personas a actuar pero solo lo harán si existe una motivación.

Uno de los objetivos de la educación emocional no solo es conseguir que los alumnos se sientan motivados sino también que sean capaces de superar la frustración que supone un fracaso. En muchas ocasiones esta frustración se transforma en ira por lo que es necesario un autocontrol emocional para que no sientan amenazada su autoestima (Fernández- Abascal et al., 2010).

La motivación puede ser de dos tipos: intrínseca, cuando la actividad nos resulta interesante, y extrínseca, cuando la actividad se realiza para obtener alguna recompensa o para evitar un estímulo que no es agradable. En el ámbito escolar los alumnos tienden más hacia la motivación extrínseca, ya que la motivación de la mayoría de los ellos para aprender o estudiar se centra más en un objetivo externo como puede ser una recompensa material o porque saben que de esa forma sus padres se van a sentir más satisfechos con ellos, y no tanto por considerarlo una actividad placentera, que les guste.

Desde la educación emocional se intenta que los alumnos aprendan a auto-motivarse desarrollando emociones adaptativas de sí mismos y de la tarea a realizar (p.e. entusiasmo, gozo, satisfacción), fijándose metas, pidiendo ayuda, etc. Tener mucho talento no será suficiente para alcanzar los objetivos, si falta una motivación adecuada.

3.1.4. Principales modelos e instrumentos de medida de la inteligencia emocional

En estos más de cuarenta años de investigaciones, varios son los modelos teóricos sobre inteligencia que se han elaborado. Para respaldar su validez y rigor científico se han elaborado, a su vez, instrumentos de medición de la inteligencia emocional.

Estos son alguno de los modelos e instrumentos que más influencia han tenido dentro de este campo:

- Modelo de Salovey y Mayer (1990). Según este modelo la inteligencia emocional está constituida por tres dimensiones: a) Valoración y expresión de las emociones en uno mismo y en los demás, b) Regulación emocional, y c) Uso de las emociones de manera adaptativa. En 1997 los autores ampliaron este modelo añadiendo una cuarta dimensión: la comprensión de las emociones.

Salovey y Mayer crearon también instrumentos para medir la inteligencia emocional. Cabe destacar el TMMS o *Trait Meta-Mood Scale* (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995). Se trata de una escala que evalúa a través de 48 ítems el autoconocimiento emocional. Este instrumento se creó para el ámbito educativo. Aplicándolo en muestras de estudiantes universitarios, se observó que una mayor inteligencia emocional se relaciona con menos ansiedad y depresión, mejor autoestima y mayor satisfacción interpersonal (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

- Modelo de Bar-On: EQ-i (Bar-On, 1997). Este modelo hace referencia a las competencias emocionales y sociales necesarias para poder desenvolverse en la vida, que serían de cinco tipos: 1) intrapersonales; 2) interpersonales; 3) de adaptabilidad; 4) generales del estado afectivo; 5) de gestión del estrés. El instrumento creado para evaluar la inteligencia emocional es el EQ-i (Inventario de cociente emocional). Se trata de un autoinforme que consta de 133 ítems, agrupados en cinco componentes (para medir las cinco competencias citadas), que ha sufrido adaptaciones para ir ajustando el número de ítems a la edad de la población a la que se aplica.

- Modelo de Extremera y Fernández-Berrocal (2001). Este modelo está basado en el modelo de Salovey y Mayer de la misma forma que el instrumento que utilizan se trata de una versión adaptada a la población española y reducida del TMMS. En concreto, el TMMS-24 evalúa mediante tres factores el nivel de inteligencia emocional intrapersonal: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo.

Aplicando este instrumento a una muestra de estudiantes españoles de la ESO, se encontró que una mayor inteligencia emocional se relacionaba con menores síntomas

de depresión, lo que a su vez estaba relacionado con un mayor rendimiento académico (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003).

- Modelo de Vinculación Emocional Consciente (Aguado, 2014). Este modelo defiende que existe una relación muy clara entre la inteligencia emocional y la salud mental. También hace referencia a la importancia de tener flexibilidad emocional.

Con anterioridad a este modelo, el resto de autores decía que para situarse en la emoción adecuada a la situación es suficiente con cambiar el pensamiento. Sin embargo, Aguado (2014) hace una diferencia entre las personas según el tipo de cerebro que tengan. Las personas con cerebro de tipo I son capaces de modificar la emoción a través de la relación existente entre la respuesta química, la emoción y la razón. Por el contrario, las personas con cerebro tipo II no son capaces de modificar la emoción ya que no son capaces de reflexionar. Por eso se quedan con la emoción inadaptaada. Las personas que tienen el cerebro tipo II son, por un lado, los niños menores de siete años puesto que hasta esa edad no se ha mielinizado la parte de cerebro que conecta las estructuras necesarias para poder modificar la emoción. Por otro lado estarían las personas que no son capaces de conectar todas estas estructuras y por tanto viven en una rigidez emocional.

Gracias a este modelo se sabe que se puede cambiar de emoción a través de la propia emoción sin que por ello sea necesario el pensamiento; este cambio se realiza a través de la vinculación (relación) existente entre las personas. Cuando un niño se sitúa en una emoción inadecuada, será la vinculación con los adultos lo que le ayude a situarse ante una emoción más adaptada a la situación.

