

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE

Sonia Foz Blesa, Inés Gasca Beltrán, Pilar Gómez Ruiz y Alba Sancho Diez.

*Orientadoras del EOEP y SESO de Cantavieja*

*“Educar emocionalmente aumenta tu bienestar docente y personal, y favorece el proceso de aprendizaje de tus alumnos”.*

Sánchez Dorete, J. y Gaya Catusus, J.

## JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA REALIZADA

El objetivo de este artículo es dar a conocer la experiencia que las orientadoras del EOEP y de SESO Cantavieja hemos desarrollado, a través de dos seminarios de Inteligencia Emocional, en el curso 2008-09.

Ante los contextos actuales y en base a nuestra experiencia, observamos que la necesidad de muchos alumnos/as y profesores/as es buscar otras vías de solución ante situaciones de convivencia y dificultades de aprendizaje. Por ello, nosotras planteamos abordar la inteligencia emocional en la práctica docente.

El sistema escolar ha priorizado los aspectos intelectuales y académicos de los alumnos/as, relegando los aprendizajes emocionales y sociales. Diversos estudios demuestran que las carencias en las habilidades de Inteligencia Emocional afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Más concretamente, podríamos señalar cuatro áreas fundamentales en las que aparecen problemas: en las relaciones interpersonales; en el bienestar psicológico; en el rendimiento académico y en la aparición de conductas disruptivas, en las que subyace un déficit emocional.

El marco legal actual plantea el trabajo del docente por Competencias Básicas. Esto tiene unas repercusiones inmediatas y evidentes en el rol del profesorado, que precisa replantear su metodología teniendo en cuenta elementos actitudinales, metacognitivos y relacionales a desarrollar en el alumnado. Lo que nos lleva a revisar tanto la formación inicial como el perfeccionamiento continuo del profesorado.

El docente debe atender al completo desarrollo de sus propias capacidades emocionales

fundamentalmente por tres razones: por su propio bienestar personal, porque podrá relacionarse con sus alumnos de forma empática y porque deberá utilizar los contenidos propios de su materia para ayudarles a desarrollar su personalidad.

Con todo esto lograremos un perfil docente, tal como manifiesta **Josefa Sánchez Doreste** en su artículo *“La inteligencia emocional en educación”*, cuando señala como rasgos caracteriales deseables en el docente:

“Que aunara en su personalidad una esmerada inteligencia emocional -intrapersonal e interpersonal – además de su acreditada formación intelectual, donde la empatía es la base de todo el proceso educativo. El docente debe ser consciente de que educa con su presencia, con su forma de presentarse, con su forma de moverse (comunicación no verbal)... contribuyendo al desarrollo de la inteligencia emocional de sus alumnos. Debe poseer *calor humano* y conectar con el niño que fue, reconociendo que también hizo cosas similares a las que hacen sus alumnos”.

Al revisar la LOE (Ley Orgánica 2/2006 del 3 de mayo de Educación) y el Currículo de Secundaria de Aragón (Orden de 9 de mayo de 2007) observamos cómo si bien no se menciona de forma explícita el concepto de inteligencia emocional, sí se nombra la educación emocional y muchos de sus componentes.

El currículo de Secundaria de Aragón, recoge en uno de sus primeros párrafos que: “La tutoría y orientación del alumnado... favorecerán el **desarrollo integral y equilibrado** de las capacidades de los alumnos y su orientación personal, escolar y profesional”. El desarrollo integral es entendido como el desarrollo de todas las capa-

tidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales. Así pues la educación del individuo pasa por atender al desarrollo de sus emociones, siendo la finalidad esencial de la Educación la adquisición de las Competencias Básicas, mediante el desarrollo del componente afectivo-emocional, presente fundamentalmente en las siguientes competencias: Social y ciudadana; Aprender a aprender y Autonomía e iniciativa personal.

## CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional (IE) surge fruto del estudio de la relación entre procesos cognitivos y emocionales, con objeto de determinar la importancia que un conjunto de habilidades para integrar la información racional y emocional pueden tener en nuestra adaptación al ambiente. Esto ha llevado a diferentes investigadores a ampliar el concepto de inteligencia, incluyendo aspectos más ligados a las emociones, así surgió el concepto de IE.

