



## **E3-1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE**

Dr. Mariano Gutiérrez Tapias, *Universidad de Valladolid, España*, [mgutierrez\\_uva@hotmail.com](mailto:mgutierrez_uva@hotmail.com)

### **1 INTRODUCCIÓN**

La aparición de la obra de Daniel Goleman *La Inteligencia Emocional*, cuya primera edición surgió en España en octubre de 1996, representó para el autor del presente trabajo un despertar la curiosidad sobre los temas que en ella se planteaban, al tiempo que un espaldarazo definitivo al trabajo investigador que venía desarrollando en algunos centros educativos de los niveles educativos de educación infantil y primaria del ámbito rural de la provincia de Segovia (España). En aquel momento se descubrió que las propuestas de Goleman podrían servir para el desarrollo socio-personal del alumnado antes descrito, como complemento del desarrollo de un programa de educación en valores que se venía desarrollando desde hacía tiempo en los mencionados centros.

En la citada obra se abordaban algunas cuestiones tan curiosas, como novedosas para nosotros en aquel momento, tales como, poner al revés los conceptos clásicos de éxito, capacidad y talento, en la que la supremacía del coeficiente intelectual como baremo para clasificar a las personas en más o menos inteligentes había quedado ya obsoleta, donde el más listo podía ser el más tonto y el más tonto acabar siendo el más listo dependiendo del grado de desarrollo de su inteligencia emocional, de su capacidad de poner de acuerdo su cabeza y su corazón, de saber reconocer sus emociones, valorarlas y gobernarlas, y darles el papel adecuado en cada situación de la vida con uno mismo y con los demás. Dichas ideas hicieron que nos interesáramos sobremanera por el contenido de las propuestas realizadas por Goleman. Más tarde ahondaríamos en el concepto a manos de otros autores.

Posteriormente, los aspectos tratados en la I.E. fueron desarrollados con el alumnado de Educación Superior, concretamente en la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Segovia, perteneciente a la Universidad de Valladolid, donde el autor desempeña su tarea profesional como docente desde hace más de quince años.

El resultado de los primeros trabajos desarrollados en los centros de Educación infantil y primaria, obtuvo como resultado el reconocimiento del Ministerio de Educación y Ciencia español, siéndole concedido al autor del presente artículo un Premio de Innovación Educativa en la convocatoria de 1996.

El resultado del trabajo desarrollado con el alumnado de Educación Superior, gozó desde un primer momento, y sigue gozando en la actualidad, del reconocimiento del alumnado con los que se trabaja la Inteligencia Emocional mediante el desarrollo de cursos de doctorado, seminarios y, en el seno de las diferentes asignaturas impartidas donde siempre existió y existirá un hueco para desarrollar cuestiones relacionadas con la alfabetización emocional. En las evaluaciones llevadas a cabo, la generalidad del alumnado reconoce que dicha temática les ayuda enormemente en su formación como maestros, al tiempo que les ayuda a crecer personalmente. Aún en contra de lo que creíamos, siempre resulta ser un tema novedoso para ellos y nunca contemplado en los currículos de las diferentes etapas educativas por las que han pasado.



Por lo anterior, hemos estimado conveniente para el presente trabajo, incluir aspectos de la Inteligencia emocional así como las posibles implicaciones educativas que pudieran tener en el ámbito educativo. Nos dedicamos a la formación de maestros y en ellos queda la responsabilidad de desarrollar dichos temas con el alumnado que vayan a tener en el futuro.

Un paso siguiente de este trabajo, ha consistido en abordar los Estilos de Aprendizaje y tratar de encontrar algunos de los nexos que les relaciona con la Inteligencia emocional. Esto ha sido tratado someramente al final del mismo desde algunos de los principios del aprendizaje y desde el concepto de “aprender a aprender”, con la finalidad de realizar un primer acercamiento a la temática de los Estilos de Aprendizaje desde la Inteligencia Emocional.

## 2 EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. PRECURSORES Y DESARROLLO DEL CONCEPTO

Antes de abordar el concepto de Inteligencia Emocional nos parece necesario abordar el concepto de inteligencia, y aportar algunos datos curiosos sobre su concepción desde los inicios del siglo XX, así:

En 1905, aparece el primer test para medir la inteligencia de una persona (Alfred Binet y Theodore de Simon) – Escala Binet-Simon.

En 1916, aparece la Escala Stanford-Binet, base de los modernos test de inteligencia. Aparece la idea de que “el nivel de inteligencia de un individuo puede ser medido como un cociente de inteligencia”.

Aparece la famosa fórmula del cociente de inteligencia o intelectual:  $C.I. = (E.M. / E.C.) \times 100$ , en la que se relaciona la edad mental con la edad cronológica, dando lugar a la famosa campana de Gauss, donde quedan clasificadas la mayor parte de personas según obtenga un mayor o menor puntuación.

Dicha clasificación es utilizada aún en la actualidad en distintos países y por distintos colectivos dedicados a la educación a través de la psicología escolar, la pedagogía y la orientación escolar.

En 1923, Spearman concibe la inteligencia como una capacidad general, apareciendo el factor básico denominado “g”.

En 1938, Thurstone (psicólogo de la Universidad de Chicago) defiende que la inteligencia está compuesta por muchas capacidades mentales separadas que operan de manera independiente, entre otras: Comprensión verbal, habilidad numérica, rapidez de percepción, visualización espacial, razonamiento, fluidez para hablar, memoria.

Lejos de ser exhaustivos en la cronología, mencionamos otras teorías sobre la inteligencia que aparecen posteriormente, y así aludimos a que:

En 1985, Robert J. Sternberg, realiza una dura crítica a los test de inteligencia. Propone la “teoría triárquica”, que integra la cognición y el contexto para entender la inteligencia humana y su desarrollo. Está compuesta por: Inteligencia académica - Inteligencia creativa - Inteligencia práctica. Define esta última como la habilidad para adaptar, cambiar o modificar las situaciones de la vida real.

En 1987, el propio Sternberg define la “inteligencia exitosa” como la habilidad intencional para adaptarse a diferentes ambientes, moldearlos y seleccionarlos, para lograr propósitos propios y de nuestra sociedad y cultura. Requiere habilidad en tres campos: el creador, el práctico y el analítico.

Anteriormente ya se había un salto importante en la concepción de la inteligencia, por lo que no podemos dejar de citar a Howard Gardner que, en 1983, propone la teoría de las “inteligencias múltiples”. Observa que las antiguas formas de entender la inteligencia son limitadas y la define como la



“capacidad para resolver problemas o para crear productos que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural”.

Al definir la inteligencia como una capacidad, la transforma en una habilidad que puede desarrollarse. Argumenta que la inteligencia está compuesta por lo que se viene conociendo como las ocho inteligencias de Gardner, a saber:

- Lingüística: Habilidad para el uso del lenguaje.
- Lógico – matemática: Capacidad uso números y razonamiento
- Espacial: Habilidad para percibir el mundo en imágenes
- Musical: Capacidad para lo relacionado con el mundo de la música
- Interpersonal: Capacidad para comprender a los demás e interactuar con ellos.
- Intrapersonal: Capacidad para reconocernos a nosotros mismos.
- Naturalista: Capacidad para entender el mundo natural.

En 1990, Peter Salovey y John Mayer utilizaron por primera vez el término “inteligencia emocional” para englobar capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión.

Se refieren a cualidades como la empatía, la expresión de los sentimientos, el control de las emociones, la capacidad para resolver problemas, la capacidad de adaptación y la perseverancia.

En 1995, Daniel Goleman da a conocer su obra “La Inteligencia Emocional”. En ella aparecen cuestiones tan curiosas como novedosas, por ejemplo, que:

- El C.I. no es el único factor de éxito social.
- La Inteligencia Emocional es hacer que las emociones trabajan para nosotros, para ayudarnos a guiar la conducta, los procesos de pensamiento y alcanzar el bienestar personal.
- Muchos consideran que es, tal vez, la gran revelación de la psicología del Siglo XX.

Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental..., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Según Goleman:

Las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, 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 dominios de la vida.

Suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

Proporciona un considerable énfasis en el manejo de las emociones para las enfermedades en general y la medicina preventiva en particular.

