



Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

UNIDAD 1.4 ¿SOY INTELIGENTE EMOCIONALMENTE?

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.4: **¿Soy inteligente emocionalmente?**

Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



UNIDADES DEL CURSO "Manejo Inteligente de las Emociones y el Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones I
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- ➡ **1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?**
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.4

- 1. ¿SOY EMOCIONALMENTE INTELIGENTE? ➡**
- 1.1 Diferentes formas de ser inteligente ➡
- 2. ¿ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL UN CONCEPTO TOTALMENTE NUEVO? ➡**
- 2.1 El origen de la Inteligencia Emocional ➡
- 3. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? ➡**
- 3.1 Los tres pilares de la Inteligencia Emocional ➡
- 3.2 ¿Existe consenso en torno a la inteligencia emocional? ➡

REMARQUES

📌 Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

3.2.1 ¿Cuál es el punto de vista de Daniel Goleman? ➡

3.2.2 ¿Cuál es el punto de vista de Cooper y Sawaf? ➡

3.3 ¿Cómo se mide la inteligencia emocional? ➡

3.3.1 Instrumentos clásicos: Cuestionarios, escalas y auto-informes ➡

- Ejemplo ➡

3.3.2 Medidas basadas en observadores externos ➡

- Ejemplo ➡

3.3.3 Medidas basadas en tareas de ejecución ➡

- Ejemplo ➡

4. ¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ENSEÑANZA? ➡

5. ¿SE PUEDE APRENDER A MANEJAR LAS EMOCIONES? ➡

6. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL ➡

6.1 Evaluación final de la unidad ➡



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARQUES

■ Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa
Conceptual**



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

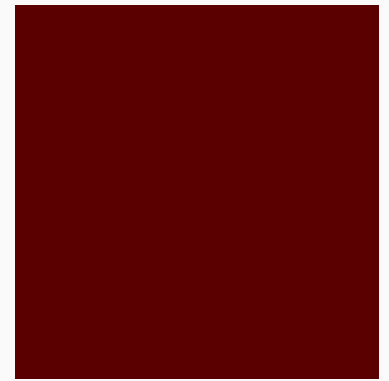
👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 ¿Soy inteligente emocionalmente?

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. ¿SOY EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

En esta unidad, podrás comprobar cuáles son tus **puntos fuertes y débiles** respecto a la inteligencia emocional, pero, sobre todo, descubrirás **en qué consiste la Inteligencia Emocional** y cuáles han sido y son sus **aplicaciones en el mundo educativo**. Son muchos los cursos de formación que existen sobre este concepto, pero son muy pocos los que ofrecen una **visión científica** a la vez que **aplicada, útil y crítica** del concepto de inteligencia emocional.

1.1 Diferentes formas de ser inteligente

¿Quién dirías que es más inteligente? ¿Mahatma Gandhi o Albert Einstein? ¿Pablo Picasso o Galileo? ¿Pelé o Mozart? Dar una respuesta rápida a esta pregunta no es tarea fácil. Por ejemplo, Einstein fue capaz de apresar las leyes universales y aprehenderlas como nadie, pero Gandhi era capaz de movilizar a las masas y poseía un gran autocontrol.

Efectivamente, la conclusión a la que podemos llegar es que todos estos personajes son y han sido inteligentes, pero **de maneras diferentes**. Howard Gardner define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas, añadiendo que, igual que hay muchos tipos de problemas a resolver, también hay muchos tipos de inteligencia. Hasta el momento ha descubierto **8 inteligencias** y una novena que aún no está clara.

Inteligencia lógica , la utilizamos para resolver problemas matemáticos. La que tienen los científicos. Nuestra cultura la ha considerado siempre como la única.	Inteligencia Kinestésica. Capacidad de utilizar el cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. La tienen deportistas, artesanos, etc.	Inteligencia Espacial. Consiste en formar un modelo mental del mundo. La tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, etc.
Inteligencia Musical es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.	Inteligencia Lingüística. Propia de escritores, poetas, redactores. Utiliza ambos hemisferios.	Inteligencia Naturalista. Utilizada en la relación con la naturaleza. Propia de biólogos, naturópatas, etc.

REMARQUES

En su libro, *Mentes Creativas*, Gardner se vale de personajes famosos de la Historia para ilustrar las diferentes inteligencias múltiples.



Howard Gardner enfatiza el hecho de que **todas las inteligencias son igualmente importantes**. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y se ha centrado en la lógico-matemática y lingüística, hasta el punto de negar la existencia de las demás.

Inteligencia Interpersonal. Nos permite entender a los demás. Propia de buenos políticos, profesores o terapeutas.

Inteligencia Intrapersonal. Se refiere al conocimiento de uno mismo y de los procesos como autoconfianza y automotivación.

Inteligencia espiritual. Todavía no es reconocida como una inteligencia tal, pero es la propia de filósofos, místicos, etc.

Visto esto, observa que es fácil **interpretar erróneamente** que estas inteligencias son como **intereses o motivos humanos**. Por ejemplo, hay personas que pueden estar motivadas por la música y no tener talento musical, u otras que son muy hábiles en saber manejar la motricidad de su cuerpo y no estar interesadas ni por la danza, ni por el deporte, ni por la cirugía... De todas formas, sí es cierto que el que tiene más talento y más éxito en algunos de estos aspectos puede estar más motivado a realizarse a través de ellos.