Desde este modelo se habla de “plataformas de acción”, que son motivaciones no siempre positivas (ya que hay a veces que las motivaciones nos alejan del estímulo): desconectar, huir, atacar, aversión, reparar, desaparecer, imitar, permanecer, control e interés. Estas diez plataformas están unidas a diez emociones básicas: desagradables (miedo, rabia, asco, culpa y tristeza); mixta (sorpresa) y agradables (curiosidad, admiración, seguridad y alegría).

Por último, indicar que la esencia de la gestión emocional en este modelo está en conseguir dominar primero las competencias intrapersonales (autoconcepto, autogestión y autonomía) para poder dominar después las competencias interpersonales (maestría social y excelencia emocional).

3.1.5. Qué es la educación emocional

La educación emocional es un proyecto reciente, sobre el que todavía falta mucho por investigar, pero son muchos los postulados con cierto recorrido científico que avalan la importancia de la misma. En todo caso, llevar la educación afectiva a la escuela debería ser una condición “*sine qua non*”.

La educación emocional se define como:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra 2000, p. 243).

Uno de los objetivos de la educación emocional es promocionar las competencias emocionales en las cuales se basa la inteligencia emocional. Para Bisquerra y Pérez, (2007), las competencias emocionales se dividen en cinco grandes bloques:

- Conciencia emocional. Supone ser capaz de responder a preguntas tales como: ¿cómo me siento?, ¿cómo me gustaría sentirme?, ¿por qué me siento así?, ¿qué estoy dispuesto a hacer para sentirme como me gustaría sentirme?

Reconocer lo que se siente es uno de los pasos principales. En la etapa de infantil es un paso complicado ya que en la mayoría de las ocasiones los niños desconocen todas las emociones y el amplio vocabulario existente para poner nombre a lo que están sintiendo. Por esta razón es tan importante enseñarles las diferentes emociones que pueden llegar a sentir (partiendo de las más básicas: enfado, tristeza, frustración, sorpresa, alegría, etc.).

- Regulación emocional. Es la capacidad de manejar las emociones de la forma más adecuada. Permite conseguir autonomía emocional, saber cómo actuar en un momento y contexto concreto.

Fomentar la capacidad de regular las emociones supone un largo trabajo por parte de los profesores en la escuela y un gran esfuerzo para los niños, porque primero tienen que comprender cuál es la emoción que están sintiendo, qué o quién precede o provoca dicha emoción, y cuál es la acción que la desencadena. En segundo lugar, el niño tendrá que aprender a regular la emoción hacia un punto de equilibrio, de forma que pueda controlar su intensidad y duración y a su vez la respuesta a ésta. El último nivel a alcanzar sería la capacidad de autogenerarse y experimentar de forma

voluntaria emociones positivas (alegría, amor, seguridad, etc.) para conseguir el bienestar. Como es lógico, este nivel supone tener un alto grado de capacidad de regulación emocional que solo se consigue tras muchos años de práctica.

- Autonomía emocional. Son un conjunto de características y elementos relacionados como la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la capacidad de buscar ayuda, la responsabilidad o autoeficacia emocional. La autoestima es una competencia que, a diferencia del resto, sí es valorada en el ámbito educativo y por tanto, se aborda con frecuencia en el segundo ciclo de Educación Infantil.

- Competencia social. Es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas, lo cual implica dominar las habilidades sociales básicas. La primera competencia que se debe aprender y practicar es la de la escucha. Nadie nace con esta competencia, por lo que si no se enseña, difícilmente se podrá adquirir.

- Habilidades de vida y bienestar. Esta competencia es la finalidad última de la educación emocional: conseguir experiencias de satisfacción o bienestar. Es la más difícil de lograr; de ahí que sea la última en abordarse. Es la capacidad para adoptar los comportamientos adecuados y favorables necesarios para la vida diaria como pueden ser: la toma de decisiones, la búsqueda de ayuda y recursos o el bienestar emocional.

3.2. Metodología

La investigación bibliográfica realizada tanto para elaborar el marco teórico como para atender al objeto de estudio del presente trabajo se ha llevado a cabo principalmente mediante la recopilación de diferentes documentos escritos en diversas bases de datos (WorldCat, Dialnet, Google Académico) y hemerotecas, incidiendo principalmente en artículos de revistas científicas, informes, libros y tesis doctorales publicados entre 1970 y 2016.

La búsqueda se ha realizado con diferentes palabras clave tanto en español como en su equivalente en inglés: inteligencia emocional, educación emocional, desarrollo emocional, competencias emocionales, aprendizaje, emociones, escuela, colegio, aula, centros educativos, ámbito educativo/escolar, infancia, niños, 3-6 años, promoción, programas, propuesta educativa, proyectos, fomento, recursos educativos, ventajas, beneficio, eficacia.

Otra fuente de información ha sido la asistencia a varios cursos sobre esta temática:

- *La inteligencia emocional: de la teoría a la práctica*. Organizado por la UNED del 14 al 16 de julio de 2016 y seguido por videoconferencia. Duración: 20 horas.
- *Jornadas de formación en "Inteligencia Emocional"*. Organizado por INTEGRATEK en Salamanca el 24 de octubre de 2015. Duración: 8 horas.

