

Universidad FASTA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Psicopedagogía

Emociones y adolescencia: ¿influye la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los alumnos?

Luciana Lorenzo

Trabajo Final de Graduación para acceder al título de Licenciado en Psicopedagogía

Mar del Plata, Marzo 2021

Agradecimientos / Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico especialmente a mis abuelos Silvia y Ricardo. Si no hubiese sido por ellos no estaría hoy acá. Gracias infinitas a ustedes, los quiero demasiado.

Gracias a toda mi familia y a mi novio y su familia por estar siempre y apoyarme en todo momento.

También agradezco a todas mis amigas y futuras colegas, transitar este camino junto a ustedes fue lo más lindo de todo.

Resumen

Las emociones se han convertido en un punto de gran interés para las investigaciones científicas, especialmente en el ámbito educativo. El presente trabajo tiene como fin adentrarse en conceptos como emoción e inteligencia emocional puesto que, en lo que respecta al contexto escolar, se ha descubierto cómo un manejo inadecuado de las emociones puede afectar de manera negativa al desarrollo de los alumnos, influyendo, principalmente, en el rendimiento académico. Se verá cómo afectan las emociones en la adolescencia, período de la vida en que las personas atraviesan grandes cambios. Entendiendo que la educación debe educar y preparar a los alumnos para la vida aparece la educación emocional como una innovación psicopedagógica, cuyo objetivo es desarrollar las competencias emocionales de las personas a lo largo del ciclo vital. Lo ideal sería que estuviese presente desde la infancia, niñez, adolescencia y vida adulta; no sólo en el ámbito formal, sino abarcando todos los ámbitos de la vida de las personas. Adquirir competencias emocionales lo antes posible favorece el desarrollo personal y social y hace que se cada uno se encuentre mejor preparado para la vida misma.

Palabras clave: emociones, inteligencia emocional, adolescencia, competencias emocionales, educación emocional.

Abstract

Emotions have become a point of great interest for scientific research, especially in the educational field. The purpose of this paper is to delve into concepts such as emotion and emotional intelligence since, with regard to the school context, it has been discovered how an inadequate management of emotions can negatively affect the development of students, mainly influencing academic performance. It will be seen how emotions affect adolescence, a period of life in which people go through great changes. Understanding that education must educate and prepare students for life, emotional education appears as a psycho-pedagogical innovation, whose objective is to develop people's emotional competencies throughout the life cycle. Ideally, it should be present from infancy, childhood, adolescence and adult life; not only in the formal environment, but covering all areas of people's lives. Acquiring emotional competencies as early as possible favors personal and social development and makes each person better prepared for life itself.

Key words: emotions, emotional intelligence, adolescence, emotional competencies, emotional education.

Índice de Contenido

Introducción.....	7
Emociones	9
¿Qué son las emociones?	9
Fenómenos afectivos.....	11
Componentes de la emoción	12
Función de las emociones	13
Clasificación de las emociones: básicas y secundarias.....	14
Clasificación psicopedagógica de las emociones	16
Inteligencia emocional.....	20
Concepto de Inteligencia a lo largo del tiempo	20
Howard Gardner: la teoría de las Inteligencias múltiples	21
¿Qué es la Inteligencia emocional?	24
Modelo de Inteligencia emocional según Salovey y Mayer	26
Modelo de Inteligencia emocional según Goleman.....	27
Modelo de Inteligencia emocional según Bar-On.....	29
Adolescencia e inteligencia emocional.....	32
¿Qué entendemos cuando hablamos de adolescencia?	32
Fases de la adolescencia.....	33
Pubertad o adolescencia inicial.....	33
Adolescencia media	34
Adolescencia superior.....	35
Emociones y adolescencia	35
Pubertad o adolescencia inicial.....	36
Adolescencia media	37
Adolescencia superior.....	37
¿Qué dice la neurociencia sobre el desarrollo emocional en esta etapa de la vida?	38
¿Influye la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico de los adolescentes?.....	38
Educación Emocional.....	41
¿En qué consiste la Educación Emocional?	41
Objetivos de la educación emocional.....	42
¿A qué nos referimos con competencias emocionales?	42
Conciencia emocional	43
Regulación emocional.....	43
Autonomía emocional.....	44
Competencia social.....	44
Contenidos de la educación emocional	44
Metodología de la educación emocional.....	45
Ventajas del aprendizaje social y emocional.....	45
Conclusión	48
Bibliografía	49

Introducción

El concepto de inteligencia emocional es relativamente novedoso. A grandes rasgos podría definirse como la habilidad de tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás, y la capacidad de regularlas.

Durante los últimos años este ha sido un tema de gran interés dentro de la comunidad científica, sobre todo en la vinculada con educación. La evidencia ha demostrado los efectos positivos de la inteligencia emocional en varios aspectos de la vida, como por ejemplo, la disminución de la ansiedad, estrés, indisciplina, comportamientos de riesgo, conflictos, etc., junto con un aumento de la tolerancia ante la frustración, resiliencia y bienestar emocional.

El presente trabajo tiene como objetivo realizar un análisis acerca de la importancia de la inteligencia emocional en la adquisición de conocimientos de los adolescentes, lo que se ve reflejado en su rendimiento académico.

En el primer capítulo, para entrar en contexto, se exponen temas referentes a la emoción, tales como su definición; en qué se diferencia de los sentimientos, afectos y estados de ánimo. También analizaremos cuáles son sus componentes, funciones y clasificaciones según diversos autores.

En el segundo capítulo, investigaremos como ha ido evolucionando el concepto de inteligencia hasta llegar a lo que hoy conocemos como inteligencia emocional. Veremos en detalle su definición según autores pioneros en el tema, que son: Salovey y Mayer, Goleman y Bar-On.

En el tercer capítulo, entraremos en detalle sobre un período de transición muy importante en la vida de todas las personas: la adolescencia. Consideraremos las fases en las que se divide y los aspectos emocionales propios de cada una de ellas. Conoceremos que dice la neurociencia al respecto y cómo influye la inteligencia emocional en el desempeño de los adolescentes.

En el cuarto y último capítulo, veremos que más allá del debate en torno a la inteligencia emocional, hay un acuerdo en la importancia de desarrollar competencias emocionales en todas las personas. Son competencias básicas para la vida que se

proponen para favorecer la convivencia y el bienestar personal y social. La educación emocional tiene como objetivo desarrollarlas. Analizaremos aspectos relacionados con su definición, contenidos, metodología y ventajas de la misma.

Emociones

Las emociones son una parte fundamental de nuestra existencia; son el motor que nos mueve. A pesar de que permanentemente las estamos expresando, pocas veces nos sentamos a reflexionar acerca de qué son, en qué se diferencian de los sentimientos, cómo se estructuran y clasifican, etc. Para adentrarnos en este mundo, en el primer capítulo, nos proponemos analizar éstas y otras variables más.

¿Qué son las emociones?

Definir a las emociones no es tarea sencilla si tomamos en consideración la numerosa cantidad de teorías que se han desarrollado a su alrededor. Podemos encontrar postulados teóricos evolucionistas, psicofisiológicos, neurológicos, psicodinámicos, conductistas, cognitivistas, del construccionismo social. Si nos detuviéramos a detallar cada uno de ellos nos extenderíamos demasiado, por eso tomaremos algunos aportes en particular.

Etimológicamente podemos decir que la palabra emoción proviene del latín movere (que significa «moverse») más el prefijo «e» que significa algo así como «movimiento hacia», lo que sugiere que en toda emoción implícitamente existe una tendencia a la acción.

Daniel Goleman (1996), psicólogo, periodista y escritor estadounidense, en su best-seller *La Inteligencia Emocional*, dice que todas las emociones son esencialmente impulsos que nos llevan a la acción, son programas de reacción automática que traemos con nosotros producto de la evolución. Cada emoción tiene un papel único en nuestro repertorio emocional, por lo que predisponen a nuestro cuerpo a diversos tipos de respuestas. Por ejemplo:

- el enojo provoca un aumento del flujo sanguíneo a las manos, haciendo que sea más fácil golpear a un agresor; aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas para realizar acciones vigorosas (como la dopamina);

- el miedo hace que la sangre se retire del rostro (por eso la palidez y la sensación que tenemos de “quedarnos fríos”) y vaya hacia las extremidades, como las piernas, para favorecer la huida;
- al sorprendernos arqueamos las cejas para facilitar la llegada de luz a nuestras retinas, de esta forma, aumentamos nuestro campo visual y obtenemos mayor información sobre el acontecimiento inesperado; así, podemos descubrir lo que realmente está sucediendo.

