



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 JUNIO DE 2010

## “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: REPERCUSIONES EL ÁMBITO EDUCATIVO”

AUTORÍA <b>PURIFICACIÓN CARAZO ZAFRA</b>
TEMÁTICA <b>PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA</b>
ETAPA <b>TODAS</b>

### Resumen

En nuestro país, en cada comunidad, en cada pueblo y ciudad, y en cada centro, hacemos frente a diario a casos de violencia cada vez más sorprendentes por su virulencia y por los rangos de edad a los que afecta. También a los casos de niños y niñas que se ven afectados, bien por problemas familiares, económicos y en definitiva, por pertenecer a una sociedad que parece haberse perdido en un sinfín de bienes materiales, pero que asimismo ha perdido muchos de los valores que hacen a una persona como tal. Envueltos en ese maremágnum de la vida actual, los jóvenes tienen que aprender a dominar sus impulsos, sus deseos, su visión de las verdaderas necesidades. Deben aprender a relacionarse con los demás, a encontrar el gusto por el trabajo bien hecho... todo esto, cosas que podríamos decir, pertenecen al proceso de la humanización que se aprende por medio del ejemplo; pero el ejemplo también está en la escuela. Se puede institucionalizar el aprendizaje de las emociones como una “nueva” asignatura y además de una manera urgente, si queremos formar futuros ciudadanos que sepan vivir en una sociedad y consigo mismos.

### Palabras clave

Motivación, competencia emocional, autocontrol, empatía, colaboración, éxito académico, aprendizaje efectivo, maleabilidad del cerebro

### 1. INTRODUCCIÓN: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad para conocer las emociones y sentimientos propios, guiarlos (y por tanto, dirigirlos para que sean los adecuados), controlar la motivación, tener empatía con los demás, saber manejar las relaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

El mapa cerebral de las emociones se haya guardado en el sistema límbico, que se compone de la amígdala y el hipocampo. Aquí es donde surgen las emociones y los recuerdos que asociamos con ellos. LeDoux descubrió que hay un conjunto pequeño de nervios que conducen desde el tálamo hasta la amígdala. Es ésta una especie de vía directa desde los sentidos para que las respuestas comiencen antes de que sean registrados por la corteza.

En el estudio del C.I. (Coeficiente de Inteligencia) Goleman estudia la inteligencia emocional. Asegura que son la piedra angular de la inteligencia emocional. La capacidad de controlar las propias emociones ya era discutida por Platón y por Aristóteles que situó en “el justo medio” lo apropiado. Para Goleman las condiciones intelectuales no son la única garantía de éxito en cualquier campo de la vida, sino que estas deben estar unidas a las necesidades emocionales. La persona debe sentir que lo que hace, tiene un valor significativo, que está contribuyendo a algo y también que se le reconozca esa contribución afectivamente.

En el ámbito escolar, la comunicación profesor-alumno, el hacer que expresen libremente sus emociones hará que vayan tomando conciencia de su propio comportamiento. Las emociones negativas repercuten en el aprendizaje, en su actitud, en su capacidad de atención. Como dijo el psicólogo Mark Greenberg en el programa *Redes* titulado *Meditación y aprendizaje*, está demostrado que *“mediante una serie de estudios aleatorios durante 30 años en los Estados Unidos, Suiza y Países Bajos, cuando se les enseña a los niños esta habilidad para calmarse y se les enseña como rectificar sus sentimientos, pero también cómo hablar adecuadamente sobre cómo sienten; mejoran de un modo natural sus habilidades para relacionarse con los demás, y también mejora sus habilidades académicas”*.

## 2. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Según el mismo autor, Goleman, algunas de las competencias emocionales que más se repiten, y que por tanto se consideran claves son:

- ✓ La auto-conciencia con la que reconocemos nuestro propio estado mental y el de los demás.
- ✓ La auto-regulación de los estados emocionales negativos y de la capacidad de pensar antes de actuar.
- ✓ Empatía o capacidad de ver las necesidades de los demás.
- ✓ Socialización o dominio de estrategias para relacionarse afectiva y efectivamente con los demás contribuyendo a crear climas agradables. Aquí influyen el liderazgo, la influencia, comunicación, manejo de conflictos y cooperación en equipo.

Añade Goleman la competencia emocional se puede adiestrar, sobre todo a través de un *coach* o persona especializada.

