



**INTELIGENCIA**

**EN LA  
ESCUELA**

**EMOCIONAL**



**Dr. Juan Moisés de la Serna**

# Juan Moisés De La Serna

# Inteligencia Emocional

# En La Escuela

*Inteligencia Emocional En La Escuela:*  
*ISBN 978-8-87-304851-0*

## **Аннотация**

Hablar de Inteligencia emocional es hacerlo de actualidad en cuanto al desarrollo de la persona, aspecto que ha estado en auge desde hace unas décadas y cuyo ámbito se ha visto útil no sólo en el ámbito personal si no también laboral.

# Содержание

Prefacio	5
Índice	6
Agradecimientos	7
Aviso Legal	8
Capítulo 1. Inteligencia Emocional	9
Capítulo 2. Inteligencia Emocional y Desempeño Académico	16
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Inteligencia

Emocional

en la

Escuela

Dr. Juan Moisés de la Serna

Copyright © 2018

[www.juanmoisesdelaserna.es](http://www.juanmoisesdelaserna.es)

# Prefacio

Hablar de Inteligencia emocional es hacerlo de actualidad en cuanto al desarrollo de la persona, aspecto que ha estado en auge desde hace unas décadas y cuyo ámbito se ha visto útil no sólo en el ámbito personal si no también laboral.

Cada vez son más los estudios que se acumulan sobre los beneficios de un correcto desarrollo de la Inteligencia Emocional, recomendándose formarse en ello cuanto antes mejor.

De ahí que la escuela sea el ámbito adecuado para que los más pequeños e incluso los adolescentes conozcan y desarrollen la Inteligencia Emocional.

# Índice

Capítulo 1. Inteligencia Emocional

Capítulo 2. Inteligencia Emocional y Desempeño Académico

3. Inteligencia Emocional en la Escuela

Capítulo 4. Beneficios de la Inteligencia Emocional

Capítulo 5. La resiliencia en la Escuela

Capítulo 6. Interviniendo en la Inteligencia Emocional

Capítulo 7. Inteligencia Emocional y Felicidad

Capítulo 8. Inteligencia Emocional y Acoso Escolar

Conclusión

Juan Moisés de la Serna

Dedicado a mis padres

# Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente al Gobierno de Canarias, al Dr. Pedro Luis Nieto, Secretario del Departamento de Psicología y Pedagogía en la Universidad CEU-San Pablo.

D<sup>a</sup> Noelia Carbonell Bernal

# Aviso Legal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a C.E.D.R.O. (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con C.E.D.R.O. a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Juan Moisés de la Serna, 2018

# Capítulo 1. Inteligencia Emocional

Se puede afirmar que se vive en un mundo emocional, al igual que se puede afirmar que se vive en un mundo social. De forma que aquellas personas más habilidosas en cuanto a su desempeño emocional, son también las más exitosas. Por ejemplo, un comerciante de cualquier producto o servicio, principalmente se dedica a vender emociones, y que la otra persona compre o adquiera eso que vende.

Los medios de comunicación, la televisión, la radio, o cualquier otro, trata de emocionar, y con ello vender más sus productos o servicios; pero no todas las personas tienen el mismo nivel de habilidad emocional, hay quien por algún motivo no llega a desarrollar suficientemente esta habilidad, de ahí que desde hace unos años se haya creado una nueva área de investigación y trabajo en psicología, denominado Inteligencia Emocional iniciada por Daniel Goleman con su obra con igual título.

La inteligencia ha sido definida tradicionalmente como la capacidad de resolución de forma satisfactoria de una serie de cuestionarios "estandarizados" para la población "diana" determinado por la genética.

Esto quiere decir, que el cuestionario o test ha sido validado con muestras menores antes de administrarse a la población general, y que cuenta con validez interna y externa, es decir, mide lo que se quiere medir, y además está especialmente diseñada

para un determinado colectivo y rango de edad.

Si bien el uso de los cuestionarios de inteligencia surgió ya en el siglo XIX, han sido muchos los detractores de estas pruebas por considerarlas "injustas", al querer evaluar a toda la población "por el mismo rasero".

A principios del siglo pasado se creó una polémica sobre los estudios realizados por las fuerzas armadas que analizaban la relación entre la inteligencia y la raza, es decir, analizaban los resultados obtenidos entre la población americana en función de si el participante era blanco o negro, y entre los "nativos" americanos y los inmigrantes, concluyendo que los blancos de procedencia anglosajona tenían mejores resultados que otros grupos raciales y que los inmigrantes cuya lengua materna no era el inglés. Todo ello motivó la modificación de las políticas educativas encaminadas a "compensar" dichas diferencias.