Estas predisposiciones biológicas a la acción (y las de todas las emociones) posteriormente son configuradas por las experiencias vitales y por el medio cultural en que vive cada uno.

Rafael Bisquerra (2009), psicólogo y pedagogo español, presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) define a la emoción como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción”* (p.20). Sostiene que las emociones se activan como respuesta a diferentes acontecimientos, que pueden ser internos (como pensamientos, recuerdos, fantasías) o externos (como reencontrarnos con alguien a quién no veíamos hace tiempo, presenciar un accidente o logro de una persona allegada, etc.). Pueden ser del presente, pasado o futuro; reales o fruto de nuestra imaginación.

Dicho autor propone distinguir tres conceptos, que son, procesamiento emocional, experiencia emocional y expresión emocional. El procesamiento emocional es un fenómeno que se da en el cerebro a nivel inconsciente, de forma automática y que coincide con el componente neurofisiológico. Como resultado se da la experiencia emocional, que es consciente y corresponde con el componente cognitivo; es la toma de conciencia de las reacciones psicofisiológicas y cognitivas que resultan en una emoción. La expresión emocional es la exteriorización de la emoción mediante la comunicación verbal y no verbal. Está relacionada con el componente comportamental. La experiencia emocional incita a la acción; pero la acción que le sigue no forma parte de la emoción. Por ejemplo, el miedo incita la huida; pero la huida ya no forma parte de la emoción.

En base a todo lo anterior, podemos concluir en que una emoción es la respuesta de nuestro organismo ante diversos estímulos que pueden ser internos o externos, formada por componentes neurofisiológicos, cognitivos y comportamentales; y que se expresa por medio de patrones y reacciones conductuales.

Fenómenos afectivos

Al hablar de emociones hay varios conceptos que, para el que no está interiorizado con el tema, cuesta diferenciar.

En primer lugar podríamos hacer una distinción entre emociones agudas y estados de ánimo. Las emociones agudas se caracterizan por la brevedad; pueden durar segundos, minutos, a veces horas o días; pero rara vez duran varias semanas o meses. En caso de que se diera esto, entraríamos en lo que propiamente llamamos sentimientos o estados de ánimo.

Un sentimiento tiene su inicio con una emoción y, a diferencia de ésta, se puede prolongar mucho más en el tiempo. Tal es así, que existen sentimientos que pueden durar toda la vida, como el amor hacia los abuelos, padres o hermanos, por ejemplo. Los sentimientos son emociones hechas conscientes; motivo por el cuál la voluntad puede intervenir para alargar o prolongar la duración de dichos sentimientos.

Sentimientos y afectos suelen considerarse como sinónimos. Ambos están relacionados con la dimensión cognitiva de la emoción y pueden durar largos períodos de tiempo. En general, los afectos suelen ser sentimientos positivos pero no siempre es así.

Utilizaremos el caso de la ira para clarificar la diferencia entre emoción, sentimiento y afecto:

Cuando una persona responde con ira, se trata de una emoción. Una emoción es una respuesta a cambios en el ambiente. El sentimiento es la toma de conciencia de la emoción, momento a partir del cual se puede alargar o acortar con la participación de la voluntad. Los sentimientos se dirigen hacia una persona o un objeto. Se tiene amor hacia una persona, rabia hacia otra, pena

por la muerte de un ser querido, etc. Ejemplos de sentimientos son el amor romántico, la amistad, la felicidad, el patriotismo, etc. Una tendencia a responder con ira, sin relación con la situación presente, es un rasgo afectivo. En este caso de afecto negativo. Los afectos se relacionan con rasgos de personalidad. También con las actitudes (Bisquerra, 2009, p.22).

Los estados de ánimo o estados de humor, no tienen una motivación clara; pueden surgir sin que haya un objeto que los provoque; en cambio, sí es necesario que exista en el caso de una emoción o sentimiento. Por esto puede ser que se los describa en términos generales: estoy alegre, feliz, melancólico, irritable, deprimido, etc. Los estados de ánimo se relacionan con experiencias pasadas y provocan que uno se sienta con actitud positiva, triste, preocupada, etc. Su duración es mayor que la de las emociones y de menor intensidad. Si un estado de ánimo negativo es más intenso y duradero de lo esperado puede llegar a derivar en un desorden emocional.

Componentes de la emoción

Anteriormente relacionamos tres conceptos con los componentes emocionales y ahora pasaremos a explicar a qué nos referimos con cada uno de ellos.

Existen tres componentes emocionales en la respuesta emocional:

- **Neurofisiológico:** está comprendido por las respuestas involuntarias del organismo ante las emociones, cuyo origen se encuentra en el SNC (Sistema Nervioso Central). Las respuestas fisiológicas pueden ser: taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc.
- **Comportamental:** es el equivalente a la expresión emocional. Observar cómo se comporta un individuo nos permite deducir que emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, sobre todo, las expresiones faciales y el tono de voz, aportan señales bastantes precisas a este respecto.
- **Cognitivo:** hace referencia a la experiencia emocional subjetiva de lo que está sucediendo. Permite una toma de conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla. Por ejemplo: “siento mucha felicidad por todo lo

que logré en estos últimos años”. Sin embargo, el lenguaje impone ciertas restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción, lo que provoca la sensación de “no sé qué me pasa”. Debido a esto se da la importancia de una educación emocional que apunte a un mejor conocimiento de las emociones propias y su correcta denominación. Ser capaz de realizar esto es una forma de conocernos a nosotros mismos. El componente cognitivo coincide con lo que anteriormente denominamos sentimiento.

Función de las emociones

Las emociones tienen diversas funciones que son de gran importancia para nuestra vida. Francisco Mora (2012) nos brinda información sobre cada una de ellas.

En primer lugar, si como vimos, una emoción predispone a actuar, entonces una de las funciones es motivar la conducta. Las emociones sirven tanto para defendernos de estímulos nocivos o peligrosos como para acercarnos a otros placenteros o recompensantes (alimentos, agua, juegos, etc.) que aseguren nuestra supervivencia. Es decir, nos impulsan a alcanzar o evadir lo que es beneficioso o dañino para el sujeto y la especie.

En segundo lugar, encontramos a la función informativa. Podemos distinguir dos dimensiones: por un lado, brinda información al propio sujeto sobre un acontecimiento; por otro lado, informa a otras personas las propias emociones. Por ejemplo, una cara de enojo informa que conviene ser cuidadoso al interactuar para no involucrarse en un conflicto con la otra persona.

En tercer lugar, encontramos la función social. Las emociones facilitan la interacción social; sirven para comunicar a otros cómo nos sentimos y también para influir en los demás. El lenguaje emocional es un lenguaje básico entre los miembros de una familia o de una sociedad determinada. Esto, favorece la creación de lazos emocionales (familia, amistad), los cuales pueden influir en el éxito, tanto social como de supervivencia biológica.

En cuarto lugar, las emociones ocupan un lugar muy importante en la toma de decisiones. Independientemente de la situación que se trate, por más meditada que

sea e incluso en las decisiones importantes que se pueden tomar a lo largo de la vida, las emociones, en su mayoría, tienen un peso decisivo. Por ejemplo, estas decisiones pueden estar relacionadas con qué quiero estudiar, qué profesión voy a ejercer, decidir si voy a tener hijos, qué casa comprar, etc.

En quinto lugar, las emociones tienen funciones en otros procesos mentales, ya que pueden influir en la percepción, atención, memoria, creatividad, en el razonamiento y otras facultades. De hecho, se ha observado que los estados emocionales relacionados con la felicidad provocan que sea más flexible la organización cognitiva, produciendo más asociaciones neuronales que las normales. De esta forma, las emociones también pueden tener una función importante en distintos aspectos del desarrollo personal.

