

Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer

Maria Isabel Miñaca Laprida,¹ Mirian Hervás Torres: Profesoras Sustitutas Interinas de la Universidad de Huelva.)

Isabel Laprida Martín, Personal de Administración y Servicios del Servicio Andaluz de Salud.

Resumen

El objetivo principal de este monográfico es el de proporcionar un análisis sobre tres programas de educación emocional realizados y llevados a cabo en España desde el modelo de Inteligencia Emocional que proponen Salovey & Mayer (1997), y considerar qué aspectos de dicho modelo están incluidos en cada uno de los programas revisados. Para ello, se realiza una breve introducción sobre el concepto de emoción, Inteligencia Emocional y la implicación de ella en el sistema educativo, para pasar después a la explicación del modelo de Salovey & Mayer (1997) y realizar el posterior análisis. Por último, se exponen algunas de las conclusiones extraídas, entre ellas la necesidad de una correcta evaluación de cada una de las intervenciones que garanticen su eficacia y con ello la consecución de los objetivos que persigue cada una de ellas. Los tres programas seleccionados para la elaboración de este monográfico han sido el Programa “Ulises” (Comas, Moreno & Moreno, 2002), el Programa “Construyendo Salud” (Luengo, Gómez-Fraguela, Garra & Romero, 2002) y el Programa “Educación Emocional” (Segura & Arcas, 2003).

Palabras claves: Educación emocional, Sistema educativo, Inteligencia emocional, Programas educativos, adolescencia, juventud.

¹ Para contactar: **E-mail:** maribelml1984@gmail.com



Introducción

Concepto de emoción

Aunque las emociones son un constructo complejo de definir, existe cierto acuerdo respecto a sus características más básicas. Las emociones están compuestas de múltiples facetas y factores, como son los fisiológicos, los cognitivos, los sociales y los comportamentales (Sroufe, 2000). Tienen una dimensión fisiológica puesto que los seres humanos tenemos mecanismos somáticos; una dimensión social porque las vivimos en situaciones y son desencadenadas por estímulos sociales y, una dimensión cognitiva puesto que son interpretadas (Mora & Martín, 2010). Es por ello que las emociones se conciben como funciones biológicas del sistema nervioso, destinadas a generar conductas que aseguren la adaptación y supervivencia al medio o contexto.

Existen diferentes modelos teóricos que intentan explicar el concepto de emoción. Desde la perspectiva biológico-evolucionista (Izard, 1984; 1994; Nesse, 1990) que define a la emoción como un patrón conductual adaptativo e innato, consecuencia del origen y evolución de la especie. Por otro lado, desde la perspectiva del procesamiento de la información (Lazarus, 1991), éstas se caracterizan por tener un componente semántico y estar asociadas a manifestaciones externas; otras perspectivas (James, 1890) definen la emoción como una combinación tanto de activación fisiológica y su correspondiente interpretación cognitiva.

Las emociones, se diferencian de otros conceptos relacionados tales como por ejemplo, los estados de ánimos, definidos como fenómenos de naturaleza afectiva generalizados, de intensidad media y sin objeto específico; y los sentimientos, que surgen una vez la emoción ha sido detectada, siendo la interpretación cognitiva, consciente realizadas de las manifestaciones fisiológicas de la emoción concreta; las emociones, al contrario que estos dos conceptos, son afectos más intensos y breves, centradas en un objeto concreto y que originan respuestas fisiológicas, expresivas y conductuales (Mora & Martín, 2010).

Fernández-Abascal y Palermo (1999) explican que los procesos emocionales se desencadenan por la percepción de las condiciones internas y externas que concluyen en

una valoración e interpretación subjetiva y valorativa. Consecuencia de la evaluación, se produce la activación emocional, compuesta de una experiencia subjetiva y expresión corporal. Se produce una valoración sobre la situación, el resultado y alcance de las metas; si todo ello presenta una valencia positiva, la emoción es positiva y si, por el contrario la valencia es negativa, la emoción experimentada también lo será (Diener, Larsen y Lucas, 2003 citado por Prada, 2005). Podemos definir como emociones positivas la alegría, orgullo, satisfacción y esperanza y como emociones negativas la ira, el asco, tristeza y el miedo.