Estudios posteriores dejaron en evidencia dichos resultados debidos a los "fallos" en las pruebas empleadas los cuales no tenían en cuenta el "argot" propio de la población diana que se quería analizar, siendo necesario adaptar dicho test en función de a quién se dirigía.

A pesar de ello, el coeficiente de inteligencia sigue siendo una medida válida de la capacidad de resolución de una serie de pruebas diseñadas y preparadas por los psicólogos, las cuales siguen unas estrictas normas de control establecidas por la psicometría (ciencia de la medida) de forma que sus resultados son válidos y fiables para la población que se aplica.

Gracias a ello, se puede predecir el nivel de éxito académico, y con ello también el futuro profesional de los alumnos, mucho antes de que éstos sean capaces de ser conscientes de sus habilidades y posibilidades; igualmente se usa en el campo de la selección de personal como encontrar al candidato ideal para el puesto, que no tiene porqué ser ni el mejor cualificado ni el que más experiencia tiene.

A lo largo de los años se ha ido perfeccionando y mejorando la psicometría de forma que su fiabilidad es bastante alta, es por ello que las empresas deciden "su futuro" en función de los resultados de las evaluaciones realizadas por los servicios de Recursos Humanos.

La evaluación de la inteligencia es un tema polémico, tanto por su definición, por lo que socialmente conlleva. Con respecto a la definición, son muchos los que aún equiparan la inteligencia a un solo constructo, es decir, eres inteligente o no, y de serlo, puedes ser "del montón", estar por debajo de la media, o por encima. Si estas en éste último caso, puedes ser más inteligente que el resto, un superdotado o un genio, como distintos grados. Así sería si siguiésemos el modelo clásico de inteligencia, ahora en desuso.

Aunque en las últimas décadas, el concepto mismo de inteligencia ha sido cuestionado, entendiéndose que no es algo unitario, sino que existen inteligencias múltiples, inteligencia espacial, inteligencia verbal, inteligencia matemática, inteligencia musical, etc.

Una persona que tenga altas capacidades desarrolladas para

la música, será un gran "Chopin" o "Mozart" de nuestros días, pero puede que nunca destaque a la hora de hacer integrales, derivadas, o trigonometría, por ejemplo.

Otra cosa diferente es el "genio", capaz de destacar en varias de éstas áreas de inteligencia; aunque actualmente todavía no existe un consenso científico a la hora de establecer claramente esta distinción.

Otro aspecto son las implicaciones sociales de los superdotados, temidos por unos y deseados por otros; algunos países llevan años invirtiendo mucho esfuerzo a través de screening a la población, es decir, cuestionarios de inteligencia administrados en todas las escuelas para detectar a estos "genios en potencia".

Igualmente, las universidades, sobre todo las que figuran en el top del ranking mundial, están muy pendientes de aquellos alumnos que destacan en la secundaria para ofrecerles todo tipo de facilidades para que estudie en su centro, sabiendo que muchos de ellos acabarán siendo profesores e investigadores de su plantilla en un futuro.

A pesar de lo anterior, en la mayoría de las ocasiones, el principal problema de padres y profesores es que el menor sea capaz de aprovechar su etapa educativa, más allá de superar los cursos.

Cuando la principal actividad de los niños y adolescentes es acudir a clase, los resultados académicos parecen ser el mejor indicador de su progreso.

Cualquier padre se preocuparía por un bajo rendimiento escolar, buscando soluciones al respecto, ya sea con un profesor particular o restringiendo las horas de juego.

Igualmente, cuando un joven reprueba un curso, teniéndolo que repetir, los padres suelen vivirlo como un fracaso personal, pues saben que a la larga eso puede tener efectos en el futuro del menor.

Una situación que en ocasiones en vez de convertirse en una "segunda oportunidad" se transforma en un problema para el menor al verse marcado como el "repetidor", teniendo que convivir con alumnos de menor edad, mientras ve cómo sus compañeros siguen progresando en sus estudios.

Muchos son los factores que van a hacer que el joven enmiende su actitud y desempeño, para poder rectificar aquello que le lleva al fracaso académico, pero ¿Se puede predecir el buen rendimiento escolar?

Esto es precisamente lo que se ha tratado de responder con una investigación desde la Facultad de Psicología, Universidad de Padjadjaran (Indonesia) junto con la Universidad de Busoga (Uganda) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *The Open Psychology Journal*.