3.3. Resultados

3.3.1. Beneficios de la educación emocional

Los niños desde que nacen viven inmersos en muchas emociones por todo lo que van experimentando a medida que van creciendo y se van relacionando. La incorporación a la escuela hace que estas vivencias se amplíen, no solo con sus compañeros sino también con sus profesores. Es en esta etapa cuando aparece el razonamiento emocional que seguirá desarrollándose a lo largo de toda la vida.

La etapa de infantil se caracteriza por esa gran riqueza de emociones, muchas de las cuales los niños no son capaces de expresar con palabras ya que la experimentación de la emoción es previa a su verbalización. El vocabulario que domina el niño a los 3 años todavía es escaso mientras que su lenguaje corporal es muy amplio y son capaces de expresar mucho más a través de él.

Se ha descubierto que existen ciertas emociones que aparecen en los niños antes de lo que anteriormente se creía, como es el caso de la depresión que se puede detectar en niños de 5 años (Goleman, 1995). Introducir la educación emocional en la etapa de infantil permitirá que los niños puedan ir conociendo todas las emociones y comprender que todas ellas son necesarias. A través de las prácticas y las propias experiencias podrán comprender cuál es el tipo de reacción que sería más adecuado en cada contexto.

Durante la infancia, además, se desarrollan tanto las capacidades cognitivas como las capacidades emocionales; ambas necesitan estar conectadas para conseguir un control y comportamiento afectivo equilibrado. Los niños en seguida comprenden que las emociones son muy complejas y que en ciertas ocasiones pueden llegar a ser contradictorias o pueden darse varias al mismo tiempo. A medida que las vayan conociendo, los niños sabrán cómo se produce su secuenciación.

Según los diferentes estudios realizados (Álvarez y al., 2001; Díez, 2004; López, 2007; Palou, 2004; Suess, Grossman y Sroufe, 1992) estos son algunos de los beneficios de la educación emocional en la etapa de infantil: fortalecimiento de la confianza, mejora

de las relaciones interpersonales e intrapersonales, aumento de la motivación, entre otros.

Más concretamente, según Extremera y Fernández (2015), estos son las más destacables:

- Mejora de las relaciones interpersonales

La vida social de los niños tiene un mayor desarrollo en la mayoría de los casos al inicio de su etapa escolar que se suele producir en la etapa de infantil. Será en este momento cuando se produzcan las primeras relaciones interpersonales y amistades que les permitirán pasar por experiencias en las que sentirán emociones que, aun siendo conocidas por ellos, generan respuestas que pueden llegar a ser más intensas e inesperadas de lo que hasta ahora habían sido.

Aprender a regular sus emociones será un gran paso en su vida social tanto dentro como fuera del entorno escolar, ya que supondrá que tengan una mayor calidad y duración en sus relaciones sociales (amistades, familia, relaciones laborales, etc.).

- Disminución de las conductas agresivas

Uno de los términos más utilizados y oídos en los últimos años en el ámbito escolar es “Bullying” Se ha convertido en uno de los problemas principales de la sociedad y por tanto en un área prioritaria de actuación en las aulas.

Algunas de las investigaciones realizadas (Bonhert, Crnic y Lim, 2003; Bisquerra, 2011; Garaigordobil y Oñedera, 2010; Inglés et al., 2014) relacionan la violencia escolar con el nivel de inteligencia emocional de los alumnos. Poseer una mayor inteligencia emocional supone tener un mejor concepto de sí mismo y de los demás, y por tanto, tener una visión más positiva de las relaciones interpersonales.

La educación emocional permite al alumno transformar estados de conflicto o violencia en estados de bienestar a través de la regulación emocional. Otros recursos son potenciar la autoestima no solo de la víctima sino también del agresor y desarrollar las competencias emocionales de todos los alumnos, que permitirá entre otras cosas, crear un sentimiento de defensa social que facilitará la denuncia de las situaciones injustas que se puedan dar en el centro escolar y fuera de él (Ortegón et al., 2014).

Es cierto que el bullying no se suele producir hasta etapas más avanzadas (generalmente, a partir del final de la etapa de primaria). No obstante, teniendo en cuenta los datos obtenidos en las investigaciones anteriormente citadas realizadas con alumnos de Primaria y ESO, y sabiendo que los niños con menor regulación emocional tienen más posibilidades de ser en un futuro posibles acosadores, sería en la etapa de

educación infantil donde se podrían desarrollar los recursos necesarios para que los niños aprendan a regular las emociones y con ello prevenir posibles problemas conductuales en un futuro.

- Mejora del rendimiento académico

El rendimiento académico precisa de un conjunto de habilidades tales como aprender a afrontar y superar el estrés, la constancia, la capacidad de relacionarse con los compañeros y trabajar en equipo, entre otras. Todas estas habilidades se relacionan de forma tanto directa como indirecta con las competencias que se adquieren en el desarrollo de la inteligencia emocional (Barchard, 2003; Brackett et al., 2004; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Petrides, Frederickson y Furnham, 2004). Por lo tanto, esto supondrá que aquellos niños que desde edad temprana hayan comenzado a entrenar estas competencias, a largo plazo serán capaces de adaptarse mejor a las exigencias y dificultades que se irán encontrando a medida que el nivel académico sea mayor.