Hay 7 Ss para ser competitivos, según el mismo autor, son ser: saludable, sereno, sincero, sencillo, simpático, servicial y sinérgico (creando climas de cooperación).

## 3. ROBERT W. ROESER

R.W. Roeser es profesor de psicología en el Departamento de Psicología Aplicada del estado de Portland y Coordinador del Programa Superior del Mind Life Institute. Imparte másteres de Religión, Psicología, Psicología del Desarrollo y Trabajo Social Clínico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

Sus investigaciones se centran en la escuela como contexto primario del desarrollo humano y su influencia socializadora en el desarrollo de la identidad de los jóvenes. También ha trabajado en la misma línea con profesores de Secundaria.

El mismo R. Roeser dijo en su "Teaching Statement" que no se imaginaba lo difícil que es completar y mejorar sus ideas teóricas dentro del contexto de su propia pedagogía, en clase, hasta que no empezó a enseñar. Así dijo: *"La tarea de convertirme en profesor ha sido uno de los desafíos, además de un acto de amor, más grandes en mi carrera profesional"*. También añade que descubrió, cuando trabajaba en la universidad de Michigan, que disfrutaba trabajando y enseñando a los estudiantes, aunque reconocía que aún no se le daba muy bien.

Mientras daba clases a estudiantes de diferentes tipos, aprendió muchas cosas sobre el hecho de ser un buen profesor, sobre todo a darle valor a las necesidades relacionadas con la identidad de los estudiantes, como clave para motivarlos; así añade: *"también aprendí el valor de escuchar y aprender de mis alumnos y cómo compartiendo este poder, y de esta manera, la calidad del diálogo y del aprendizaje se podía acrecentar en la clase. Finalmente aprendí a experimentar, a fallar y a continuar. Esta orientación de la motivación hacia el desafío, el riesgo y el auto perfeccionamiento llega a ser una de las 'finalidades del aprendizaje' más importantes por medio de la cual podemos exhibir un modelo para nuestros estudiantes"*.

También tuvo una experiencia enseñando a futuros profesores que según él fueron los más difíciles ya que le demandaban demasiado. A partir de esta experiencia sacó a la luz un curso llamado *"Adolescent Development for Teachers"*. Lo más interesante que aprendió con este grupo de estudiantes fue el valor del método de enseñanza a través del estudio de casos. A partir de su larga experiencia, afirma que desarrolló una especie de "filosofía de trabajo" que consta de cinco objetivos.

- Crear cursos que acerquen su filosofía a la pedagogía apropiada y motivadora en cada etapa.
- Mejorar la enseñanza a través de la colaboración con otros profesores y de la reflexión sobre la propia práctica educativa.
- Presentar los contenidos de manera que ayuden a los alumnos a conectar con su propia vida.
- Inculcar el valor de aplicar la ciencia social para mejorar la vida de los adolescentes.
- Realzar cómo la investigación se puede usar para mejorar la educación.

Así, en su clase intenta incluir la igualdad de oportunidades en cuanto a la participación, el liderazgo, la permisividad en cuanto a los temas de debate, asignación de trabajo semanal, todo ello de forma que pueda conectar con sus intereses particulares. Todos estos principios están pensados para maximizar su motivación a través de un sentimiento de autonomía, de autodesarrollo, gracias a la guía que supone el profesor o profesora.

#### 4. EL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL: LINDA LANTIERI

L. Lantieri es experta en aprendizaje social y emocional. Estuvo trabajando en el campo de la educación durante cuatro décadas, como profesora y administradora en Harlem y en Nueva York como miembro de la Facultad de Educación. Después ha trabajado por recuperar doce escuelas en Manhattan, tras los ataques del 11 de septiembre de 2001. Hoy representa CASEL (Colaboracionismo para el Aprendizaje Emocional, Social y Académico), organización cuya principal misión es el desarrollo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

social y de competencias emocionales de los niños. El SEL (*Social and Emocional Learning* o aprendizaje social y emocional) es considerado como la pieza que falta en el curriculum de toda escuela de cualquier nivel. Las investigaciones en este campo muestran que la experiencia escolar de los jóvenes debe ser buena, que debemos ayudarles no sólo a que sean académicamente competentes sino además a ser aprendices de por vida, a que sean conscientes, comprometidos, a que estén en conexión con los demás y además a que contribuyan a que el mundo sea más pacífico, justo y sostenible. Para ello los programas SEL se dirigen a cinco áreas del desarrollo social y emocional.