Inteligencia emocional

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

El término Inteligencia Emocional (IE), comenzó a utilizarse por primera vez a mediados del siglo XX. Durante los años 80, algunos psicólogos mostraron su interés hacia la idea de la existencia de inteligencias múltiples (Gardner, 1983; Stenberg 1985); y, al mismo tiempo, las investigaciones realizadas sobre la emoción y la interacción de las mismas con la cognición estaba en auge (Matthews et al. 2002, Mayer, 2000). Fue entonces en esos momentos cuando comenzaron a aparecer las primeras investigaciones sobre la Inteligencia Emocional (Salovey y Mayer, 1990), aumentando el interés en su estudio a lo largo de la década de los 90 (Goleman, 1995).

La IE puede definirse como la habilidad que tienen las personas a la hora de atender a sus sentimientos, tener claridad sobre los mismos y ser capaces de regularlos de forma adecuada (Mayer y Salovey, 1997). Abarca un conjunto de aptitudes que se encuentran dentro de la inteligencia social que propone Gardner (1983) en su modelo de inteligencias múltiples. Es la capacidad de percibir los sentimientos propios y de los demás, distinguirlos y utilizar toda esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo (Salovey y Mayer, 1990), que se pone de manifiesto cuando se opera información emocional.

Medidas de la IE

Para medir la IE, se han utilizado varios tipos de instrumentos de medida. Por un lado, se han aplicado métodos clásicos de evaluación de constructos psicológicos, tales como

los cuestionarios, inventarios y escalas (Extremera & Fernández, 2004), que proporcionan una evaluación del nivel de IE de cada sujeto a través de preguntas cortas, formato Likert y/o de varias opciones de respuesta. Este tipo de medidas ofrece una valoración subjetiva por parte de cada sujeto en niveles de habilidades y competencias relacionadas con el constructo de IE. Entre los cuestionarios más utilizados en la investigación para evaluar la IE se encuentran el Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), Schutte Self Report Inventory (SSRI; Schutte, et al., 1998), Emotional Quotient Inventory de Bar-On (EQ-i, Bar-On, 1997), Emotional Compe-tence Inventory (ECI; Boyatzis, Goleman y Rhee, 2001), o Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue; Petrides y Furham, 2002). Además, algunas de estas escalas han sido adaptadas al español, como son el TMMS (Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos, 2004), el EQ-i (Chico, 1999) y el TEIQue (Pérez, 2003).