- Aumento del bienestar

Tal y como dice Bisquerra (2014), las habilidades de la vida y el bienestar es una de las competencias más importantes de la inteligencia emocional y la que más se tarda en conseguir, ya que son necesarios muchos años de práctica para lograr el conocimiento y la autorregulación de las emociones. Por ello, es imprescindible que se comience a trabajar cuanto antes y la etapa de infantil es la más idónea para ello.

En los últimos años han surgido estudios científicos (Aguado, 2015; Bisquerra, 2014) que tratan de estudiar la influencia de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico de los niños. Las evidencias sugieren que aquellos alumnos con mayor inteligencia emocional consiguen regular sus emociones de forma óptima, son más resolutivos a la hora de afrontar sus problemas y en definitiva, tienen mayor facilidad para conseguir ese equilibrio emocional que conduce al bienestar.

Resumiendo, los estudios (Bizquerra, 2014; Extremera y Fernández, 2015; López, 2007; Tomás, 2016) señalan que las ventajas o beneficios más destacables que pueden derivarse de la implantación de la educación emocional en la etapa de infantil son: favorecer el desarrollo integral del niño; fomentar actitudes de respeto y tolerancia hacia los iguales, los profesores y la familia; aumentar la motivación y la capacidad de esfuerzo; favorecer el control de la impulsividad y la frustración a través de la regulación emocional; y reducir las rabietas, la ansiedad y la vulnerabilidad. En definitiva, todos estos resultados favorecerán el desarrollo del niño en la sociedad

siempre y cuando, tal y como indican todos los autores, la educación emocional se dé de forma continua y permanente.

3.3.2. *Implantación de la educación emocional en España.*

Para conocer la situación actual de la educación en España se puede recurrir a informes como el de PISA 2012 (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2013) donde España se encuentra dentro de los últimos puestos en los niveles de rendimiento escolar, resultados que se llevan repitiendo desde hace años y que han provocado que los profesionales del sector se cuestionen qué es lo que no está funcionando en el sistema educativo.

Hasta el momento se priorizaba conseguir el éxito académico centrándose solo en el conocimiento y las habilidades académicas; hoy en día se empieza a entender que esto no es suficiente para conseguir el desarrollo integral de la persona. La importancia y el interés generado tras las investigaciones realizadas en educación emocional y los resultados de los programas de este tipo implantados en los centros educativos de países como EEUU o Reino Unido hacen que se vean en ella una posible solución.

Son muchos los programas en educación emocional que se han desarrollado hasta el momento pero no todos están avalados de forma científica. Es por ello que en EE.UU, algunos investigadores desarrollaron una guía en la que realizaban una revisión de los 80 mejores programas SEL (*Social and Emotional*) efectivos que comienzan en la etapa de Educación Infantil y continúan hasta la educación secundaria. En esta guía, denominada “la guía CASEL”, se realiza una revisión del material utilizado en infantil y primaria y se analiza si dicho material se divide por cursos o se utiliza para todos los cursos; comportamientos que se promueven y refuerzan; herramientas para monitorizar la implementación y el comportamiento del alumno, etc. De esta revisión se extrajo que solo veinte programas cumplieron con los criterios “Instrucción emocional sobresaliente”; “Evidencia de efectividad” y “Desarrollo profesional sobresaliente”. Algunos de estos programas son:

- *“I can problem solve”*. (Shure, 1993). Está integrado en las áreas académicas y fue diseñado para preescolar y jardín de infancia. Ha demostrado promover una menor impulsividad, mejores habilidades de resolución de conflictos, mejor comportamiento en el aula, conductas prosociales más positivas, etc.

- *“Tools of Mind”* (Leong y Bodrova, 1993). Diseñado para desarrollarse en la etapa de infantil, y basado en la teoría de Vygotsky. Algunos de sus resultados son la mejora del control de la atención y capacidad de razonamiento, entre otros.

- *“PATHS”*. Programa creado por Greenber y Kusche (1993), desarrollado en la etapa de infantil para la promoción de las competencias emocionales y sociales y la reducción de problemas de agresión y comportamiento. Algunos resultados obtenidos con su aplicación han sido: mejor clima en el aula, reducción de conductas agresivas y mayor autocontrol.

Dichos programas podrían constituir una buena referencia para el desarrollo de la educación emocional en España.

3.3.2.1. La educación emocional en el currículo de Infantil.

La creciente importancia de la educación emocional en el sistema educativo se puede ver reflejada en la regulación de la misma que aparece en el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil de Castilla y León (Decreto 122/2007, 2008), con enunciados como los siguientes: “...donde se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo,...”; “En la etapa de Educación Infantil cada niño tiene su ritmo y su estilo de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello, su afectividad, sus características personales, sus necesidades,..., deberán ser elementos que condicionen la práctica educativa.”