Para Fernández Berrocal y Ramos (2002:20):



La Inteligencia Emocional es “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva, la I.E. es una habilidad que implica tres procesos:

- *Percibir*: Reconocer de forma consciente nuestras emociones, identificar qué sentimos y verbalizarlo.
- *Comprender*: Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y entender la complejidad de los cambios emocionales.
- *Regular*: Dirigir y manejar las emociones positivas y negativas eficazmente.

Por tanto, cuando hablamos sobre Inteligencia Emocional, estamos diciendo que:

- La I.E. se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo.
- Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás.
- Tienen 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, ...

Para Gallego, D. J. y otros (1999:27) “el aprendizaje emocional está considerado vital en algunos movimientos sociales que se están desarrollando actualmente. Conocerse a sí mismo, ser conscientes de las propias emociones, de los motivos o causas de nuestros comportamientos, conocer los posibles móviles emocionales en la conducta de los demás, son temas candentes que cada vez interesan a un mayor número de personas”.

## 2.1 Las personas emocionalmente inteligentes

Según Ibarrola, B. (2000), las características de la persona emocionalmente inteligente son:

1. Presenta una actitud positiva: resalta los aspectos positivos por encima de los negativos; valora más los aciertos que los errores, más las cualidades que los defectos, más lo conseguido que las insuficiencias, más el esfuerzo que los resultados, busca el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia.
2. Reconoce los propios sentimientos y emociones.
3. Se siente capaz de expresar sentimientos y emociones: tanto las consideradas positivas como las consideradas negativas necesitan ser canalizadas a través de algún medio de expresión La persona emocionalmente inteligente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno.
4. Es capaz de controlar sentimientos y emociones: sabe encontrar el equilibrio entre expresión y control. Sabe esperar. Tolera la frustración y es capaz de demorar gratificaciones.
5. Es empática: se mete con facilidad en la piel del otro, capta sus emociones aunque no las exprese en palabras sino a través de la comunicación no-verbal



6. Es capaz de tomar decisiones adecuadas: el proceso de toma de decisiones integra lo racional y lo emocional. La emoción impide a veces la decisión. Es importante darse cuenta de los factores emocionales presentes en cada decisión de cara a que estas sean apropiadas.
7. Tiene motivación ilusión e interés: todo lo contrario a la pasividad, al aburrimiento o la desidia. La persona es capaz de motivarse ilusionarse por llegar a metas e interesarse por las personas y las cosas que le rodean.
8. Posee una autoestima adecuada: sentimientos positivos hacia sí misma y confianza en sus capacidades para hacer frente a los retos que se encuentre en la vida.
9. Sabe dar y recibir
10. Tiene valores que dan sentido a su vida
11. Es capaz de superar las dificultades y frustraciones aunque hayan sido muy negativas
12. Es capaz de integrar polaridades: lo cognitivo y lo emocional, el hemisferio derecho y el izquierdo; soledad y compañía; tolerancia y exigencia; derechos y deberes.

Sin embargo, para Vivas, M. y otros (2006:15), las personas emocionalmente inteligentes:

- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus pensamientos lo que piensan, hacen y dicen.
- Conocen sus puntos fuertes y débiles.
- 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.

### **3 LOS CINCO ELEMENTOS BÁSICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS IMPLICACIONES EDUCATIVAS**

Deseamos continuar exponiendo los elementos constitutivos de la Inteligencia emocional, pero deseamos hacerlo exponiendo las implicaciones educativas que los mismos presentan en los diferentes contextos educativos. Ello está motivado por una doble finalidad: primera, por el hecho de que nosotros somos parte integrante de dichas instituciones educativas y no podemos eludir la responsabilidad que tenemos al respecto; en segundo lugar, porque los centros educativos deben entender que trabajar dichos aspectos es la mejor garantía de conseguir alumnos mejor formados, capaces de desenvolverse correctamente en la sociedad en la que les tocará vivir.

En este sentido, Peter Salovey y John Mayer de las universidades de New Hampshire y Yale, citados con anterioridad, a principios de los años noventa acuñaron el gráfico nombre de "*Inteligencia emocional*" para englobar los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal, destacando algunas cualidades como la comprensión de las propias emociones y su manejo, la automotivación, la capacidad de saber ponerse en el lugar de las otras personas, la capacidad de controlar las relaciones sociales de forma que se mejore la calidad de vida. Estas cinco habilidades o competencias también son recogidas por D. Goleman (1996:80-81), sobre las que cimentara su obra, de la siguiente manera:



**“1. El conocimiento de las propias emociones.** El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento mismo que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional...

**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 a 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. El autocontrol emocional –la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad– constituye un imponderable que subyace de todo logro...

**4. El reconocimiento de las emociones ajenas.** La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo constituye la “habilidad popular” fundamental...

**5. El control de las relaciones.** El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas...”

Gallego, D. J. y otros (1999:39) retoman las cinco competencias expuestas por Goleman, realizando el siguiente enfoque y reformulación sobre ellas:

- **“La autoconciencia** o el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones. Sólo quien sabe por qué se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.
- **El autocontrol** o la capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento y a las circunstancias. No podemos desconectarnos o evitar algunas emociones, pero sí podemos conducir nuestras respuestas emocionales y manejarlas de forma inteligente.
- **La automotivación** o la capacidad de motivarse a uno mismo para perseguir unos objetivos y logros. Los buenos resultados en nuestra vida dependen de cualidades como la perseverancia, la confianza en uno mismo y la capacidad de sobreponerse a los malos momentos y derrotas.
- **La empatía** o la capacidad de reconocer las emociones ajenas, entender lo que otras personas sienten, así como comprender pensamientos y sentimientos que no se hayan expresado
- **Las habilidades sociales** o la capacidad de controlar relaciones sociales manteniendo nuestra habilidad para crear y manejar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado en cada momento y percibir los estados de ánimo de los demás.”

Parece evidente –como apuntan los mencionados autores– que no todas las personas poseen estas competencias y, desde luego, los que las poseen, no las tienen tampoco en el mismo grado. Ahora bien, estas lagunas emocionales pueden remediarse e incluso mejorarse con esfuerzo y la adquisición de unos hábitos y reacciones emocionales adecuados. Esto es lo verdaderamente importante, lo esperanzador, por lo que trabajamos.

Para nosotros, por ejemplo, previo a la *autoconciencia*, indicada anteriormente, es llegar al *autoconocimiento*, que posteriormente permita el desarrollo de la *autoestima*.



En otro orden de cosas, tampoco podemos olvidarnos de los ambientes generados al respecto de la Inteligencia emocional en las diferentes instituciones educativas de los distintos niveles -desde la educación infantil a la educación superior-, porque es ahí donde deben iniciarse las actividades de desarrollo de los aspectos emocionales; por ello, que nuestro trabajo no estará exento de alusiones a dichos contextos educativos, lo que justificaría el ¿por qué, para qué y para quiénes investigamos? Nuestro deseo no es otro que el de acercar los aspectos investigados de la Inteligencia emocional a los contextos educativos, que son donde deben ponerse inicialmente en práctica, llevándose a cabo una auténtica alfabetización emocional de los ciudadanos.

Consideramos que el desarrollo de esos aspectos, algunos de ellos valores evidentes, son fundamentales para el desarrollo socio-personal de la persona y del alumno, si nos referimos a los contextos educativos. Por ello, compartimos la idea de Gallego, D. J. y otros (1999:39-40) cuando afirman que: *“en este sentido, el compromiso educativo se basa en potenciar los recursos y habilidades de los niños y jóvenes, facilitando y guiando su desarrollo emocional para su inserción en los diferentes escenarios en los que se desenvuelve su vida. Esta tarea se debe entender en un sentido amplio, es decir, en potenciar las habilidades, actitudes y destrezas intelectuales y emocionales”*. ¿No es esto, acaso, la tarea que pretende, o debe de pretender la escuela?, o lo que es más importante, ¿la escuela que pretenda una educación integral de la persona?

Si como parece, los niños, jóvenes y adultos recen y se desarrollan en la medida en que disponen de recursos personales y sociales para afrontar las dificultades y los obstáculos que les surgen, entonces, ¿por qué no intentar que sean competentes emocionalmente para afrontar de un modo efectivo las demandas y dificultades, para amortiguar el impacto de las adversidades y para tener mayor control sobre las emociones que afectan a sus vidas? La formulación anterior se nos presenta nuevamente como una hipótesis de trabajo, cuya importancia radica en la necesidad de desarrollar todos los aspectos de la competencia emocional, estrechamente ligados con el desarrollo de los aspectos sociales y personales, ya que se pueden, o mejor dicho, se deben de educar.