En sexto y último lugar, las emociones tienen una función en el bienestar subjetivo o también conocido como bienestar emocional, cuya característica es la experiencia emocional positiva. La esencia del bienestar son las emociones positivas.

Clasificación de las emociones: básicas y secundarias

Existen tantas clasificaciones de las emociones como teóricos que abordan el tema. Tal es así, que hasta el día de hoy ninguna ha sido aceptada de forma general. Sin embargo, en este caso nosotros las clasificaremos en dos grupos: emociones básicas y secundarias.

Según los enfoques biológicos, las emociones básicas, también denominadas primarias por muchos autores, son un conjunto de emociones con base biológica; que se transmiten por medio de los genes a lo largo del desarrollo evolutivo. Son universales en el sentido de que se encuentran desde el nacimiento, en todas las culturas y se identifican por medio de las expresiones faciales. Este suele ser el enfoque más común a la hora de definir este tipo de emociones. Como es de esperar, las definiciones varían entre los diferentes autores, dado que cada uno pone énfasis en algún aspecto en particular.

Las emociones secundarias también se conocen como emociones complejas o derivadas, ya que, generalmente se derivan de las primarias o básicas, por

combinación entre ellas. A diferencia de las primarias, estas no presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción. Si se juntan dos emociones primarias se obtiene como resultado una emoción secundaria.

TenHouten (2007), citado en Bisquerra (2009), presenta una teoría general de las emociones basada en el modelo de Plutchik (1958) donde hay cuatro pares de emociones primarias opuestas: aceptación-asco, alegría-tristeza, ira-miedo, anticipación-sorpresa.

Considerando todas las combinaciones posibles de las ocho emociones primarias, TenHouten (2007) deriva las 28 emociones secundarias que se encuentran presentes en el siguiente cuadro. Si se juntan tres emociones básicas encontramos a las emociones terciarias. Las emociones terciarias también pueden resultar de la combinación de una emoción primaria con una secundaria.

Tabla 1

Emociones según TenHouten (2007)

I. Ocho díadas primarias (formadas por pares de emociones adyacentes)	
Amor	Alegría + aceptación
Miseria	Tristeza + aversión
Orgullo	Ira + alegría
Vergüenza	Miedo + tristeza
Agresividad	Ira + anticipación
Alarma	Miedo + sorpresa
Curiosidad	Aceptación + sorpresa
Cinismo	Anticipación + aversión
II. Ocho díadas secundarias (formadas por pares de emociones semiadyacentes)	
Dominancia	Aceptación + ira
Sumisión	Aceptación + miedo
Optimismo	Anticipación + alegría

	Pesimismo	Anticipación + tristeza
	Deleite	Sorpresa + alegría
	Decepción	Sorpresa + tristeza
	Repugnancia	Aversión (asco) + miedo
	Desprecio	Aversión + ira
<hr/>		
III.	Ocho díadas terciarias (formadas por pares de emociones con dos en medio)	
	Sagacidad	Aceptación + anticipación
	Susto	Aversión + sorpresa
	Melancolía	Alegría + aversión
	Resignación	Tristeza + aceptación
	Mal humor	Ira + tristeza
	Culpabilidad	Miedo + alegría
	Ansiedad	Anticipación + miedo
	Rabia	Sorpresa + ira
<hr/>		
IV.	Cuatro díadas cuaternarias o antitéticas (formadas por pares de emociones opuestas)	
	Ambivalencia	Aceptación + aversión
	Catarsis	Alegría + tristeza
	Quedar helado	Ira + miedo
	Confusión	Anticipación + sorpresa

Nota. Recuperado de *Psicopedagogía de las emociones*; Bisquerra Alzina, R; 2009; p. 81; Madrid, España: Editorial Síntesis, S. A.

Clasificación psicopedagógica de las emociones

Como bien dijimos, a lo largo de los años las emociones han sido clasificadas de múltiples maneras. Particularmente Bisquerra (2009) ha realizado una que puede

resultar muy útil para el ámbito psicopedagógico, puesto que fue ideada específicamente para su empleo en la educación emocional:

Tabla 2

Clasificación psicopedagógica de las emociones

EMOCIONES NEGATIVAS	
<u>Primarias</u>	
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
<u>Sociales</u>	
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia
EMOCIONES POSITIVAS	
Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad

EMOCIONES AMBIGUAS

Sorpresa La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

Nota. Recuperado de *Psicopedagogía de las emociones*; Bisquerra Alzina, R; 2009; p. 92; Madrid, España: Editorial Síntesis, S. A.

En la clasificación de las emociones negativas están incluidas las tres grandes (the big three), como diría la mayoría de los autores: miedo, ira y tristeza.

El asco se encuentra como aquella emoción que experimentamos ante los alimentos en mal estado. Esto supone diferentes matices como repugnancia y aversión. Cuando esta emoción se utiliza dirigida hacia otra persona se podría decir que se asemeja a la ira. De hecho, en algunas clasificaciones, la aversión se incluye en la ira.

Algo parecido sucede con el miedo y la ansiedad, que podrían o no formar parte de la misma categoría. En este caso se ubican separadas porque Bisquerra (2009) considera esta una buena oportunidad para diferenciarlas. El miedo se experimenta ante un peligro real e inminente que puede acarrear un grave peligro para la supervivencia. Mientras que la ansiedad es la suposición de un peligro hipotético, pero poco probable.

Dentro de las emociones sociales se encuentra una sola categoría que incluye las emociones más relevantes. Por supuesto existen otras como cariño, ternura, simpatía, empatía, cordialidad, etc., pero se encuentran distribuidas en otras categorías.

En las emociones positivas se encuentra una de las más complejas: el amor; que puede ser de distintos tipos: fraternal, maternal, paternal, filial, social, enamoramiento, etc. El amor coincide con lo que en otras clasificaciones se ha denominado aceptación.

Por último, en la última categoría se ha dejado una sola emoción: la sorpresa.

Inteligencia emocional

Por varios siglos el estudio de la inteligencia ha sido de gran interés para muchos psicólogos, filósofos, educadores y público en general. La sociedad podría decirse que la valoriza más que a otros aspectos; tal es así, que suele ser considerada como un factor determinante para los logros educativos, éxitos laborales y para el desarrollo socioeconómico de los pueblos. Sin embargo, en palabras de Daniel Goleman *“en el mejor de los casos, el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito (lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores)”* (p. 8). Esos otros factores, que resultan decisivos para el éxito, están relacionados con la Inteligencia Emocional, tema que abordaremos a continuación.

Concepto de Inteligencia a lo largo del tiempo

La inteligencia ha sido estudiada durante cientos de años a lo largo de la historia. Desde los griegos hasta nuestros tiempos las consideradas personas inteligentes han ocupado un lugar especial en nuestra sociedad. Gran parte de la importancia que hoy se le atribuye resulta de los test de inteligencia; creados para predecir el éxito académico.

Alfred Binet (1857-1911), psicólogo y pedagogo francés, fue quién realizó los primeros intentos formales para medir la inteligencia. En esos tiempos, el gobierno francés declaró la escolarización obligatoria de todos los niños de entre 6 y 14 años de edad; lo que provocó que se observara una diferencia significativa entre el nivel de conocimientos y habilidades de los alumnos. Por este motivo, la administración consideró que era necesario clasificar a los alumnos con dificultades para seguir una educación formal. Para ello, organizó una comisión, integrada por Binet y otros colegas profesionales, con el fin de estudiar científicamente la identificación de alumnos con dificultades para seguir la educación ordinaria. Se terminó dictando que era necesario establecer un método para identificar a los alumnos con retrasos educativos e/o intelectuales. También se determinó la necesidad de separar a dichos alumnos de las clases ordinarias, surgiendo, así, la educación especial. De esta forma, en el año 1905,

se hizo presente lo que poco tiempo después fue conocido como test de inteligencia y su medida como Coeficiente Intelectual (CI). En el año 1908 el test de Binet-Simon se traduce al inglés y con la Primera Guerra Mundial se vuelve un éxito, puesto que fue empleado por el ejército estadounidense para examinar a los reclutas; posteriormente se extendió a la población en general. Desde ese entonces podría decirse que el concepto de inteligencia ha estado muy ligado a la medición.