De manera más concreta, en la siguiente Tabla 1 se presentan algunos objetivos, contenidos y criterios de evaluación planteados en la citada ley 122/2007 , que aluden a la promoción de la inteligencia emocional a través de diversas orientaciones metodológicas en cada una de las áreas.

Tabla 1: Rasgos de la regulación de la educación emocional en el currículo de Educación Infantil.

Objetivos del currículo	<ul style="list-style-type: none"> - Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas. - Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
Principios metodológicos generales.	<ul style="list-style-type: none"> - Las actividades en grupo propician la interacción social. Gracias a ellas se potencian diversas formas de comunicación y expresión de sentimientos y emociones,....

<p>Área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades,..., y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros. - Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima. <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones,..., propios y de los demás. - Desarrollo de las habilidades para la interacción social... <p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar con gusto en los diferentes tipos de juegos y regular su comportamiento y emoción a la acción.
<p>Área II. Conocimiento del entorno.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto. <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
<p>Área III. Lenguajes: comunicación y representación.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes,... <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos,..., emociones, sentimientos y fantasías. - Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros. <p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses. - Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.

3.3.2.2. Principales programas en educación emocional

En el “Simposio sobre Programas de educación emocional” celebrado en Madrid en 2011, se dio a conocer cuál es la realidad actual en España. Son varios los proyectos

y programas que se están llevando a cabo a lo largo de la geografía española, la mayoría de ellos siguiendo el modelo de Salovey y Mayer (1990).

Weissberg y Pachan (2009) proponen cuatro características que debe tener un programa de educación emocional, identificadas por el acrónimo SAFE:

- Secuenciación (*Sequenced*): ¿los programas utilizan un conjunto de actividades conectadas y coordinadas para lograr los objetivos en relación al desarrollo de las actividades?
- Activo (*Active*): ¿utilizan las formas activas de aprendizaje de las habilidades?
- Enfocado (*Focused*): ¿el programa tiene al menos un componente dedicado a desarrollar habilidades personales o sociales?
- Explícito (*Explicit*): ¿está orientado el programa hacia habilidades sociales y emocionales de forma específica en lugar de una selección de habilidades y desarrollo positivo en términos generales?

A continuación, brevemente se describen algunos de los programas más destacados que se desarrollan en la actualidad en España en la etapa de Infantil, indicándose si cumplen con los criterios SAFE, así como el impacto que han tenido sobre el alumnado (en caso de existir evidencias al respecto).

- Programa “Educación Responsable” (Fundación Marcelino Botín, 2004).

Se trata de un programa práctico, enfocado en el modelo de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2003), que trata de fomentar el desarrollo afectivo-emocional, cognitivo y social desde la infancia. Plantea el crecimiento integral de la persona no solo para contribuir en su rendimiento educativo, su equilibrio emocional y bienestar sino también como estrategia preventiva ante los posibles riesgos que puedan surgir en edades cada vez más tempranas (violencia, drogas, fracaso escolar, etc.).

Este programa cuenta con la participación de 80 colegios de Cantabria, trabajando con alumnos desde los 3 hasta los 12 años. En él se utilizan recursos que se ajustan a cada uno de los alumnos teniéndose en cuenta la formación de los adultos (profesores y familiares). La intervención para la etapa de Educación Infantil se hace, por un lado, a través de actividades y juegos en los que se trabaja la autoestima, la expresión facial, la empatía, el autocontrol y las habilidades de interacción social; y por otro lado, a través de un programa de fomento y animación a la lectura.

La implicación de las familias se considera imprescindible. También se implica a la comunidad con el fin de difundir el proyecto a través de días de cine, juegos en familia, programas de arte y música, encuentros literarios y préstamo de libros.

Se realiza una evaluación continua de todas las actividades a los alumnos. En 2008, la Fundación Botín presentó algunos de los resultados demostrados del programa, los cuales fueron: una notable mejoría en claridad y comprensión emocional, mayores niveles de asertividad y menores niveles de ansiedad; además de producirse una mejora en el clima escolar y en los resultados académicos.

Este programa cumple con los cuatro criterios SAFE ya que las actividades que se realizan están conectadas a los objetivos marcados y son prácticas, cada una de ellas dirigida hacia una competencia emocional.

- Programa “Emociones: descubrir, aprender, trabajar y vivir” (Aguirrezabala y Etxebarria, 2008).

Este programa se realiza desde la Diputación Provincial de Guipúzcoa. Se desarrolla desde la acción tutorial desde los 3 a los 20 años, con el fin de lograr que al final de la etapa académica hayan adquirido competencias emocionales que permitan: disminuir los niveles de ansiedad y estrés, una mejor adaptación escolar, social y familiar, un aumento de las relaciones sociales e interpersonales, y una disminución del índice de violencia y agresiones.

El programa específico de la etapa de infantil se desarrolla a través de diferentes actividades individuales y en grupo, pudiendo algunas tener continuidad con las familias. La evaluación se desarrolla a través de un diario y un cuestionario que recoge el grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de logro de los objetivos.

Este programa cumple con los criterios SAFE ya que se trata de diferentes actividades prácticas y secuenciadas en las que se desarrollan diferentes habilidades emocionales y está centrado concretamente en la educación emocional.

