



**UNILA**  
Universidad Latina

**UNIVERSIDAD LATINA S.C.**

---

3344-25

**Principales Programas para Desarrollar la  
Inteligencia Emocional en Niños**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**Paredes Pérez Rosa Amelia**

ASESORA:

**Dra. Ana Marina Reyes Sandoval**



Ciudad de México, Marzo 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Dedicatorias**

Llegar hasta aquí, a este día fue un proceso largo y duro, el cual ha valido la pena porque me encontré con personas únicas y especiales. Primero que nada, quiero dar gracias infinitas a mi profesora Marina, por acompañarme en este largo proceso ya que no solo escuchaba sobre mi trabajo si no me apoyo incluso en mi vida personal, a mi profesor René que siempre ha depositado toda su confianza en mí y en mis capacidades, por brindarme una mano cuando más lo necesito. A mi profesor Alberto por esas grandes enseñanzas y pláticas. GRACIAS.

Esto es complicado porque en este momento deseaba con todo mi corazón que personas indispensables en mi vida estuvieran presentes hoy aquí, sin embargo, sé que lo están porque viven en mí. Te Amo Pa, gracias porque me enseñaste el verdadero significado de la fortaleza, y a ser quien soy, hoy y siempre te seguiré encontrando en la realización de cada uno de mis proyectos y en el logro de mis metas. A mi Abue, solo tú y yo sabemos todo lo que vivimos y sé que en donde estés está orgullosa de mí, Don Fer gracias por hacerme saber que soy importante, confiar en mí, escucharme y hacerme saber que yo podía lograrlo. También quiero dedicar este trabajo a mi Peluso que a pesar de ser una mascota me acompañó siempre en mis horas de desvelo. los AMO y extraño.

Gracias a todas las personas que me acompañaron en este proceso que durante los años de mi carrera me brindaron su apoyo, consejos, ayuda, cuidados. Tony muchas gracias porque durante estos años me ha brindado un lugar en su mesa después de mis horas de estudio, Fer, Pau y Mari. Gracias por apoyarme siempre.

Gracias amigos, aunque son pocos me apoyan siempre, y sobre todo me motivan Sol, Jorge, Muñoz, Toña, Valeria Herrera, Valeria Basurto, Araceli, Alhelí, Isra y Misa. Gracias por las pláticas, las enseñanzas y las aportaciones de cada uno.

Gracias a mi trabajo y compañeros, porque desde un inicio supe que es el camino que quería seguir.

Y pues bueno finalmente y no por ser los menos importantes quiero dedicar este trabajo sobre todo a mi mayor motivación mi mamá. Muchas gracias Ma por alentarme todos estos años, por darme todo aquello que una hija puede llegar a desear, gracias por esforzarte todos estos años para darme lo mejor de ti. Gracias por ayudarme a cumplir uno de mis más grandes sueños que era mi carrera, te AMO MA.

Enrique gracias, sin ti esto no hubiera sido posible, sin duda eres uno de mis motores de vida, gracias por darme el mejor regalo que alguien me pudo haber dado en la vida...CREER EN MI. Te AMO...

Gracias a todos por estar hoy aquí.

## Índice

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Justificación.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Objetivo.....	8
1. Inteligencia.....	9
1.1. Antecedentes filosóficos.....	9
1.2. Antecedentes psicológicos.....	10
1.3. Definiciones de inteligencia.....	14
1.4. Gardner y las Inteligencias múltiples.....	15
2. Emoción.....	21
2.1. Antecedentes filosóficos.....	21
2.2. Definiciones de emoción.....	24
2.3. Enfoques.....	26
2.3.1. Enfoque Biológico.....	27
2.3.2. Enfoque Social.....	34
2.3.3. Enfoque Psicológico.....	38
2.3.3.1. Teorías Psicoanalíticas.....	38
2.3.3.2. Teorías Conductistas.....	40

2.3.3.3. Teorías Cognitivas.....	43
2.4.Desarrollo emocional desde la Infancia.....	48
3. Inteligencia Emocional.....	53
3.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional.....	53
3.2. Definiciones de la Inteligencia Emocional.....	54
3.3. Modelos en Inteligencia Emocional.....	56
3.3.1. Modelos de Habilidades.....	56
3.3.2. Modelos Mixtos.....	57
3.3.3. Modelos de Rasgo.....	60
3.4. Instrumentos para medir Inteligencia Emocional.....	64
3.4.1. Instrumentos de Habilidades o de Ejecución.....	64
3.4.2. Instrumentos de Autoinforme.....	65
3.5. Estudios en Inteligencia Emocional.....	68
3.6. Educación Emocional.....	80
4. Programas en educación emocional.....	85
4.1. Programas para el contexto escolar.....	85
Conclusiones.....	90
Futuras Investigaciones.....	93
Limitaciones de la Investigación.....	94
Recomendaciones.....	94
Apéndices.....	96

Referencias.....129

## **Resumen**

La inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo. Su definición y estudio inició a partir de las limitaciones encontradas

en los trabajos sobre inteligencia ya que solo consideran el entrenamiento de aquellas habilidades intelectuales, de lenguaje, ejecución de tareas o resolución de problemas aritméticos., etcétera.

Sin embargo, para otros autores, la inteligencia debía incluir la capacidad de interactuar con otros, adaptación social, afrontamiento de problemas significativos, autoconocimiento, etcétera.

Por lo que por medio del desarrollo de habilidades las cuales permitan enfrentar exitosamente los eventos de la vida cotidiana dotando a los individuos de una inteligencia denominada emocional.

El estudio de la inteligencia emocional comienza a partir de diferentes modelos, posteriormente se crearon instrumentos para medir la inteligencia emocional, con el fin de conocer y comprobar si los elementos expuestos por los modelos eran verídicos. La investigación inicia en contextos

que promueven el desarrollo de habilidades intelectuales, siendo la escuela el ambiente propicio para el estudio, enseñanza y aplicación de habilidades emocionales principalmente en etapas

tempranas como una estrategia de prevención de problemáticas posteriores y así puedan ser

trasladados a otros contextos con la finalidad de prevenir circunstancias emocionales negativas

que puedan perjudicar la integridad personal y social. Sin embargo, los autores consideran

importante la aplicación de programas dirigidos a la población infantil en primer lugar como

prevención de conductas de riesgo y en segundo lugar se busca incrementar efectos, habilidades y

emociones positivas las cuales llevaran a integrarse mejor en cualquier contexto.

Palabras clave: inteligencia emocional, modelos, educación, programas, prevención.

## **Abstract**

The emotional intelligence is a relatively new concept. Its definition and study started from the limitations found in the works about intelligence because they only consider the training of those intellectual skills, of language, the execution of homework's or arithmetic problems.

Nevertheless, to other authors, intelligence should be including the capacity to interact with others, social adaptation, coping with significant problems, self-knowledge, and so on. So by means of the development of skills which allow to successfully facing the events of daily life endowing individuals with an intelligence called emotional. The study of emotional intelligence starting from different models, then they were created instruments for the mediation of the emotional intelligence, in order to know and check whether the elements exposed by the models were true. The research begins in contexts that promote the development of intellectual skills, the school being the environment conducive to the study, teaching and application of emotional skills mainly in early stages as a strategy to prevent subsequent problems, consecutively can be transferred to other contexts with the purpose of preparing to prevent negative emotional circumstances that may harm personal and social integrity. The authors consider it important the application of programs for the children like prevention to risk conducts and secondly, it seeks to increase effects, skills and positive emotions which will lead to better integration in any context.