Observa, por otra parte, que dentro de este panorama, la **Inteligencia Emocional es otra manera de ser inteligente** y guarda muchas similitudes con la inteligencia **intra** e **interpersonal**. Ahora, [pulsa aquí](#) o en el botón de avance para *realizar un cuestionario con el que puedes conocer cómo es tu inteligencia emocional*.

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

2. ¿ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL UN CONCEPTO TOTALMENTE NUEVO?

Antes de seguir adelante, vas a realizar la siguiente **actividad**. Reflexiona sobre el cuestionario que acabas de realizar y demuestra hasta qué punto estás familiarizado con el concepto de Inteligencia Emocional.

Actividad 13. ¿Qué sé sobre la inteligencia emocional?

En relación con el cuestionario sobre Inteligencia Emocional:

1. ¿Te has visto retratado/a con los resultados que has obtenido? ¿Hasta qué punto? ¿Estás satisfecho/a con esos resultados?
2. ¿Qué te ha parecido el cuestionario? ¿Te ha sorprendido algo? ¿Qué opinas?

En relación a la Inteligencia Emocional como concepto:

3. ¿Qué es para ti la Inteligencia Emocional? Defínela con tus palabras.
4. ¿Para qué nos puede servir la Inteligencia Emocional? ¿Es bueno desarrollarla? ¿Por qué?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

La Inteligencia Emocional comenzó a gestarse desde 1920, año en el cual Edward Thorndike habla de la **Inteligencia Social** como "*la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas*". El otro precedente, mucho más cercano, es el de Gardner, que nombramos anteriormente. Él, en su libro *Frames of Mind* (1983), plantea la teoría de las **inteligencias múltiples**, de las cuales, nosotros rescatamos las dos que nos interesan por su relación con la inteligencia emocional, pues ambos aspectos, lo "inter" y lo "intra" forman parte de ella. Gardner las definió así:

- La **Inteligencia Interpersonal** "*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*

REMARQUES

☛ Pese a que Thorndike habla de Inteligencia Social en una época muy lejana, el concepto cayó en el olvido, sobre todo, por la irrupción de la **corriente conductista** en la psicología, la cual obvia los procesos cognitivos y emocionales intrapersonales, base de la Inteligencia Emocional.

☛ Es a raíz de la consolidación de la **psicología cognitiva** y, sobre todo, de su vertiente más **constructivista**, cuando el término encontró un contexto más apropiado para su desarrollo e investigación.

intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado...".

- Y a la **Inteligencia Intrapersonal** como "*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 las emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta...*".

Observa, ahora, los dos dibujos que ilustran los aspectos y funciones de lo que son **Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal**. Continúa en la siguiente página para verlo.



REMARQUES

■ En las figuras se representan las dos inteligencias propuestas por Gardner desde la **dimensión cognitiva** (del pensamiento), **afectiva** (relacionada con las emociones) y **conativa** (que se refiere al comportamiento). A su vez, en la parte izquierda se presentan las **características de adquisición** de la inteligencia y, en la parte derecha, las de **ejecución**.



Observa cómo ambas inteligencias se estructuran en tres dimensiones: **cognitiva** (conocer), **afectiva** (sentir) y **conativa** (hacer). La diferencia entre una y otra es que la **intrapersonal** conoce y "maneja inteligentemente" las **propias** cogniciones, emociones y conductas, mientras que la **interpersonal** conoce y "maneja inteligentemente" las cogniciones, emociones y conductas de los **demás**. Sin embargo, el que ambas inteligencias aborden lo **emocional** es lo que las hace identificar con el más extendido y popularizado concepto de "**Inteligencia Emocional**".

2.1 El origen de la Inteligencia Emocional

Hace ya más de una década, en 1990, que los psicólogos **Peter Salovey** y **John Mayer**, acuñaron el término "**Inteligencia Emocional**". A estos científicos se les considera los padres del término.

■ La referencia del primer trabajo sobre inteligencia emocional es: Salovey, P. & Mayer,

Sin embargo, son pocos los que, en la actualidad, no lo asocian a la figura de **Daniel Goleman**. A día de hoy, pocos ignoran el término o su significado, gracias a su best-seller *La Inteligencia Emocional* (1995). Además, a esta difusión ha contribuido su labor periodista en el *New York Times*.

El nuevo constructo ha irrumpido en nuestra sociedad encontrando una muy buena aceptación. También ha calado hondo en el mundo científico, contribuyendo al estudio sobre las emociones, sobre su manejo y su aplicación a diferentes campos, como la educación, el mundo empresarial, etc.

En las siguientes páginas intentaremos aclarar la naturaleza del concepto y sus aplicaciones al campo educativo. *Continúa para descubrirlo.*

D. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

3. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Los estudios de Salovey y Mayer, allá por 1990, intentaban desarrollar una manera científica de medir las **diferencias en la capacidad emocional** entre las personas. Para ello, desarrollaron dos pruebas que procuraban medir lo que ahora se denomina "Inteligencia Emocional".

Encontraron que algunas personas eran mejores que otras en cuestiones como **identificar sus propias emociones, identificar las emociones de otros** y **solucionar problemas** que implicaban cuestiones **emocionales**.

Entonces fue cuando Salovey y Mayer llegaron a definir a la inteligencia emocional como el "*conjunto de destrezas que contribuyen a la correcta evaluación y expresión de las emociones en uno mismo y en los demás, a la regulación efectiva de las emociones en uno mismo y en los demás y al uso de los sentimientos para motivar, planificar y alcanzar logros en nuestra vida*".