En el año 1920 Thorndike introduce el concepto de inteligencia social pero no tuvo mucha aceptación entre los teóricos del CI.

Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887-1955) incluyen la aplicación del análisis factorial al estudio de la inteligencia. Así, se puede observar una mayor precisión en los instrumentos de medida (Spearman, 1927) y la identificación de factores generales (factor g), de los cuales derivan factores específicos (factores s) de la inteligencia, a los que se denomina “habilidades mentales primarias” (Thurstone, 1938): comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo.

Varias décadas de investigación no han sido suficientes para que los estudiosos se pusieran de acuerdo a la hora de definir la inteligencia de forma que pueda tener una aceptación general. No sólo en su definición, también hubo dificultades a la hora de hablar de sus características, la forma de medirla, los factores que la constituyen, el papel de la genética, del ambiente y de su interacción, entre tantas otras variables.

Hoy en día la discusión en relación al constructo de inteligencia sigue abierta; lo que ha permitido nuevas aportaciones orientadas a una inteligencia académica, una inteligencia práctica, una inteligencia social, inteligencias múltiples, una inteligencia emocional, etc.

Howard Gardner: la teoría de las Inteligencias múltiples

Entre los años 1979 y 1983, Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, realizó un estudio sobre la naturaleza del potencial humano y su realización, que culminó con la publicación de la obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences* en el año 1983. Esta no fue muy reconocida en el

mundo de la psicología, pero sí entre los profesionales de la educación, cosa que él no esperaba. Diez años más tarde publica *Multiple intelligences. The theory in practice*. En esta obra se expone la teoría de las inteligencias múltiples, como también preguntas y respuestas que fueron surgiendo a lo largo de estos diez años, la educación de las inteligencias múltiples, su método de evaluación y lo que puede ser la escuela del futuro, centrando su atención en la diversidad.

Gardner reconoce siete tipos de inteligencia: la musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal (ver Tabla 3). Sin embargo, él era consciente de que el número siete era un número arbitrario y que no existe un número que pueda dar cuenta de todas las inteligencias que posee el ser humano. De hecho, años más tarde, junto con otros colegas, amplía la lista hasta llegar a veinte tipos diferentes de inteligencias.

Tabla 3

Las Inteligencias Múltiples

Inteligencias	Definición	Presente en:
Musical	Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, el tono o la melodía, y al timbre o color de una pieza musical.	Compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos, etc.
Cinético-corporal	Es la capacidad resolver problemas o elaborar productos empleando el cuerpo, o partes del mismo. Incluye habilidades físicas específicas, como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, además de capacidades propioceptivas, táctiles y hápticas.	Atletas, bailarines, cirujanos, artesanos, etc.
Lógico-matemática	Es la capacidad para utilizar eficazmente los números y de razonar adecuadamente. Esta inteligencia incluye la sensibilidad a patrones y relaciones lógicas, afirmaciones y proposiciones, funciones y otras	Científicos, matemáticos, contadores, ingenieros, etc.

abstracciones relacionadas

Lingüística	Es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva. Incluye la capacidad de manejar la sintaxis o la estructura del lenguaje, la fonología o los sonidos del lenguaje, la semántica o los significados de las palabras, y las dimensiones pragmáticas o usos prácticos del lenguaje.	Escritores, poetas, oradores, periodistas, conferencistas, etc.
Espacial	Es la capacidad para formarse un modelo mental de un mundo espacial y para maniobrar y operar usando este modelo. Implica sensibilidad al color, las líneas, la forma, el espacio y las relaciones entre estos elementos. Incluye la capacidad de visualizar, de representar gráficamente ideas visuales o espaciales, y de orientarse correctamente en una matriz espacial.	Pilotos, marinos, escultores, pintores, arquitectos, ingenieros, etc.
Interpersonal	Es la capacidad de entender a las otras personas: lo que les motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa.	Actores, políticos, buenos vendedores, docentes, etc.
Intrapersonal	Es la capacidad de formarse un modelo ajustado, verídico, de uno mismo y de ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.	Teólogos, filósofos, psicólogos, líderes espirituales, etc.

Nota. Adaptado de *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*; Gardner, H; 1995; Barcelona, España: Editorial Paidós.

De todas las que él nombró, nos interesan particularmente la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, ya que son las que tienen que ver con la inteligencia emocional. Incluso podría decirse que la inteligencia emocional está constituida por estas dos inteligencias.

La inteligencia interpersonal, citando al propio Gardner:

(...) se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado (p.37).

Por otra parte, la inteligencia intrapersonal, se relaciona con:

(...) el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo (p.38).

El modelo de Gardner trasciende el modelo anterior, donde se consideraba al CI como un factor único e inalterable. Se fundaba en una concepción limitada de la inteligencia que no tenía en consideración el amplio abanico de habilidades y destrezas que son mucho más decisivas para la vida que el CI.

¿Qué es la Inteligencia emocional?

Durante el siglo XX podría decirse que la educación ha estado centrada en el desarrollo cognoscitivo; el currículum académico pretendía principalmente que los alumnos acumulen contenidos. Por supuesto, siempre existe una excepción a la regla y, seguramente, hubo algún profesor o centro educativo que por iniciativa propia se preocupara de las emociones u otros aspectos dentro de su práctica. No es hasta finales de este siglo que se inicia un cambio.

Un primer paso lo dan Peter Salovey (psicólogo estadounidense de la Universidad de Stanford especializado en Psicología social, actualmente Presidente de la Universidad de Yale) y John Mayer (psicólogo estadounidense de la Universidad de New Hampshire, especializado en inteligencia emocional y psicología de la personalidad) con la publicación del artículo científico "Inteligencia Emocional" en el año 1990, que no habría tenido tanta repercusión si no fuera por la publicación del libro

“La Inteligencia Emocional”, de Daniel Goleman, cinco años más tarde. Este libro se basó en el artículo anterior y fue un éxito a nivel mundial; significó un cambio en el sentido de dar mayor importancia a las emociones.

¿Qué es la inteligencia emocional? De modo general podríamos decir que es la habilidad que tenemos todos los seres humanos para tomar conciencia, tanto de nuestras emociones como de la de los demás y la capacidad para regularlas. La autorregulación emocional consiste en lograr un equilibrio entre la impulsividad y la represión, ya que, ambos extremos pueden ser igual de perjudiciales. También podemos regular las emociones de los demás, puesto que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los otros y, por tanto, en sus comportamientos. Para lograr todo esto es indispensable tener una adecuada conciencia emocional. Tanto la conciencia como la regulación emocional deben ser consideradas competencias básicas para la vida, ya que, la persona que las adquiere se encuentra mejor preparada para los vaivenes de la vida. Podríamos agregar, a su vez, que es un elemento esencial en la construcción del bienestar social y personal.

Existen muchos modelos sobre la inteligencia emocional y; en general, se distinguen tres categorías:

- Modelos de capacidad (o habilidades): consideran que los conceptos científicos son específicos y restrictivos y que, en la medida que dejan de serlo, pasan a ser divulgaciones acientíficas. Sostienen que la inteligencia emocional debe medirse tal como los test de inteligencia; lo que supone la existencia de respuestas correctas e incorrectas. Como resultado se obtiene una puntuación en la que se encuentra un rendimiento máximo posible, o puntuación máxima.
- Modelos de rasgos; consideran que la inteligencia emocional se asemeja más a los rasgos de personalidad y, así, utilizan instrumentos de medida similares a los test de personalidad. Es decir, aquellos que se basan en el autoinforme, con preguntas donde no hay respuestas correctas o incorrectas como en el caso de los test de inteligencia; sino, descripciones del propio comportamiento.

- Modelos mixtos: apoyan un modelo amplio de la inteligencia emocional que comprende todo aquello que no queda contemplado en la inteligencia académica como son el: control de los impulsos, la automotivación, las relaciones sociales, etc.

Modelo de Inteligencia emocional según Salovey y Mayer

Para Salovey y Mayer la inteligencia emocional se relaciona con la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, ser capaz de discriminarlos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Para ellos,

la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (como se citó en Bisquerra, 2009, p.128).