**Keywords:** emotional intelligence, models, education, programs, prevention.



## Introducción

La inteligencia emocional es un tema relativamente nuevo que ha ido cobrando relevancia en el ámbito de la psicología. Su definición y estudio surgen a partir de la necesidad de reconocer y desarrollar características y habilidades en los individuos que le permitan interactuar de manera saludable con él mismo y con los que lo rodean. Considerando lo antes expuesto, el objetivo del presente trabajo se centró en conocer y documentar a partir del análisis de investigaciones previas relativas a la inteligencia emocional, la importancia de la implementación de programas dirigidos a su desarrollo en niños. Por lo que, el análisis realizado sobre la información de los estudios revisados permite identificar cuáles son los programas centrados en el desarrollo de estas habilidades emocionales en niños de etapa escolar que produzcan los mejores resultados adaptativos. Para cumplir con el propósito de esta investigación documental, se dividió en tres secciones principales que abordan de manera específica los antecedentes teóricos de los que se deriva el concepto de inteligencia emocional.

La primera sección del presente trabajo se centra en dar a conocer las bases conceptuales de la inteligencia emocional partiendo de la revisión de la definición de la inteligencia siendo esta un constructo ampliamente estudiado. La inteligencia definida por importantes filósofos describía las cualidades de los individuos para razonar, siendo seres pensantes y, por lo tanto, tener una habilidad que nos diferenciaba de los animales. También estos autores resaltan la importancia que tienen los sentidos en el desarrollo de la inteligencia y, además proponen por primera vez un órgano llamado cerebro, en el cual esta residía. Por lo tanto, se aborda el constructo desde diferentes aproximaciones teóricas más relevantes para entenderla y explicarla. Entre las más destacadas se describe la concepción de Gardner (1987), quien hace referencia sobre los diferentes tipos de inteligencia que puede poseer una persona, terminando con las viejas ideas que

proponen que aquellas personas inteligentes eran quienes sacaban las mejores notas escolares. Fue así como se proponen dos principales conceptos relacionados con la inteligencia emocional, en el primero de los casos se denomina inteligencia interpersonal (el reconocimiento de las propias emociones) y la segunda de ellas, es nombrada inteligencia intrapersonal (el manejo adecuado de las emociones surgidas de la interacción con los demás). Estas habilidades tanto interpersonales como intrapersonales fundamentan la construcción y estudio de la inteligencia emocional desde una nueva perspectiva que se oponía a aquella que consideraba a la inteligencia sólo desde sus aspectos académicos e intelectuales. A partir de estas primeras aproximaciones surgen las primeras definiciones de inteligencia emocional, las cuales fueron planteadas por autores como Salovey, Mayer (1990), Bar-On (1997), Goleman (2000) y Oriolo-Cooper. Estas definiciones incluyen capacidades tales como percibir, asimilar, comprender, regular, procesar, razonar, valorar, expresar emociones, así como el desarrollo de destrezas personales, conductas de tipo emocional y social, con la finalidad de tener una adaptación y afrontamiento de las demandas y presiones del medio.

En el segundo apartado se aborda el tema de las emociones siguiendo la tradición del estudio de la inteligencia, el cual fue descrito desde sus inicios por filósofos que sugerían que las emociones eran aquellas que forman parte del ser humano, consideradas como pasiones, impulsos o pulsiones que provocaban placer o dolor en las personas. Se contrastan, además las definiciones de algunos autores desde el enfoque teórico que los caracteriza haciendo un recorrido desde lo biológico, psicológico y lo social. Así mismo se presenta una breve descripción de los aspectos más relevantes del desarrollo emocional infantil, destacando las principales habilidades desarrolladas desde el nacimiento hasta edades tempranas.

Posteriormente, el último y más importante de los apartados refiere el estudio de la inteligencia emocional desde sus antecedentes, dando a conocer las diferentes definiciones como concepto, las cuales fueron creadas a partir de las primeras aproximaciones presentadas por los primordiales modelos teóricos que la describen. Posteriormente se realiza un análisis sobre los principales instrumentos para evaluar la inteligencia emocional, utilizados para llevar a cabo investigaciones, con la finalidad de ratificar si la información ofrecida por los modelos resultaba suficiente, buscando por lo tanto ampliar el tema de la inteligencia emocional.

Además, en el presente trabajo se dan a conocer los hallazgos que los estudios de este concepto han encontrado para dar sustento científico a las afirmaciones teóricas y su relación con la adaptación exitosa de los individuos. Los trabajos sobre la inteligencia emocional enfatizaron la importancia de adquirir estas habilidades desde etapas tempranas, ya que la evidencia mostraba que la carencia de estas tenía probables consecuencias como la presencia de conductas de riesgo, baja autoestima, consumo de drogas, alcohol o tabaco, ideación suicida, estrés, ansiedad, violencia o agresividad, etcétera. Consecuentemente la inteligencia emocional fue considerada como aquella capacidad de adaptación de los sujetos a su ambiente, de tal forma que le permitiera afrontar las presiones cotidianas no solo como una estrategia de prevención sino que incluso podría tener como propósito de potencializar aquellas habilidades positivas con las que cuentan los individuos así como el mejoramiento de relaciones sociales, interacciones familiares, las cuales incluyen afecto, empatía, adaptación psicosocial, rendimiento académico, felicidad, entre otras. Por otro lado, las investigaciones presentadas muestran las diferentes poblaciones y contextos estudiados siendo el contexto escolar de los que más destacados para el desarrollo de habilidades emocionales. Para poder lograr el desarrollo emocional fue necesario conocer las bases que sustentan la educación emocional, la cual tiene como objetivo principal hacer

referencia a la importancia de implementar la inteligencia emocional en diferentes contextos. Finalmente, en este último apartado se incluyen los principales programas en educación emocional, mismos que comparten la finalidad de adquirir estas habilidades emocionales en etapas tempranas. Estos programas ofrecen ser implementados principalmente en población infantil, ya que como se mencionó anteriormente se pretende que la inteligencia emocional sea enseñada desde edades tempranas para preparar a los individuos para enfrentarse a circunstancias o eventos cotidianos que puedan ser perjudiciales en su vida; así como prevenir conductas de riesgo; al mismo tiempo potencializando las habilidades positivas con las que se cuente. Es así como este trabajo de investigación pretende contribuir en el conocimiento que se tiene sobre la inteligencia emocional, así como mostrar la evidencia que sustenta su aplicación en contextos escolares a través de los programas diseñados para ello, exponiendo sus beneficios tanto preventivos como correctivos.

Debido a lo abordado en cada uno de los apartados, este trabajo pretende contribuir mostrando evidencia de la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en diferentes contextos aplicada principalmente en niños tomando en cuenta sus cualidades preventivas y potencializadoras de un buen desarrollo y bienestar general. Por otro lado, al considerar el desarrollo de la inteligencia emocional en conjunto con el desarrollo de habilidades intelectuales, se podrá desde la infancia, desarrollar habilidades positivas, mejorando su autoestima, autonomía, mejorar relaciones con los demás, así como el aprender a reconocer, emociones en sí mismos y en los demás y por lo tanto el control y manejo emocional.