En el estudio participaron ciento un estudiante. Todos ellos rellenaron dos cuestionarios estandarizados, el *Academic Self-efficacy Questionnaire* y el *Regulated Learning Questionnaire*, para evaluar la autoeficacia y la autorregulación respectivamente.

Autoeficacia definida como la creencia sobre las propias

habilidades; mientras que la autorregulación ayuda a la persona a planificar y alcanzar sus metas; además, se recogieron las calificaciones académicas del último semestre cursado.

Los resultados indican diferencias significativas positivas en cuanto a las calificaciones académicas en función tanto de la autoeficacia y de la autorregulación, esto es, a mayor autoeficacia mejores resultados; e igualmente a menor autorregulación peores resultados académicos. Existiendo una correlación positiva entre la autoeficacia y la autorregulación.

Los resultados no informan sobre la interacción entre las dos variables y el desempeño académico.

Así cabría esperar que aquellos estudiantes que tuviese niveles más elevados de autoestima y de autorregulación serían los que mejor desempeño académico alcanzasen, aspecto no comentado por los autores del estudio.

A pesar de la claridad de los resultados hay que tener en cuenta que no se han evaluado otras variables que pueden estar afectando al desempeño académico.

Aun y con las limitaciones anteriores, los datos ofrecen un importante avance en cuanto a la intervención en el fracaso escolar.

Ya que se puede tratar de mejorar los resultados interviniendo, ya no sólo en las horas dedicadas al estudio, si no también al desarrollar las habilidades de autoeficacia y autorregulación del estudiante.

En el primer caso enseñando al menor sobre sus verdaderas

posibilidades y la importancia de tener un comportamiento de acuerdo a su forma de pensar, en pro de un futuro mejor.

Y en el segundo caso, reeducando sus hábitos de comportamiento, enseñándoles a planificar, priorizar y cumplir los planes establecidos.

Se esperaría que con cualquiera de estas dos simples intervenciones se mejorasen las calificaciones de los estudiantes, aspecto que queda por comprobarse en próximas investigaciones.

## Capítulo 2. Inteligencia Emocional y Desempeño Académico

Como se ha comentado la importancia de la evaluación de la inteligencia como coeficiente intelectual, capaz de predecir desde la infancia el desempeño académico y posteriormente el laboral, permite “seleccionar” entre aquellos que van a ser más “productivos” a la sociedad frente a los que no lo van a ser.

Algo que ha sido rechazado por buena parte de la comunidad, que ven cómo “condenan” a las personas menos dotadas, a las que se les da la etiqueta de discapacitados, únicamente por que no pueden rendir como los demás.

En una sociedad donde el éxito se valora en función de lo que se es capaz de lograr y alcanzar, en ocasiones, personas con retraso mental, para algunos puede parecer que “no encajan”; cuando en realidad, estas aportan parte de la diversidad humana, tal y como lo es que haya rubios o morenos, altos o bajos...

Sería lo mismo que rechazar a las personas porque son morenas, o bajas, o gruesas..., es decir, porque no cumplen las expectativas “idealizadas” de lo que sería una persona productiva.

Aspecto que se sigue luchando por superar, debido a que hoy en día algunos siguen teniendo prejuicios a la hora de contratar a una persona con retraso mental, en labores que están de sobra

calificados para realizar.

En los últimos años además, se ha ido cambiando el centro de atención adoptando otras aproximaciones a la inteligencia, no sólo centrado en el coeficiente de Inteligencia, así se ha prestado especial atención al concepto de Inteligencia Emocional, el cual hace referencia a la capacidad de relacionarnos, gracias al mundo emocional que nos rodea, esta inteligencia parece estar determinada inicialmente por nuestras experiencias más tempranas y depende en gran medida de la relación materno-filial y el estilo educativo familiar.

Con posterioridad, la experiencia, el contacto con otros, el ensayo y error nos va a hacer que respondamos de una determinada forma u otra a las emociones propias y de los demás.

Una capacidad que a diferencia de lo que puede creerse se puede entrenar y mejorar en su desarrollo, haciendo que personas que con anterioridad no sabían mostrar sus emociones de forma adecuada a la situación, tras un entrenamiento, pueda afrontar cualquier situación sabiendo comportarse emocionalmente de acorde a la misma.

Algo que va a repercutir de forma directa en las relaciones sociales, basadas en emociones, de simpatía, compañerismo e incluso de intimidad.

Con cada persona con las que nos encontramos y hablamos se despiertan distintas emociones, de cuyo manejo puede depender el cierre de un negocio, o el inicio de una relación de pareja.

