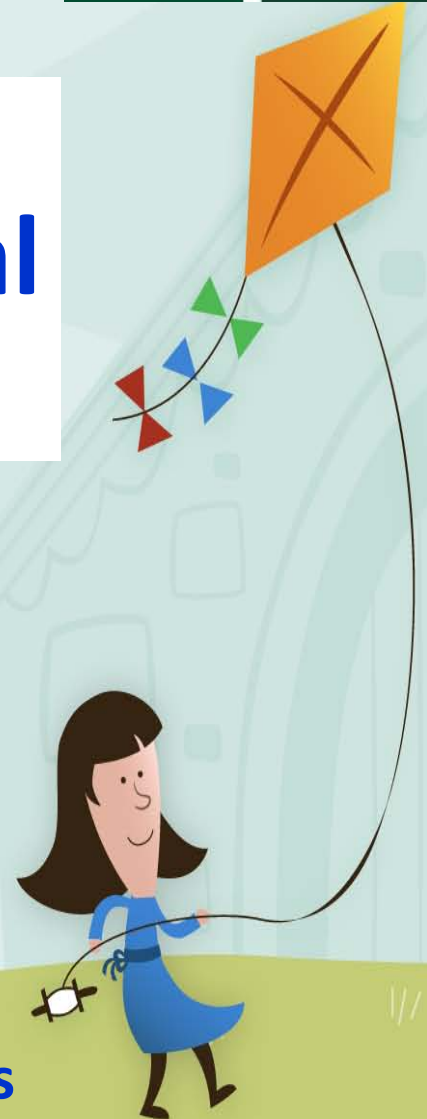


La inteligencia emocional en la orientación escolar.



Isabel C. Maciel Torres

“Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.



Daniel Goleman

CONTENIDOS

1. La inteligencia emocional.
2. La inteligencia emocional base de las habilidades sociales.
3. Las personas emocionalmente inteligentes.
4. La inteligencia emocional en el ámbito educativo.
5. Conclusiones.
6. Bibliografía.



1. La inteligencia emocional



La inteligencia emocional

Se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás.