Inicialmente, la inteligencia emocional fue propuesta como un marco general que permitía identificar las destrezas necesarias para **comprender y experimentar las emociones más adaptativamente**. Formalmente, estos psicólogos definieron la inteligencia emocional como la "*habilidad de manejar las propias emociones y las de los demás, de discriminar entre ellas y de utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones*".

A pesar de algunas ambigüedades y críticas en torno a la Inteligencia Emocional, un aspecto en el que sí parecen estar de acuerdo los estudiosos del tema es en que la Inteligencia Emocional **se puede aprender** y, por lo tanto, **enseñar**. Los investigadores son conscientes, y así lo expresan, de la **utilidad práctica** y del **beneficio personal** que se puede obtener con la formación y mejora de la inteligencia emocional.

En sus trabajos más recientes, Salovey, Mayer y Carusso, que se ha unido a su grupo de investigación, han desglosado el concepto de Inteligencia Emocional (IE) en **tres habilidades o dominios**, como ellos los llaman.

Veamos estos tres pilares gráficamente en la siguiente página.

REMARQUES

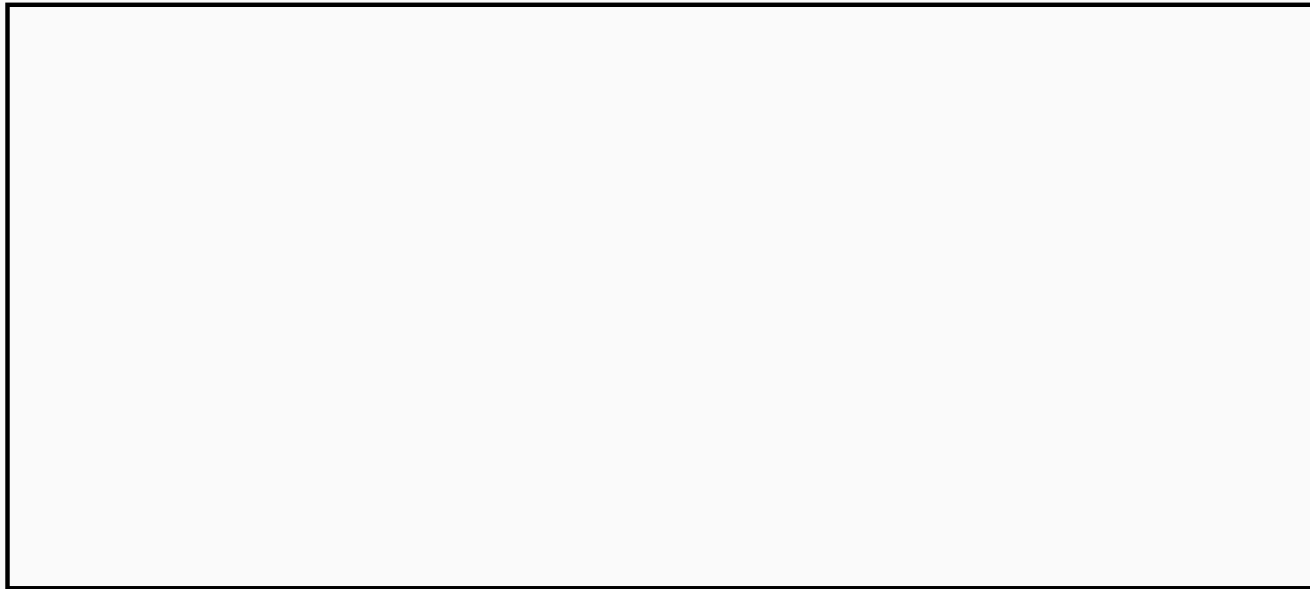
■ **CRÍTICAS A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:** la ambigüedad de la Inteligencia Emocional queda evidenciada por su relación con otros constructos psicológicos.

■ Por un lado, parece que los individuos emocionalmente diestros se caracterizan por **ciertos rasgos de personalidad**.

■ Por otro lado, la inteligencia emocional parece mostrar, al menos conceptualmente, una similitud con otros tipos de habilidades cognitivas, particularmente con la **inteligencia social** (Thorndike) y la **inteligencia cristalizada** (Cattell).

3.1 Los tres pilares de la Inteligencia Emocional

Esta figura representa los tres dominios o pilares de la Inteligencia Emocional (*adaptada y traducida a partir de Salovey y Mayer, 1990*).



Detalladamente, estos dominios o capacidades cognitivas involucradas en la inteligencia emocional se definen de la siguiente manera y es interesante que los relaciones, mientras los lees, con tu propia experiencia:

1. Apreciación y Expresión correcta de las emociones: Capacidad para reconocer de manera consciente qué emociones tenemos y tienen los demás. Ser capaces de verbalizarlas. Una buena percepción significa saber interpretar los sentimientos ajenos y propios, así como expresarlos adecuadamente, lo que nos permitirá "tener la inteligencia" de no dejarnos arrastrar por los impulsos, poder liberarnos de tensiones, comprender y empatizar con los demás.