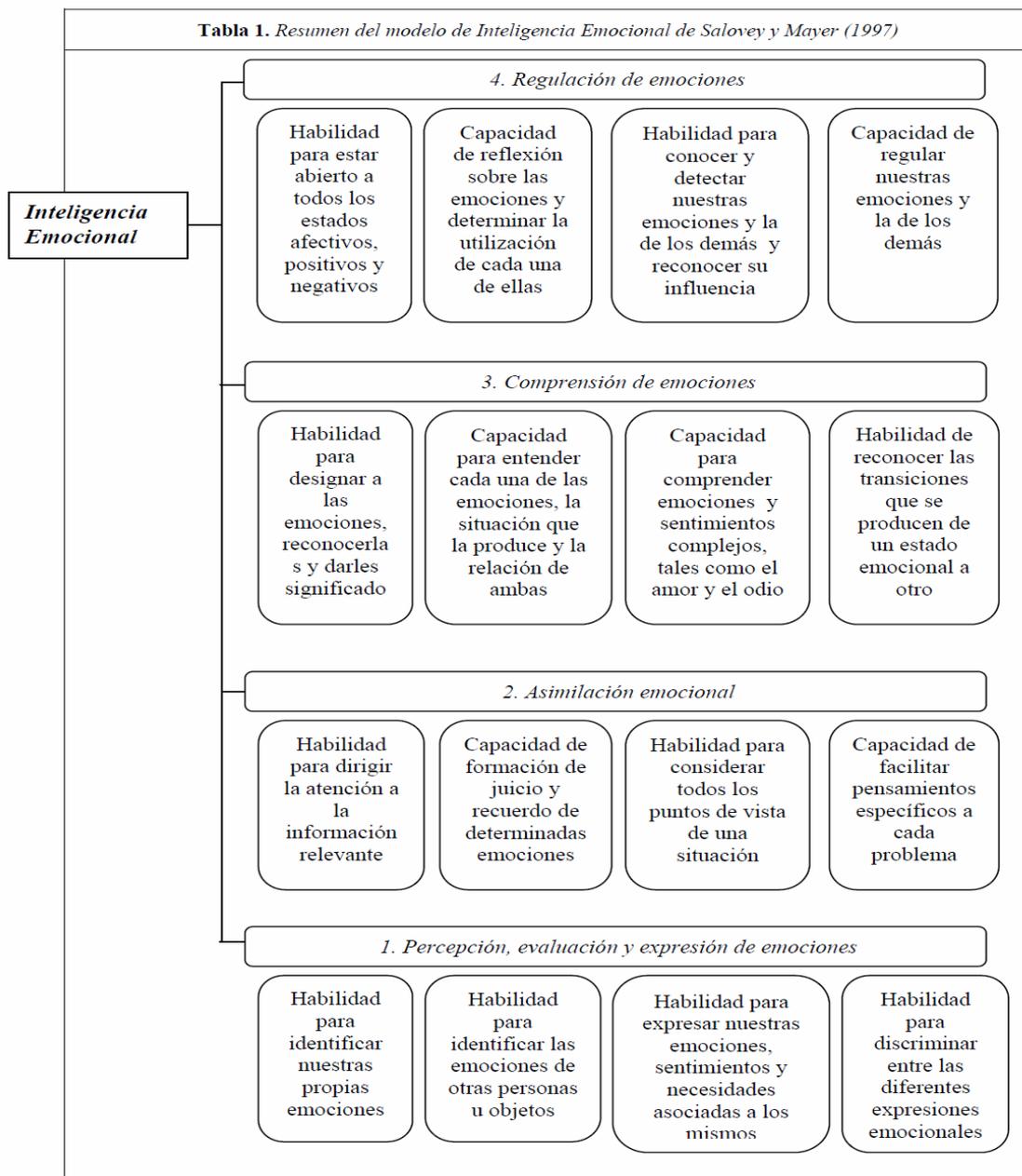
Debido a la evaluación subjetiva que proporciona este tipo de medidas, en la actualidad, se ha comenzado a utilizar otro tipo de pruebas que permiten ofrecer una evaluación más objetiva, elaboradas desde la idea de IE que proponen Mayer y Salovey (1997), con el objetivo de medirla como una inteligencia clásica, a través de tareas de ejecución (Extremera & Fernández, 2004). Estas medidas, son creadas con el propósito de evitar la distorsión de las respuestas y disminuir los sesgos perceptivos y de memoria que se pueden originar al aplicar medidas subjetivas de evaluación de este constructo. Dentro de esta tipología de medidas de evaluación objetivas, se encuentra el Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer, Salovey & Caruso 2002), que es en la actualidad, la prueba más adecuada para medir las habilidades cognitivas de la IE (Pena & Repetto, 2008). Esta prueba abarca las cuatro dimensiones de la IE que se proponen en el modelo de Salovey y Mayer (1997) y que se comentarán en el apartado siguiente: a) percepción emocional; b) asimilación emocional; c) comprensión emocional; y, d) manejo emocional (Extremera y Fernández, 2004).

Modelo de Salovey y Mayer de Inteligencia Emocional

Salovey y Mayer (1997), describen a la IE como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones que experimentamos, de forma que podamos solucionar los



problemas y adaptarnos al medio de manera eficaz (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008). Estos autores, además, proponen que la IE está formada por cuatro habilidades: a) Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones; b) Habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; c) Habilidad para comprender las emociones; y, d) Habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Salovey & Mayer, 1997). En la tabla 1 se presenta una breve descripción de este modelo (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005)



Dentro de la primera habilidad, percibir, valorar y expresar las emociones, está incluida la capacidad de identificación de emociones, caras, voces, etc. de manera que una persona con esta habilidad, identifica desde un primer momento el disgusto que pueda tener un ser querido, por ejemplo, a través de sus expresiones faciales.

El segundo componente, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, permite aprovechar toda la información que las emociones puedan proporcionar para demás procesos cognitivos, y crear condiciones mentales que favorezcan la realización de determinadas tareas.

La comprensión de las emociones, tercera habilidad, permite entender la información que nos proporcionan éstas: relación entre emociones, transición de una emoción a otra, denominar cada una de ellas, etc. Por ejemplo, una persona con esta habilidad es capaz de diferenciar entre dos emociones que puedan ser muy similares, como la alegría y el enorgullecimiento.