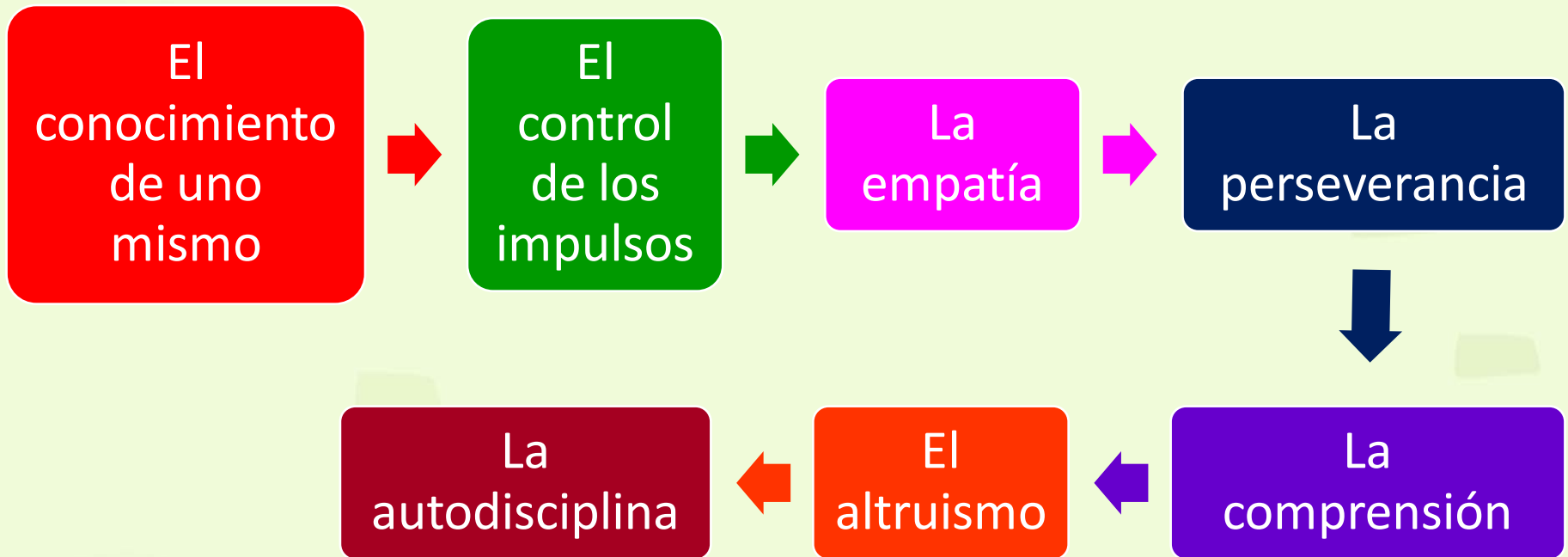


La **inteligencia emocional** es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación.



La inteligencia emocional

Hace referencia a una serie de capacidades relacionadas con:

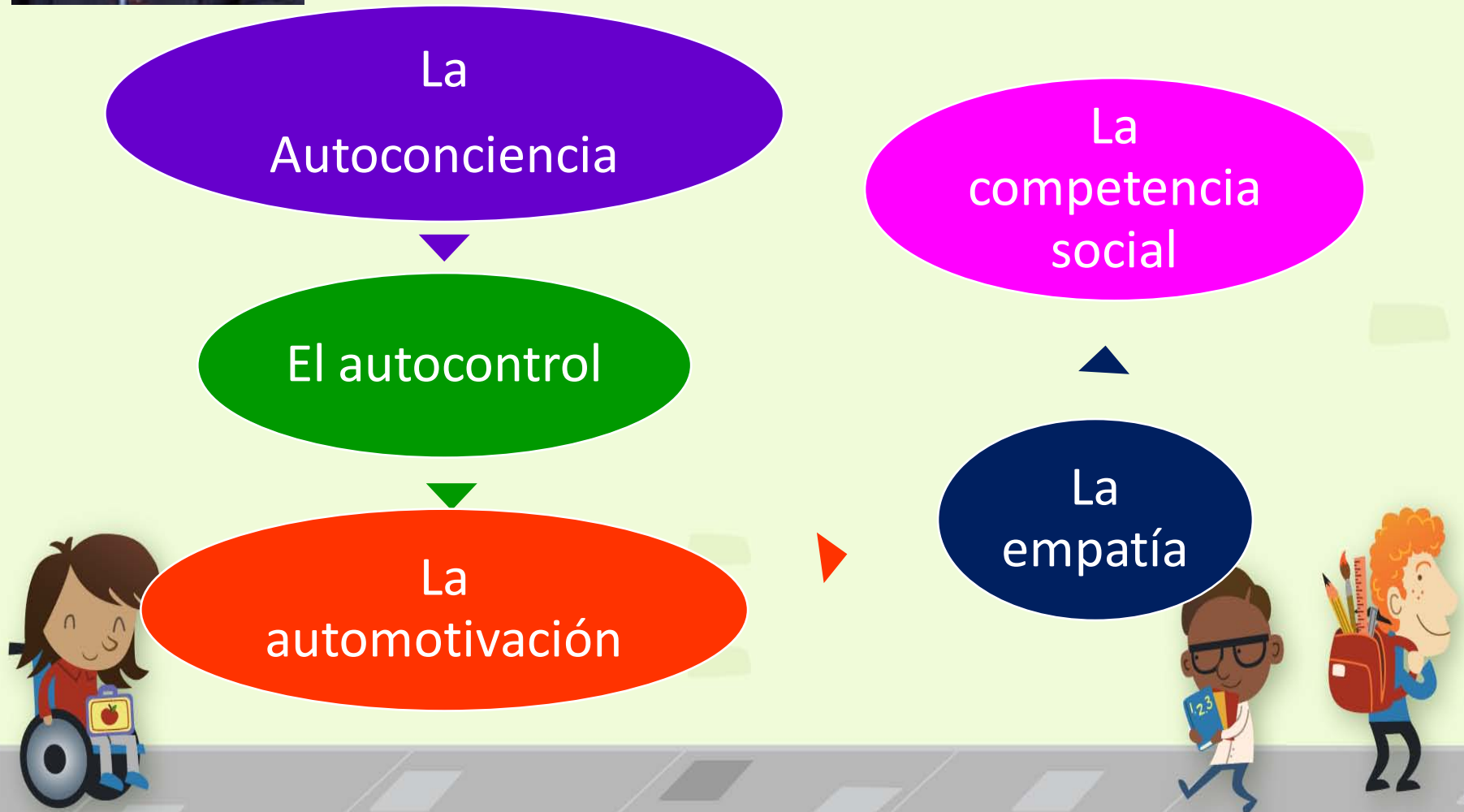


Cada una de ellas, facilitan el equilibrio personal y la integración social en el medio.





Daniel Goleman (1996) establece cinco rasgos principales que definen la **inteligencia emocional**:



Para **Fernández Berrocal y Ramos** (2002:20) una definición general y breve de la **Inteligencia emocional** es: *“la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestra emociones y las de los demás”*.



Desde esta perspectiva, la **Inteligencia emocional** es una habilidad que implica tres procesos:



Percibir



Comprender



Regular



Las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida.



¿Cómo está organizado el cerebro?



Control de la mano derecha



Pensamiento lineal

- Lenguaje
- Escritura
- Lógica
- Matemáticas
- Ciencias

MENTE RACIONAL

Hemisferio izquierdo



Control de la mano izquierda



Pensamiento holístico

- Arte
- Emociones
- Música
- Creatividad
- Genio
- Fantasía



Hemisferio derecho



La **Inteligencia Emocional** se desarrolla a largo de toda nuestra vida, con cada una de las experiencias que vamos adquiriendo.

La **Inteligencia Emocional** cobra validez en la actualidad cuando se asumen cambios de paradigmas al no considerar la inteligencia como un factor exclusivamente intelectual.



La Inteligencia Emocional nos permite navegar de manera adecuada y con efectividad nuestros sentimientos y emociones hacia una meta común.

- Ayuda a identificar y orientar emociones y sentimientos.
- Eleva la autoestima.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Brinda autonomía y seguridad.
- Potencia y estimula las relaciones interpersonales.
- Mejora la salud mental y física.



2. Inteligencia emocional base de las habilidades sociales.



Inteligencia emocional base de las habilidades sociales.

Capacidad para percibir,
comprender, controlar e inducir
emociones y estados de ánimo,
en uno mismo y en los demás.



Las habilidades sociales se asocian con comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura.



Las habilidades sociales permiten vincularnos con los otros, crear nuevos vínculos, reforzar los existentes, disfrutar y compartir el afecto.



Ser socialmente competentes proporciona gratificaciones personales que pueden venir derivadas de percibir nuestra capacidad de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz (autoeficacia), de considerarnos capaces de dominar nuestros sentimientos (autocontrol) y de desarrollar relaciones fructíferas (empatía).



Este autoreforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que a su vez repercuten en nuestra competencia social.



Según Caballo (1993)

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo.



Las habilidades sociales abarcan siete elementos:



Para **Daniel Goleman** (1996) la **inteligencia emocional** se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo.



3. Las personas emocionalmente inteligentes.



**Las personas
emocionalmente
inteligentes:**

**Toman muy en
cuenta sus propios
sentimientos y los de
los demás.**

Tienen habilidades.





Los sentimientos



Habilidades relacionadas con:

- El control de los impulsos.
- La autoconciencia.
- La valoración adecuada de uno mismo.
- La adaptabilidad.
- La motivación.
- El entusiasmo.
- La perseverancia.
- La empatía.
- ■ La agilidad mental.



Configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación.



Las personas emocionalmente inteligentes:

- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas.
- Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras.



- Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión.
- Son socialmente equilibradas y comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva.





Las emociones

Daniel Goleman señala que la inteligencia emocional tiene dos componentes:



Intrapersonal



Interpersonal

Intrapersonal

Comprende las capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol.