Su modelo de inteligencia emocional se estructura en cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional: habilidad para percibir, identificar, valorar y expresar las emociones; tanto en uno mismo como en los demás; a través del lenguaje, las conductas, obras de arte, música, etc.
2. Facilitación emocional del pensamiento: las emociones sentidas se integran con la cognición. Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. La perspectiva del individuo varía según el estado de humor, lo que favorece la consideración de múltiples puntos de vista.
3. Comprensión emocional: implica comprender y analizar las emociones utilizando el conocimiento emocional. Implica la capacidad para etiquetar las emociones, comprender y razonar sobre las mismas para poder interpretarlas. Esto también aplica en el caso de los sentimientos complejos, como, por ejemplo, sentir amor y odio hacia una persona querida (hijos – pareja).

4. Regulación emocional: habilidad para regular las emociones propias y de los demás. Capacidad de aplacar las emociones negativas para potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar lo que transmiten. Implica la regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos fomentan el crecimiento emocional, intelectual y personal para posibilitar la gestión de las emociones durante nuestra vida.

Estas cuatro ramas constituyen una jerarquía, donde la percepción de emociones es la habilidad de nivel más básico y la regulación emocional es el componente de mayor complejidad. De esta forma, la habilidad para regular nuestras emociones y la de los demás se construye sobre la base de las competencias de las otras tres ramas. La inteligencia emocional no implica únicamente el autoconocimiento de las emociones; también es importante el control y el reconocimiento de las mismas, tanto en nosotros como en los demás.

Modelo de Inteligencia emocional según Goleman

Daniel Goleman (1996) sostiene que la inteligencia emocional incluye varias características, tales como:

(...) la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.43).

Podemos encontrar cinco habilidades básicas en lo que respecta a su modelo:

1. El conocimiento de las propias emociones: la piedra angular de la inteligencia emocional es conocerse a uno mismo; la capacidad de conocer un sentimiento en el mismo momento en que se hace presente. El hecho de no ser capaces de lograr esto nos dejaría a merced de las emociones incontroladas.

2. La capacidad de controlar las emociones: permite que las personas controlemos nuestros sentimientos y los podamos adecuar a cada momento en particular, siempre y cuando, tomemos conciencia de nuestras propias emociones.
3. La capacidad de motivarse a uno mismo: una emoción suele impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación suelen estar interrelacionadas. Guiar la emoción y su consiguiente motivación es esencial para mantener la atención, automotivarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional supone postergar gratificaciones y controlar la impulsividad, lo que suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que gozan de estas habilidades son propensas a ser más productivas y efectivas en las actividades que realizan.
4. El reconocimiento de las emociones ajenas: una habilidad fundamental que también se asienta sobre la conciencia de uno mismo es la empatía. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas en general sintonizan mejor con las sutiles señales que reflejan lo que los demás necesitan o desean. Esto hace que sean apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
5. El control de las relaciones: en gran medida, se basa en la habilidad para relacionarnos de manera adecuada con las emociones ajenas. La competencia social y las habilidades involucradas en esta facultad son la base del liderazgo, de la popularidad y de la eficiencia interpersonal. Las personas que manejan estas habilidades sociales son capaces de relacionarse de forma suave y efectiva con los demás.

La inteligencia emocional es una metahabilidad que determina la forma en la que las personas podemos utilizar nuestras otras habilidades mentales, incluida la inteligencia. Goleman (1996) opina que el CE (coeficiente emocional) puede sustituir en el futuro al CI (coeficiente intelectual), que lleva ya más de cien años de existencia. Tanto el CI como el rendimiento académico no son buenos predictores del éxito académico, laboral o éxito en la vida misma. Las personas exitosas se distinguen por sus habilidades, presentes desde la infancia, para dominar la frustración, regular las

emociones e interactuar con otras personas. La inteligencia emocional y la inteligencia académica son independientes entre ellas; la correlación entre CI y bienestar emocional es baja o nula.

La inteligencia emocional es una habilidad básica para la vida que debería enseñarse en el sistema educativo. Hoy en día los jóvenes están preparados para saber sobre muchas cosas pero no se los prepara para la vida en sí; y, sin embargo, todos van a vivir en una sociedad que no se encuentra exenta de conflictos (interpersonales, familiares, económicos, de desempleo, enfermedad, etc.).

Años más tarde, Goleman (1998) actualiza su modelo de Inteligencia Emocional; pasando a estar compuesto por cuatro aptitudes fundamentales, de las cuales cada una está integrada por diversas competencias. A continuación incluimos una lista de las aptitudes y sus rasgos correspondientes:

- Autoconciencia: autoconciencia emocional, autoevaluación apropiada, autoconfianza;
- Autorregulación: autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad, innovación;
- Automotivación: motivación de logro, compromiso, iniciativa, optimismo;
- Empatía: empatía, conciencia organizacional, orientación al servicio, desarrollo de los demás, aprovechamiento de los demás;
- Habilidades sociales: liderazgo, comunicación, influencia, catalización del cambio, gestión de conflictos, construcción de alianzas, colaboración y cooperación, trabajo en equipo.

Modelo de Inteligencia emocional según Bar-On

En el año 1988, Reuven Bar-On, psicólogo israelí y uno de los principales pioneros, teóricos e investigadores en inteligencia emocional; se adelantó al modelo de Salovey y Mayer (1990) publicando su tesis doctoral titulada de la siguiente forma: The development of an operational concept of psychological well-being. Allí utilizó la expresión EQ (Emotional Quotient), aunque no tuvo mucha difusión hasta que se publicó la primera versión del Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997).

Bar-On habla de “inteligencia emocional y social” para hacer referencia a un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y el afrontamiento ante las exigencias y presiones del medio. Estas habilidades no son estáticas, de hecho, pueden mejorar con entrenamiento puesto que se desarrollan y cambian con el tiempo. Son verdaderamente importantes porque tienen la capacidad de influir en el éxito en la vida, en la salud y en el bienestar psicológico de todas las personas.

Este modelo se estructura en cuatro componentes que, a su vez, se subdividen en 15 habilidades repartidas entre todos ellos (ver *tabla 4*):

Tabla 4

Modelo de Inteligencia Emocional según Bar-On

Componentes	Habilidades
Intrapersonal	- Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos.
	- Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
	- Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
	- Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
	- Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.
Interpersonal	- Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar

		los sentimientos de los demás.
	- Relaciones interpersonales:	capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional
	- Responsabilidad social:	habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.
Adaptabilidad	- Solución de problemas:	de capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.
	- Prueba de realidad:	la habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe.
	- Flexibilidad:	habilidad para realizar u ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
Manejo del estrés	- Tolerancia al estrés:	al capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
	- Control de los impulsos:	los habilidad para resistir y controlar emociones.
Estado de ánimo en general	- Felicidad:	capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida
	- Optimismo:	habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

Nota. Adaptado de La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador; García Fernández, M., Giménez-Mas, S.I.; 2010; *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.

Adolescencia e inteligencia emocional

La adolescencia es un período de transición entre dos realidades muy opuestas, tal y como son, la infancia y la adultez. Los adolescentes se enfrentan a una gran cantidad de cambios que surgen repentinamente y, como es de esperar, harán que se enfrenten a varias dificultades y se replanteen diversas cuestiones. Lejos de ser esto un signo de retroceso para ellos, resulta un signo de avance, pues les brinda la posibilidad de crecer como personas.

¿Qué entendemos cuando hablamos de adolescencia?

Cuando hablamos de adolescencia nos referimos a un período de transición donde se pasa de la infancia a la adultez. Es un puente entre dos realidades completamente diferentes entre sí. Es, ante todo, una época de crecimiento y maduración. De hecho, la palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa «crecer», «desarrollarse». Adolescente deriva del participio presente que es activo, por tanto es “el que está creciendo”, en oposición al pasado, que se correspondería al sujeto adulto, que “ya ha crecido”.

Se puede decir que esta es una de las transiciones más complejas de la vida; sólo la supera la infancia en cuanto a un ritmo desenfrenado de crecimiento y cambio. Desde el punto de vista físico, los niños pasan, en un abrir y cerrar de ojos, de ser pequeñas criaturas a convertirse en chicos con largas piernas y brazos.