1. Auto-consciencia (reconocimiento de las propias capacidades, puntos fuertes, emociones y valores).
2. Auto-control (manejo de emociones y comportamientos).
3. Conciencia social (mostrando empatía con los demás).
4. Habilidades en las relaciones (capacidad para relacionarse positivamente, trabajar en equipo y para la resolución de problemas).
5. Toma de decisiones responsables (tomar decisiones éticas y constructivas sobre la propia conducta social y personal).

Según Linda, éstas son las herramientas que hacen que un estudiante sea efectivo.

Investigaciones hechas en muchos centros en Alaska y en Nueva York demuestran que alumnos a quienes se les ha enseñado estas habilidades muestran una mayor motivación para aprender y compromiso con la escuela; se mejoró el índice de asistencia, el comportamiento y los resultados académicos. Incluso el índice de casos de abusos graves del alcohol bajó un 30%. También se demostró que el impacto de reducir el tamaño del grupo de estudiantes tiene menos repercusión que la instrucción en las habilidades SEL. En definitiva, podemos decir que invertir en programas SEL es urgente ya que, todo lo que el gobierno (en este caso el americano) presupone como habilidades necesarias para la efectividad en el trabajo: habilidad para trabajar en equipo con diverso tipo de colegas, para analizar las soluciones a los problemas, para enfrentar situaciones difíciles..., son en definitiva habilidades emocionales.

## **5. REFLEXIONES SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. ACLARACIONES DE LINDA DARLING-HAMMOND, ROBERT ROESER, LINDA LANTIERI Y MARK GREENBERG**

La educación emocional favorece la educación del alumno como persona, por medio del conocimiento de sí mismo, así como del control de las emociones. También les ayuda en sus relaciones con los demás, a saber resolver problemas tomando la decisión adecuada y además de una forma empática. Este tipo de educación, podríamos decir que siempre ha estado en el pensamiento de profesores y profesoras en la historia de la educación pero es ahora, momento en que la ciencia y los estudios sobre la inteligencia emocional han avanzado, cuando podemos hacer uso de esos descubrimientos para mejorar la motivación y la educación de nuestros alumnos. No podemos olvidar que esta es una labor nada fácil y que deberíamos tener el apoyo de la administración y de personal especializado en dichos temas para que, una herramienta tan necesaria e importante como son las emociones sea también parte del curriculum escolar.

En una entrevista de Eduard Punset con **Linda Lantieri** y **Mark Greenberg**, se puso de manifiesto lo importante que es enseñar a los profesores y a los jóvenes a entrenar la mente y las emociones de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

cara a un mejor aprendizaje. En esta entrevista se habló del trabajo de Goleman y el de otros expertos en la materia. Linda se refirió a un congreso en Washington en que se reunieron neurocientíficos y contemplativos. Ella afirmaba que enseñar a los profesores y a los jóvenes a entrenar la mente no es nada nuevo para la educación social, pero sí lo es formar a personas para que lo hagan intencionadamente. Cuando trabajaban con niños en este campo se dieron cuenta de que “podían acelerar su capacidad de ser más compasivos y afectuosos” (Linda Lantieri).

Entrenar a las personas en aspectos como el control de las emociones, la capacidad de relacionarse y de tomar decisiones correctas, es a lo que se refiere cuando habla de “trabajo interior”, ya sea mediante la meditación o mediante los “rincones de paz” de las aulas, un lugar para que los niños se calmen, apacigüen su mente y centren su atención.

El cerebro se puede moldear ya que tiene mucha plasticidad y más en edades jóvenes. Linda hizo un estudio con 855 estudiantes y 57 profesores con estas técnicas y descubrió una serie de cambios que disminuyeron los niveles de frustración además de un aumento de la sensación de autonomía, en el sentido de que los niños se sentían como parte de una comunidad democrática; aspectos que aumentan su capacidad de aprender.

En el campo de la prevención, ella trabaja con niños de 3 o 4 años ayudándoles a conocer sus sentimientos, a ser autoconscientes; así se evitan problemas como la agresividad, el mal rendimiento... En este programa ella utiliza una metáfora, la de la tortuga que se mete en su caparazón cuando algo le pone nerviosa; entonces respira profundo y se calma. Cuando un niño empieza a descontrolarse le dice que es el momento de hacer lo mismo que la tortuga y que luego diga lo que siente. Cuando se les enseña a los niños a calmarse y a hablar de cómo se sienten, mejoran su habilidad de relación con los demás y también su rendimiento académico; además mejora la motivación de los profesores. Según estadísticas de los Estados Unidos, el 50% de los profesores dejan la profesión en los 5 primeros años.