2. Regulación de las emociones: Capacidad para dirigir y manejar las emociones de forma eficaz. Capacidad de evitar respuestas incontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo, tanto en relación con nosotros como

REMARQUES

En una **versión revisada de su teoría**, Mayer y Salovey (1997) dan un mayor énfasis al pensamiento sobre los sentimientos, definiendo la IE como:

- 1) La habilidad de **percibir de forma correcta, evaluar y expresar** las emociones.
- 2) La habilidad para **acceder a y/o generar los sentimientos** cuando pueden facilitar el pensamiento.
- 3) La habilidad para **comprender las emociones** y la conciencia emocional.
- 4) La habilidad para **regular las emociones** con el objetivo de crecer emocional e intelectualmente.

con los demás. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y podamos tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores y las normas sociales y culturales. Esto mismo, en la relación con los otros, significa que tenemos capacidad para suavizar situaciones, conciliar y favorecer climas positivos.

3. Utilización de las emociones: Capacidad para producir sentimientos que acompañen a nuestros pensamientos. Si las emociones se ponen al servicio del pensamiento, nos ayudan a tomar decisiones y a razonar de forma inteligente. El cómo nos sentimos va a influir decisivamente en nuestros pensamientos y en nuestra capacidad de deducción lógica. Esto mismo, en la relación con los otros, significa que tenemos capacidad para estimular la emocionalidad e influir en los demás para pensar o actuar más productivamente o en una dirección determinada.

¿Crees que puedes identificar en ti cada una de esas habilidades? ¿Hasta qué punto las posees? Sin embargo, no todo es tan sencillo, ya que existen diferentes opiniones respecto a la IE. *Continúa para verlo.*

3.2 ¿Existe consenso en torno a la Inteligencia Emocional?

Son muchas las líneas de investigación que existen en torno a la Inteligencia Emocional. Por lo tanto, es lógico que también existan diferentes formas de abordar este constructo. Veremos a continuación las más relevantes, aparte de la ya mencionada de Salovey y Mayer.

3.2.1 ¿Cuál es el punto de vista de Daniel Goleman?

Goleman populariza el concepto de IE en su libro del mismo nombre, en el que plantea la existencia de un **Cociente Emocional** (CE), que se complementa con el Cociente Intelectual (CI). Expone que el CI explica, aproximadamente, un 20% del éxito, mientras que el 80% restante depende de la IE. El problema es que en su concepción de la IE incluye muchos constructos, entre los que podemos destacar la *auto-motivación*, *persistencia* ante las dificultades, *optimismo*, *auto-control*, etc.

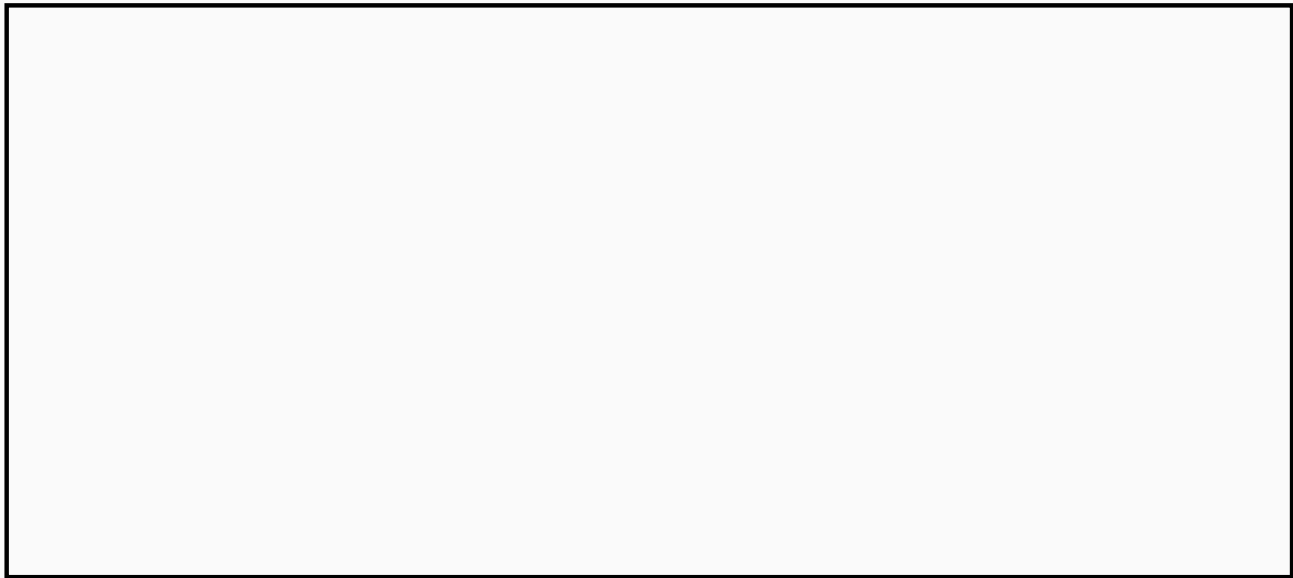
Goleman habla de la IE como una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y engloba habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, etc. Todo esto configura **rasgos del carácter** como la *auto-disciplina*, la *compasión* o el *altruismo*, que resultan indispensables para una **buena y creativa adaptación**. Los factores que constituyen la IE para Goleman aparecen en esta figura.