La Primera formulación del concepto de IE fue elaborada por **Salovey y Mayer**, a principios de los 90, quedando definido como: *“una parte de la inteligencia social que conlleva la capacidad para controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y comportamientos”*.

El gran auge mediático de la IE no se alcanza hasta 1995, cuando **Daniel Goleman** publica el best-seller *“Inteligencia Emocional”*. Define la Inteligencia Emocional como *“la capacidad de reconocer nuestros sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”*.

Goleman hace referencia a la inteligencia intrapersonal e interpersonal.

- *Intrapersonal*: capacidad de relación consigo mismo (autoconciencia, autoestima, autoconcepto, control emocional...)
- *Interpersonal*: capacidad de relación hacia los demás (empatía, habilidades sociales, asertividad, escucha activa...)

Distintos autores coinciden en señalar la necesidad de *tomar conciencia de nuestras emociones y de las emociones de los demás* como primer paso para cualquier desarrollo de la Inteligencia Emocional. El consenso también aparece en *la necesidad de controlar esas emociones* evitando así las situaciones de embargo emocional que nos impiden pensar y reaccionar positivamente a las situaciones en las que nos vemos inmersos. *La empatía y la capacidad para relacionarnos adecuadamente con los otros* parecen ser también habilidades básicas de la Inteligencia Emocional.

Así, **Salovey y Mayer** nos hablan de cinco *competencias* principales:

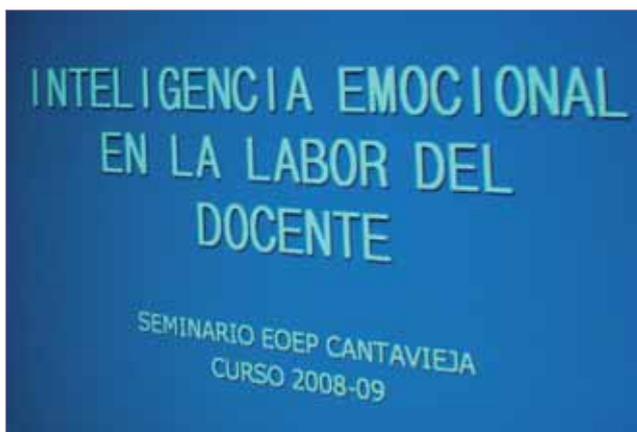
1. *El conocimiento de las propias emociones*: la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece.
2. *La capacidad de controlar las emociones*: la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.
3. *La capacidad de motivarse uno mismo*: el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad.
4. *El reconocimiento de las emociones ajenas*: la empatía.
5. *El control de las emociones*: capacidad de reconocer y controlar las propias emociones.

La Inteligencia Emocional engloba una serie de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información: Habilidades emocionales, cognitivas y conductuales. Nos han de interesar concretamente las habilidades emocionales, que coinciden con las cinco competencias emocionales que mencionaban Salovey y Mayer.

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional debemos armonizar lo emocional y lo cognitivo, ya que la emoción y la razón forman parte de un todo que es el ser humano. Si alcanzamos esta armonización estaremos logrando la educación integral del ser humano.

## SEMINARIOS REALIZADOS

El primer seminario, *La Educación emocional como base para el desarrollo de las Competencias Básicas en el aula*, lo dedicamos a: buscar información que nos ayudase a clarificar conceptos sobre inteligencia y educación emocional; leer la legislación y extraer de los párrafos más significativos (pudimos comprobar que las referencias que se hacen a la educación emocional son muy ambiguas y no se ofrecen orientaciones a los docentes de cómo llevarlas a cabo en las aulas); determinar la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo de las competencias básicas y en la adquisición de las áreas cu-





riculares; elaborar un Power-Point sobre la inteligencia emocional en los docentes, que después utilizamos como elemento de sensibilización en las charlas con ellos.