Según Gallego, D. J. y otros (1999:39-40), *“en numerosas ocasiones los educadores se encuentran con las siguientes situaciones en jóvenes y niños:*

- Afrontamiento inefectivo de los problemas.
- Patrones actitudinales y conductuales poco apropiados
- Dificultades para mantener relaciones inter e intrapersonales.
- Existencia de etiquetados y de estigmatización.
- Búsqueda de gratificaciones inmediatas y dificultades para demorarlas y esperar.”

Nuestra experiencia en las aulas sirve para corroborar dichas consideraciones, por lo que proponemos la importancia de “romper” con ellas, llevando a cabo en los centros educativos acciones encaminadas al desarrollo de esta inteligencia emocional al tiempo que un trabajo sistemático de educación en valores.



Para los autores citados, *“la responsabilidad de los profesionales de la educación, así como la de los padres, está en procurar la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales cuanto antes en niños y jóvenes. Pero, para ello, es indispensable que los adultos ya las posean”*.

Naturalmente consideramos que el desarrollo de las personas que constituyen las sociedades debe iniciarse en ámbitos de educación formal, especialmente en los niveles básicos de la escolaridad y desarrollarse a lo largo de las diferentes etapas educativas, incluyendo la educación superior. Tampoco se puede olvidar en estos momentos el concepto de *educación a lo largo de la vida* que, indiscutiblemente, debería incluir contenidos de este tipo.

### 3.1 La autoconciencia

El término autoconciencia o conciencia emocional puede entenderse, como ya se ha visto, como la capacidad de reconocer nuestras emociones y el modo en que éstas afectan a nuestras acciones: su adquisición precisa de unos requisitos que, por supuesto, pueden ser aprendidos:

- Reconocer qué tipo de emociones sentimos y por qué.
- Comprender la vinculación existente entre pensamientos, sentimientos, palabras y acciones.
- Saber de qué modo nuestros sentimientos influyen sobre la toma de decisiones que hacemos.
- Expresar adecuadamente nuestras emociones para poder interiorizarlas.

Si los anteriores son requisitos para la adquisición plena de una conciencia emocional, no podemos olvidar la existencia de dos aspectos claves para ello, como son:

1. La importancia de una valoración adecuada de nosotros mismos, para lo que es preciso conocer nuestras posibilidades y limitaciones, nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles.
2. La necesidad de confiar en nuestras propias capacidades, valores personales y sociales, así como en los objetivos que nos proponemos.

#### 3.1.1 Implicaciones educativas de la autoconciencia

Reiteramos una vez más que esta capacidad de autoconocimiento se puede enseñar. El profesor en la vertiente de educador, que venimos defendiendo, se convierte en un elemento clave para que los niños y jóvenes sean capaces de prestar atención a sus propias emociones y aprendan a percibir las.

Las emociones que una persona puede experimentar, y por tanto percibir, a lo largo de su vida son infinitas. Tras la percepción viene la interiorización de las mismas, lo que lleva a la emisión de una serie de juicios valorativos. Para Gallego y otros (1999:55) *“estos juicios valorativos se basan en criterios que han ido incorporando a lo largo de su historia personal y social, básicamente a través de tres procedimientos:*

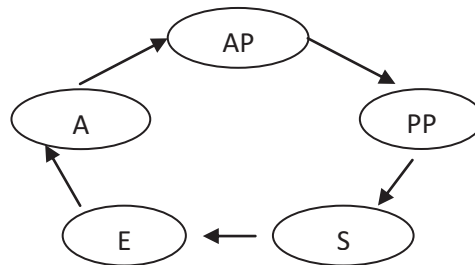
- La propia reflexión sobre sus sentimientos y emociones y los resultados de las mismas.
- Las reacciones emocionales positivas o negativas que personas significativas manifiestan hacia su actitud.
- La enseñanza directa del proceso de autorreflexión e interiorización de emociones”.



Para dichos autores, en todos los aspectos mencionados debe intervenir el educador haciendo que niños y jóvenes observen y reflexionen sobre las emociones y sobre sus resultados, de manera que éstos aprendan sus ventajas y sus dificultades ya que, aunque en ocasiones algunas de ellas puedan llegar a ser frustrantes, obtendrán beneficios para siempre. Para esta tarea, que no es precisamente sencilla, es necesario que *“el educador tenga una clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales, ya que el modelo de comportamiento emocional que manifieste será un acontecimiento determinante que influirá en el aprendizaje emocional de sus alumnos.”*

Según Costa Cabanillas y López Méndez (1991) el proceso de aprendizaje emocional que el educador debe propiciar en sus alumnos atenderá a los siguientes aspectos:

- AP: Atención y Percepción de la realidad emocional propia y ajena.
- PP: Proceso de Pensamiento interior de las emociones percibidas.
- S: Sentimientos, emociones, pasiones...
- E: Expresión de esas emociones.
- A: Actuaciones consecuentes con las situaciones y capacidades.



Como se aprecia, se trata de un proceso circular en el que se pretende crear unas condiciones para que niños, jóvenes, adultos y educadores adquieran una conciencia de sí mismos que sean la base sobre la que asentar otras habilidades, como es el caso del autocontrol emocional.

En dicho proceso, lo percibido y la forma en cómo es percibido influye en los procesos de pensamiento, los cuales, a su vez, influyen en la forma de sentir las emociones y en la expresión de las mismas. Dichas emociones y su expresión influyen en los actos, que influyen en cómo se perciben las emociones y en cómo se piensa acerca de uno mismo.

### 3.2 El autocontrol

Ya se ha comentado que el autocontrol, o dominio de las propias emociones y sentimientos, implica la posesión de una serie de habilidades que permiten a la persona hacerse cargo de las situaciones, reaccionar ante los acontecimientos y decidir entre varias alternativas posibles.

En este sentido, conviene conocer qué cuatro tipos fundamentales de emociones que se deben aprender a controlar si lo que se pretende es enfrentarse a las diversas situaciones que se plantean a lo largo de nuestra existencia, nos referimos al *enfado o irritación*, la *ansiedad o preocupación*, el *estrés* y a la *tristeza o depresión ordinaria*.



### 3.2.1 Implicaciones educativas del autocontrol

En el medio escolar el autocontrol se manifiesta en saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden ocasionar. Tal es el caso, por ejemplo, de la ansiedad que produce la llegada de la época de exámenes para los alumnos, o la tensión para un profesor de tener que comunicar a la familia de un alumno los problemas que éste viene manifestando últimamente en clase, ante la hostilidad de algunos alumnos, padres y colegas, etc.

La observación y percepción de nuestras emociones en estas situaciones influyen en el proceso posterior de afrontamiento y, del mismo modo, la forma en cómo afrontemos estas situaciones, de forma controlada o descontrolada, estará influido por nuestras emociones y sentimientos. Todo esto no es sino un reflejo de lo que sucede en la vida adulta.

Por suerte, parece ser que el autocontrol puede ser enseñado y aprendido, por lo que debido a la importancia que presenta para el desarrollo del alumnado, debe convertirse en un objetivo pedagógico en el sentido de que implica asumir responsabilidad, determinar secuencias de acciones y generar previsiones, al mismo tiempo que es un medio necesario para lograr la autonomía. Según Gallego y otros (1999:79) *“por ello es imprescindible seleccionar técnicas y elaborar estrategias para generar en niños, jóvenes y educadores modos de control de las propias emociones y reducir así su vulnerabilidad a condiciones externas e internas.”*

Algunas de las técnicas para la mejora del autocontrol las encontramos en la *resolución de problemas*, la *reestructuración cognitiva* y en el *entrenamiento asertivo*.

### 3.3 La automotivación

El término “motivación” hace referencia a toda una serie de motivos, móviles o alicientes que hacen que una persona se esfuerce por conseguir sus objetivos. Términos como fuerza de voluntad, perseverancia, espíritu combativo y amor propio tienen que ver con él.

Para Goleman *“en la medida en que estemos motivados por el entusiasmo y el gusto en lo que hacemos –o incluso por un grado óptimo de ansiedad- los convertiremos en excelentes estímulos para el logro”*.

Parece ser que en la motivación intervienen factores internos y externos y, a su vez, puede ser regulada por el ambiente o auto-regulada por la propia persona. Se trata de uno de los procesos psicológicos más investigado a lo largo de la historia por la Psicología.