*“El espíritu de cuando tenemos 3 años vive con nosotros hasta que tenemos 100”* Proverbio asiático.

Según **Goleman** los hechos y eventos de nuestra vida van dejando una especie de huellas neuronales. Ésto no supone más que el hecho de que **somos responsables de darle forma a nuestra mente**. El cerebro es maleable, por lo tanto, **todo cambio en la conducta afectará a la misma estructura del cerebro**. Así pues, si cultivamos hábitos positivos en nuestros alumnos, regularán mejor sus emociones: fomentando emociones positivas sin permanecer en las negativas, empatía, cooperación. Estas habilidades se pueden adquirir mediante el entrenamiento.

Goleman ha trabajado en laboratorio para aumentar el altruismo y la compasión en la adolescencia y afirma que con sólo dos semanas de entrenamiento de treinta minutos al día se detectan cambios que suceden en el cerebro. Estos cambios se pueden medir conductualmente. Además indica que cuanto antes se empiece con estas intervenciones, tanto mejor, sobre todo si se interviene antes de la adolescencia; en esta etapa el impacto es más duradero ya que, la corteza pre-frontal, crítica en el aprendizaje de las emociones, sigue desarrollándose hasta los 20 años; por tanto, cualquier intervención que se haga antes de la gran transición (desde los 5 a los 7 años) será más eficaz para asentar ciertas habilidades que son base para otras rutinas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 31 JUNIO DE 2010

Estudios realizados con cerebros han demostrado cómo éstos sufren modificaciones si han sufrido adversidades de niños. Esto demuestra cómo las experiencias dejan una huella permanente en el cerebro.

Goleman habla también de la tradición contemplativa y que estudiando sus métodos, él ha hecho posible ayudar a los niños a gestionar sus emociones. Toda religión ha usado cualquier tipo de táctica contemplativa y él lo está estudiando para ver si se puede aprovechar para ayudar a los niños a centrarse. A partir de 1995, cuando escribió “La Inteligencia Emocional”, ha habido diversos programas sobre inteligencia social y emocional y ahora, los habrá también sobre este campo.

El entrenamiento mental no es restricción, es la sensación de tener control sobre nuestra propia mente. Goleman afirma además, que pensar que se perfeccionarán por sí mismos cosas como el amor, la amabilidad, la compasión... porque así lo deseamos, es una tontería. Parece que necesitamos cultivar estas habilidades sobre la base de la razón pues tenemos el potencial para ello; es cultivar las cualidades humanas básicas.

Otros profesores que estudian este campo directamente relacionado con la docencia son **Linda Darling-Hammond**, profesor de educación en la Stanford University y también el psicólogo de la Portland State University, **Robert Roeser**. Linda dice que los buenos profesores no analizan el contenido sino que analizan al niño y lo atraen hacia el contenido para ayudarlo a entenderlo. Hay que averiguar cuál es la fase de comprensión en la que el niño está y crear la estructura que haga falta para hacerle entender algo. Los profesores, por otra parte, tienen que aprender a buscar los puntos comunes y las singularidades en cada grupo de alumnos, hacer que los chicos aporten algo de ellos, darles la oportunidad de compartirlo con la clase. Esto es importante en las clases con diferente grupos étnicos.

## 6. IMPLICACIONES PRÁCTICAS PARA LA DINÁMICA DE GRUPO EN UNA CLASE DE LENGUA EXTRANJERA

Basándonos en las ideas de Dörnyei, se pueden usar una serie de sugerencias prácticas para facilitar el desarrollo grupal:

- Emplear más tiempo en las actividades grupales.
- Usar los “*warmers*” al principio del curso para que memoricen sus nombres, para que se produzca ese reajuste a una nueva situación.
- Promover la relación entre compañeros por medio de la interacción en clase: actividades en parejas, en pequeños grupos, el *role-play*, y personalizando las tareas lingüísticas.
- Promover la cohesión en el grupo incluyendo competiciones divertidas, alentar las actividades extraescolares y crear una especie de “leyenda de grupo”.
- Formular las normas del grupo claramente, habiendo sido discutidas y aceptadas por todos. Se debe tener cuidado con observar uno mismo las normas y no dejar pasar de largo ningún caso de violación de las mismas.
- Formular metas grupales y renegociarlas si es necesario.
- Estar preparados para los conflictos, pues son inevitables; es además un signo de desarrollo grupal.
- Alentar su autonomía, dándoles tareas que impliquen su autoridad y permitiéndoles que tomen decisiones.



INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

*“La mente sin afecto no es para nada una mente” K. Cooper*

*“Enseñar es el arte de cambiar la mente” Zull*

*“Los aspectos afectivos y los sentimientos son indispensables para la racionalidad” A. Damasio*

Así crearemos un grupo cohesionado que afectará al aprendizaje a corto y largo plazo; además se desarrolla la tolerancia y la práctica de la lengua se hace más efectiva y natural. Cada miembro del grupo se siente más seguro, el sentido del “éxito” se experimenta más y en definitiva, se valora más lo que cada uno tiene que aportar al grupo, se les hace sentir que controlan su aprendizaje.

### 6.1. Claves para un aprendizaje efectivo

Las claves relativas a la actitud son muy importantes para promover el aprendizaje:

- Si introducimos los aspectos afectivos cualquier clase tendrá más éxito.
- Los aspectos comunicativos son más efectivos si tomamos en consideración los afectivos. Por ejemplo, una buena actividad de comunicación real sería aquella que tiene un significado personal para los alumnos, que tiene en cuenta la mente, la emotividad y el cuerpo pues a veces los alumnos necesitan moverse, además esto mejora la dinámica de clase. También es mejor asociar una imagen con una palabra.
- Un buen profesor considera lo que ocurre dentro y entre las personas que tiene en una clase.
- Para que un ejercicio de *listening* sea efectivo debemos escuchar con intención, no juzgar, mostrar interés, no interrumpir.
- Tener un comportamiento que haga que el alumno se sienta seguro: dar siempre algún tipo de *feedback*, mantener el contacto visual y mostrar interés.
- Tener en cuenta el factor interno que es la motivación. Ésta provoca acción y por lo tanto éxito. Chomsky dijo que el 99% de la enseñanza era hacer que los estudiantes se interesen.
- Bajar el nivel de ansiedad y ayudarles a que la superen.
- Los estudiantes que dicen que no pueden aprender, no podrán hacerlo hasta que no cambien de creencia.
- Usar no sólo los libros de texto, ya que estos limitarían nuestra capacidad creativa e innovadora.
- Atender a las múltiples inteligencias de nuestros alumnos.

## 7. CONCLUSIÓN

Pensemos por un momento en cómo sería un mundo sin emociones; no tendríamos una razón evidente por la que seguir en nuestros esfuerzos diarios. Las emociones son sentimientos que inciden directamente sobre nuestra personalidad, nuestra forma de ver el mundo y como resultado de nuestra actividad mental que es, también se pueden “adaptar” a nuestra competencia. Como seres racionales,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 31 JUNIO DE 2010

podemos enseñar a nuestros alumnos a adaptar esa emotividad para conseguir ser más felices y más inteligentes, cómo no. Además las habilidades emocionales ponen las bases para la formación de las personas no sólo en el sentido académico sino “como trabajadores productivos, como padres y madres, y como ciudadanos” (Linda Lantieri).

Podríamos resumir este artículo con las sabias palabras del Dr. Daniel Goleman “*Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad*”.

## BIBLIOGRAFÍA

Linda, L. (2009). *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil*. Madrid: Aguilar

Dörnyei, Z. y Murphey, T. *Group Dynamics in the Language Classroom*. Cambridge: CUP

Herrera, J. *Inteligencia Emocional*. Extraído el 30 de abril de 2010 de:  
<http://www.monografias.com/trabajos10/unem>

Roeser, R. W. *Teaching and Mentoring Statement*. Extraído el 4 de mayo de 2010 de:  
<http://www.robertroeser.com/docs/teaching/roeser-teachingstatement2008.pdf>

Lantieri, L. (testimonio). Extraído el 5 de mayo de  
<http://www.redesparalaciencia.com/1236/fundación/testimonio-de-linda-lantieri>

Lantieri, L y Greenberg, M. (testimonio). Extraído el 6 de mayo de 2010 de:

<http://www.redesparalaciencia.com/1799/1/redes-50-meditación-y-aprendizaje>

Autoría

- 
- Nombre y Apellidos: Purificación CARAZO ZAFRA
  - Centro, localidad, provincia: IES Marqués de Comares, Lucena, Córdoba
  - E-mail: puricarazo@hotmail.com