## **Justificación**

La inteligencia emocional es un concepto que surge debido al interés por definir y desarrollar habilidades diferentes a las intelectuales o escolares, un tipo de habilidades denominadas emocionales, tienen como finalidad obtener beneficios que permitan el mejor conocimiento del individuo logrando una adaptación exitosa al medio, así como también prevenir conductas negativas como la agresividad, conductas disruptivas, estrés, comportamientos antisociales, depresión, conductas perjudiciales, así como emociones negativas que pueden afectar la integridad de los niños. Su desarrollo se basa en programas educativos que buscan reforzar habilidades positivas, como la autoestima, autonomía, habilidades sociales, relaciones interpersonales, bienestar psicológico, asertividad y afrontamiento de situaciones cotidianas. Conocer los programas educativos que se imparten en contextos escolares permitirá seleccionar aquellos que tienen un sustento teórico, una estrategia de medición confiable y que han presentado mayor evidencia científica para identificarlos como los posibles programas que se pueden implementar en niveles escolares básicos como estrategias de desarrollo adaptativo y de prevención de conductas disruptivas.

## **Planteamiento del Problema**

Debido a que en nuestra sociedad se ha dado prioridad al desarrollo de una inteligencia que sólo se enfoca en desenvolver habilidades para ser escolar e intelectualmente más inteligentes, se han descuidado aspectos relacionados con la preparación de las personas para enfrentarse a problemáticas diarias de la vida que involucran estados emocionales como agresividad, tristeza, alegría, así como también problemas conductuales como el bullying, estrés, depresión, conductas disruptivas, comportamientos antisociales. Por lo que el desarrollar habilidades de tipo emocional en etapas tempranas de la vida como la infancia, funcionan como una estrategia que optimice sus recursos y prevea situaciones adversas, teniendo consecuencias positivas en su presente y, de manera posterior como adultos. La inteligencia emocional permite preparar a los individuos para enfrentar adversidades de la vida cotidiana, así como reforzar aquellas habilidades positivas que posee para utilizarlas de forma óptima en la resolución de estas problemáticas.

## **Objetivo**

Documentar y conocer a partir del análisis de investigaciones previas la importancia de la implementación de programas dirigidos al desarrollo de la inteligencia emocional en niños.

## **1. Inteligencia**

### **1.1. Antecedentes Filosóficos**

El término de inteligencia fue acuñado por Marco Tulio Cicerón, quien consideró que el término significa “leer dentro de mí” designando así la capacidad para entender, comprender e inventar. Por otro lado, Sócrates consideraba que la inteligencia residía en el alma humana, la cual estaba representada por los sentidos, siendo la razón, la facultad humana por la que se podía guiar la vida hacia una realización individual y social plena. Platón, por su parte, afirmaba que la razón era invisible e impalpable. En cambio, Aristóteles señalaba que el paso de ser animal a ser hombre se caracterizaba por la perfección de la inteligencia en su forma racional. Posteriormente, Alcmeón continuando con lo postulado por Aristóteles, mencionó que el hombre se distingue de los demás animales por su inteligencia, los animales sienten, pero no entienden, por lo que señaló las relaciones entre los órganos de los sentidos y el cerebro. Concluye que el centro de la razón y el alma se localizaban en el órgano del cerebro. Así mismo Hipócrates y Herófilo, consideraban al cerebro como la verdadera sede de la inteligencia. Por otro lado, Juan Huarte de San Juan, considera que el hombre posee un alma racional dividida en tres potencias; el entendimiento, la memoria y la imaginación. Estas potencias daban origen a tres clases de personas: los inteligentes, los memoriosos y los imaginativos, según fuera la mezcla de las cualidades en el cerebro (Bilbao & Velasco, 2014).

La importancia de una postura filosófica para explicar la inteligencia radica en una primera aproximación hacia una característica particularmente atribuida a los humanos. De esta manera, desde los antiguos filósofos se pueden observar esfuerzos por describir una capacidad inherente al hombre, así como la búsqueda de un lugar específicos donde residiera esta cualidad. Si bien la

filosofía, establece el inicio y tradición en el estudio de la inteligencia sus conclusiones eran cuestionables respecto al fundamento empírico para afirmarlas.

## **1.2. Antecedentes Psicológicos.**

Los estudios de la inteligencia desde la psicología surgen debido a la inconformidad de las explicaciones tratadas por parte de los filósofos los cuales carecían de algún sustento comprobable. Por esta razón, los psicólogos comienzan a estudiar el tema para conocer de forma más específica, el origen y características de la inteligencia. Durante los siglos XIX y XX, se originó una serie de investigaciones que permitieron conocer más sobre el tema de la inteligencia. Por ejemplo, uno de los pioneros fue Gall (como se citó en Horta, 2016) quien realizó estudios sobre la inteligencia tratando de explicarla por medio de su teoría mejor conocida como Frenología, la cual consistía en la medición y observación de determinadas características mentales, entre ellas la inteligencia y la forma que tenían sus cabezas. Gall (como se citó en Castañeda, 2009) sostenía que la función mental se componía de 27 facultades distintas, cada una situada en un área cerebral específica, por lo que la capacidad de funcionamiento de cada área se correlacionaba con su tamaño y expansión en el cerebro, ejemplo de esto es que si una persona amaba demasiado, tendría la zona del cerebro relacionada con el amor más grande, por lo que el área asignada a la inteligencia se presentaría más crecida, afirmando que las funciones mentales residen en áreas específicas del cerebro y que esto determinaría el comportamiento.

Wundt, (como se citó en Bilbao & Velasco, 2014) fundó el primer laboratorio de psicología y su propuesta pretendía dar a conocer los elementos que conforman a la inteligencia. Emplea el método científico para describirla a través de la observación, la experimentación, la reflexión, la



narración de la experiencia de los sujetos y sus capacidades cognitivas. Wundt concluye que la mente es una fuerza creativa y dinámica.

Posteriormente Galton, (como se citó en Cohen & Swerdlink, 2006) creía que las personas más inteligentes eran aquellas con las mejores capacidades sensoriales. El autor, llega a estas conclusiones basándose, al igual que Wundt, en observaciones y mediciones con pruebas sensoriomotrices que el mismo había diseñado. Los resultados de sus experimentos le permiten concluir que la única información que nos llega del exterior pasa por la vía de los sentidos, y entre mejor perciban los sentidos las diferencias, mayor será el campo sobre el que puedan actuar nuestro juicio o inteligencia. Por otro lado, Cattell coincide con Galton, al considerar que la inteligencia se sustenta de las capacidades sensoriales. Sin embargo, define la inteligencia como varios procesos o capacidades distintas. Además es el autor que acuñó el término CI (coeficiente intelectual) haciendo referencia a un coeficiente obtenido entre la edad mental y la edad cronológica, por lo que propone en su teoría la estructura de la inteligencia dos tipos de inteligencias; la inteligencia fluida la cual está constituida por habilidades independientes de la cultura y la manera inherente de la persona para aprender a resolver problemas y la inteligencia cristalizada, representa aquello que se ha aprendido a través de la aplicación de la inteligencia fluida en entornos culturales, incluye habilidades y conocimientos adquiridos, así como la recuperación de información y la aplicación de un conocimiento general (Cohen & Swerdlink, 2006).

Más adelante, Spearman estableció nuevas técnicas para medir las correlaciones entre las pruebas psicológicas que median el constructo de inteligencia encontrando que tendían a correlacionarse entre sí por medio de su teoría acerca de la inteligencia general que postulaba la existencia de un factor general (g) el cual se encuentra conectado habilidades mentales y a la inteligencia

heredada. Por otro lado, numerosos factores específicos (s) se refieren a las habilidades que dependen del ambiente y del aprendizaje. Spearman, define a la inteligencia como “una capacidad general que implica principalmente la deducción de relaciones y correlatos”.