En la adolescencia, aparecen nuevos deseos y necesidades. A medida que van creciendo van adquiriendo responsabilidades que hasta el momento no tenían, experimentan diferentes maneras de hacer las cosas y, con cierta impaciencia, van reclamando su independencia. Empiezan a cuestionarse tanto a ellos mismos y como a los demás, a darse cuenta de las complejidades y los matices de la vida, a pensar sobre conceptos como la verdad y la justicia. Es en la adolescencia cuando los jóvenes establecen su independencia emocional y psicológica, aprenden a entender y vivir su sexualidad y consideran su papel futuro en la sociedad.

Resulta una etapa decisiva en la que se toman muchas decisiones que pueden favorecer o perjudicar. José Antonio Marina, filósofo, ensayista y pedagogo español; sostiene que la adolescencia es un momento en el que se trata de conseguir que vaya a mejor, es decir, que se convierta en un proceso de optimización de la infancia. Considera que el paso a la adolescencia implica lo que los psicólogos llaman «locus de control», algo así como una transferencia desde el exterior hasta el interior del niño. Se pretende pasar de la disciplina a la «autodisciplina», de la obediencia a la «responsabilidad», de estar sometidos a las decisiones ajenas a tomar las propias decisiones.

Fases de la adolescencia

Como afirma Gerardo Castillo, un reconocido pedagogo español, entre un adolescente de doce o trece años y otro de veinte o veintiuno hay una distancia considerable, puesto que el primero es todavía un niño y el segundo ya es prácticamente un adulto. Por ello, es un error estudiar este momento de la vida sin considerar sus fases o edades.

Se pueden distinguir tres momentos de maduración del adolescente, que pueden variar de unos a otros; en este caso es algo más bien orientativo. Hay que tener en cuenta que las mujeres, en general, empiezan y terminan el período de la adolescencia un año antes que los varones. Así, encontramos:

Pubertad o adolescencia inicial

Se extiende desde los once a los trece años en las chicas y de los doce a los catorce en los chicos.

La pubertad únicamente es una fase que hace posible el paso de la niñez a la adolescencia propiamente dicha. El púber, podríamos decir, es un niño que está empezando a dejar de serlo, no rompe totalmente con el pasado.

Este período tiene sus inicios con la maduración de una serie de capacidades físicas y psíquicas que provocan una gran repercusión en la actividad del sistema

nervioso. Ante estos cambios el púber se siente sorprendido, no entiende qué es lo que está pasando. Cambia sin que pueda controlar el proceso. Un rasgo muy significativo es el nacimiento de la intimidad; algo realmente necesario para el logro de una personalidad independiente. El púber se da cuenta de que es distinto de los demás y esto puede poner en juego la seguridad en sí mismo que era característica de la infancia. Por primera vez toma conciencia de sus limitaciones y debilidades y se siente solo e indefenso ante ellas. Así es como aparecen los primeros secretos e intimidades. Es una fase de inestabilidad motriz y afectiva y de gran sensibilidad.

Adolescencia media

Se extiende desde los trece a dieciséis años en las chicas y de los catorce a diecisiete en los chicos.

Aquí es cuando se produce una ruptura definitiva con la infancia y la búsqueda de nuevas formas de comportamiento. El adolescente empieza a conocerse, a reflexionar y profundizar sobre sí mismo. Empieza a sentirse alguien y quiere serlo cada vez más.

El análisis de sí mismo va a ser el punto de partida para el redescubrimiento y crítica del mundo que le rodea. No le basta sólo con contemplar los cambios que está experimentando por lo que empieza a indagar acerca de ellos.

Los cambios biológicos y fisiológicos que se producen en la pubertad, que aparecen de manera brusca y evolucionan aceleradamente, detonan una crisis que resulta característica de esta fase. No se trata de una crisis de tipo patológico sino de crecimiento, de adaptación a una nueva edad. Es una crisis interna o de la personalidad. El adolescente tiene que adaptarse rápidamente a un cuerpo nuevo que le resulta extraño y que no le favorece.

Es un período de considerables cambios, por lo que resulta lógico y normal que a los adolescentes les cueste adaptarse. Y aunque no parezca, todas esas dificultades tienen una función específica en el desarrollo: se presentan como un reto que apela al esfuerzo y autosuperación del adolescente.

Adolescencia superior

Se extiende desde los dieciséis a veinte años en las chicas y desde los diecisiete a veintiuno en los chicos.

En la adolescencia superior se suele recuperar el equilibrio perdido en las dos fases anteriores. Es una etapa de calma en la que el adolescente se empieza a entender y encontrarse a sí mismo y se siente integrado en el mundo. Sin embargo, esto no sucede necesariamente a esta edad puesto que hoy en día podemos encontrar muchos chicos que siguen estancados en alguna de las fases anteriores.

Es la época en la que suele aparecer una conciencia de responsabilidad vinculada con el futuro personal, a diferencia de lo que pasa con el niño y púber, cuya atención está más centrada en el presente. El joven, en cierta forma, está construyendo su vida. Según Erikson, *“el joven debe sentir una continuidad progresiva entre aquello que ha llegado a ser durante los largos años de la infancia y lo que promete ser en el futuro; entre lo que él piensa que es y lo que percibe que los demás ven en él y esperan de él”* (p.71), *“un sólido sentimiento de identidad interior señala el fin del proceso adolescente y condiciona una maduración más amplia y verdaderamente individual”* (p.73).

Lograr esto depende, en gran parte, del apoyo que reciba el adolescente del sentimiento colectivo de identidad; es decir, de aquellos grupos sociales que resultan significativos para él, como es el caso de su familia, su grupo de amigos, su nación, su cultura, etc.

Emociones y adolescencia

A gran escala hemos podido observar algunos de los cambios que acontecen en las distintas fases de la adolescencia; ahora proponemos centrarnos en los aspectos emocionales propios de cada una de ellas.

Pubertad o adolescencia inicial

Los intereses y las opiniones del púber son muy cambiantes y versátiles puesto que su vida mental se encuentra especialmente influenciada por los sentimientos y la imaginación.

El púber pone una gran carga emocional en todo lo que dice y piensa. El pensamiento en general está dominado por los sentimientos. Suele ser extremista y poco flexible en cuanto a sus juicios y dogmático en sus afirmaciones. Para él no existe un punto intermedio; todo es blanco o negro, bueno o malo. También es evidente el poco grado de objetividad. A veces el bien y la verdad es lo que uno tiene ganas, quiere, le gusta, le cae bien...

De acuerdo con Gerardo Castillo (2012) podemos apreciar lo siguiente en la maduración afectiva:

- Intensa vida afectiva y desequilibrio emocional que tiene muchas manifestaciones: suspicacia, susceptibilidad, carácter irritable, cambios continuos de humor, terquedad, afán de contradicción, excentricidades, extravagancias;
- Falta de autodominio en la actividad de los sentidos externos y en la conducta en general (predominan las reacciones sobre el comportamiento deliberado);
- Falta de voluntad: el púber es más capaz de hablar que de hacer, es un ser más de deseos que de esfuerzos. Tiende hacia lo fácil y lo inmediato.
- Desánimo ante las dificultades; falta de perseverancia para terminar lo que se comienza.

La intensa vida afectiva de esta fase se ve reflejada en la sensibilidad exagerada y el carácter irritable. Al mismo tiempo puede haber rasgos de agresividad junto a rasgos de timidez y ternura.

Adolescencia media

A pesar de que se puede notar un considerable cambio en relación a la maduración mental continúa persistiendo la falta de objetividad. La intensa vida afectiva sigue condicionando las ideas del adolescente, por lo que puede llegar a confundir lo subjetivo con lo objetivo. De ahí resulta tan dogmática la defensa de sus opiniones.

El adolescente se vuelve más introvertido y se empiezan a observar ciertas actitudes que están relacionadas con un sentimiento de autoafirmación de la personalidad: terquedad, obstinación, afán de contradicción. En alguna ocasión pueden traer consigo un tanto de agresividad.

En paralelo también se desarrollan sentimientos más nobles que tienen un gran valor social, en particular, el altruismo, sacrificio, la compasión y entrega.

Otro rasgo característico de esta fase es la timidez. Esta timidez está fundada en un temor a la opinión ajena (opinión a la que se le atribuye una importancia desmedida), y cuyo origen se encuentra en la desconfianza en sí mismo y en los demás.