La regulación emocional permite el control de las propias emociones y de la de los demás.

Este modelo, ha sido elegido puesto que, proporciona un marco de actuación riguroso a la hora de comprobar sus supuestos teóricos; puede medirse a través de las medidas de autoinforme y de ejecución citadas en el apartado anterior; permite su constatación empírica y facilita el desarrollo de programas de intervención en IE con su correspondiente evaluación.

Inteligencia Emocional en la Educación

En nuestro país, se ha intentado acercar esta concepción de Inteligencia Emocional al ámbito de la educación, a través de lo que se conoce como “Educación Emocional” o “Educación Socioemocional”, como posible salida y solución de algunos problemas del sistema educativo (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008).

Las carencias en las habilidades que componen la IE afectan en gran medida a los estudiantes (Mestre & Fernández-Berrocal, 2004; Trinidad & Johnson, 2002). Una falta o inadecuada IE puede provocar problemas en las relaciones interpersonales, bienestar



psicológico, rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas, que a su vez, repercuten en las aulas.

Es por ello, que la Educación Emocional en las aulas se hace imprescindible, siendo necesaria también para un buen desarrollo madurativo y cognitivo de los adolescentes. Es muy importante enseñar a estos jóvenes programas concretos de IE que contengan y resalten las habilidades que componen este tipo de inteligencia, como se destaca en el modelo de Salovey & Mayer (1997) descrito con anterioridad (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008). En el colegio o instituto, tanto profesores como alumnos se enfrentan diariamente a determinadas situaciones en las cuales tienen que aplicar todas sus habilidades emocionales para lograr una adecuada adaptación a su entorno, en este caso, a la escuela.

Asimismo, teniendo en cuenta el modelo de IE de Salovey & Mayer (1997), tanto alumnos como profesores deben ser capaces de detectar a través de expresiones faciales, habla, etc. sus propias emociones o la de los demás, ante una determinada situación para poder regular sus acciones (Percibir emociones); deben tener la capacidad de conocer su estado anímico y utilizarlo, a modo de ejemplo, para estudiar una determinada asignatura (algunas personas son más efectivas a la hora de estudiar cuando se encuentra en un estado de ansiedad, otras cuando están más relajadas; Asimilación emocional); capacidad de ponerse en el lugar del otro (Comprensión emocional); y, capacidad de autorregulación emocional, para que, por ejemplo, en una situación de conflicto con compañeros, el alumno sea capaz de solucionarlo de una forma asertiva (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005).

Programas de Educación Emocional

En este apartado, se realizará una descripción de algunos programas de educación emocional realizados en España. Concretamente se comentarán el Programa “Ulises” (Comas, Moreno & Moreno, 2002), el Programa “Construyendo Salud” (Luengo, Gómez-Fraguela, Garra & Romero, 2002) y el Programa “Educación Emocional” (Segura, & Arcas, 2003).



Programa ULISES

Este programa se basa en la necesidad actual existente sobre la prevención de las conductas problema, las cuales deben estar fundamentadas en el conocimiento científico sobre el origen y desarrollo de los comportamientos que han dado lugar a la conducta desviada o problemática. Por ejemplo, las evidencias empíricas demuestran que el consumo de drogas y las conductas antisociales en la adolescencia ocurren de forma conjunta y se encuadran en unos mismos factores de riesgo.

El Programa Ulises, parte de la idea de que la conducta desviada viene generada por múltiples causas, siendo resultado de la interacción de diferentes fuentes de influencia psicológica y social que hacen que se desarrollen o no en los adolescentes los recursos personales necesarios para un desarrollo saludable, por lo que mejorar en los adolescentes sus competencias personales y sociales reducirá la posterior motivación hacia el consumo de sustancias y conductas problema.

Uno de los factores de riesgo asociados a las conductas problema es el déficit en el control emocional, definido como la capacidad de la persona para influir en sus propias respuestas e invertir la probabilidad de aparición de su comportamiento. Este autocontrol puede ser aprendido y está asociado a la autonomía de la persona.