En Europa, Binet, (como se citó en Gregory, 2001) realizó una prueba que mide la inteligencia de una persona también empleando el concepto de coeficiente intelectual, agregando innovaciones importantes. Entre ellas incluyó varios componentes de la inteligencia como el razonamiento, juicio, memoria y abstracción.

Galton, afirmó que cuando una persona resuelve un problema particular, las capacidades empleadas no pueden ser separadas, sino más bien estas interactúan para producir la solución. Thorndike (como se citó en Gregory, 2001), fue el primero que mencionó que la inteligencia se puede concebir en términos de tres conjuntos de habilidades: inteligencia social, que se refiere al trato con las personas; inteligencia concreta relacionada con el trato que se tiene con los objetos, y la inteligencia abstracta, consistía en el trato de símbolos verbales y matemáticos. La principal aportación que tiene Thorndike en el estudio de la inteligencia reside en considerar que las relaciones con los demás podían ser parte de las habilidades mostradas en la inteligencia.

Por su lado, Thurstone (como se citó en Gregory, 2001), afirmaba que la inteligencia estaba compuesta por siete habilidades mentales primarias (HMP, comprensión verbal, fluidez de la palabra, número, espacio, memoria asociativa, velocidad perceptual y razonamiento inductivo). Estas habilidades fueron evaluadas por medio de pruebas separadas. Realizó sus estudios administrando pruebas de inteligencia a niños y definió a la inteligencia como una composición de diferentes capacidades.

Más adelante, Wechsler (como se citó en Cohen & Swerdlink, 2006), diseñó una serie de pruebas de inteligencia aplicadas de forma individual para evaluar las capacidades intelectuales de personas desde etapas tempranas hasta la edad adulta. Fue uno de los primeros en agregar que existen factores no intelectuales que deben tomarse en cuenta al evaluar la inteligencia, tales como; la afectividad y rasgos de personalidad, considerando que la inteligencia es multifacética.

Otro trabajo importante para abordar el tema de la inteligencia fue el elaborado por Luria (como se citó en Gregory, 2001) quien realizó estudios para poder llegar a una teoría general del procesamiento mental. Luria estudió la inteligencia por medio de casos individuales basados en observaciones clínicas de soldados con lesiones cerebrales. Mencionó que existen dos tipos de procesamiento mental, el primero de ellos es el procesamiento simultáneo en donde la información es integrada toda al mismo tiempo, se caracteriza por la ejecución simultánea de diferentes operaciones mentales. El segundo tipo de procesamiento es el sucesivo en donde cada fragmento de información es transformado de manera individual en forma secuencial. Más adelante, otro autor destacado que estudió la inteligencia fue Piaget (como se citó en Cohen & Swerdlink, 2006), quien desarrolló una teoría sobre el desarrollo intelectual que hace referencia al desarrollo de la cognición en los niños. Describió cómo piensan los niños, como se entienden a sí mismos y al mundo que los rodea, como razonan y solucionan problemas. Su teoría se sustentó por medio de entrevistas y pruebas informales con el fin de desarrollar una serie de distintos puntos de vista sobre el desarrollo intelectual. Piaget define la inteligencia como un tipo de capacidad biológica evolutiva de adaptación al mundo exterior; concluye que conforme se desarrollan las habilidades cognoscitivas, la adaptación se incrementa, este proceso de desarrollo cognoscitivo ocurre por medio de la maduración y del aprendizaje. Piaget también considero que

la inteligencia debe contener una organización de la estructura cognitiva para que se utilice a favor de la adaptación al ambiente personal y social (Gregory, 2001).

### **1.3. Definiciones de Inteligencia**

De la revisión anterior puede entenderse las dificultades que se presentan para definir la inteligencia desde la psicología. Sin embargo, cabe destacar que Thorndike, (como se citó en Gregory, 2001), define la inteligencia como “el poder de dar buenas respuestas” definición que permite incluir el concepto de inteligencia social. Otros autores intentaron evaluar la inteligencia por medio de un modelo de personalidad y comportamiento conformado por elementos como sensibilidad social, comunicación, comprensión social, juicio moral, solución de problemas, empatía, habilidades sociales, expresividad, comprensión de las personas, llevarse bien con la gente, ser cálido y cuidadoso con los demás, estar abierto a nuevas experiencias e ideas, conocimiento de las normas sociales y adaptabilidad social.

Wechsler (como se citó en Cohen & Swerdlink, 2006) resume en sus propias palabras la definición de inteligencia como:

La capacidad integral o global del individuo para actuar con determinación; de pensar de forma racional y de tratar de manera afectiva con su medio ambiente. Es integral o global debido a que está compuesta de elementos o capacidades que, aunque nos son independientes por completo, son diferenciables desde el punto de vista cualitativo. La inteligencia es evaluada por medio de la medición de los diversos aspectos de esas capacidades del individuo para actuar de manera propositiva, pensar de manera racional y enfrentarse de manera afectiva con el ambiente.

Sternberg, (como se citó en Cohen & Swerdlink, 2006) define la inteligencia como:

La capacidad mental para automatizar el procesamiento de información y para emitir en un contexto la conducta adecuada en respuesta a situaciones novedosas; incluye componentes de ejecución y de adquisición del conocimiento, conduce al triunfo, y requiere habilidad en tres tipos de pensamientos, el creador, el práctico y el analítico, las personas que poseen inteligencia son motivadas, autocontroladas, perseverantes e independientes, mostrándose astutas para conseguir resultados y encontrar maneras de superar sus limitaciones.

Posterior a las definiciones y teóricos que miden a la inteligencia y debido a la inconformidad de lo ya establecido surge una propuesta diferente a lo ya conocido como inteligencia; ya que se considera que la inteligencia no solo está constituida de habilidades cognitivas, sino que también debían de tomarse en consideración otro tipo de habilidades sociales, intrapersonales e interpersonales.

#### **1.4.Gardner y las Inteligencias Múltiples**

Gardner (1987), propone en su teoría otras habilidades que podrían formar parte de un individuo y que también debían ser consideradas al momento de evaluar la inteligencia. Gardner es considerado uno de los autores más actuales que habla acerca de la inteligencia, la define como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Sin embargo, propuso una teoría de las inteligencias múltiples basado de manera aproximada en el estudio de las relaciones cerebro- conducta, afirmando que existen varias inteligencias humanas. (Gregory, 2001)

Por otro lado, Gardner (1987) realiza un estudio acerca de la naturaleza del potencial humano creando la teoría de las inteligencias múltiples, la cual se basa en el desarrollo de siete tipos de

inteligencias. Menciona que los antiguos conceptos de cociente intelectual se limitaban solo a habilidades lingüísticas y matemáticas, sin considerar otro tipo de habilidades como la musical, espacial, interpersonal e intrapersonal. De esta manera es como define y clasifica los siete tipos de inteligencia a continuación mencionadas:

1. **Lingüística:** se relaciona con la capacidad de la adquisición, formación, desarrollo, procesamiento y expresión del lenguaje hablado y escrito. Gardner (1987), menciona que las raíces de este tipo de inteligencia se pueden encontrar en los primeros meses de vida en donde los infantes emiten los sonidos que se encuentran en los repertorios lingüísticos de sus lenguas maternas. A principios del segundo año la actividad lingüística es diferente ya que se comprende, en el tercer año los infantes expresan secuencias de mayor complejidad incluyendo preguntas. El desarrollo de este tipo de inteligencia es importante debido a las múltiples funciones sociales; como la comunicación artística y cohesión de grupos. Los niños con este tipo de inteligencia cantan y hablan por lo regular la mayor parte del día, aprenden palabras nuevas, siendo capaces de narrar sucesos, memorizan canciones, se expresan fácilmente de manera oral y escrita. Las personas que poseen este tipo de inteligencia se caracterizan por ser grandes literatos, poetas, oradores y traductores.
2. **Lógico – matemática:** se relaciona con la capacidad del reconocimiento de patrones geométricos y numéricos. Las personas que desarrollan esta inteligencia pueden trabajar con números, figuras geométricas, y con información simbólica de forma fluida. Esta inteligencia tiene importante connotación social ya que es considerada como la inteligencia en la ciencia en general. El desarrollo de este tipo de inteligencia en los niños comienza en etapas escolares, ya que entienden y disfrutan aprendiendo matemáticas. La

importancia que tiene este tipo de inteligencia es que se adquieren habilidades como trabajar y pensar en términos de números por medio del razonamiento lógico, estas habilidades son características en científicos, programadores de computación y matemáticos; Gardner (1987) afirma que las personas con esta inteligencia tienen la facilidad de procesar de forma rápida y eficaz la solución de problemas; tradicionalmente conocida como la inteligencia medida por el IQ. Andrade y Sánchez (2014), mencionan que algunas de las características que distinguen a las personas con este tipo de inteligencia realizan cálculos matemáticos con rapidez y exactitud, gustan por los juegos de ingenio, comprenden rápidamente algoritmos matemáticos, y tienen la capacidad para el manejo de computadoras.

3. Espacial: este tipo de inteligencia se relaciona con la capacidad de percibir imágenes, basado en la observación, permite al individuo ubicarse en el espacio, representarlo mentalmente, moverse con puntos de referencia internos, obtener imágenes mentales, leer e interpretar mapas y diagramas, así como la habilidad para armar y desarmar. Este tipo de inteligencia destaca en dibujantes, jugadores de ajedrez, artistas plásticos, diseñadores, arquitectos, pilotos conductores. El desarrollo en los niños se da a partir de la imaginación que hacen por ejemplo de una imagen, armado y desarmado de cosas, organización de objetos y construir diseños.
4. Musical: este tipo de inteligencia involucra a la capacidad de cantar, recordar y componer melodías, teniendo buen sentido del ritmo disfrutando de la música. Las personas con este tipo de inteligencia se caracterizan por aprender con facilidad a tocar un instrumento. Su desarrollo en la infancia está enfocado en que los niños balbucean; pueden emitir sonidos, imitan patrones y tonos cantados por otros. A la mitad del segundo año de vida, los niños logran emitir tonos, inventan canciones espontáneas, posteriormente en los años escolares

hay un poco más de desarrollo musical. Así mismo hay una conexión que se reconoce entre la interpretación musical y la vida sentimental de las personas, por lo que la música puede servir como una forma de captar sentimientos y el conocimiento de los mismos. Cabe destacar que este tipo de inteligencia desempeña en la sociedad una función importante de cohesión, de pertenencia a grupos sociales, artísticos, terapéuticos y escolares.

5. Corporal- cenestésica: este tipo de inteligencia está relacionada con la facilidad del movimiento físico, tanto en sistemas musculares finos como gruesos. Este tipo de inteligencia se desarrolla principalmente en atletas, equilibristas, jugadores olímpicos, bailarines, actores, mimos, cirujanos, maquinistas. Las personas que poseen este tipo de inteligencia aprenden mejor si se mueven o se activan, por lo regular los niños se inclinan más por los juegos de movimiento, disfrutan escenificar y participan en obras de teatro. Por lo que este tipo de inteligencia es importante debido a la función social ya que se involucra con el deporte, arte, medicina quirúrgica y construcción de aparatos.
6. Intrapersonal: este tipo de inteligencia incluye la capacidad de ser un tanto aislados de sus pares, teniendo un fuerte sentido de sí mismos, así como la capacidad para tener acceso a la propia vida emocional, formarse un modelo preciso de sí mismo y de utilizarlo de forma apropiada para interactuar de forma afectiva a lo largo de la vida, implica la capacidad de reflexionar acerca de las metas propias, de creer en uno mismo, reconociendo talentos y limitaciones. Al desarrollar este tipo de inteligencia es más probable el reconocimiento y expresión de emociones. Gardner menciona que por lo regular este tipo de inteligencien se manifiesta cuando los niños prefieren trabajar solos que, en equipo siendo independientes, por estas características suelen ser calificados como niños tímidos, solitarios, poco inteligentes o pasan inadvertidos. También tiene una



función social importante ya que se trata de individuos con motivación personal para el trabajo siendo funcionales.

7. Interpersonal: este tipo de inteligencia se relaciona con la capacidad de entender y comunicarse con los demás, lo que facilita los procesos de amistad, distinguiendo estados de ánimo, motivaciones e intenciones de los demás, involucra la habilidad de entender, trabajar, leer los mensajes verbales y no verbales de otras personas. Esta inteligencia caracteriza a los líderes y las personas con habilidad para influir en los demás, resolución de conflictos sociales con la finalidad de relacionarse de forma productiva.

Esta propuesta realizada por Gardner (1987), es de gran relevancia ya que a partir de esta primera aproximación se ofrece una base para el estudio del tema de la inteligencia emocional. Gardner (1987) es el primero en ofrecer una serie de habilidades no consideradas antes para definir la inteligencia. El autor considera que no sólo la adquisición de las habilidades cognitivas es importante durante la vida de las personas si no también el desarrollo de habilidades emocionales, lingüísticas, corporales, entre otras. Para Gardner el individuo puede ser bueno para determinada actividad, no forzosamente de tipo escolar, lo cual también debe de tomarse en cuenta al momento de evaluar la inteligencia en las personas.

Como se pudo notar en este primer capítulo se dio a conocer principalmente las primeras aproximaciones filosóficas en el tema de la inteligencia emocional mismas que se han ido modificando a lo largo del tiempo por lo que la inteligencia es un concepto difícil de generalizar. Filósofos como Cicerón, Sócrates, Aristóteles, Alcmeón, Hipócrates y Herófilo; comenzaron a definir la inteligencia como aquello que es parte del ser humano, y por lo tanto se diferenciaba de los animales algo que formaba parte de la razón; afirmando la existencia de un órgano llamado cerebro donde residía la razón o la inteligencia. Posteriormente, al no tener una definición precisa

para el concepto de inteligencia, y debido a que los filósofos solo realizaron afirmaciones sin ningún estudio científico, comenzó la era científica. A partir de este momento la inteligencia se aborda desde diferentes enfoques teóricos y metodológicos con los estudios de Wundt, Gall, Galton, Cattell, Spearman, Binet y Luria. Ellos comenzaron a estudiar a la inteligencia desde otro punto de vista, el psicológico considerando que para poder definirla era necesario algún instrumento que midiera esta capacidad en las personas para así poder determinar su nivel de inteligencia y, por lo tanto, definir a la misma por medio de los resultados de la aplicación de esos instrumentos. Estas primeras investigaciones científicas toman en consideración características puntuales; por ejemplo, el tamaño del cerebro de una persona, las capacidades sensoriales, observaciones clínicas sobre estudios de casos individuales y la creación de pruebas y técnicas. Los resultados de esas aplicaciones arrojaron habilidades importantes para tomar en consideración al momento de definir la inteligencia. Sin embargo, el estudio de la inteligencia es continuo. Autores como Thorndike, Thurstone, Wechsler, Guilford, Piaget, Sternberg y Gardner (1987), proponen otros aspectos importantes para definir la inteligencia, considerando las competencias sociales como parte de la adquisición de la inteligencia; es decir cómo nos relacionamos con los demás, la personalidad y el comportamiento en distintos contextos. Así mismo se agregaron variables como el aprendizaje, capacidad de solución de problemas, y adaptación a diferentes contextos. Esta última generación de autores marcan una diferencia hasta entonces abordada; ya que toman en cuenta factores que vienen desde los filósofos, pruebas para medir la inteligencia, aspectos sociales, intelectuales, cognitivos, y personales para medir o definir la inteligencia lo cual es de suma importancia ya que no se debe limitar al momento de definir a una persona como inteligente tomando en cuenta las diferentes concepciones hechas alrededor de lo que es la inteligencia, llegando a la conclusión que todas las personas poseemos una inteligencia que puede ser desarrollada de diferente manera.