REMARQUES

■ La mayor crítica que se le hace a Goleman es que **en su modelo de IE incluye muchos constructos ya conocidos** y, hasta que no se demuestre lo contrario, a la personalidad hay que seguir llamándola personalidad, a la motivación, motivación, a las habilidades sociales, habilidades sociales y no hacer un totum revolutum de constructos que, si bien sí pueden ser capaces de predecir el éxito, tienen **poca o ninguna relación con una inteligencia** que se denomine **emocional**.



■ Por otro lado,

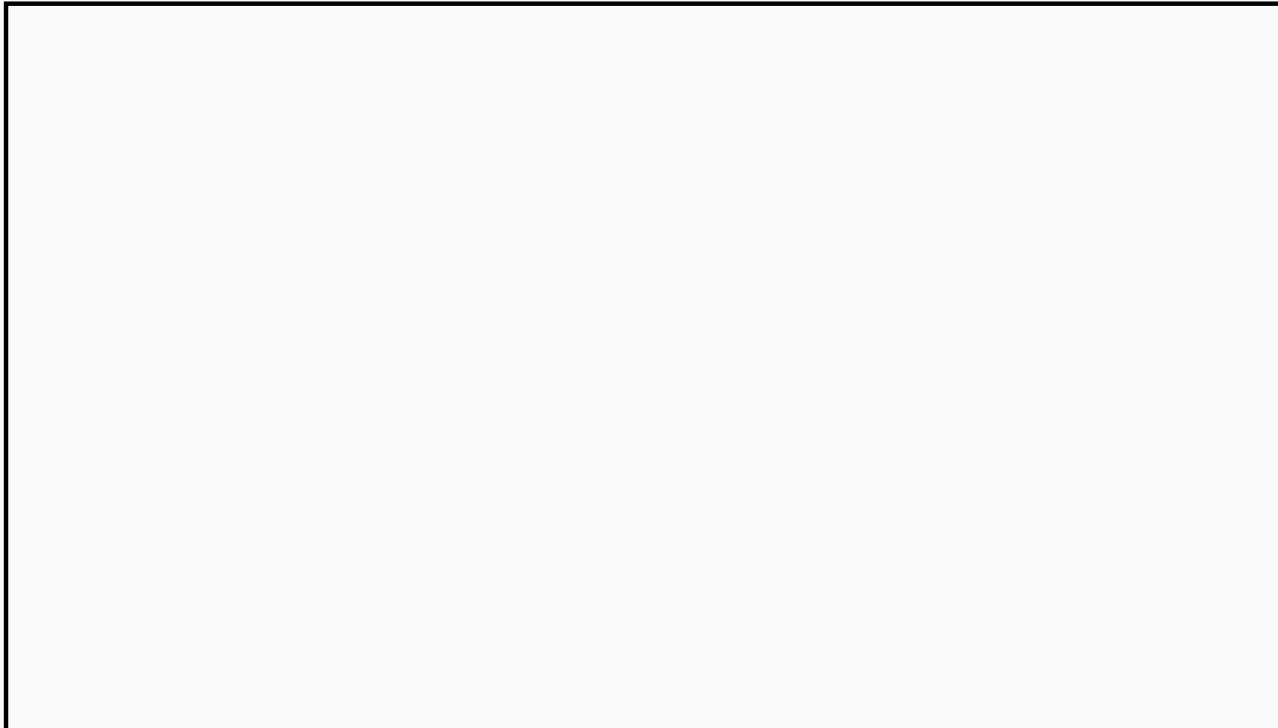


Goleman presenta a una persona con alta inteligencia emocional como buena, incluyendo los valores en su definición.

Piensa que el gran mérito de Goleman ha sido el de haber **popularizado** el concepto de IE y de haber **promocionado** su importancia en el mundo social y de la empresa. Sin embargo, la mayor crítica que Goleman recibe es porque en su concepto de Inteligencia Emocional incluye **muchos aspectos de la personalidad**, como *motivación de logro*, *estabilidad emocional*, *extraversión*, etc. Pulsa en el botón superior derecho para ver otros puntos de vista.

3.2.2 ¿Cuál es el punto de vista de Cooper y Sawaf?

Más que una teoría sobre la IE, es una teoría para rentabilizar el conocimiento y manejo de las emociones en el mundo de la empresa. Estos autores presentan su **modelo de los Cuatro Pilares** de la inteligencia emocional, en su libro *Estrategia emocional para ejecutivos*. Extraen su planteamiento de los dominios del *análisis psicológico* y de las *teorías filosóficas* y, luego, lo sitúan en los dominios del conocimiento directo, la exploración y la aplicación. Según Cooper y Sawaf, los 4 pilares de la IE son **Alfabetización emocional** (Ej.: conocimiento e intuición), **Agilidad emocional** (Ej.: flexibilidad, capacidad de ponerse en el lugar del otro), **Profundidad emocional** (Ej.: responsabilidad, empeño y eficacia) y **Alquimia emocional** (Ej.: capacidad para fluir, crear):



REMARQUES

Cooper y Sawaf (1997) definen la **IE** como la **aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia.**



Cooper ha extendido la noción del **EQ** (cociente emocional) por las más importantes multinacionales. En algunas de ellas, los empleados cuentan con **sala de meditación o masajes gratis**. En 3M, por ejemplo, los técnicos dedican el 15% de su horario laboral a un proyecto creativo, donde dan rienda suelta

Los **sentimientos** nos proporcionan una información vital y provechosa. Esta información nos **ayuda a ser sinceros**, configura **relaciones de confianza**, nos orienta hacia posibilidades insospechadas y, tal vez, salvará del desastre a nuestra organización, empresa, colegio, familia o cualquier otro grupo humano. Pero la **inteligencia emocional va más allá**. La IE requiere que aprendamos a reconocer y a valorar los sentimientos, tanto en nosotros mismos como en los demás, y que reaccionemos adecuadamente a ellos **aplicando** eficazmente la información de las emociones **a nuestra vida cotidiana y a nuestro trabajo**.