En la motivación intervienen algunos factores fundamentales:

- El motivo que nos mueve a actuar.
- Las atribuciones que damos a nuestros éxitos o fracasos.
- La capacidad para asumir las consecuencias de las acciones y de los resultados conseguidos.
- El grado de iniciativa y optimismo para afrontar los hechos y superar los contratiempos.



### 3.3.1 Implicaciones educativas de la motivación

No podemos dejar de citar en estos momentos que la educación, antes y ahora, parece más interesada en cultivar cerebros que la voluntad de los alumnos. Del mismo modo, cualquier profesional de la enseñanza estará de acuerdo en que la falta de motivación en los alumnos es un problema con el que se encuentran muchas veces en su trabajo. Saber cómo motivar a los alumnos; qué aspectos son necesarios tener en cuenta por ello; en definitiva, cómo conseguir que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea mucho más eficaz se convierten a veces en *la pregunta del millón*.

Somos sobradamente conscientes de que como responsables de la tarea educativa tenemos que desarrollar los aspectos intelectuales de nuestros alumnos, desarrollar los contenidos que aparecen en los libros, pero al mismo tiempo tampoco olvidarnos de otros muchos aspectos que son tanto o más útiles para la vida; nos estamos refiriendo al hecho de aprender a luchar ante la diversidad, a ser persistentes en el esfuerzo, a luchar por conseguir las metas personales y esforzarse por conseguir la obra bien hecha.

En muchas ocasiones, según exponen Gallego y otros (1999:120), “dentro de los ambientes académicos se admira más al alumno “inteligente” que al trabajador, constante, voluntarioso, lo cual obliga a los menos “inteligentes” a huir de las situaciones que ponen de manifiesto esa inferioridad y a recurrir a la apatía e indiferencia hacia el aprendizaje. Es necesario que comencemos a hacer un replanteamiento de los valores que queremos inculcar en nuestros alumnos, empezando por entender el constructo de “inteligencia” como algo más que la capacidad de memorizar fácilmente, de obtener buenas notas o de tener un CI superior a 100. Hay que ampliar este constructo considerando la importancia de otros factores como las emociones y la motivación para desenvolvernos con éxito en la vida.”

Existen numerosos aspectos, tales como la exploración, el descubrimiento, los retos óptimos, las metas auto-determinadas y la retroalimentación interna o externa alientan la motivación y favorecen el aprendizaje.

La confianza y la seguridad que tengan los alumnos en sí mismos y en sus capacidades, así como sus propias expectativas van a influir en su rendimiento, tanto de forma positiva como negativa. Los educadores pueden ayudar mucho a desmontar ciertos sentimientos de inferioridad que a veces presentan los alumnos mediante la descomposición del trabajo en metas más asequibles, ofrecer una retroalimentación adecuada ante el trabajo realizado, así como ayudándoles a reconstruir determinados procesos de su pensamiento negativo que tienen sobre sí los alumnos. Sin olvidar que otros aspectos para promover esperanzas positivas en los demás, consisten en:

- Permitir que ellos mismos determinen sus propias metas infundiéndoles confianza en su desempeño.
- Señalar las posibles dificultades de la tarea o acción, pero sin dar la solución, con lo que implícitamente se estará comunicando que la persona es capaz de conseguir el éxito por ella misma.

Estamos plenamente de acuerdo con Howard Gardner, psicólogo que desarrolló la teoría de la inteligencia múltiple, cuando considera que una forma más saludable de enseñar es considerar el



“estado de flujo” y los estados de ánimo positivos que los caracterizan, principalmente porque la motivación surge desde dentro de la persona y no por amenazas o las promesas de recompensas. Que un alumno consiga el estado de flujo significa que está comprometido con la tarea adecuada a sus capacidades y expectativas. Cuando los alumnos se sienten desbordados por las tareas o aburridos es cuando surgen los problemas emocionales, conductuales y de aprendizaje.

En palabras del propio Goleman (1996:161): “tratar de que el aprendizaje se realice a través del flujo constituye una forma más humana, más natural y probablemente más eficaz de poner las emociones al servicio de la educación”, ya que hacerlo así significa fomentar el aprendizaje más placentero, un aprendizaje que no resulta angustiante ni tampoco aburrido.

Nos parece que estas palabras encierran un modelo ideal de entender la educación en general, que repercutirá ahora en los alumnos y posteriormente, cuando se conviertan en las personas adultas, de una manera positiva a lo largo de su vida.

Según Goleman (1999:155) el “flujo” es “un estado de olvido de uno mismo, el opuesto de la reflexión y la preocupación, un estado en el que la persona, en lugar de perderse en el desasosiego, se encuentra tan absorta en la tarea que está llevando a cabo, que desaparece toda conciencia de sí mismo y abandona hasta las más pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana...”, “la esencia del flujo es la concentración...”

### 3.4 La empatía

E.B. Titchener fue el psicólogo que acuñó el término empatía, quien sostenía que aparece en los primeros estadios de desarrollo de la persona como una especie de imitación de las emociones ajenas. Se trata de una especie de vivenciación de las sensaciones de los demás, lo que permite compartirlas al comprenderlas mejor. Este proceso que permite la interiorización de las emociones de los otros se basa en la *toma de conciencia de uno mismo*. Es decir, existe una relación directamente proporcional entre el grado de toma de conciencia de nuestras propias emociones o sentimientos y la habilidad para detectar las de los demás.

Esta capacidad que permite a las personas saber lo que sienten los demás tiene su origen en la más tierna infancia. Está demostrado que incluso los bebés son capaces de experimentar sentimientos de empatía, pero es a partir de los dos años y medio cuando los niños comienzan a diferenciar sus sentimientos de los de los demás. Ahora bien, no todos los niños manifiestan del mismo modo su capacidad de experimentar las emociones ajenas; parece ser que el grado de empatía de un niño está muy directamente relacionado con la educación que reciben de los padres y de las personas que estén a su cuidado. Al mismo tiempo, se puede afirmar que la empatía puede ser producto del aprendizaje, ya que la forma en que los niños observan e interpretan cómo otras personas reaccionan ante los sentimientos de los demás, les sirve de modelo para el aprendizaje de respuestas empáticas.

El investigador D. Stern llegó a la conclusión de que el niño es consciente de cuando sus emociones son captadas, aceptadas y correspondidas con empatía por sus progenitores y cuando no, usando el término *sintonización* para indicar los momentos en los que el niño y los padres se encuentran en un proceso de sintonía emocional en el que ambos ven correspondidos sus sentimientos.

El niño desarrolla la sensación de que los demás pueden y quieren compartir sus sentimientos y emociones mediante la repetición de procesos de armonía y disarmonía. Esta última podría llevarle a



dejar de expresar, e incluso, de sentir sus propias emociones, lo que influiría en sus relaciones interpersonales futuras.

Sirvan a modo de conclusión inicial las consideraciones realizadas por Gallego y otros (1999:147), para indicar *“que las manifestaciones empáticas aparecen en la más tierna infancia y su desarrollo depende en gran parte de la educación emocional que brinden los padres o personas cercanas al niño, ya sea mediante intervenciones conscientes e intencionales (toma de conciencia del daño que puede provocar una acción) o inconscientes (aprendizaje vicario)”*. Es evidente que algunas de esas “personas cercanas” también se encuentran en la escuela y que ese tipo de intervenciones “conscientes” e “intencionadas” se pueden desarrollar igualmente en dicho contexto, bien a través del planteamiento individual de cada profesor, bien a partir del planteamiento colectivo del profesorado que compone cada centro escolar. Para nosotros el planteamiento realizado desde un adecuado Plan de Acción Tutorial de Centro puede ser uno de los medios más adecuados para conseguirlo.

Como acabamos de ver, resulta imprescindible que padres y adultos conozcan y desarrollen en sí mismos los diferentes elementos constituyentes de la inteligencia emocional, al objeto de favorecer el desarrollo de los más pequeños.