## 2. Emoción

### 2.1. Antecedentes Filosóficos

El origen del estudio de las emociones se remonta a partir de la filosofía. Platón, (como se citó en Trueba, 2009) identificó a la emoción en dos componentes principales “el amo y el esclavo” siendo el amo la razón y el control que se contraponen al esclavo que son las emociones y las pasiones. Platón también señaló que la tarea más importante para una sociedad es enseñar a los jóvenes a encontrar placer en los objetos correctos, lo cual quiere decir que es aquello que puede hacer sentir bien, tranquilo y feliz al ser humano. Por otro lado, Aristóteles, (como se citó en Trueba, 2009) en su libro tratado del alma concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que pueden presentarse afectaciones en el juicio, el cuerpo y alma, provocadas por las emociones o pasiones, involucrando alteraciones fisiológicas, sensaciones de placer y/o dolor, estados y procesos cognitivos (percepciones, pensamientos, creencias, etcétera). Al igual que Platón, Aristóteles considera que las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Relacionando lo anterior con el tema de las emociones se considera que dependiendo las situaciones que experimenta una persona su emoción van a ser distinta; si un día por la mañana una persona se encuentra en camino a su trabajo y es asaltada y amenazada con una pistola, las emociones experimentadas pueden ser de miedo, enojo, tristeza o como era explicado por Platón y Aristóteles de dolor, pero no a un dolor físico como el que se presenta en una enfermedad si no a un cierto malestar emocional, algo que no es agradable para la persona. Aristóteles al considerar que el cuerpo puede resultar afectado por las emociones, y debido a que estas se dan de manera conjunta con el cuerpo, estará acompañado de procesos fisiológicos. Por mencionar algunos casos; la ira tiene manifestaciones corporales como el calentamiento de la sangre, el temor causa temblor, la vergüenza va

acompañada de calor y rubor. Así mismo hace referencia al placer el cual puede ser manifestado a través de emociones tales como la felicidad, la sorpresa y el amor. Ejemplo de esto es cuando una pareja de recién casados recibe la noticia de que van a ser papás, experimentan emociones como la sorpresa, felicidad y entusiasmo lo que conlleva a cierto placer o satisfacción.

Otro filósofo destacado que abordó el tema de las emociones durante el siglo III fue Plotino (Bisquerra, 2009), consideraba que las pasiones o emociones eran el resultado de la conciencia. Es decir, las personas toman conciencia inmediata de los cambios corporales que se pueden dar por la presencia de una emoción, donde en algunas ocasiones estos cambios se asocian con la idea de amenaza, cuando una persona comienza a sentir sudoración, temblor en piernas es decir toma conciencia de cambios en el cuerpo es así como experimenta las ganas de huir por encontrarse ante una situación que considera peligrosa. Plotino mencionó que las personas efectúan un análisis de forma consciente sobre los cambios corporales que están sucediendo y posteriormente se asocian a un tipo de emoción, continuando con el ejemplo del miedo, al tener conciencia de que las manos están sudando, que el cuerpo esta temblado y se tensa la mandíbula, entonces quiere decir que el cuerpo se está preparando para un tipo de amenaza, la cual se encuentra asociada algún estímulo del exterior.

Por su parte, Vives (como se citó en Ovejero, 1999), se ocupa de las emociones y su importancia en los procesos educativos. Él menciona que existen dos emociones fundamentales que son el amor y el odio, el lado del bien o del amor se encuentran afectos como; el deseo, la simpatía, el respeto, la alegría, el gozo, la risa. Por otro lado, el mal o el odio, representados por el enojo, la ira, la envidia, los celos, la venganza, la crueldad, la tristeza, el llanto, el miedo y el orgullo. Basado en estos afectos consideraba que el hombre puede ser educado por medio del aprendizaje

de estas capacidades y habilidades, para poder desarrollarse de forma óptima a nivel personal y en diferentes contextos.

Otro filósofo destacado que habló sobre el tema de las emociones fue Descartes (como se citó en, López, 2009), quien distinguía entre mente (*res cogitans*) y cuerpo (*res extensa*), señalando que la glándula pineal es el punto de unión entre el cuerpo y la mente. Al proponer esta afirmación consideró la existencia de la conducta humana racional y la conducta irracional o impulsiva, la cual es propia de las emociones, tales como; el amor, deseo, alegría, tristeza, admiración y aborrecimiento, las llamaba “pasiones básicas”

Por su parte, Spinoza, consideró las emociones como la base del comportamiento ético, por lo que no cree en el dualismo cuerpo- alma que planteaba Descartes. Spinoza afirmaba que el hombre es cuerpo y mente de forma inseparable (como se citó en Bisquerra, 2009).

Sin duda estas concepciones filosóficas son la base para estudiar las emociones, debido a las aportaciones que ofrecen, explicando que en los seres humanos existe algo que los motiva a actuar, una parte emocional como complemento del ser humano y que no se había dado la importancia o se había estudiado como en el caso del tema de lo físico del cuerpo del ser humano. Cabe señalar que una de las primeras aproximaciones sobre el origen de las emociones a nivel físico lo ofrece Descartes destacando otra perspectiva al identificar un centro donde se originaban las emociones. Sin embargo, estas aportaciones no fueron suficientes ya que se limitaban al abordar o estudiar de forma más extensa y precisa el tema de las emociones.

Nuevos estudios científicos se generaron durante el siglo XIX a partir de ciertas dudas aún no resueltas, ya que aún no quedaban claras las formas en que se procesan las emociones, así como el origen de la manifestación de las emociones. Esto impulsó su análisis a partir de algunos

estudios cuyo objetivo principal era conocer cada uno de los aspectos involucrados en el procesamiento de las emociones antes mencionadas. Cabe señalar que para comenzar a abordar los estudios es importante conocer las primeras y principales aproximaciones para definir la emoción que se explicaran a continuación.

## **2.2. Definiciones de Emoción**

Una de las principales definiciones de emoción es la ofrecida por Goleman:

La raíz de la palabra emoción es *motere*, del verbo latino “mover” además del prefijo “e” que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha interpuesto (Goleman, 2009. pp.24).