- Programa Aulas Felices (Arguís et al, 2010).

El coordinador es Ricardo Arguís y está dirigido a alumnos entre 3 y 18 años de edad. Su implantación comenzó en la comunidad de Aragón, llegando a desarrollarse hasta en 70 centros de esta comunidad, y se extiende actualmente a centros de Madrid, Andalucía y Baleares.

Se centra en el modelo PERMA (*Positive emotions; Engagement; Relationships; Meaning and Achievements*) de Seligman (2011). Es un programa multidimensional

que combina diferentes áreas de intervención (resiliencia, inteligencia emocional, humor, etc.). Se centra en dos aspectos: la atención plena (mindfulness) y la educación de las fortalezas personales.

Los objetivos a conseguir son potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad de los alumnos, profesores y familias. Se facilitan diferentes recursos y actividades, en relación a los que se indica el nivel al que está dirigido, los objetivos, la temporalización y el desarrollo.

Este programa no cumple con todos los criterios SAFE ya que, aunque secuencia las actividades y los objetivos a conseguir, no se centra exclusivamente en la educación emocional y no indica cómo evaluar los posibles resultados.

- Cultivando emociones. Educación emocional de 3-8 años (Caruaña y Tercero, 2011).

Es un programa desarrollado por profesores del CEFIRE en Elda (Alicante). Se ha basado en los modelos de Gardner (Inteligencias múltiples) y el modelo de Goleman. Se propone conseguir el bienestar y desarrollo adecuado de la personalidad de niño así como prevenir problemas que puedan llevar a conductas desadaptadas. Los contenidos están divididos en las diferentes competencias emocionales que se quieren fomentar a través de diferentes actividades prácticas (canciones, poesías, manualidades, etc.). La evaluación se realiza de forma continua y sistemática, con escalas de observación y el diario del aula.

Las actividades están orientadas hacia una habilidad concreta, se realizan de forma activa y se centra en el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales, cumpliendo por tanto con el modelo SAFE.

3.3.2.3. *Formación del profesorado.*

La Orientación Educativa en España destaca la necesidad de formar a los alumnos en competencias emocionales. Los orientadores, sin embargo, no solo se quieren centrar en la creación de programas educativos para niños y adolescentes, sino también en la necesidad de formar previamente a los profesores que van a impartirlos, para favorecer así que lleven a cabo una adecuada intervención con los alumnos (Bisquerra, 2005).

Se han desarrollado diferentes programas destinados a la formación de los profesores en educación emocional entre los que cabe destacar:

- P.E.C.E.R.A o Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento (Muñoz, 2005). Con este programa se pretende prevenir y disminuir el estrés psicosocial entre el profesorado y el alumnado mediante el desarrollo de competencias emocionales, así como formar al profesorado para la intervención tutorial en educación emocional proporcionándoles un marco teórico de referencia, metodología y recursos didácticos.

- Programas de formación del profesorado del grupo de investigación GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), coordinado por Rafael Bisquerra. Los resultados obtenidos en la evaluación de uno de estos programas (Soldevilla, Filella y Agulló, 2007), a partir de la observación de la práctica docente diaria en los respectivos centros, reflejan que los profesores mejoraron sus conocimientos en educación emocional.

- Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula). Programa creado por Luis López en 2009, dirigido a docentes de cualquier etapa educativa, en el que se les enseñan nueve recursos psicofísicos básicos para meditar o relajarse. Se pretende conseguir una disminución del estrés y el malestar del docente, así como una mejora de la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los alumnos.

En definitiva, debe tenerse en cuenta que el papel del profesor en la etapa de infantil es de modelo de actuación para sus alumnos, que lo imitan a través del aprendizaje vicario (Bandura, 1997). Es quien debe proporcionar un entorno de seguridad emocional y confianza que incite al niño a descubrir todo lo que le rodea. Si los profesores no poseen las competencias específicas de la inteligencia emocional, si no están formados y lo viven en primera persona, será muy complicado que puedan desarrollar en sus alumnos dichas habilidades.

4. CONCLUSIONES

Tras realizar la presente investigación bibliográfica sobre el abordaje de la inteligencia emocional en el ámbito educativo (beneficios, programas implantados, etc.) he podido apreciar una gran evolución en cuanto a las investigaciones realizadas en España sobre todo en la última década gracias a autores como Bisquerra, Aguado, Fernández-Berrocal, Vaello, Ibarrola, Damasio, etc. Todos ellos comenzaron a realizar sus investigaciones en etapas educativas superiores pero a medida que avanzaban en estas, fueron conscientes de la importancia del desarrollo de la educación emocional en edades cada vez más tempranas hasta llegar a la etapa infantil.

Sin embargo, son muchas las mejoras que todavía se deben realizar en el sistema educativo para que se produzca una completa implantación de la educación emocional.