Por todo ello, el objetivo de este programa es el de desarrollar el autocontrol emocional para poder proporcionar estrategias útiles de enfrentamiento adaptativos a emociones tales como la ansiedad o la ira, que pueden desencadenar un consumo de sustancias en el futuro. Como objetivos específicos, propone conocer y analizar las emociones propias y ajenas; analizar la capacidad de autocontrol emocional; entrenar en conductas de autocontrol de ansiedad e ira; aprender a expresar emociones de forma positiva; y, potenciar la expresión emocional. Está formado por 10 sesiones de trabajo prácticas y de duración variable, que se pueden llevar a cabo tanto en la educación formal como no formal a los niños de entre 10 y 12 años y toma como referencia la figura de Ulises durante su regreso tras la batalla de Troya u todas las vivencias que experimento durante este periodo. Está compuesto de dos cuadernos, uno para el alumno y otro para el monitor.



Se estructura en tres partes. La primera de ellas, denominada “Un viaje por el mundo de las emociones”, la componen las tres primeras sesiones, en las cuales se trabajan el concepto de emoción, las emociones negativas y la relación entre las emociones y relaciones interpersonales, respectivamente. La segunda parte, conocida como “Explorando nuestro control emocional”, está compuesta por las sesiones cuatro y cinco, en las cuales se trabaja los estilos de afrontamiento y los componentes de las respuestas emocionales. Por último, la tercera parte, “Un viaje por el mundo de las emociones”, la componen las sesiones seis, siete, ocho, nueve y diez, en las cuales se trabajan el lenguaje, las respuestas fisiológicas, la expresión emocional y las habilidades sociales.

La línea de trabajo en cada una de las sesiones es siempre la misma: primero se hace una pequeña lectura de una de las vivencias de Ulises tras la batalla de Troya, después se realizan una serie de actividades relacionadas con el contenido de la cada una de las sesiones y, al finalizar las mismas, se hace una actividad llamada “Recuerda”, la cual tiene como objetivo resumir y afianzar todos los conocimientos adquiridos.

Programa Construyendo Salud

Este programa, ha sido elaborado a partir del programa “Entrenamiento en Habilidades de la Vida” y es un largo proceso de adaptación y ampliación, iniciado en 1991 en la Universidad de Santiago de Compostela. Está dirigido a niños de entre 12 y 14 años, a impartir en la educación formal, y puede ser impartido por uno o varios profesores, siempre en el orden que se propone. La duración puede ser variable, llevando a cabo una o varias sesiones por semana. Tiene como objetivos principales: a) Evitar el inicio en el consumo de drogas y/o retrasar la edad de comienzo; b) Reducir la frecuencia de consumo de sustancias en los adolescentes que ya se hayan iniciado y evitar la progresión hacia patrones de consumo de mayor gravedad; c) Evitar y/o reducir las actividades antisociales que puedan realizar estos adolescentes.

Este programa se fundamenta en las Teorías del Control Social, que hacen hincapié en la importancia de la vinculación del individuo a su grupo familiar como factor inhibitorio de la aparición de comportamientos desviados; y, en las Teorías del Aprendizaje Social, que pone el énfasis en los modelos familiares, cuyas pautas de conductas serán imitadas



por el sujeto. Por ello, definen el abuso de drogas como una conducta problema que se desarrolla de forma progresiva, iniciándose en edades tempranas con el consumo de sustancias legales tales como el tabaco y/o el alcohol, y que, con el tiempo puede originar un consumo de sustancias ilegales como el cannabis, cocaína, heroína u otro tipo de drogas.

Este programa se compone por diecisiete sesiones enmarcadas dentro de siete componentes. Las primeras cuatro sesiones forman el “Componente Informativo”, que tiene objetivo proporcionar información sobre las drogas para facilitar la toma de decisiones de una forma racional y responsable, falsas creencias, mitos, etc. Las sesiones cinco, seis y siete forman el componente conocido como “Toma de Decisiones”, dirigido a desarrollar un pensamiento crítico y habilidades necesarias para una correcta toma de decisiones. El componente centrado en la “Autoestima y Autosuperación”, está formado por las sesiones ocho y nueve, en las cuales se trabajan el concepto de autoimagen, formación y relevancia para la conducta. Las sesiones diez y once, forman el “Componente de Control Emocional”, en el que se analizan las emociones, tales como la ansiedad y la ira. El “Componente de “Entrenamiento de Habilidades Sociales”, está formado por las sesiones doce, trece y catorce, y tienen como objetivo facilitar las habilidades de comunicación necesarias para llegar a ser asertivos y competentes socialmente. Las sesiones quince y dieciséis, que forman el “Componente de Tolerancia y Cooperación”, trabajan el respeto hacia los demás y, por último, la sesión diecisiete y el “Componente de ocio”, trabajan actividades de ocio y tiempo libre alternativas a las conductas problemas como el consumo de sustancias.