Ahora bien, en la mayoría de los casos, somos conscientes de lo que sienten los demás aunque no lleguen a decírnoslo verbalmente; ello es debido a que las manifestaciones de un estado emocional determinado se extienden por todo nuestro cuerpo (tono de voz, expresión facial, tensión muscular, posturas corporales...). La capacidad de reconocer estas formas de *comunicación no verbal* exige el conocimiento de competencias emocionales como la *autoconciencia* y el *autocontrol*. Sin éstas, difícilmente podremos llegar a sintonizar con el estado de ánimo de otras personas. Como afirma Gutiérrez Tapias, M. (1999), *“La cuestión es entonces, si es posible enseñar esto en la escuela desde la más tierna infancia, e incluso si la respuesta no fuera positiva, si existen al menos unos pasos intermedios para alcanzar dicha finalidad.”*

Por otra parte, hay que considerar *la escucha* como uno de los factores fundamentales de la empatía. La habilidad de saber escuchar bien, es decir, de escuchar con comprensión o empáticamente, es una de las habilidades más preciadas y también más difíciles de conseguir. Este tipo de escucha al que nos referimos implica estar emocional y mentalmente abiertos a nuestro interlocutor. La cuestión clave quizá sea cómo aprender a escuchar activamente y cómo demostrarlo a las personas que nos rodean. Somos conscientes de la existencia de una serie de estrategias que ayudan a adquirir y desarrollar esta importantísima habilidad, ahora bien, nuestra propuesta radica en trabajar de manera sistemática **el valor del diálogo** con los alumnos a través de una serie de actividades programadas desde la propia escuela, tal vez integradas dentro de Plan de Acción Tutorial de cada centro.

### ***3.4.1 Implicaciones educativas de la empatía***

El análisis anterior nos debe haber servido para considerar a la empatía como la base de todas las interacciones sociales. La capacidad de asumir el punto de vista de otro y la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás son manifestaciones empáticas que aparecen en la infancia y cuyo desarrollo posterior depende, en gran medida, de la educación. Para nosotros esto es básico, y es por lo que venimos a considerar la importancia de una acción educativa encaminada a tal finalidad.



Creemos que todo profesor que sepa escuchar activamente las emociones y sentimientos de sus alumnos, será capaz de entender los motivos de los mismos y, al mismo tiempo, les estará demostrando que reconoce el impacto emocional que les produce un problema, los apuros por los que está pasando, la tristeza de los fracasos, la alegría de los éxitos, el rechazo que pueden estar sintiendo. Esta “sintonización” con los sentimientos de nuestros alumnos no significa que estemos de acuerdo con ellos sino, simplemente que les comprendemos y que estamos dispuestos a ayudarles dentro de nuestras posibilidades.

En estos casos será imprescindible que el profesor tenga capacidad de autoconocimiento y de autocontrol. Si esto es básico, entonces habrá que comenzar por trabajar el autoconocimiento y la autoestima de nuestros alumnos. Estamos seguros de que sus efectos serán duraderos y les ayudaran a enfrentarse mejor a los requerimientos de toda índole que proporciona la vida adulta.

Lo anterior no significa ni mucho menos que en ocasiones el profesor no tenga que llamar la atención de sus alumnos, corregirles, contradecirles y hacerles ver sus equivocaciones y errores, ello forma parte de la interacción y del “juego educativo”. Por otra parte, no debemos olvidar que el profesor debe servir de modelo a sus alumnos.

Según exponen Gallego y otros (1992:162) *“los resultados de las investigaciones hacen ver que con una relación positiva entre profesor y alumno, y con una fe profunda en mejorar la situación de éste, es difícil que no se consigan resultados positivos. Pero para tener fe se requiere, sin embargo, no sólo creer en las posibilidades del alumno, sino también en la propia eficacia. No siempre es fácil distinguir si las expectativas negativas del profesor se deben a la falta de fe en las capacidades del alumno o a la falta de fe en la propia acción”*. Para nosotros el “buen” tutor aquí tiene mucho que decir.

### **3.5 Las habilidades sociales**

No existe una definición universalmente válida de habilidades sociales aún a pesar de ser una temática ampliamente estudiada por su importancia para el desarrollo de las relaciones interpersonales. Los autores destacan que la dificultad de establecer una definición universal de este concepto se encuentra en el carácter de *dependencia* que tienen del contexto. Para Paula Pérez (1998:144/2) *“esta falta de acuerdo se atribuye a que la conducta socialmente competente no constituye un rasgo unitario ni generalizado, sino que está determinada situacionalmente; es decir, en función de las características de la situación, de su particularidad, se pondrán en práctica unas determinadas conductas u otras”*.

Asertividad, habilidades interpersonales e inteligencia social son otras denominaciones que se emplean para hacer referencia tanto al término competencia social como habilidades sociales. En un esfuerzo por dar una definición del término habilidades sociales, Caballo (1993:6) manifiesta que son *“ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.”*

No obstante, en lo que parece existir cierto acuerdo entre los estudiosos del tema es en delimitar los rasgos más relevantes que caracterizan la competencia social como son:



- Comportamientos manifiestos
- La orientación a objetivos
- La flexibilidad situacional
- El carácter cultural.

Este último aspecto hace referencia a que las habilidades sociales están sujetas a normas sociales y morales propias del contexto socio-cultural en el que tienen lugar. Por ejemplo, la capacidad de expresar sentimientos es un requisito imprescindible en las relaciones interpersonales, pero de igual importancia es saber cuándo y cómo expresarlos. La importancia de entrenar a los alumnos en estos aspectos representa una posibilidad más que tiene la escuela para desarrollar los ámbitos socio-personales de los mismos. Reflexionemos por un momento en la importancia de lo anterior para la vida adulta.

En definitiva, la competencia social está relacionada con la capacidad de mantener interacciones sociales, con el desenvolvimiento social sin dificultades y con el control de las reglas del juego social.

Sin duda alguna, la clave para el éxito social radica en trabajar las relaciones interpersonales. Es obvio que uno de los objetivos de la escuela es el logro de una adaptación social eficaz de los alumnos. Y si además se planteara en términos de éxito social, ¿qué ventajas tendría para el alumno y para la sociedad en general? Es éste, sin duda, un camino que la escuela debe comenzar a emprender de manera rigurosa, que para nosotros significa hacerlo de manera *planificada y sistemática*.

Para Gallego y otros (1992:86) *“en nuestra sociedad el éxito personal y social está relacionado con la sociabilidad de la persona y sus habilidades interpersonales y es, mediante la práctica de las destrezas sociales, que la persona adquiere un mayor conocimiento de sí misma y de los demás. Al mismo tiempo, interactuamos para sentirnos socialmente a gusto y para conseguir el reconocimiento de nuestra valía personal”*.

Es evidente que ser socialmente competente proporciona gratificaciones personales, las cuales, a su vez, tienen que 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). Sin duda, este autorreforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que, a su vez, repercute en nuestra competencia social.

### **3.5.1 ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?**

La interacción constante en que se encuentra una persona desde que nace con un determinado medio social posibilita el aprendizaje y desarrollo de una serie de habilidades que favorecen la adaptación al entorno, durando este aprendizaje para toda la vida. Ahora bien, al ser la infancia el periodo crítico para el aprendizaje de las habilidades sociales, es de dónde debemos deducir el importante papel que la escuela puede desempeñar al respecto.

A través de estos aprendizajes el alumno va conociendo el uso adecuado de las reglas sociales, lo que le llevará a desenvolverse de manera adecuada en su vida social. En cada encuentro que sostenemos las personas emitimos señales emocionales que afectan a las personas que nos rodean, produciéndose una



retroalimentación continua que nos ayudará a adaptarnos y acomodarnos a las diversas situaciones y contextos.

Vallés y Vallés (1996) señalan cuatro modelos de adquisición de las habilidades sociales:

- **Reforzamiento directo:** Los niños, desde muy pequeños, tienden a repetir conductas emocionales que les han producido satisfacción, que les han resultado agradables o mediante las que han obtenido una respuesta positiva de sus padres, profesores o compañeros. Ello le conducirá a repetir esos mismos comportamientos en situaciones similares.
- **Aprendizaje por observación:** La observación de las habilidades y recursos que una persona pone en práctica en determinadas situaciones se convierte en una posibilidad de aprendizaje para las personas.
- **Retroalimentación interpersonal:** Una manera de obtener competencia social es a través del *feed back* que obtenemos de los demás.
- **Expectativas cognitivas:** Las expectativas que tengamos sobre la probabilidad de afrontar con éxito determinadas situaciones representa un aspecto clave, al tiempo que subjetivo, para nuestro desempeño social, las cuales, a su vez dependen del resultado obtenido en otras situaciones similares o de las atribuciones que hagamos ante nuestros éxitos o nuestros fracasos.