Pero, después de ver tantas concepciones sobre la IE, debemos preguntarnos: *¿Podemos medirla realmente?*

a su intuición. Boeing, Federal Express, Ford y General Motors también son pioneras en este terreno.



3.3 ¿Cómo se mide la inteligencia emocional?

Imaginemos que vamos a desarrollar un programa para la mejora de la Inteligencia Emocional. **¿Cómo sabríamos si los programas de intervención están teniendo éxito?**

Para valorar, por ejemplo, si los programas de mejora que estuviéramos utilizando están funcionando o no, es imprescindible avanzar en el desarrollo de instrumentos que evalúen la IE con la mayor precisión y validez posible y, a su vez, darle la máxima difusión. Los instrumentos que actualmente existen podemos dividirlos de la siguiente manera.

3.3.1 Instrumentos clásicos: Cuestionarios, escalas y auto-informes. [Ver un ejemplo](#)

En la mayoría de los casos, estos cuestionarios están formados por enunciados verbales cortos en los que el individuo evalúa su IE mediante la propia estimación de sus niveles en determinadas habilidades emocionales. Este indicador se denomina **índice de inteligencia emocional percibida o auto-informada** y revela las **creencias y expectativas** de los individuos sobre si pueden percibir, discriminar y regular sus emociones. El cuestionario que has realizado al principio de la unidad responde a este tipo de instrumentos.

3.3.2 Medidas basadas en observadores externos. [Ver un ejemplo](#)

Esta segunda forma de evaluar los niveles de la IE parte de un supuesto básico: si la IE implica la capacidad para manejar y comprender las emociones de las personas que nos rodean, *¿por qué no preguntar a las personas más cercanas a nosotros sobre cómo manejamos nuestras emociones en público y la forma de afrontar los sucesos que nos ocurren?* Es válido, sobre todo, para evaluar la **inteligencia emocional interpersonal**.

3.3.3 Medidas basadas en tareas de ejecución. [Ver un ejemplo](#)

Estos instrumentos disminuyen los sesgos provocados por los observadores externos. La lógica de estos instrumentos de evaluación es aplastante. Si queremos evaluar si una persona es hábil o no en un ámbito, **la mejor forma de hacerlo es comprobar sus habilidades**. Las medidas de habilidad consisten en un conjunto de tareas emocionales que evalúan la forma en la que un estudiante resuelve determinados problemas emocionales comparando sus respuestas con criterios de puntuación predeterminados y objetivos.

REMARQUES

Un reto a salvar por los instrumentos que evalúan la IE es la **poca adaptación que poseen a la idiosincrasia de la variedad de culturas** en las que se aplican, ya que prácticamente la mayoría han sido elaborados en el ámbito anglosajón, olvidando el papel tan importante que juega la variable 'cultura' en la experiencia emocional.



Pero, ¿cuál es el papel que juega la IE en la educación? *Continúa para averiguarlo.*



8/11



3.3.1 Instrumentos clásicos: Cuestionarios, escalas y auto-informes: EJEMPLO

Instrucciones: A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas marcando con una X en la casilla correspondiente.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Bastantes veces	Muy frecuentemente

1. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
2. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
3. Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5

Algunos autores como Mayer y Salovey, que conciben la IE como una inteligencia genuina, consideran deficiente una evaluación exclusivamente basada en cuestionarios de papel y lápiz. Estos autores consideran que los cuestionarios de IE **pueden verse afectados por los propios sesgos** perceptivos de la persona y, además, también es posible la **tendencia a falsear la respuesta** para crear una imagen más positiva. A pesar de ello, es indiscutible la **utilidad** de las medidas de auto-informes en el terreno emocional, sobre todo, para proporcionar información sobre las habilidades intrapersonales de los individuos. Puesto que el mundo emocional es interior, uno de los métodos más eficaces para conocer al propio sujeto, a pesar de sus sesgos, es preguntándole sobre cómo se siente, qué piensa, o cómo le afectan determinados sucesos que ocurren a su alrededor. La evaluación de la IE a través de cuestionarios es muy útil en aquellos casos en los que se quiere obtener un **índice del ajuste emocional** de los individuos y obtener un perfil de las carencias afectivas. *Por ejemplo*, es de gran utilidad para conocer la capacidad de discriminación emocional, la atención a las emociones positivas y negativas, el nivel de regulación afectiva, o el grado de tolerancia al estrés ante las frustraciones.

Ahora vuelve al punto en el que te habías quedado para que sigas descubriendo qué otros instrumentos se utilizan para medir la IE.

REMARQUES

■ La **crítica** que se le hace a este tipo de cuestionarios de auto-informe sobre la IE es que, del mismo modo que para medir el Coeficiente Intelectual, no se le puede preguntar a una persona si cree que es inteligente o no, tampoco se le puede preguntar a una persona si conoce sus sentimientos o no, para medir su Inteligencia Emocional.