Además, en todas actividades, se pretenden estimular la discusión activa entre todos los alumnos participantes en este programa, dirigir los debates para asegurar que se trabajan todos los apartados e información, reforzar de manera positiva a los estudiantes para que participen en todas las actividades, tener en cuenta y trabajar todas las cuestiones y/o dudas que plantee el alumnado y fomentar la participación de los mismos. Está compuesto por dos cuadernillos, uno para el profesorado encargado y otro para el alumnado y las actividades se trabajan con técnicas tales como la lluvia de ideas, roles playing, debates y trabajos en grupo.



Programa Educación Emocional

Este programa, realizado por Manuel Segura y por Margarita Arcas (2003) se basa en el concepto de “Analfabetismo Emocional”, entendido como la carencia o inadecuada IE y todo lo que ella implica, y en los dos tipos de “Inteligencias Personales” acuñadas por Gardner (1983): Inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de conocerse, controlarse y motivarse a sí mismo, y la Inteligencia Interpersonal, que es la capacidad de ponerse en el lugar de otros y relacionarse con ellos.

11

Está formado por ocho sesiones con una duración aproximada de cuarenta a sesenta minutos, y puede tanto complementarse con programas dedicados a la competencia social o habilidades sociales o por separado. Tiene como población objetivos a sujetos de edades comprendidas entre catorce años en adelante.

En las ocho actividades que componen este programa, se trabajan conceptos tales como los sentimientos, emociones, estados de ánimo, alegría, satisfacción, felicidad, tristeza, melancolía y nostalgia (actividad 1); comunicación no verbal, esperanza, desengaño, sorpresa e ilusión (actividad 2); Autoestima, miedo, vergüenza, temor, pánico y fobias (actividad 3); sentimientos diversos: deseo, capricho, antojo, desgana, aburrimiento y desmotivación (actividad 4); ocultar sentimientos, envidia, celos y solidaridad (actividad 5); técnicas de control de emociones tales como ansiedad, depresión, ira, enfado, rencor, rabia, etc. (actividad 6); problemas, sentimientos y soluciones, orgullo, soberbia, humildad, sencillez y cercanía (actividad 7); y, amor, respeto, admiración, amistad, estados orgiásticos, etc. (actividad 8).

Estas actividades se llevan a cabo a través de una metodología participativa, a través del dialogo constante entre el alumnado y el profesorado encargado de llevarlo a cabo. Además, el material tiene muchas ilustraciones, imágenes y fotos que ayudan al conocimiento y reconocimiento de las emociones más básicas y junto con este material, se encuentra un diccionario de emociones extraído del “Diccionario de los Sentimientos” de Marina & López (1999).



Resultados

Tras la descripción en el apartado anterior de tres de los programas sobre educación emocional que se han realizado en España, a continuación se presentan sus respectivos análisis desde los componente que se proponen en el modelo de IE de Salovey & Mayer (1997)

Tabla 2. Análisis de programas de educación emocional desde la perspectiva del modelo de Salovey & Mayer (1997).			
Componentes de IE. Modelo de Salovey & Mayer (1997)	Programas de Educación Emocional		
	<i>Ulises</i>	<i>Construyendo Salud</i>	<i>Educación Emocional</i>
<i>Percepción emocional</i>	Se trabaja en las 3 primeras sesiones, a través del concepto de emoción, tipos de emociones y relaciones interpersonales	A través de las sesiones 10 y 11, con actividades relacionadas con el concepto de emoción, ansiedad e ira.	Se trabaja en la actividad 1: concepto de sentimiento, emoción, estados de ánimos, etc.
<i>Asimilación emocional</i>	Se trabaja en las sesión 4 y 5, a través de actividades relacionadas con los componentes de las emociones	Se trabaja muy sutilmente con las actividades de las sesiones 10 y 11, descritas en el apartado anterior, aunque no se especifica claramente.	Se trabaja en todas las sesiones, puesto que en cada una de ellas se analizan una serie de emociones con sus diferentes componentes emocionales, habilidades, etc.
<i>Comprensión emocional</i>	Se trabaja en las sesiones 6,7,8,9 y 10: lenguaje, respuestas fisiológicas, expresión emocional	Se trabaja muy sutilmente con las actividades de las sesiones 10 y 11, descritas en el apartado anterior, aunque no se especifica claramente	Se trabaja en las 8 actividades que componen este programa, puesto que en cada una de ellas se analizan una serie de emociones y sus respectivos componentes
<i>Regulación emocional</i>	Este programa lo tiene como su objetivo general. Se trabaja en cada una de sus actividades, por ejemplo, con los estilos de afrontamientos y las habilidades sociales	A través de las actividades de las sesiones 5, 6 y 7, 12, 13 y 14 con actividades relacionadas con un pensamiento crítico y habilidades sociales para la toma de decisiones.	Se trabaja en las actividades 2 y 5: comunicación no verbal y técnicas de control emocional, aunque también se trabaja sutilmente en cada una de las actividades que componen el programa