En cualquier caso, el proceso de aprendizaje y adquisición de habilidades sociales es complejo y, en la mayoría de los casos, se realiza de forma inconsciente. Lograr el equilibrio entre habilidades sociales y personales (autoconocimiento y autocontrol) es fundamental si deseamos obtener éxito social. Ahora bien, si las reacciones emocionales o sociales son incontroladas o se producen de manera inconsciente estaremos hablando de una persona que carece de equilibrio entre sus habilidades sociales y personales, debiendo acudir a la ayuda que puede proporcionarle la *asertividad* (o capacidad para expresar directamente los sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de otras personas).

### ***3.5.2 Implicaciones educativas de las habilidades sociales.***

En el contexto escolar se producen numerosas interacciones entre los propios alumnos y entre éstos y los profesores. Esto conlleva la necesidad de establecer una convivencia saludable y eficaz para poder disfrutar de las relaciones con los demás y poder aprender en un clima positivo de comunicación. Pongámonos en el caso del clima que puede generarse en el seno de las empresas y la importancia de unas buenas relaciones para el desarrollo de sus objetivos económicos.

Según Gallego y otros (1999:206) *“la ausencia de competencia social en la edad escolar se ha relacionado con conductas problemáticas tales como el abandono escolar, el bajo rendimiento, la delincuencia juvenil y las conductas delictivas. Asimismo, una adecuada competencia social en la edad escolar se ha relacionado con el buen rendimiento académico y la popularidad de las personas entre sus iguales.”* Debemos de considerar la importancia de las anteriores afirmaciones, así como las implicaciones que tienen para la acción educativa que es preciso desarrollar, por hablar de lo que se tiene que realizar en los primeros contextos de socialización existentes en las diferentes sociedades.





Según dichos autores, algunos de los problemas existentes en la escuela que se paliarían con la enseñanza–aprendizaje de las habilidades sociales son: sometimiento al grupo de iguales, agresividad, hostilidad de los alumnos, inseguridad, dificultades para hablar y responder, intolerancia a las críticas, problemas de aprendizaje por la baja autoestima, incapacidad de expresar sentimientos o emociones en algunos alumnos, soledad, depresión, desmotivación hacia los estudios, etc.

Continúan manifestando que, *“todos estos problemas son una fuente de preocupación para los profesionales de la educación y tienen como elemento común la dificultad de desenvolverse en las interacciones que se producen en el contexto escolar y tanto su prevención como su tratamiento podrían abordarse con el entrenamiento de habilidades sociales eficaces. Sin embargo, la implantación de las técnicas o recursos que potencien la competencia social no ha sido algo que, de manera específica y sistemática entre a formar parte del currículum escolar y se ha dejado a la buena voluntad de los profesores”*.

Parece necesario, por tanto, un cambio de planteamiento en este sentido, ya que desde los centros escolares se puede, y se debe, promover la competencia social de los alumnos y, como consecuencia, desarrollar la salud mental y prevenir los problemas emocionales y sociales futuros. Estos aspectos preventivos bien pudieran ser llevados a cabo desde los primeros momentos de la escolaridad a través de actividades encaminadas a desarrollar en el alumnado el diálogo, la convivencia, la tolerancia, la responsabilidad, en definitiva, los valores contemplados en la Declaración Universal de los Derechos del Hombre.

Las habilidades sociales se han considerado como parte del “currículum oculto”; además, hay que tener en cuenta que aunque el profesor no se comprometa específicamente a su enseñanza, ya hemos visto que sirve de modelo y de referente a sus alumnos. Ahora bien, el mero aprendizaje por observación o imitación de modelos no es suficiente, es necesaria una *“intencionalidad”* para que se aprendan los comportamientos sociales efectivos y para que se depuren o afiancen los ya adquiridos. Esta pretendida intencionalidad, así como un planteamiento de carácter colectivo desde los centros educativos, son aspectos básicos para que cualquier propuesta de trabajo que se realice al respecto sea realmente eficaz.

Según Gallego y otros (1999:207) *“es comprensible que muchos profesores se sientan sobrecargados con un currículum repleto de nuevas materias y se resistan a dedicar tiempo extra a enseñar otro tipo de habilidades. Pero la mayoría de los programas que comprenden la adquisición de competencias emocionales y sociales no se presentan como algo a parte, sino que quedan integradas en el mismo entramado de la vida escolar”*.

En este sentido, Goleman hace referencia a que los programas realmente eficaces en la escuela son los que recogen e integran en el currículum las siguientes áreas:

#### **Habilidades emocionales:**

- Identificar y etiquetar sentimientos.
- Expresar los sentimientos
- Evaluar la intensidad de los sentimientos
- Controlar los sentimientos
- Demorar la gratificación



- Controlar los impulsos
- Reducir el estrés
- Conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones.

#### **Habilidades cognitivas:**

- Hablar con uno mismo: mantener un diálogo interno como forma de afrontar un tema, oponerse o reforzar la propia conducta.
- Saber leer e interpretar indicadores sociales: reconocer las influencias sociales sobre la conducta y verse a uno mismo bajo la perspectiva más amplia de la comunicad.
- Dividir en pasos el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas.
- Comprender los puntos de vista de los demás.
- Comprender las normas de conducta (lo que es y lo que no es una conducta aceptable).
- Mantener una actitud positiva ante la vida.

#### **Habilidades de conducta:**

No verbales: comunicarse a través del contacto visual, la expresión facial, el tono de voz, los gestos, etc.

Verbales: enviar mensajes claros, responder eficazmente a las críticas, resistir las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos.

## **4 LA NECESIDAD DE TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### ***4.1 En la sociedad en general***

Si por algo se caracteriza en estos momentos la sociedad en la que vivimos es, precisamente, por el brutal desarrollo tecnológico que se está produciendo; un cambio que, sin embargo, no está sirviendo para compensar las grandes desigualdades sociales existentes en todo el planeta. Por ello, coincidimos con Gallego, D. J. y otros (1999:269) cuando señalan que *“si bien resulta alentador el progreso de la humanidad en los aspectos tecnológicos, también vemos con tristeza y preocupación que en muchos países se producen alarmantes situaciones que demuestran que existe descomposición social, violencia y degradación de los seres humanos y,..., que nos hacen pensar en la coherencia que existe entre lo que proclamamos como valores universales y lo que efectivamente hacemos”*.

### ***4.2 En los centros educativos***

La escuela es un reflejo de la sociedad. Por ello, muchos de los acontecimientos sociales que se producen en el ámbito local o nacional tienen su eco en las correspondientes instituciones educativas. Como es sabido, muchas de las campañas alentadas desde los más curiosos ámbitos y estamentos de nuestra sociedad son puestas en marcha en los contextos escolares desde la óptica de la prevención. Ello nos hace pensar que las instituciones educativas en su conjunto, son consideradas desde la propia sociedad como un ámbito ideal para el desarrollo de ciertos aspectos divulgativos. Si esto es así, ¿por qué no hacer lo mismo con cuestiones que tienen que ver con una formación de carácter más integral de la persona y del alumno que además contribuya al desarrollo de una convivencia más pacífica entre los escolares de dichos centros educativos?, ¿por qué no experimentar algunos programas que capaciten a



nuestros alumnos para ser más dialogantes, más tolerantes, menos violentos y, por qué no, más democráticos?

Sólo con echar una simple mirada a las páginas de los periódicos, o poner algo de atención al contenido de algunos informativos de la radio y de la TV, podemos comprobar el extremado grado de violencia que existe en nuestra sociedad manifestado en todos los ámbitos, incluido el escolar; tal es el caso por ejemplo de la marginación que sufren algunos seres en todo el planeta; la gran desigualdad social; las dificultades por las que atraviesan los inmigrantes cuando buscan oportunidades de trabajar en otros países diferentes al suyo, etc. Por ello, no podemos dejar de hacer una referencia a las ideas de Gallego, D.J. y otros (1999:270) cuando se detienen en el análisis de algunos de los acontecimientos sociales más relevantes, y cuando exponen que *“el panorama descrito y los nuevos datos que vemos día a día hablan de grandes cambios que descubren a su vez carencias y nuevas necesidades, y parte importante de estas respuestas a las necesidades emergentes deben surgir de la educación emocional de niños adolescentes que les forme para la vida en una sociedad cambiante y en permanente crisis. Esta nueva educación tiene que atraer a las personas con una vigorosa campaña de “vuelta al cole de las emociones”, una reescolarización de la inteligencia emocional, que impregne toda la vida social y que especialmente incida en la vida escolar y laboral, que es el lugar donde pasamos casi la mitad de nuestras vidas.”*

Las anteriores consideraciones no son otra cosa que un canto a la esperanza y una manera de alentar en el sistema educativo, así como en los centros educativos, la necesidad de una conciencia generalizada y de poner en práctica algunas experiencias relacionadas con los ámbitos de desarrollo personal y social de las personas en general, y de los alumnos en particular.