Una de ellas debería ser una implicación total por parte de las instituciones, en concreto a nivel legal, dotando de una mayor importancia al aspecto emocional en los currículos oficiales ya que la educación emocional debería ser impartida a lo largo de toda la etapa educativa del alumno, incluidos los estudios universitarios, dando un enfoque integrador al currículo en todas sus áreas académicas. De momento, tan solo el Gobierno de Canarias ha implantado en el curso 2015-2016 una asignatura obligatoria y evaluable llamada "Educación Emocional y para la Creatividad" en Primaria. Sería interesante en un futuro conocer cuáles están siendo los resultados para de esta forma poder considerar cuál sería la forma más apropiada de integrar la educación emocional en el currículo educativo español, bien de forma transversal (como se desarrolla actualmente) o como asignatura específica, así como la pertinencia de posibles adaptaciones para la etapa de infantil

Por otro lado, existe cierta disparidad en cuanto a la introducción de la educación emocional en las diferentes Comunidades Autónomas. Como se expone en el apartado anterior, existen Comunidades en las que sí se están desarrollando programas en educación emocional (Cantabria, Guipúzcoa, Alicante, Aragón, etc.) Lamentablemente, sin embargo, muchos de estos programas no están siendo evaluados por lo que se desconoce si los resultados están siendo favorables o no. Por consiguiente, considero conveniente que todos los programas que se implementen en las aulas de nuestro país incluyan alguna forma de evaluación de su eficacia. Otro punto a tener en cuenta en relación con la evaluación es que apenas existen instrumentos de medición de la inteligencia emocional para la etapa infantil ya que la mayoría de ellos están destinados a etapas posteriores. Los pocos instrumentos que se pueden encontrar son de autoinforme (test en los que el niño opina sobre sí mismo) por lo que hay tener en cuenta que, dada la escasa comprensión lectora y el desarrollo madurativo propio de esta edad, los resultados pueden resultar poco fiables, y por ello sería aconsejable completar esta información con heteroinformes realizados por el profesor o la familia. Un ejemplo es el TIEFBI o Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín para la Infancia (Fernández-Berrocal et al., 2015), que está dirigido a niños entre dos años y medio y doce años.

Otro aspecto a mejorar sería la formación del profesorado en educación emocional, dado que resulta imprescindible para que sepan desarrollar adecuadamente los programas con el alumnado. Esta formación debería venir dada desde la universidad,

y sería necesario que se impartiera en una asignatura específica y no solo como parte del temario de otra asignatura.

En lo que respecta a los modelos a utilizar en los programas educativos, creo que una de las aportaciones más interesantes que se deberían tener en cuenta es la que desarrolla Aguado (2015) dentro de su modelo VEC (Vinculación Emocional Consciente): el acrónimo C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría), que determina los estados más adecuados para realizar cualquier acción en la vida. Este acrónimo podría ser considerado de gran relevancia por los profesores, ya que los niños pasan un tiempo considerable a lo largo de sus vidas en el colegio (por lo que podría considerarse una segunda casa para ellos), y es allí donde deberían desarrollar una gran curiosidad ante todo aquello que se les quiere enseñar, así como una gran admiración hacia las personas que están día a día enseñándoles los diferentes conocimientos y garantizando su seguridad, un lugar que les debería proporcionar alegría.

Alcanzar estos estados emocionales hará que los niños, en último término, sientan una mayor motivación en el colegio, y esto podría suponer un mejor clima en el aula y posiblemente un mejor rendimiento académico. Si los alumnos perciben un ambiente positivo en el aula tendrán una respuesta de aproximación y motivación tanto hacia el profesor como hacia el aprendizaje.

En conclusión, podemos decir que todavía queda mucho por hacer en relación a la inteligencia emocional en nuestro país y en nuestro sistema educativo. Si logramos que adquiera la importancia que requiere y que poco a poco se vaya asentado en la educación, conseguiremos no solo mejores estudiantes sino también mejores profesionales y mejores personas.

“Empezar para aprender y no aprender para empezar” (Romera, 2015, p.117).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: EOS.

Aguado, R. (2015). *La emoción decide y la razón justifica*. Madrid: EOS.

Aguirrezabala, R. y Etxebarria, A. (2008). *Emociones: descubrir, aprender, trabajar y vivir*. Guipúzcoa: Gipuzkoa Foru Aldundia.

- Álvarez, M. (Coord.) y al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2002). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M.M. (2010). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Recuperado de:
<http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20felices.pdf>
- Aristóteles (s.f.). *Ética a Nicómaco*.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient (EQ-i): A Test of Emotional Intelligent*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bauman, Z. de (2013). *Sobre la educación en un mundo líquido*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: WoltersKluwer.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2014). Educación Emocional. III Jornadas de buenas prácticas educativas de CEP de Granada. Recuperado de:
<http://cepgranada.org/buenaspracticas/>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 62-82.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bonhert, A.M., Crnic, K.A. y Lim, K.G. (2003). Emotional competence and aggressive behaviour in school-age children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 31 (1), 79-91.
- Brackett, Mayer, J.D. y Warner, R.M. (2004). Emotional Intelligence and the prediction of behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Caruana, A. y Tercero, P. (Coords) (2011). *Cultivando emociones. Educación emocional e 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- Casel (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) (2008). Safe and Sound. *An educational Leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago.
- Consejería de Educación. Junta de Castilla y León. Real Decreto-ley 122/2007, currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León (2008). Recuperado de:
<http://www.educa.jcyl.es/es/curriculo/curriculo-segundo-ciclo-educacion-infantil>