Como se puede observar en el análisis realizado en la tabla 2, todos los programas que aquí se analizan, presentan, a través de sus actividades, algunos o todos los componentes relacionados con la IE desde el modelo que proponen Salovey & Mayer (1997), aunque el objetivo de cada uno de ellos sea diferente.

Por ejemplo, el Programa “Ulises”, tiene como objetivo general la prevención del consumo de sustancias en los adolescentes, pero se apoya en el desarrollo de un autocontrol emocional que conlleve a la adquisición de estrategias de enfrentamientos adaptativas a través de la de una autorregulación emocional.

El Programa “Construyendo Salud”, tiene como objetivo general la prevención del consumo de sustancias, al igual que el programa anterior, y, aunque hay algunos componentes del modelo de Salovey & Mayer (1997) que se trabajan en las actividades que lo componen, ponen más énfasis en la información y prevención de dichas sustancias, así como en hábitos de vida y ocio saludables.

Por último, el Programa “Educación Emocional”, se puede decir que es el que más se ajusta al modelo de IE propuesto por estos dos autores; además, tiene como objetivo general la adquisición de una IE y de los dos tipos de inteligencia personal que propone Gardner (1983) en su modelo de inteligencias múltiples: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal, y la interrelación de todos estos conceptos. Para ello, parte de la necesidad de prevenir el “analfabetismo emocional” que puede existir desde edades tempranas, de ahí que trabaje en todas las actividades que componen dicho programa todos los aspectos relacionados con la adquisición y entrenamiento de una adecuada IE desde el modelo citado.

Conclusiones

Atendiendo al análisis de los diferentes programas extraídos sobre educación emocional realizados en España, se concluye que la IE puede ser trabajada en la educación de los jóvenes, ya sea en el ámbito formal como en el no formal, con la finalidad de prevenir conductas o comportamientos problema, como por ejemplo el abuso de sustancias, y el analfabetismo emocional existente. En este sentido, las investigaciones relacionadas con

esta misma temática, han demostrado que la IE puede aportar mejoras en el ámbito socioescolar del alumnado, donde se refleja un aumento en el rendimiento académico, así como la erradicación y/o prevención de conductas disruptivas en el aula, estrés y ansiedad, optimismo y madurez vocacional, entre otras (Pena & Repetto, 2008). Es por ello la necesidad de implantar en el sistema educativo programas que trabajen la Educación Emocional, con el fin de todos los miembros implicados en este sistema tengan las habilidades emocionales necesarias para poder enfrentarse a las situaciones de conflicto de manera asertiva (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008). En esta línea, tal y como apunta Bisquerra (2003), la Educación Emocional tiene con fin dar respuesta a las necesidades sociales que desde el ámbito educativo no quedan totalmente atendidas y que combaten comportamientos de riesgo tales como baja autoestima, depresión, estrés, consumo de sustancias, etc. que no son más que un desequilibrio emocional del individuo. No obstante, el sistema educativo español aún tiene un largo camino que realizar con respecto a este campo, donde se hace necesario realizar nuevas investigaciones y evaluaciones para poder ejecutar intervenciones a este nivel que garanticen la mejora del bienestar del sujeto, tales como las de Estados Unidos y el Reino Unido, las cuales están apoyadas con cuantiosos fondos de investigación hacia el estudio, planificación y evaluación de programas socioemocionales en el período educativo (Fernández-Berrocal & Ruíz, 2008). En esta línea, todos los programas propuestos, han de ser coordinados y enmarcados dentro de un marco teórico que permita la consecución de los objetivos que se pretenden conseguir, además de la necesidad de introducir una evaluación coherente y adecuada de los diferentes programas de manera que garanticen su eficacia, con la que avanzar en el desarrollo de instrumentos de medida ajustados a la realidad que evalúen la IE emocional. En definitiva, del constructo de IE y Educación Emocional se deriva el desarrollo de las competencias emocionales, de forma que las capacidades y habilidades relacionadas con estos conceptos se lleven a cabo de forma no programada (Bisquerra, 2003). Es por ello la necesidad de trabajarse en el entorno educativo (formal y no formal) y no sólo en adolescentes, sino que se hace necesario intervenir en otros ámbitos de igual importancia, como son el familiar y comunitario, así como trabajar en todas las etapas evolutivas del individuo, con la finalidad de conseguir unos resultados adecuados a nivel académico y personal.