## 5 LAS VENTAJAS DE EDUCAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

En una de las primeras entrevistas concedida por Daniel Goleman a la Revista EL PAIS SEMANAL, publicada el domingo 7 de marzo de 1999 (pp. 102), ante una pregunta realizada sobre lo que puede hacer la sociedad para paliar la violencia doméstica que tanto preocupa en España en estos momentos, éste manifestaba lo siguiente: *“Si a los niños se les enseñara desde el colegio, las bases de la inteligencia emocional, aprenderían a controlar mejor la ira, a resolver los desacuerdos de forma pacífica, a comunicarse mejor. También las mujeres se comunicarían mejor y se establecería una relación más serena en la pareja, aumentaría la capacidad de resolver diferencias y los conflictos sin recurrir a la violencia. Pero es preciso enseñar esas cosas desde pequeños, de forma que, cuando lleguen a adultos, ese problema ya no exista. Además, la enseñanza de los principios de la inteligencia emocional en la escuela, con la misma importancia que las matemáticas o el lenguaje, supone muchos otros beneficios para la sociedad: menos depresiones, menos trastornos alimentarios, menos alcoholismo, menos problemas”*. Goleman considera que incluso la población penal disminuiría en un 50% si desde la escuela se enseñara la inteligencia emocional.

Para este autor, la niñez nunca es fácil por mucho que existan padres y educadores empeñados en crear un entorno perfecto o defiendan que los niños deben ser felices a toda costa. Afirma que *“el niño tiene sus problemas: un amigo que no quiere jugar con él, alguien que le ha robado un lápiz... Tienen que aprender a enfrentarse a esos problemas. Los colegios que enseñan inteligencia emocional prestan gran atención a que el niño aprenda a abordar los conflictos. No se trata de que sean felices todo el tiempo,*



*sino de aprender a vivir con las propias emociones, sean las que sean, ante lo que les traiga la vida". (El País Semanal, 7 de marzo de 1999, p. 103).*

Sobre las ventajas que tendría un niño educado en una escuela que aplique la enseñanza emocional sobre una que no lo haga, Goleman consideraba que *"cuando se habla de la escuela y de la vida, hay un error común, que es el de creer que lo que se aprende en la primera es lo que se necesita para salir adelante en la segunda. De hecho, es frecuente que los que sacaban las mejores notas del colegio o el instituto, luego tienen carreras profesionales mediocres. Y el motivo es que muchos carecen de inteligencia emocional. Así que un estudiante al que se le hayan impartido tanto los aspectos académicos como los aspectos emocionales, estará mucho mejor preparado para el trabajo y para la vida que otro que haya ido a un colegio tradicional académico". (El País Semanal, 7 de marzo de 1999, p. 103).*

## **6 LA TUTORIA COMO ALTERNATIVA PARA DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Veíamos anteriormente cómo Goleman recomendaba la inclusión de los programas destinados al desarrollo de las habilidades emocionales, habilidades cognitivas y habilidades conductuales en el currículum para que fueran realmente eficaces. Desde luego, compartimos esa afirmación y esa necesidad.

Ahora bien, reconocemos que su introducción en el mismo requiere de un importante ejercicio de concienciación por parte del profesorado, así como el desarrollo real y efectivo de procesos de planificación y programación comunes, al objeto de que tales habilidades queden reflejadas explícitamente en dichas programaciones y se pongan en práctica durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

No obstante, consideramos que el desarrollo efectivo de las habilidades que conducen al desarrollo de la inteligencia emocional requiere de un tiempo y un espacio propios, y una dedicación a las mismas de forma consciente y planificada por parte del profesorado. Sabemos por otra parte que en la escuela se sigue poniendo el énfasis en los aspectos cognitivos del aprendizaje, descuidando los contenidos socio-afectivos.

Por dichos motivos, así como por la importancia que posee trabajar los citados aspectos en los contextos escolares para que el desarrollo integral de los alumnos sea una realidad, proponemos la función tutorial como una vía apta para ello, aunque no sea nuestra intención, ni mucho menos, proponerla como el camino exclusivo para el desarrollo de dichas habilidades. Tan sólo la planteamos como una alternativa complementaria a la vía curricular. Se trata de una propuesta en la que venimos creyendo y trabajando desde hace tiempo, y por ello no queremos dejar pasar la oportunidad de incorporarla en este trabajo

Si, como afirman Gallego y otros (1999: 239), *"es durante estos tempranos años es cuando se asientan los rudimentos de la inteligencia emocional, aunque éstos sigan modelándose durante todo el periodo escolar. Y estas capacidades, son el fundamento esencial de todo aprendizaje..."*, entonces no podemos estar perdiendo el tiempo y debemos emplear desde los centros educativos cualquier oportunidad, así



como cualquier medio que tengamos en nuestras manos para conseguirlo, aún a pesar de que sabemos y reconocemos que el papel que juega la familia de los alumnos en este proceso de construcción personal y social es fundamental.

## 7 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

Los Estilos de Aprendizaje al igual que la Inteligencia Emocional son ámbitos del desarrollo social, personal y académico. Por este motivo es preciso prestarles una atención especial tanto en las instituciones educativas –en sus diversos niveles-, como en la sociedad en general. Recordemos en este sentido lo expuesto por Alonso, C. y Otros (1994:68): *“En resumen, el análisis ponderado de las investigaciones y trabajos realizados hasta la fecha, nos permite afirmar la pluralidad de aplicaciones que las teorías de los Estilos de Aprendizaje pueden tener en cualquier nivel educativo y en cualquier área de contenidos.”*

En este trabajo, nuestro objetivo se centra en descubrir las posibles interrelaciones que pudieran existir entre ambos elementos (I.E. y E.A.). Ahora bien, si en estos momentos nos proponemos hablar de Estilos de Aprendizaje, deberíamos empezar a acercarnos al concepto de *estilo* y al significado de *aprendizaje*.

El concepto de estilo en el lenguaje pedagógico suele utilizarse para señalar una serie de comportamientos reunidos bajo una sola etiqueta; así, hablamos de Estilos docente autocrático participativo, directivo, democrático, etc.

Para Alonso, C. y Otros (1994:43): *“Los Estilos son algo así como conclusiones a las que llegamos acerca de la forma cómo actúan las personas. Nos resultan útiles para clasificar y analizar los comportamientos. Tienen el peligro de servir de simples etiquetas”.*

El concepto de aprendizaje ha sido tratado a lo largo de la historia de la educación desde numerosas perspectivas y teorías, que en estos momentos no tiene sentido enumerar. Sin embargo cuando nos referimos al aprendizaje, lo hacemos mediante la siguiente definición de Alonso, C. y Otros (1994:22): *“Aprendizaje es el proceso de adquisición de una disposición, relativamente duradera, para cambiar la percepción o la conducta como resultado de una experiencia”.*

### 7.1. Principios de Aprendizaje, Estilos de Aprendizaje e Inteligencia Emocional

Si hablamos de principios de aprendizaje, podemos hacerlo enumerando los principios psicológicos básicos más básicos que lo configuran. En este trabajo tan sólo nos referiremos a los que de alguna forma se encuentran ligados a la Inteligencia emocional:

\* .../...

\* La Motivación. Sería ideal que el propio sujeto marcara sus objetivos de aprendizaje, que respondieran a sus necesidades. Einstein observó que los avances reales en el conocimiento se dan en personas que hacen lo que les gusta hacer.



\* La Autoestima. Existe una mayor asimilación cuando se tiene un elevado concepto de las propias capacidades.

\* La participación intensa y activa de todos y cada uno. La participación activa en el proceso de aprendizaje redonda en una asimilación más rápida y duradera. Ello tiene que ver con el desarrollo de las habilidades sociales.