Por su parte Kemper, define a la emoción como “una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas, caracterizada por estados de excitación fisiológica, sentimientos o estados afectivos y reacciones expresivas (Bisquerra, 2009)”

En cambio, Andre y Lelord (2002), consideran que:

Una emoción es aquella que surge como reacción ante sucesos importantes, generando sentimientos, activando al cuerpo para la acción generando estados motivacionales, produciendo expresiones faciales reconocibles, acompañadas de reacciones biológicas, así como respuestas que preparan al cuerpo para adaptarse a cualquier situación, se consideran reacciones repentinas de nuestro organismo, con componentes corporales

(fisiológicos), cognitivos (pensamientos) y conductuales (las acciones) (Andre y Lelord, 2002, p.18)

Las anteriores definiciones se pueden ejemplificar con la emoción del enojo; un niño manifiesta enojo debido a que otros niños no quiere incluirlo en los juegos, posee un sentimiento de ira, activando su cuerpo para golpear, el enojo se hace manifestó a través de sus músculos faciales como fruncir las cejas, cambia la coloración de la piel, grita, aprieta los puños, tensa todo su cuerpo.

Por otro lado, Bisquerra (2009), define a las emociones como “reacciones asociadas con cambios fisiológicos y conductuales” (Bisquerra, 2009, p. 117- 139), como el llanto. Este se puede presentar ante emociones como el enojo, la tristeza y el miedo; como cuando una niña manifiesta que sintió mucha tristeza al no ver a su abuelita durante mucho tiempo y al momento de hablarlo las lágrimas acompañan esta expresión de la emoción. En cambio, otro niño podría manifestar su felicidad cuando ha sacado una buena nota en la escuela, reflejada en su expresión facial principalmente con una sonrisa. Así mismo el autor señala que las emociones desempeñan un papel importante para la supervivencia y la toma de decisiones, la emoción del miedo es un ejemplo claro en el caso de la supervivencia, ya que se hace presente ante un peligro, por lo que predispone a huir para asegurar la conservación. Se observa a un niño quien teme a las arañas, su primera reacción es salir corriendo para pedir ayuda este miedo se puede manifestar con cambios fisiológicos como la sudoración, temblor y llanto. En el caso de la toma de decisiones un ejemplo sería cuando a un niño lo molestan sus compañeros del colegio, esto lo hace experimentar una combinación de emociones como enojo, tristeza, miedo, lo cual es incómodo al paso de los días, por lo que la experiencia de esas emociones lo llevan a tomar una decisión, hacer algo para que ya no lo sigan molestando, piensa en las opciones y sus consecuencias; golpear a los niños,

platicarlo con alguna autoridad dentro de la escuela, enfrentar a los niños. Decide ir con la autoridad escolar y la situación cambia para bien, el niño sabe que la decisión que tomo fue la correcta ya que aprendió a tomar decisiones ante determinadas circunstancias que lleven a experimentar emociones en este caso negativas. Por su parte Papalia (2009), coincide con la definición de emoción de Bisquerra considerando a “las emociones como reacciones generadas a partir de la experiencia, asociadas con cambios fisiológicos y conductuales”

De acuerdo con estas definiciones, las cuales coinciden al reflexionar acerca de las emociones, como aquellas que preparan a los seres humanos para una acción, activan al cuerpo para moverse, al momento de esta acción se genera una serie de sentimientos, reacciones biológicas y fisiológicas. Las emociones tienen la finalidad de permitir que los seres humanos se adapten a una situación o a un medio en particular. Así mismo es importante mencionar que las emociones son de gran importancia en la vida del ser humano, debido a que si estas no existieran nos privaríamos de una forma de comunicación esencial para la supervivencia y adaptación social, ya que involucran conductas como la huida, el ataque, la evasión, el apego, el enamoramiento, la alegría (López, 2009).

### **2.3.Enfoques**

Las diferentes posturas que han estudiado la emoción generan a su vez, diversos enfoques teóricos que dan a conocer el trasfondo de las emociones. Estos enfoques consideran la parte biológica, psicológica y social los cuales influyen en la manifestación de las emociones. A continuación, serán referidos.



### **2.3.1. Enfoque Biológico**

Darwin es el principal representante de este enfoque. En el año 1872 publicó en su texto la expresión de las emociones en hombres y animales; destacando que las emociones funcionan como señales que comunican intenciones, centrándose en la expresión facial y la universalidad de las emociones. Además, realizó comparaciones entre diferentes especies, considerando que la expresión de las emociones desempeña un papel esencial en la adaptación al entorno. Ejemplo de lo anterior se da con la emoción de la felicidad que se manifiesta a través de la sonrisa, en diferentes culturas. Así mismo Darwin, consideró que una emoción se activa automáticamente sin participación de la cognición, es decir, que no existe un procesamiento de la información, si no que la emoción se da de forma instantánea, automática y natural. Ante la presencia de un estímulo se genera la emoción misma que se experimentan a través de ciertos procesos fisiológicos. Darwin concluye mencionando que las emociones, en los animales y en la especie humana, funcionan como señales que comunican intenciones. A pesar del tiempo que ha transcurrido, la teoría de Darwin ha tenido seguimiento por otros autores como; Zajonc quien postuló que la emoción no requiere de cognición, ya que el procesamiento de la información es posterior a la emoción. Un ejemplo de esto es cuando una persona recibe la noticia de que un ser querido está gravemente enfermo las emociones que puede experimentar de forma inmediata son sorpresa y tristeza, por lo que el hecho de recordar la noticia genera rápidamente estas emociones sin que exista un procesamiento de la información (como se citó en Bisquerra, 2009).

Otro autor que toma como base los estudios de Darwin es Panksepp, quien consideró que las emociones proceden de circuitos cerebrales proporcionando las bases biológicas de la experiencia emocional. Las emociones se derivan de forma inmediata a partir de un estímulo. El autor concluye que la experiencia emocional se puede inducir a través de procedimientos no

cognitivos, como estimulación eléctrica del cerebro actividad de la musculatura facial (Reeve, 2010).

Por su parte, Tomkins basándose también en los estudios de Darwin, menciona que las emociones se presentan como patrones de respuesta innatos activándose ante determinados estímulos. Consecuentemente, la expresión facial es la principal forma de manifestarlas y en ello se basa. Cabe señalar que es el primer autor en realizar una clasificación de las emociones, esta clasificación se basa en emociones en dos tipos, positivas y negativas mismas que a continuación se describen, (como se citó en Bisquerra, 2009):

1. Emociones Positivas: dentro de esta clasificación se encuentra el interés. Este se manifiesta cuando una cosa ya sea objeto o actividad, es de gran interés para el niño por lo que capta su atención de forma total, permaneciendo inmóvil. La sorpresa se manifiesta, elevando las cejas, brincando, llevando las manos a la cara. Finalmente, la alegría, se puede manifestar por medio de sonrisas, risas, aplausos y brincos.
2. Emociones Negativas: dentro de este grupo de emociones se encuentra el miedo, el cual se manifiesta a través de temblor corporal, sudoración estando alerta ante cualquier ruido o movimiento. La angustia se exterioriza por medio de sudoración y temblor corporal. La ira se puede manifestar por medio del cambio en la coloración de cara, cuello y respiración agitada. Por otro lado, el asco se manifiesta por medio de arrugar la nariz, ojos llorosos, tos y en algunas ocasiones las personas que lo experimentan muestran la lengua. Finalmente, la vergüenza se puede manifestar agachando la cabeza, y en algunas ocasiones con sudoración.

Tomkins además consideró importante algunas características para poder definir las emociones en función de tres dimensiones:

1. Intensidad: hace referencia a la magnitud con la que se experimenta una emoción que puede ser desde mucho hasta muy poco.
2. Similitud: es decir, los rasgos que tienen en común algunas emociones con otras, por ejemplo, la emoción del amor trae consigo la emoción de la felicidad.
3. Polaridad: consiste en las diferencias con otra emoción, por ejemplo, la tristeza es lo contrario a la felicidad.