Estamos seguras de que hay muchas estrategias, que ya se conocen y se llevan a cabo en el aula, aunque algunas de manera inconsciente y no planificadas ni evaluadas. A veces, la falta de resultados puede deberse a la inseguridad, desconocimiento, miedo al fracaso, incredulidad del profesorado. Otras, se debe a la falta de perseverancia, ya que parte del éxito de alguna de estas técnicas reside en la aplicación sistemática.

Para promover esa perseverancia y dar estrategias de aplicación al aula, iniciamos un segundo Seminario, más práctico, pensando en su utilidad para profesores y padres. Para ello, iniciamos un proceso de autorreflexión de la práctica docente, gracias a la colaboración de profesores de distintas etapas y centros educativos. Para iniciar ese proceso de reflexión y, a instancias del CPR de Utrillas, contamos con la participación de Pilar Eguaras, que nos habló sobre "El proceso de crecimiento personal".

Como instrumentos de evaluación para los docentes, utilizamos el cuestionario PEYDE sobre Inte-

ligencia Emocional de Gallego Gil, y Gallego Alarcón (2004) y el *Guión de observación y análisis de la dinámica en el aula* de Beltrán (1993).

Los propios profesores solicitaron analizar sus resultados. Hicimos reuniones individuales y un documento guía que contiene instrumentos para la práctica de los profesores en el aula y para los padres. Este instrumento responde a las cinco variables que contempla el PEYDE y el *Guión de observación y análisis en el aula*. Este dossier se puso a disposición de los profesores y padres que participaron voluntariamente en el proceso de reflexión. Con el fin de dar a conocer estrategias para mejorar la relación familiar, realizamos charlas para las AMPAS de varias localidades.

### CONCLUSIONES Y VALORACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO.

Desde la perspectiva de las componentes de los seminarios de Inteligencia Emocional, éstos nos han servido para conocer, reflexionar y analizar cómo está presente la inteligencia emocional en nuestra vida laboral y personal.

Sabemos que estos seminarios han servido para dar a conocer e integrar el concepto de Inteligencia Emocional en el profesorado y padres.

Los profesores que participaron en los proyectos afirmaron que significó un gran reto el enfrentarse con su propia práctica docente y ser observadores de las incidencias originadas en el grupo-clase a medida que eran puesta en práctica estas orientaciones.

Creemos que es necesario continuar con la labor de sensibilización del profesorado para que se aplique la Inteligencia Emocional, de forma consciente y adecuada en las aulas. De tal manera que los componentes de la inteligencia emocional estén presentes en el Sistema Educativo, así como han estado presentes por tanto tiempo los componentes cognitivos. ■



# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA LABOR DEL DOCENTE

SEMINARIO EOEP CANTAVIEJA  
CURSO 2008-09



## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

---

Esta bibliografía que planteamos es la que consideramos básica para familiarizarse con el concepto de Inteligencia Emocional.

- FABER, A. y MAZLISH, E (2006): *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Ed. Medici. Barcelona.
- BELTRÁN, J. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Editorial Síntesis.
- GALLEGO GIL, D. J. y GALLEGO ALARCÓN, M. J. (2004). *“Educar la inteligencia emocional en el aula”*, Editorial PPC.
- PAREDES, E. Y RIBERA, D.: *Educar en valores: Aprender a Autorregularse*. DVD. Ediciones Tibidabo.
- SHAPIRO, L.E. (2001). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para los padres y maestros*. Ediciones P. Argentina. S.A.
- VAELO ORTS, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente. Un puente sobre aguas turbulentas*. Editorial Graó. Barcelona.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2000). *La Inteligencia Emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Editorial EOS.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A y VALLÉS TORTOSA, C. (2000). *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. Editorial EOS.
- ZABALA, Antoni (1995). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. Graó.

ARTÍCULOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACIÓN:

### **REVISTA ELECTRÓNICA ONLINE, N° 15 (04-09-08)**

- *Desarrollo y evolución del concepto de Inteligencia Emocional* (Salguero Noguera, J. M. y Iruarrizaga Diez, I.).
- *¿Somos empáticos los docentes?* (Sánchez Dorete, J. y Gaya Catasus, J.).
- *La Inteligencia Emocional en Educación* (Sánchez Dorete, J.).