Adolescencia superior

Tal y como mencionamos anteriormente ésta es una etapa de calma, donde el adolescente recoge el fruto de las fases anteriores. Se puede decir que ha madurado al nivel de los adultos, tanto física como mentalmente.

En este punto se ha liberado, en gran medida, de la influencia afectiva en el pensamiento. Ha progresado en la coherencia lógica del pensamiento y se encuentra en mejores condiciones que antes para expresar sus opiniones con mayor grado de objetividad y realismo.

¿Qué dice la neurociencia sobre el desarrollo emocional en esta etapa de la vida?

Investigaciones en el campo de la neurociencia han evidenciado que el lóbulo prefrontal de nuestro cerebro es, posiblemente, lo último que madura en el ser humano, por consiguiente, no está maduro antes de los dieciocho o veinte años. Esto quiere decir que los adolescentes, a pesar de que se encuentran a la altura de los adultos, están inmaduros a nivel cerebral, lo que los lleva a un comportamiento propio de esta etapa: inestabilidad emocional, incapacidad para regular ciertos impulsos, predisposición a comportamientos violentos, etc. Sin embargo, una vez que logran el completo desarrollo, capacidades como la autorregulación emocional y el autocontrol del comportamiento también maduran. Así, el adolescente no sólo tiene más capacidad de pensar y aprender que un niño, sino que lo hace de manera diferente, porque puede autogestionar su inteligencia. Eso le permite que pueda tomar mejores decisiones; implica la capacidad de decidir responsablemente.

¿Influye la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico de los adolescentes?

Cuando los alumnos acuden a clases no lo hacen despojados de todo su ser; por el contrario, asisten con sus emociones, miedos, alegrías, tristezas, enojos; con sus preocupaciones, con las expectativas propias y las que los demás tienen de ellos. Los adolescentes en particular, como hemos visto, van a la escuela en un momento de su vida en que son muy sensibles emocionalmente, donde la inestabilidad emocional se encuentra a la orden de la mesa.

El aula pasa a ser no sólo aquél espacio que posibilita el desarrollo cognitivo, sino también aquél en que se manifiestan las emociones a través del comportamiento. En cierta forma, todo lo que allí acontece se encuentra intrínsecamente relacionado con las emociones e incide tanto en el rendimiento académico de los alumnos como, también, en la salud emocional de ellos, de los maestros y miembros de la familia.

Es habitual que al rendimiento académico se lo vincule con la capacidad intelectual de los alumnos, que se traduce en la obtención de altas calificaciones. Sin

embargo, hoy en día se considera que este no es el único factor determinante del rendimiento; también hay que tener en consideración el equilibrio personal y los aspectos psicológicos de cada alumno. Por tanto, es de gran importancia conocer las propias emociones y tener herramientas para identificarlas y controlarlas ante las dificultades (Usán, Salavera y Mejías, 2020).

Diversas investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, que relacionan la inteligencia emocional con el rendimiento académico de los adolescentes, han evidenciado que aquellos alumnos con mayores habilidades emocionales logran un mejor rendimiento académico que los que no las poseen (Fernández Berrocal, Cabello y Gutiérrez Cobo, 2017; Pulido Acosta y Herrera Clavero, 2017; Usán et al., 2020; Torres Dantas, 2020). Los adolescentes con pocas habilidades emocionales experimentan más emociones negativas y dificultades emocionales en la escuela y, a su vez, tienen menos recursos psicológicos que les permitan afrontar estos problemas con éxito. Estas emociones negativas, como dice Torres Dantas (2020), se manifiestan en comportamientos como timidez, sueño excesivo, desinterés, insatisfacción, miedo, ira, odio, depresión, aburrimiento para estudiar, vergüenza, ansiedad, tensión, pereza, irritación, inseguridad, cambios de humor, entre otros. La estrecha relación que existe entre los procesos emocionales y los de aprendizaje podría llegar a ocasionar que el desajuste emocional afecte los estudiantes en cuanto a su habilidad para concentrarse y recordar, provocando un pobre trabajo escolar, el cual, posteriormente, incrementa la ansiedad y frustración. (Jiménez Morales y López-Zafra, 2009).

Adquirir competencias emocionales resulta indispensable para lograr un aprendizaje significativo y, por consiguiente, un resultado óptimo del proceso enseñanza-aprendizaje. Una adecuada inteligencia emocional promueve el desarrollo de la autoestima, la empatía, el autocontrol, la responsabilidad, mejora la capacidad para enfrentarse a los retos, la gestión de las emociones, el interés hacia los demás, el trabajo en equipo, el establecimiento de relaciones positivas con otros y mejora del rendimiento académico.

Años atrás, Goleman (1996) ya había mencionado la importancia de la inteligencia emocional en relación al rendimiento académico de los alumnos y, de hecho, también agrega otra competencia que es de gran influencia a este respecto:

aprender a aprender. Se trata de un pilar básico para el aprendizaje y se vincula en gran medida con la inteligencia emocional, puesto que requiere:

1. **Confianza:** refiere a la sensación de control y dominio sobre el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que cuenta con la ayuda de los adultos en caso de necesitarla.
2. **Curiosidad:** refiere a que la sensación de descubrir algo es positivo y placentero.
3. **Intencionalidad:** el deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.
4. **Autocontrol:** capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada considerando la edad; refiere a la sensación de control interno.
5. **Relación:** capacidad de relacionarse con los demás. Se basa en el hecho de comprender a los otros y de ser comprendido por ellos.
6. **Capacidad de comunicar:** se vincula con el deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.
7. **Cooperación:** capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

Las emociones, por tanto, ocupan un lugar clave en el desempeño académico, influyendo directamente sobre el aprendizaje. Para alcanzar una mayor eficacia en el proceso de enseñanza-aprendizaje es indispensable que se aborden las emociones en conjunto con las herramientas que propone la educación emocional, a fin de mejorar la regulación de las emociones en el aula y promover una vida más saludable en la misma.

Educación Emocional

Bisquerra (2009) sostiene que una de las últimas innovaciones psicopedagógicas de los últimos años es la educación emocional, la cual, aparece como respuesta a las necesidades sociales que no están lo suficientemente trabajadas en la educación formal. La educación emocional tiene como objetivo principal el desarrollo de competencias emocionales, que resultan indispensables para la vida. Por consiguiente, podemos decir que se trata de una educación para la vida. Es un aprendizaje a lo largo de toda la vida, puesto que se extiende desde el ámbito formal hasta los medios sociocomunitarios y las organizaciones.

¿En qué consiste la Educación Emocional?

Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y deben educarse para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás.

La finalidad de la educación es el desarrollo humano, o sea, preparar a cada una de las personas para que sea posible la convivencia y el bienestar. Dicho en otras palabras, su objetivo principal es preparar a las personas para la vida, respondiendo a las necesidades sociales. ¿De qué bienestar hablamos? Pues del bienestar emocional, que consiste en experimentar emociones positivas; lo más próximo a la felicidad según conocemos. Sin embargo, para lograrlo es necesario aprender a regular de forma apropiada las emociones negativas; lo que implica el desarrollo de potencialidades que favorezcan una vida significativa, plena y satisfactoria.

La educación emocional es una educación para la vida que apunta a una optimización del desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es un proceso educativo continuo y permanente, que debe estar en toda la vida académica y trascenderla; desde la educación infantil hasta la vida adulta. Se denomina un enfoque del ciclo vital porque se extiende a lo largo de toda la vida. La razón de esto es que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir de todas las que se conocen. Un alumno puede aprender contenidos antes de

lo esperado en su año escolar pero no va a aprender a regular totalmente sus emociones. Esto se consigue trabajándolo de manera insistente a lo largo de la vida.

Objetivos de la educación emocional

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales. Bisquerra (2009) la define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

En esta búsqueda de mejores estilos de vida y conductas más saludables, la educación emocional propone diversos objetivos. Citando a Bisquerra (2009) podemos encontrar los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

¿A qué nos referimos con competencias emocionales?

El concepto de competencias emocionales actualmente se encuentra en un proceso de elaboración y reformulación constante por parte de los especialistas. Nosotros las entendemos, según Bisquerra (2009) como:

(...) conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (p.146).