■ **Ejemplos** de este tipo de instrumentos son:

- **TMMS-24**, de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

- **Escala E de Schutte** (1998).

- **Inventario EQ-i de Bar-On** (1997).





3.3.2 Medidas basadas en observadores externos

Instrucciones: A continuación te presentamos una serie de afirmaciones que describen formas de ser o comportamientos generales de las personas. Lee atentamente cada frase y valora a tu compañero en cada una de ellas.

Indica, por favor, el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas usando la siguiente escala y marcando con una X la casilla correspondiente.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. ¿Es capaz de entender a la gente?	1	2	3	4	5
2. ¿Es una persona a la que se le pueden contar problemas personales?	1	2	3	4	5
3. ¿Maneja bien las situaciones de conflicto o estrés?	1	2	3	4	5

Este tipo de metodología evalúa aspectos interpersonales y adolece también de algunas **limitaciones**. **Primero**, puesto que es muy difícil estar con una persona las 24 horas del día, la evaluación del observador depende de la forma de comportarse del individuo en presencia de él y, por tanto, se trata de una evaluación con sesgos perceptivos. **Segundo**, ya que es difícil que un observador esté en todas las situaciones con el sujeto y es sabido que la forma de comportarnos varía en función del contexto, la información que nos proporciona esta metodología está restringida a un contexto determinado. **Tercero**, con este procedimiento es difícil obtener datos sobre las habilidades emocionales intrapersonales tales como la capacidad de conciencia emocional, atención afectiva o claridad emocional. No obstante, esta metodología aporta nueva información no facilitada por las medidas anteriores. A través de la evaluación por observadores externos, obtenemos información muy valiosa sobre **cómo perciben al individuo el resto de personas que lo rodean** a nivel socio-emocional y es de gran utilidad para evaluar destrezas relacionadas con las habilidades interpersonales, la falta de autocontrol y los niveles de impulsividad y de manejo emocional en situaciones de conflicto.

Vuelve al punto en el que te habías quedado para que descubras el último instrumento.

REMARQUES

Comúnmente, este tipo de instrumentos son llamados instrumentos **basados en la observación externa o evaluación 360°**.

Por ejemplo, el cuestionario **EQ-i de Bar-On (1997)** incluye un instrumento de observación externa complementario al cuestionario que debe cumplimentar el alumno. En otras ocasiones, se emplean **técnicas sociométricas** denominadas "peer nominations" en las que el alumnado y/o profesorado **valora al resto de la clase** en diferentes adjetivos emocionales y estilos de comportamiento habituales.



8b/12

3.3.3 Medidas basadas en tareas de ejecución. EJEMPLO

Instrucciones: A continuación vas a ver un rostro facial. Míralo y luego indica los sentimientos expresados en ese rostro. Indica el grado en el que crees que las emociones están presentes en ese sujeto utilizando las emociones que te presentamos a continuación.



Nada de enfado	1	2	3	4	5	Enfado extremo
Nada de tristeza	1	2	3	4	5	Tristeza extrema
Nada de felicidad	1	2	3	4	5	Felicidad extrema
Nada de miedo	1	2	3	4	5	Miedo extremo

Instrucciones: A continuación se te presentan una serie de situaciones cotidianas. Por favor, selecciona una respuesta para cada ítem e indica qué emoción o emociones serían útiles para resolverlas.

¿Qué estado de ánimo sería útil cuando intentas resolver un problema difícil como, por ejemplo, una retención de tráfico?

	Nada útil				Muy útil
Tensión	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Diversión	1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación aparecen una serie de situaciones sobre diferentes personas. Una vez hayas leído las situaciones, tu tarea consistirá en indicar cómo se deben sentir esas personas.

Alberto está cansado y se encuentra, incluso, estresado cuando piensa en todos los deberes que le quedan por hacer y los exámenes que tiene que estudiar. Cuando ese mismo día el profesor les manda otro trabajo y les dice que tienen que terminarlo esa misma semana, Alberto se sintió_____.

a) Saturado

c) Culpable

e) Nervioso

REMARQUES

Las **deficiencias** que presentan este tipo de instrumentos son:

1. Las pruebas son **muy contextuales** y deben adaptarse en función de la población que se vaya a evaluar.

2. Se trata de una forma de evaluación tan novedosa que todavía requiere **mejorar sus propiedades psicométricas**.

3. Requieren de **mayor tiempo para su cumplimentación** en comparación con las medidas anteriores.

Este tipo de instrumentos **obtienen indicadores de ejecución** en habilidades emocionales **concretas** que pueden ser educadas posteriormente.

b) Deprimido

d) Frustrado

Vuelve a la página anterior para que continúes adelante con la unidad.



8c/12

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

4. ¿CUÁL ES EL PAPEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN?

En la escuela tradicional, se consideraba que **un niño era inteligente** cuando **dominaba las distintas materias** del currículum. Más recientemente, se ha identificado al niño inteligente con el que obtiene una **puntuación elevada en los tests de inteligencia**. Sin embargo, en el siglo XXI **esta visión ha entrado en crisis**. *¿Qué puede aportar la IE a este contexto?* Reflexiona sobre el tema en la siguiente actividad.

Actividad 14. Aplicaciones de la Inteligencia Emocional en la educación.

1. ¿Crees que la Inteligencia Emocional juega o puede jugar algún papel en la educación de los individuos?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Son dos las razones de la *crisis de la inteligencia académica*. **Primero**, porque no es suficiente para alcanzar el éxito profesional.