Aunque en la mayoría de las ocasiones estos contactos

esporádicos no van a tener mayores consecuencias, un adecuado desarrollo de la Inteligencia Emocional va a permitir que estos sean satisfactorios, y no se vivan como situaciones estresantes o desafiantes.

La Inteligencia Emocional que se refiere a la capacidad de la persona de escuchar su propio cuerpo es decir a sus emociones y de relacionar adecuadamente al medio ambiente, igualmente, hace referencia a la capacidad de observar y entender las emociones en los demás y de interpretarlo y responder a ello también de forma adecuada.

Con respecto al "origen" de las inteligencias, después de grandes discusiones entre los que defendían un origen ambiental frente a los de origen genético, actualmente se considera que el 80% de la inteligencia es de base genética y que su desarrollo y potencialidad queda sujeto al esfuerzo y dedicación del 20% restante. En un estudio conjunto realizado por la Universidad de Ámsterdam, la Universidad Libre de Ámsterdam y la Universidad de Tilburg (Holanda), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Psychological Science*, se realizó un análisis bibliográfico de veintitrés estudios anteriores sobre ésta cuestión.

Los resultados de este estudio contradicen las actuales teorías dominantes sobre la inteligencia, indicando que la genética tiene un mayor valor debido a un homogéneo efecto de la cultura donde se vive, el cual va a potenciar determinados desarrollos que van a mantenerse en el tiempo en un determinado lugar.

Es decir, la genética parece jugar un mayor papel del que le corresponde, porque las personas se suelen desarrollar en un ambiente que no varía con el tiempo.

Volviendo a la Inteligencia Emocional, y basado en lo anterior, se puede afirmar que se nace con una mayor o menor habilidad o capacidad, aunque se puede aprender y mejorar con experiencia social, independientemente del nivel de partida. Así personas con una gran Inteligencia Emocional son capaces de comprender y entender a los demás casi sin necesidad de palabras, lo que también se ha denominado como una mayor empatía. En el otro extremo, estarían aquellas personas con una nula o escasa Inteligencia Emocional, alejados de la capacidad de escuchar sus propias emociones y de interpretar correctamente la de los demás.

La aplicación práctica más conocida del ámbito de la Inteligencia Emocional ha sido a través de las técnicas del coaching. Orientado inicialmente a ayudar a las personas a encontrar sus valores y motivaciones para alcanzar sus objetivos, actualmente se aplica en muy diversos ámbitos del mundo laboral, ya sea en el empresarial, deportivo, escolar o incluso en el de la salud.

<<El coaching favorece el cambio y para mantener la salud y mejorarla se necesita un cambio de actitud y de comportamiento de los pacientes y de las personas. La salud nos afecta a todos directa o indirectamente (enfermedades familiares...) en algún momento u otro de nuestra vida.

Según la definición de la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud no es la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico, psíquico y mental. Si tenemos en cuenta este concepto amplio, quizá tengamos alguna área en nuestra vida que queramos mejorar. Es bueno reflexionar sobre ello, aunque pensemos que estamos sanos.

Como el coaching usa preguntas, aprovecho para plantear algunas al lector que tienen que ver con aspectos psico-sociales: ¿Tengo amigos?, ¿Tengo tiempo para relacionarme con ellos?, ¿Dedico un rato a la semana al ocio?, ¿y a cuidarme?

Mejorar estas áreas es invertir en salud, además de seguir un determinado tratamiento, en el caso de que tengamos una enfermedad.

Dra. Jaci Molins Roca, Directora del posgrado universitario de coaching personal y organizacional de la Universidad Rovir i Vigili.>>

La inteligencia emocional requiere de los procesos cognitivos básicos y superiores a través de los cuales se recoge e interpreta el mundo externo e interno, así como se modula la expresión de las emociones que se comunican. De ahí la importancia de detallar cada uno de ellos, para conocer en qué medida afectan y cómo estos se van mejorando con la práctica y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Para que se produzca el normal desarrollo y desempeño de la inteligencia emocional, es preciso que se sustente sobre los procesos cognitivos, los cuales inicialmente permiten tratar la

información sensorial, tanto externa, como interna, percibirla y analizarla, para dar una respuesta adecuada. Este proceso se complica, cuando se incorporan otros procesos, como la memoria, la atención, la emoción o el aprendizaje. Han sido varios los modelos teóricos, que tratan de dar cuenta del funcionamiento de procesamiento:

- automático vs. controlado, que da cuenta del análisis intencional o no de la información, siendo los procesos automáticos, los relacionados con la supervivencia del individuo y que requieren de una respuesta rápida, como retirar la mano de una superficie caliente, antes de ser “conscientes” de ello.