- Defensor del Pueblo-UNICEF (2007). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006*. Madrid: Del Barrio, C., Martín, E., Montero, I., Hierro, L., Fernández, I., Gutiérrez, H. y Ochaita, E.
- Díez, M.C. (2004). *El piso de debajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil*. Barcelona: Graó.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P. y Pachan, M. (2011). A meta-analysis of after school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *Child development*, 82, 1, 405-432.
- Educación 3.0. “La práctica del mindfulness mejora la inteligencia emocional de nuestros hijos”. La revista para el aula del siglo XXI. Recuperado de:
<http://www.educacionrespuntocero.com/entrevistas/luis-lopez-la-practica-del-mindfulness-mejora-la-inteligencia-emocional-de-nuestros-hijos/32414.html>
- Extremera, N y Fernández-Berrocal, P. (2001) *¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?* III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI (P.146-157).
- 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). México: REDIE.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación*. Madrid: Grupo 5.
- Ferguson, E.D. (2000). *Motivation. A Bisocial and Cognitive Integration of Motivation and Emotion*. Nueva York: Oxford University Press.
- Fernández- Abascal, E.G.; García, B.; Jiménez, M^a. P.; Martín, M^a.D., y Domínguez, F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P. (2008). *La Educación Emocional y Social en España*. Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz- Aranda, D. y Salguero, J.M. (2015). *Test de Inteligencia Emocional de la Fundación Botín para la Infancia (TIEFBI)*. Recuperado de:
http://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2015/espanol/7ES-Pablo.pdf
- Fundación FOESSA (2014). *VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España*. Madrid: Fundación FOESSA y Caritas Española Editores.
- Fundación Marcelino Botín (2004). *Educación responsable*. Recuperado de:
<http://www.educacionresponsable.org/>

- Garaigordobil, M. y Oñederra, J.A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 243-256.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. New York: Basic Books.
- González, J., Ezquerro, M.P., Osoro, J.M. y Salvador, L. (2008). *Evaluación Pedagógica del proyecto VyVE*. Fundación Marcelino Botín. Recuperado de: http://www.fundacionbotin.org/89dguuytfr276ed_uploads/EDUCACION/evaluacionpedagogica.pdf
- Greenberg, M. y Kusche, L. (1993). PATHS Training. Recuperado de: <http://www.pathstraining.com/main/>
- Ibarrola, B. y Delfo, E. (2003). *Sentir y pensar. Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM.
- Inglés, C.J., Torregosa, M^a. S., García, J.M., Martínez, M.C., Estévez, E. y Delgado. B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European journal of education and psychology*. 7 (1), 29-41.
- Lang, P. J. (1971). *The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behaviour modification*. New York: A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.).
- Leong, D. y Bodrova, E. (1993). Tools of Mind. Recuperado de: <http://toolsofthemind.org/>
- López, E. (Coord.), Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España S.A.
- López, L. (2009). El Programa TREVA de relajación en la escuela. *Revista Perspectiva Escolar*, 336, 60-66.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). *PISA 2012. Programa para la evaluación internacional de los alumnos. Informe español*. Madrid: OCDC
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *Sistema estatal de indicadores de la educación, Edición 2015*. INEE, Secretaría General Técnica.
- Muñoz, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Ortegon, R.; Juliá, O; Sarrión, G.; Peinado, S.; Ganges, S. y Porrini, C. (2014). *Bullying, educación emocional y psicología positiva. Promoción del bienestar para la prevención de la violencia*. Barcelona: Asociación SEER.
- Pérez- González, J.C. y Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, 342, 34-35.

- Petrides, K.V., Frederickson, N, y Furnham, A. (2004). "The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school". *Personality and Individual Differences*, 36 (2), 277-293.
- Piñuel, I. y Oñate, A. (2007). *Acoso y Violencia Escolar en España. Informe Cisneros X*. Madrid: Ed. Editorial IIEDDI.
- Romera, M. (2015). Jornada de formación en "Inteligencia Emocional". Salamanca: Integratek.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring Emotional Intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En Pennebaker, J.W. *Emotion, Disclosure and Health* (p. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Assn.
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress activity and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- San Martin, O. y González, S. (2015). El auge del mindfulness. El mundo. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press
- Shure, M. (1993). I can problem solve. Recuperado de: <http://www.icanproblemsolve.info/>
- Soldevilla, A., Filella, G. y Agulló, M.J. (2007). *Educación de las emociones en la escuela: formación al profesorado*. Book of abstracts of I International Congress in Emotional Intelligence. Málaga: Grágiko.
- Suess, G.J., Grossmann, K.E. y Sroufe, L.A. (1992). Effects of infant attachment to mother and father on quality of adaptation in preschool; from dyadic to individual organization of self. *International Journal of Behavioral Development*, 15(1), 1-26.
- Tomás, P. (2016). *¿Cómo potenciar el desarrollo emocional en la infancia?* Curso: La Inteligencia Emocional: de la teoría a la práctica. UNED: Baleares.
- UNESCO (1996). *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el Siglo XXI: La educación encierra un tesoro*. París: Santillana Ediciones UNESCO.