Interpersonal

Comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático; y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales.



La inteligencia emocional abarca:

Un componente Intrapersonal en relación consigo mismo.

Un componente Interpersonal en relación con otros.

Autocontrol

Autoconciencia

Empatía

Habilidades sociales



4. La inteligencia emocional en el ámbito educativo.



En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida;

aprender a conocer,
aprender a hacer,
aprender a convivir y
aprender a ser.



En los últimos 20 años, el concepto de inteligencia emocional ha estado vigente y ha cobrado una importancia mayor tanto en el desarrollo laboral y profesional, como en el proceso de aprendizaje en la escuela.

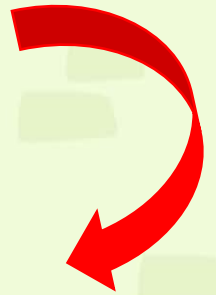


Es necesario desarrollar la inteligencia emocional en los niños.



Debido a que está íntimamente relacionada con la formación:

autoconcepto



autorealización





Los niños interactúan con los adultos para lo cual es importante el desarrollo de habilidades emocionales que les permitan conceptualizar y entender las propias emociones y las de los demás.



El estímulo de la inteligencia emocional en los niños les permite interactuar de forma sana, respetuosa, empática y tolerante con los demás y, con ello, ir construyendo una sociedad cada vez más sana emocionalmente.



Los objetivos educativos han cambiado en los últimos años.

Centrados no sólo en los conocimientos, sino también en las competencias.

Los logros afectivos y emocionales abarcan el trato interpersonal, la independencia, la disciplina, la responsabilidad, la autoestima, la comprensión de sí mismo y de los demás e, incluso, la alegría de vivir y el positivismo.



Durante la primera infancia es vital ir formando al niño en relación a valores fundamentales, como el respeto, para promover y estimular la inteligencia emocional.



Otro aspecto es la empatía; es importante “entrenar” al pequeño en la visión empática, para lograr que tenga la capacidad de entender y llevarse bien con los demás.



La asertividad, la seguridad en sí mismo y la capacidad de comunicarse de forma efectiva, son aspectos fundamentales en el desarrollo emocional de un niño.



Un niño asertivo tiene una emocionalidad sana, es capaz de expresar su opinión y defenderla, es capaz de decir “no” y no sentirse culpable por ello.



Un niño seguro de sí mismo, es emocionalmente capaz de afrontar críticas, comentarios negativos, así como comentarios de otros.



En relación a la comunicación

sus sentimientos

La inteligencia emocional parte de la idea de que el niño sea capaz de "conceptualizar"

sus emociones

y expresarlas de la mejor forma



5. Conclusiones



Es importante promover ambientes emocionalmente sanos que favorezca que el educando potencialice sus competencias, por tal motivo es necesario:

1. El trabajo en común entre el profesorado y los padres.
2. Incluir en el programa educativo, metodologías educativas que visualicen al niño como un ser integral.
3. Programas de seguimiento.



Desarrollar la inteligencia emocional desde los primeros años de nuestra vida es prioritario para tomar conciencia de nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás, lo que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.



Es fundamental en el ámbito educativo la formación en competencias emocionales. Esta formación se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula y en las relaciones con los demás, así como en la mejora de las calificaciones académicas y el desempeño escolar.



Del mismo modo, incrementan los niveles de bienestar y ajuste psicológico y la satisfacción de las relaciones interpersonales de los alumnos.

Mediante el aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales, los niños no sólo amplían su vocabulario emocional, sino que también aprenden a emplear estrategias para afrontar situaciones emocionalmente difíciles.



6. Bibliografía

- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula: Proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.



- Goleman, D. (2006). La inteligencia social. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). Corazones inteligentes. Barcelona: Kairós.
- Gallego, D. y Gallego, M. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula. Madrid: PPC.*
- Segura, M. y Arcas, M. (2003). *Educación las emociones y los sentimientos. Madrid: Narcea.*



**¡Gracias por su
atención!**

icmaciel@eivissa.uned.es