La vía de procesamiento emocional sería un ejemplo de procesamiento automático, donde no existe una toma de conciencia, hasta “después” de haber analizado a groso modo los estímulos y determinado si estos son o no peligrosos. Igualmente, en las respuestas reflejas, tampoco participan las áreas frontales, responsables de la capacidad de planificación y decisión y por tanto sede del “ejecutivo central”.

- serial vs. paralelo, que indicaría si se está procesando una única dimensión de la información o varias al mismo tiempo, sabiendo que el procesamiento serial, requiere de mayores recursos atencionales.

El procesamiento emocional también sería un ejemplo de procesamiento en paralelo de la información sensorial, la cual se distribuye en paralelo por esta vía y la vía consciente que es más lenta y detallista en su análisis.

- abajo-arriba vs. arriba-abajo, en función de que el procesamiento se haga guiado por la información sensorial (guiado por los datos) o esta provenga de las expectativas e interpretaciones previas (guiado conceptualmente).

Un ejemplo de procesamiento guiado por los datos de abajo arriba, estaría en la lectura, donde los caracteres que componen una palabra, son identificados independientemente de que se presenten en un papel, una Tablet, con un “tipo de letra” u otro.

La “traducción” de esos caracteres en un papel, que van a conformar letras, que a su vez formarán palabras, frases, mensajes y al final ideas que transmitir, será un ejemplo de procesamiento de arriba-abajo, ya que se requiere de un procesamiento superior para dar “sentido” a dichos estímulos.

- global vs. local, que indica sobre el tipo de procesamiento más o menos focalizado en las partes o el conjunto.

A pesar de que se hayan presentado, estos tipos de procesamiento de forma dicotómica, suelen funcionar de forma simultánea, enriqueciendo así el manejo de la información.

La sensación, es considerada como el paso previo y necesario para muchos procesos cognitivos, a través de los receptores sensoriales distribuidos por el cuerpo los cuales se pueden dividir en:

Exteroreceptores que se corresponden a los sentidos.

Propioreceptores, que informan sobre la musculatura y el equilibrio.

Interoreceptores, que dan cuenta de forma difusa sobre

glándulas y vísceras.

Dermareceptores, que permiten las sensaciones de frío, calor, presión, contacto y dolor.

La sensación es el primer paso y fundamental para cualquier proceso cognitivo, sin el cual no se desarrollarían los demás, incluida la inteligencia emocional.

Según su función se pueden dividir en:

Fotoreceptores, localizados en los ojos.

Mecanoreceptores, localizados en el oído y en la piel.

Termoreceptores, en la piel.

Quimiorreceptores, en la nariz y la lengua.

La información, es recogida por las neuronas del sistema nervioso periférico, que la remiten al sistema nervioso central, a través de la médula espinal, la cual, si pasa el filtro atencional, es integrada, procesada y se convierte en información consciente.

Una carencia de los sentidos, se puede observar en algunas discapacidades, donde parcial o totalmente, pierden la información sensitiva, la cual suelen compensar con el mayor desarrollo de otros sentidos.

A pesar de que se tratan de procesos automáticos, y no están mediados por el nivel de desarrollo de la inteligencia, se ha constatado cómo determinadas personas con superdotación, se muestran más sensibles que el resto, aspecto que se ha denominado hiperestesia, lo que se explicaría, por una mejora en la interconexión de la red neuronal, así como del proceso de mielinización, que permite una transmisión de información más

rápida y eficaz, haciendo al sistema más sensible a los cambios ambientales o internos.

Sin atención no existen muchos procesos cognitivos y ni siquiera inteligencia emocional, ya que se trata de un proceso previo, para el cual, se precisa de cierta “voluntad” o al menos intención, por estar en “el aquí y el ahora”, sin el cual no se puede producir el aprendizaje y por ende, no se puede desarrollar la inteligencia emocional.

La relación además es también inversa, en el sentido de que el desarrollo de la inteligencia emocional, va a guiar la atención hacia aspectos “esenciales” en la comunicación, como por ejemplo, el lenguaje corporal del interlocutor, con lo que interpretar las emociones del otro, ajustándose al mismo.

La atención, permite seleccionar y focalizar la información relevante de la irrelevante, concentrando los recursos al procesamiento de eventos significativos; proceso que se puede dividir en la capacidad de atender, concentrarse y mantener el estado de alerta.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.