La adquisición y dominio de las mismas posibilitan una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que surgen a lo largo de la vida. Dentro de los aspectos que más se ven favorecidos por las competencias emocionales encontramos a los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otros.

Dicho autor propone un modelo de competencias emocionales estructurado en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. A continuación las detallamos:

Conciencia emocional

Es el primer paso para poder acceder a las otras competencias.

La entendemos como la capacidad para tomar conciencia de las propias o ajenas, incluyendo la habilidad para percibir el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos tales como: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

Regulación emocional

Entendida como la capacidad para manejar las emociones apropiadamente. Implica tomar conciencia de la relación existente entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Se encuentra configurada por las siguientes microcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y

sentimientos, habilidades de afrontamiento, competencia para autogenerar emociones positivas.

Autonomía emocional

Puede ser entendida como un concepto amplio en el que se encuentran incluidas un conjunto de características y elementos vinculados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Está comprendida por las siguientes microcompetencias: autoestima, automotivación, autoeficacia motivacional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales, resiliencia.

Competencia social

La entendemos como la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas; lo que implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, asertividad, etc. Las microcompetencias que la integran son: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Contenidos de la educación emocional

Los contenidos pueden ser variados según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.).

Bisquerra (2009) también comenta que en primer lugar, se debe dominar el marco conceptual de las emociones. Incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales,

etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc.

Metodología de la educación emocional

La educación emocional sigue una metodología predominantemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales.

El que las clases sean participativas y dinámicas no obliga a que se tengan que exponer las propias emociones en público. En ningún momento hay que violentar a nadie sobre los aspectos emocionales; es imprescindible ir con sumo cuidado y sensibilidad sobre este sentido.

Generalmente se tratarán situaciones de terceras personas y, si lo considera adecuado, el profesor puede exponer su propia experiencia. Únicamente cuando se cree un clima de confianza entre todos los integrantes se podrá invitar a los alumnos para que expongan voluntariamente sus emociones si así lo desean.

Ventajas del aprendizaje social y emocional

Gracias a las investigaciones que se han llevado a cabo en los últimos años, sabemos que ayudar a los individuos a comprender sus emociones y dar refuerzo a sus habilidades de regulación emocional contribuye positivamente al éxito de todo tipo.

El dominio de competencias emocionales como aprender a motivarse, a afrontar la frustración, a controlar la ira y la conducta impulsiva, a desarrollar y difundir el sentido del humor, a generar y autogenerarse emociones positivas, a fomentar la empatía y a demorar la gratificación; permite que estemos mejor preparados para la vida en general.

Dentro de los aspectos que se ven favorecidos por el desarrollo de las competencias emocionales podemos encontrar a los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas y la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo.

La educación emocional ocupa un papel protagónico en un sinnúmero de situaciones de la vida cotidiana como, también, en el óptimo desarrollo del bienestar personal y social de las personas. A este respecto, Goleman (1996) señala diversas ventajas de la educación emocional, entre las cuales encontramos:

Autoconciencia emocional

- Mejora el reconocimiento y designación de las emociones.
- Mayor capacidad para comprender las causas de los sentimientos.
- Reconocimiento de las diferencias existentes entre los sentimientos y las acciones.

El control de las emociones

- Mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira.
- Menor agresividad verbal, peleas e interrupciones en clase.
- Mayor capacidad de expresar el enojo adecuadamente, sin necesidad de pelear.
- Menos suspensiones y expulsiones.
- Conducta menos agresiva y autodestructiva.
- Sentimientos más positivos con respecto a uno mismo, la escuela y la familia.
- Mejor control del estrés.
- Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social.

Aprovechamiento productivo de las emociones

- Mayor responsabilidad.

- Mayor capacidad para concentrarse y prestar atención en las actividades que se están llevando a cabo.
- Menor impulsividad y mayor autocontrol.
- Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.

Empatía: la comprensión de las emociones

- Mayor capacidad para asumir el punto de vista de otra persona.
- Mayor empatía y sensibilidad hacia los sentimientos de los otros.
- Mayor capacidad de escucha.

Dirigir las relaciones

- Mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones.
- Mejora en la capacidad de resolver conflictos y negociar desacuerdos.
- Mejora en la solución de los problemas de relación.
- Mayor destreza en la comunicación.
- Mayor sociabilidad. Amistad y compromiso con los compañeros.
- Más preocupación y consideración hacia los demás.
- Más sociables y armoniosos en los grupos.
- Más participativos, cooperadores y solidarios.
- Más democráticos en el trato con los demás.

Conclusión

Las emociones son sumamente importantes para la vida de cada una de las personas. Nos motivan a actuar, a relacionarnos, a conseguir nuestras metas y todo lo que nos proponamos. Son el motor que nos conduce a la acción.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de la vida en la que se enfrentan a una gran variedad de cambios, muchos de los cuales surgen de manera repentina. Es un período en el que empiezan a tener más responsabilidades, donde comienzan a entenderse y encontrarse con sí mismos. Es un momento en el cuál, con la ayuda de los grupos sociales significativos para ellos, van construyendo su identidad y proyectan cómo quieren que sea su futuro; trazan su plan de vida. Aunque no lo parezca, su cerebro aún se encuentra en vías de desarrollo, por lo que la sensibilidad e inestabilidad emocional se encuentran a la orden del día.

La inteligencia emocional nos brinda la posibilidad de automotivarnos; tomar conciencia de las emociones propias y ajenas; identificar los sentimientos de los demás; tolerar las presiones y frustraciones del día a día; adoptar una actitud empática, social y positiva ante la vida, desarrollando la habilidad de generar emociones positivas previniendo los efectos nocivos de las emociones negativas.

Adquirir competencias emocionales desde edades tempranas es el principal objetivo que persigue la educación emocional. Las competencias emocionales son de gran importancia no sólo para el aprendizaje, en el que tiene gran implicancia, sino para el desarrollo integral de la persona y su bienestar personal y social.

Bibliografía

Ardila, Rubén. (2011). Inteligencia, ¿qué sabemos y qué nos falta por investigar?. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-39082011000100009&lng=en&tlng=es.

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis, S. A.

Bisquerra, R. (Coord.); Bisquerra Prohens, A.; Cabero Jounou, M.; Filella Guiu, G.; García Navarro, E.; López Cassà, E.; Moreno Romero, C.; Oriol Granado, X. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segiovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital San Joan de Déu. Recuperado de: https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf.

Castillo, G. (2012). *Tus hijos adolescentes*. Madrid, España. Ediciones Palabra, S. A.

Erikson, E. H. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

Extremera Pacheco, N.; Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>

Fernández Berrocal, P.; Cabello, R.; Gutiérrez Cobo, M. J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(1), 15-26. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5980739.pdf>.

García Fernández, M.; Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>. Recuperado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909>.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona, España: Editorial Paidós

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Madrid, España: Editorial Kairós, S. A.

Goleman, D. (1999). *La inteligencia emocional en la empresa*. Madrid, España. Editorial Vergara.

Jiménez Morales, M. I.; López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80511492005>

Marina, J. A. (2014). *El talento de los adolescentes*. Barcelona, España. Editorial Ariel.

Pérez Escoda, N.; Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://dx.doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-01592019000300023&script=sci_abstract&tlng=pt

Pulido Acosta, F.; Herrera Clavero, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>. Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212017000100029&script=sci_arttext

Recuenco, A. (2020). Inteligencia emocional: el lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *SCIÉENDO, revista de investigaciones aplicadas, Universidad Nacional de Trujillo*, 23(3), 197-205. Recuperado de: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/3123>

Soler Nages, J. L.; Aparicio Moreno, L.; Díaz Chica, O.; Escolano Pérez, E.; Rodríguez Martínez, A. (coords). (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>.

Torres Dantas, N. (2020). Estudio de Revisión Sistemática de la Emocionalidad en el aula. *Calidad de vida y salud, Vol. 13, No. Especial*; 143-168. Recuperado de: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/268/213>.

Unicef. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. Recuperado de: https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf.

Usán Supervía, P.; Salavera Bordás, C.; Mejías Abad, J. J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología, 13(1)*, 125-139. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>. Recuperado de: <http://ref.scielo.org/myq39w>