Bibliografía

- Bar-On, R. (1997): *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2003): Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), 7-43
- Boyatzis, R.; Goleman, D. & Rhee, K. (2000): Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). En R. Bar-On y J.D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp.343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Chico, E. (1999): Evaluación psicométrica de una escala de Inteligencia Emocional. *Boletín de Psicología*, 62, 65-78.
- Comas, R.; Moreno, G. & Moreno, J. (2002). *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Madrid: Asociación Deporte y Vida
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2002b): *Adaptación al castellano del Mayer Salovey & Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). Uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la Inteligencia Emocional: Ventajas e inconvenientes respecto a las medidas de autoinformes. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.
- Fernández-Abascal, E. & Palmero, F. (1999). Emociones y salud. En F. Palmero y E.G. Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones y Salud* (5-18). Barcelona: Ariel.
- Fernández-Berrocal, P.; Extremera, N. & Ramos, N. (2004): Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Salovey y Mayer. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.
- Fernández-Berrocal P. & Ruíz, B. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15, 6 (2), 421-436.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.



- Izard, C. E. (1984). Emotion-Cognition relationship and human development. En C. Izard, J. Kagan y R. Zajonc (Eds.), *Emotions, Cognitions and Behaviour*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from development and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115 (2), 288-299.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Nueva York: Henry Holt.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367.
- Luengo, R.; Gómez-Fraguela, J.; Garra, A. & Romero, E. (2002). *Construyendo salud: Promoción del desarrollo personal y social*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Marina, J.A. & López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama
- Matthews, G.; Zeidner, M. & Roberts, R.D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D. (2000). Emotion, intelligence, emotional intelligence. In *The Handbook of Affect and Social Cognition*, ed. JP Forgas, pp. 410–31. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. R. (2002) *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Item Booklet*. Toronto, Canada: MHS Publishers.
- Mestre, J.M. & Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide
- Mora, J. A. & Martín, M. L. (2010). Análisis comparativo de los principales paradigmas en el estudio de la emoción humana. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 8 (34). Disponible en www.reme.uji.es
- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanation of emotions. *Human Nature*, 1 (3), 261-268.
- Pena, M. & Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15 (6), 400-420.
- Pérez, J.C. (2003): Adaptación y validación española del “Trait Emotional Intelligence Questionnaire” (TEIQue) en población universitaria. *Encuentros en Psicología Social*, 5, 278-283.



- Petrides, K.V.-Furnham, A. (2003): Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Prada, E.C. (2005). Psicología Positiva y Emociones positivas. *Revista electrónica de psicología positiva*. Disponible en www.Psicología-positiva.com/revistahtm/
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cogn. Personal.* 9:185–211.
- Salovey, P.; Mayer, J. D.; Goldman, S. L.; Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995) Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington: American Psychological Association. Pp. 125-151.
- Schutte, N.S.; Malouff, J.M.; Hall, L.E.-Haggerty, D.J.; Cooper, J.T.; Golden, C.J. & Dornheim, L. (1998): Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Segura, M. & Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos: Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: NARCEA S.A. Ediciones.
- Sroufe, A. (2000). La naturaleza del desarrollo emocional. En Sroufe, A. (Comp.), *Desarrollo Emocional. La organización emocional en los primeros años*. México: Oxford.
- Sternberg, R.J. (1985). Human intelligence: the model is the message. *Science* 230:1111–18.
- Trinidad, D.R. & Johnson, C.A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality & Individual Differences*, 32, 95-105