Una de las definiciones de los Estilos de Aprendizaje que consideramos más claras y ajustadas es la que propone Keefe en 1988: *“Los Estilos de Aprendizaje son rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje”*.

De la definición de Keefe se desprende la alusión a los rasgos afectivos, además de los cognitivos y fisiológicos que, en nuestra opinión, tienen que ver con alguno de los elementos de la Inteligencia emocional como pueden ser la empatía y las habilidades sociales.

El Estilo de Aprender es un concepto muy importante también para el profesorado, porque evidentemente repercute en la manera de enseñar. Es bastante frecuente que un profesor tienda a enseñar a sus alumnos como le gustaría que le enseñaran a él mismo, es decir, enseña como a él le gustaría aprender, y lo hace en función de su propio Estilo de Aprendizaje.

Como afirma Alonso, C. (1994:44), *“este proceso interno, inconsciente en la mayoría de los profesores, aflora y se analiza cuando cada docente tiene la oportunidad de estudiar y medir sus preferencias de aprendizaje, que luego desemboca en su Estilo de Enseñar”*. No cabe duda que esto tiene que ver con la formación del autoconcepto, derivado del autoconocimiento. Lo mismo se podría afirmar del modo en cómo aprenden los alumnos.

Precisamente es aquí es donde se sitúan las teorías de los Estilos de Aprendizaje. El docente será capaz de realizar el ajuste de la ayuda pedagógica conociendo el Estilo de Aprendizaje de sus alumnos.

## **7.2 Los Estilos de Aprendizaje y “aprender a aprender”**

Para Carl Rogers (1975), el único hombre educado es el hombre que ha aprendido cómo aprender, cómo adaptarse y cambiar. Del mismo modo la UNESCO (1972) indicaba que aprender a aprender no debía convertirse en un slogan más

Pero, ¿Qué significa aprender a aprender?

Como afirman Alonso, C. y Otros (1994:54), de forma sencilla podemos definir aprende a aprender como *“el conocimiento y destreza necesarios para aprender con efectividad en cualquier situación en que cada uno se encuentre.”*

El planteamiento de los citados autores sobre las teorías de los Estilos de Aprendizaje trata de dar una respuesta a la necesidad de “aprender a aprender”.



Smith (1988:16) enumera una sencilla lista de aspectos que especifican lo que significa en la práctica “aprender a aprender”. Nosotros, por nuestra parte, trataremos de identificar los diferentes aspectos que aparecen en la mencionada lista con los elementos que componen la Inteligencia emocional, aún a pesar de que la apuesta nos parezca un tanto arriesgada.

Según dicho autor se puede decir que un hombre ha aprendido a aprender si sabe:

- \* Cómo controlar el propio aprendizaje. **Autocontrol.**
- \* Cómo desarrollar un plan de aprendizaje. **Automotivación.**
- \* Cómo diagnosticar sus puntos fuertes y débiles como discente. **Autoconocimiento.**
- \* Cómo describir su Estilo de Aprendizaje. **Autoconocimiento.**
- \* Como superar los bloqueos emocionales en el aprendizaje. **Automotivación.**
- \* En qué condiciones se aprende mejor. **Autoconocimiento.**
  - \* Cómo aprender de la experiencia de cada día. **Automotivación y Habilidades Sociales.**
- \* Cómo aprender a la radio, TV, prensa, ordenadores. **Automotivación.**
  - \* Cómo participar en grupos de discusión y resolución de problemas. **Empatía y Habilidades Sociales.**
  - \* Cómo aprovechar al máximo una conferencia o un curso. **Automotivación.**
  - \* Cómo aprender de un tutor. **Empatía.**
  - \* Cómo usar la intuición en el aprendizaje. **Autoconocimiento.**

Según algunos autores, hay tres subconceptos o componenets en la idea de aprender a aprender:

1. Necesidades del discente (lo que el discente necesita conocer y ser capaz de hacer para tener éxito en el aprendizaje).
2. Estilo de Aprendizaje (preferencias y tendencias altamente individualizadas de una persona, que influyen en su aprendizaje).
3. Formación (actividad organizada para aumentar la competencia de la gente en el aprendizaje).

Cuando hablan de las necesidades de los discentes, se refieren a las **competencias** o lo que las personas necesitan saber acerca del aprendizaje en sí para conseguir el éxito en lo que aprenden. ¿Qué competencias son esas?

1. Comprensión verbal que facilite una base de actitud positiva y **motivación** como necesita el aprendizaje.
2. Destrezas básicas: leer, escribir, matemáticas y, en nuestro tiempo, además, saber escuchar y alfabetización informática.
3. **Autoconocimiento**: puntos fuertes y puntos débiles de uno mismo, preferencias personales por los métodos, estructura y ambientes de aprendizaje (factores clave, como iremos analizando más adelante, de los Estilos de Aprendizaje).
4. Procesos educativos para tres modos de aprendizaje: autodirigido, en grupo o institucional.

Observamos como, nuevamente, aparece el **autoconocimiento** como un subconcepto de la idea de aprender a aprender, siendo, al mismo tiempo un elemento de la Inteligencia emocional.

Por último, y para finalizar, no podemos dejar de hacer alusión a la relación existente entre los Estilos de aprendizaje y el rendimiento académico. Un buen rendimiento académico es uno de los objetivos finales de todos aquellos que nos encontramos inmersos de alguna manera en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Ello justifica todo lo que hemos estado comentando acerca del conocimiento sobre los



Estilos de Aprendizaje del alumnado, así como la importancia de adaptación de la metodología docente a dichos estilos.

Por todo ello, nos unimos a las consideraciones de Alonso, C. y Otros (1994:61), cuando afirman que “es preciso considerar el rendimiento académico dentro de un marco complejo de variables, condicionamientos socio-ambientales, factores intelectuales, **valencias emocionales**, aspectos técnico-didácticos, factores organizativos, etc.”

## 8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, C.; GALLEGO D. y HONEY, P. (1994). *Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

CABALLO, V. E. (1993): *Manual de evaluación y entrenamiento en las habilidades sociales*. Siglo XXI. Madrid.

COSTA CABANILLAS, M. y LÓPEZ MÉNDEZ, A. (1991): *Manual para el educador social*. Centro de Publicaciones del Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.

GALLEGO, D. J. y OTROS (1999): *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. UNED. Madrid.

GARDNER, H. (1998): *Las inteligencias múltiples*. Paidós. Barcelona.

GOLEMAN, D. (1996): *La inteligencia emocional*. Kairós. Madrid.

GOLEMAN, D. (1999): *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. Madrid.

GUTIÉRREZ TAPIAS, M. (1999): “Educar en valores: una necesidad desde la más tierna infancia”, en *Escuela en acción (Revista de Pedagogía de Magisterio Español)*, núm. 10.573, septiembre-octubre, pp. 10-13.

GUTIÉRREZ TAPIAS, M. (2004): “La acción tutorial como alternativa para el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos”, en *Acción Pedagógica*. Universidad de Los Andes- Tachira. Venezuela. Volumen: 12, Número 2, Julio –Diciembre 2004, pp: 4 – 15.

KEEFE, J. W. (1988): *Profiling and Utilizing Learning Style*. NASSP. Reston, Virginia.

PAULA PÉREZ, I. (1998): “Las habilidades sociales en el marco de la orientación psicopedagógica”. En ÁLVAREZ, M. y BISQUERRA, R. (Coord.) (1996): *Obra citada*, pp. 144/1-144/26.

ROGERS, C. (1975): *Libertad y creatividad en educación*. Paidós. Buenos Aires.

SÁNCHEZ MELLADO, L. (1999): “Daniel Goleman, el defensor de las emociones”, en *El País Semanal*. 7 de marzo de 1999, p. 100 -103.

SHAPIRO, L. E. (1997): *La inteligencia emocional en los niños* Grupo. Zeta. Barcelona.

SMITH, R. M. (1988): *Learning how to Learn*. Open University Press. Milton Keynes, U. K.

UNESCO (1972): *Aprender a ser*. UNESCO. París.





VALLÉS ARÁNDIG, A. y VALLÉS TORTOSA, C. (1996): *Las Habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular*. EOS. Madrid.

VIVAS, M. y OTROS (2006): *Educación de las emociones*. Dykinson, S. L. Madrid.

VIVAS, M. y GALLEGO, D. J. (2008): *La inteligencia emocional. ¿Por qué y cómo desarrollarla?* Consejo de Publicaciones. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.