Los abogados que ganan más casos, los médicos más prestigiosos y visitados, los profesores más brillantes, no son necesariamente los más "inteligentes académicamente". No son aquellos adolescentes que siempre levantaban primero la mano en la escuela o resaltaban por sus notas académicas. Son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada para colaborar con su "inteligencia relacionada con la tarea". Son los que cultivaron las relaciones humanas y los que conocieron los mecanismos que motivan y mueven a las personas.

Segundo, la "inteligencia centrada en la tarea" *no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana*. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestro ajuste social y personal.

REMARQUES

Para que se produzca un elevado rendimiento escolar, además de una inteligencia académica adecuada, el niño debe contar con 7 factores emocionales importantes:

- **Confianza** en sí mismo y en sus capacidades.
- **Curiosidad** por descubrir.
- Intencionalidad, ligada a la **sensación de sentirse capaz y eficaz**.
- **Autocontrol**.
- **Relación** con el grupo de iguales.
- Capacidad de **comunicar**.
- **Cooperar** con los demás.

La inteligencia del CI, como capacidad de abstracción y relación, no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni posibilita que tengamos más y mejores amigos. El CI de las personas no contribuye a nuestra salud mental.

Por lo tanto, si buscamos una **educación integral, efectiva**, que forme **personas felices** y con **éxito** en sus vidas profesionales, no nos queda otra alternativa que echar mano de la IE y educar las emociones. *Pero para ello, el profesorado debe asumir un nuevo rol. ¿Qué rol?*



5. ¿SE PUEDE APRENDER A MANEJAR LAS EMOCIONES?



Piensa en tu infancia y compárate con tu situación actual. ¿Has aprendido a no patear ni montar un número por un antojo? ¿Has aprendido a no pegarle a tu compañero de trabajo cuando te enojas? ¿Has aprendido a dejar de lado tus necesidades para atender las necesidades de otra persona cercana que sufre? ¿Has aprendido a...?

Pese a que todavía son escasos los estudios en torno a la efectividad que poseen los diferentes programas para la mejora de la inteligencia emocional, el sentido común y, sobre todo, nuestra experiencia, nos dice que **a manejar las emociones se aprende**. Y si se aprende espontáneamente a través del desarrollo y la socialización, también se puede aprender incidiendo en ello directamente con técnicas específicas.

El manejo de las emociones requiere de un aprendizaje que consiste en adquirir hábitos para desarrollar la capacidad que nos permita **intervenir voluntariamente en nuestras emociones**. Esto significa que, para aprender a manejar inteligentemente las emociones, hay que **aprender a regularlas, utilizarlas, pero nunca negarlas**. Debemos entender que cada emoción existe porque es necesaria y funcional para nuestro organismo.

Para aprender a manejar las emociones, en primer lugar hay que **aceptarlas y tomar conciencia de cómo actúan** en uno mismo. Y, después, se pueden utilizar las técnicas para el manejo emocional.

En las próximas unidades trataremos, precisamente, de estos aspectos. Aprenderás a cómo **expresar y comprender** mejor tus emociones y las de los demás. También te ofreceremos técnicas que te ayuden a **regular** tus emociones cuando sean **desadaptativas** y a **utilizarlas** y potenciarlas cuando sean **adaptativas** y funcionales.

REMARQUES

■ La instrucción emocional en los niños debe tener en cuenta **5 rasgos** característicos de sus emociones:

1. Sus **emociones son más intensas**.
2. Sus emociones **aparecen con frecuencia**, que con la maduración provocan desaprobación o castigos por parte de los adultos.
3. Sus emociones **son transitorias**, pasando rápidamente de las lágrimas a la risa, de los celos al cariño, etc.
4. Sus respuestas emocionales **reflejan su individualidad**.
5. **Cambian la intensidad** de las emociones a lo largo del desarrollo.
6. Sus emociones se pueden **detectar indirectamente** mediante la inquietud, fantasías, llanto, dificultades en el habla, etc.

Continúa para ver las conclusiones y el balance final de la unidad y *realizar la **Evaluación***.



6. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

En esta unidad has podido **valorar tu nivel de Inteligencia Emocional** a través de la *escala TMMS-24*. Has realizado un extenso recorrido por los **antecedentes** de la inteligencia emocional. Has conocido las **tres aproximaciones** más relevantes al constructo de IE. Has podido conocer y familiarizarte con las diferentes formas que existen de **medir** la IE. Y, por último, has podido comprobar que la IE posee una gran aplicación y **utilidad dentro del mundo escolar**.

Actividad 15. Reflexiones sobre la unidad.

1. ¿Qué **opinión y conclusiones** puedes sacar acerca de la Inteligencia Emocional?
2. ¿Lo que has aprendido aquí **ha cambiado la opinión que poseías respecto a la Inteligencia Emocional?** ¿En qué sentido?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

6.1 Evaluación final de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) o en el botón de avance para acceder al **Test de Evaluación**.

REMARQUES

■ El conocimiento de lo que significa la Inteligencia Emocional no garantiza que seamos más inteligentes emocionalmente, pero sí nos ayuda a **tomar una mayor conciencia** y a **explicar mejor nuestras experiencias emocionales**.

■ En la próxima unidad ahondaremos en la **expresión y la comprensión de las emociones**, con el objetivo de mejorar nuestra capacidad emocional.