Poco más tarde, Plutchik (como se citó en Bisquerra, 2009), define a la emoción como reacciones ante situaciones de emergencia, con la finalidad de asegurar la supervivencia, siendo una compleja cadena de acontecimientos con numerosos componentes. Para el autor, la expresión de las emociones puede tener diversas expresiones. Por ejemplo, por medio del cuerpo, lenguaje o incluso por medio del silencio. Plutchik (como se citó en Reeve, 2010), menciona que la conducta emocional, puede tener consecuencias. Un ejemplo de esto se da en la emoción del enojo, al existir una situación estímulo que podría estar provocando dicha emoción, la reacción primaria en algunas ocasiones podría ser morder, golpear o romper. Otro ejemplo se da en la emoción de la alegría, donde la situación estímulo sería la pareja, la conducta emocional el cortejar o aparearse y finalmente la función de la emoción es la reproducción.

Posteriormente a las primeras aproximaciones para definir la emoción comenzaron a desarrollar tradiciones teóricas para su estudio. Estas perspectivas teóricas ayudaron a conocer de forma más precisa cada uno de los elementos que conforman el concepto de emoción.

James (como se citó en Andre & Lelord, 2002) explica en su artículo; What is emotion, que el punto de partida en el estudio de las emociones, se da desde un enfoque periférico llamado así debido a que se considera que el Sistema Nervioso Periférico (SNP) es el más importante en el procesamiento de las emociones. Puntualiza la negación en la que una emoción desencadene una actividad fisiológica, por lo tanto, una emoción es la reacción a un hecho excitante. Un ejemplo de la teoría de James es la creencia que se tiene al pensar que temblamos porque tenemos miedo, o que lloramos porque estamos tristes. Para James es al contrario ya que el hecho de temblar es el que hace que sintamos miedo, o que el llorar el que nos pone tristes, esto pareciera que desafía el sentido común. Sin embargo, en ciertas situaciones, por ejemplo, la reacción física se desencadena antes de tener una experiencia emocional. Su pensamiento se sintetiza con la frase “No lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos” Por otro lado, James menciona que los cambios corporales ocasionan la experiencia emocional: estímulo-reacción corporal- emoción. Por lo que la activación fisiológica genera una emoción (como se citó en Reeve, 2010)

Por su parte Carl Lange (como se citó en Bisquerra, 2009), coincide con James respecto a considerar que la experiencia emocional, es consecuencia de los cambios corporales. James y Lange, crearon la teoría conocida como la teoría de James- Lange, en donde la idea central hace referencia a que la emoción es la percepción de cambios corporales (fisiológicos y motores), poniendo énfasis en el cuerpo y en las respuestas fisiológicas. Concretamente, para James y Lange, la emoción ocasiona cambios corporales, cuya percepción por parte del sujeto da lugar a la emoción, la corteza cerebral es el sitio el cual recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan la emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático, por lo

que las reacciones viscerales y las reacciones corporales motoras son igualmente importantes para los estados emocionales. Un ejemplo de esta teoría, es cuando un niño rompió en casa el cuadro preferido de su madre, comienza a experimentar sudoración, ritmo cardiaco acelerado, temblor en manos y piernas mientras mira lo que pasó con el cuadro de su madre, manifiesta que no sabe qué emoción estaba experimentando en el momento, pero es capaz de reconocer lo que sentía físicamente. Posteriormente supo que se trataba de miedo porque no sabía cómo reaccionaría su madre (Palmero, 1996).

Así mismo dentro de los teóricos psicofisiológicos también se encuentra Canon (1928), quien representa un enfoque centralista. Este se basa en explicar que el Sistema Nervioso Central (SNC) el cual se encarga del desarrollo emocional. Propone su teoría conocida como teoría talámica, neurofisiológica o emergentista. La confirmación experimental de esta teoría fue realizada por Bard (1928), en la cual mencionan que los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia. El estímulo emocional origina impulsos que a través del tálamo llegando a la corteza cerebral, por lo que la experiencia emocional y las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo (como se citó en Bisquerra, 2009).

Existen otros autores que estudiaron el tema de las emociones, los cuales no concordaban con lo establecido en la teoría talámica, neurofisiológica o emergentista de Canon y Bard (1928). Por ejemplo, Papez (1937), mencionó que no es el tálamo la única región del sistema nervioso que genera las emociones, poniendo énfasis en el SNC, en donde las estructuras neuronales del cerebro desempeñan un papel importante en el desarrollo y manifestación de las emociones, por lo que las aferencias sensoriales, tras llegar al tálamo, se dividen en tres rutas (como se citó en Bisquerra, 2009):

1. La corteza cerebral (corriente del pensamiento)
2. Los ganglios basales (corriente del movimiento)
3. Hipotálamo (corriente del sentimiento).

Papez, (1937), hace referencia que el SNC, está compuesto por hemisferios cerebrales los cuales poseen un papel importante en sus funciones y la influencia en las emociones. En el hemisferio derecho residen las funciones artísticas, musicales por lo que se procesa la información emocional, mientras que en el hemisferio izquierdo se localiza el lenguaje, razonamiento numérico, pensamiento analítico, considerado el más cognitivo y racional.

McLean (como se citó en Bisquerra, 2009), en cambio, consideró que existían otras áreas cerebrales implicadas en la generación de emociones. Apuntó al sistema límbico como aquella parte del cerebro especializada en el procesamiento de las emociones, el cual está conformado por un conjunto de estructuras que rodean el tálamo, entre las cuales se encuentran la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo, los cuerpos mamilares, el fórnix, la corteza del cíngulo, el septum y el bulbo olfatorio, destacando que la amígdala que se encuentra en el hipotálamo es considerada como el núcleo del procesamiento de las emociones, la activación de la respuesta emocional y la evaluación de acontecimientos.

En otro sentido, Lang (como se citó en Bisquerra, 2009), agrega nuevos elementos a la propuesta psicofisiológica, por medio de su teoría Bio- informacional, consiste en los procesos cognitivos los cuales hacen una regulación entre SNC y la expresión emocional; sosteniendo que los pensamientos (cognición), las reacciones psicofisiológicas (actividad visceral y somato- motora), y la conducta están estrechamente unidas, por lo que existen tres sistemas de respuesta emocional; cognitivo, fisiológico y conductual. Por otro lado, considera a la memoria importante

en este procesamiento ya que la información emocional es codificada en la memoria se organizan en redes asociativas, cuando estas redes se activan se produce una emoción.

Posteriormente Izard (como se citó en Bisquerra, 2009), identificó emociones básicas que considera innatas y universales basado en su teoría del feedback facial, consiste en analizar la diferenciación emocional, por medio de la identificación de gestos faciales. Por ejemplo, el enojo se caracteriza la mayoría de las veces en arrugar la parte de las cejas, (fruncir las cejas) y el enrojecimiento de la cara. Izard explicó que esto se genera a partir de impulsos cerebrales del SNC a los músculos de la cara que producen expresiones faciales.

Por su parte Ekman (1992), contribuyó al estudio de la expresión facial emocional desarrollando un procedimiento de análisis de los movimientos de los músculos faciales denominados Facial Action Coding System (FACS). Ekman mencionó que las emociones son de origen biológico, reconociendo que existen contribuciones cognitivas, sociales y culturales en la experiencia emocional.

Sin duda el enfoque biológico es de gran importancia en el estudio de las emociones, ya que brinda aportaciones importantes para saber qué es lo que sucede física y biológicamente en el individuo cuando se manifiesta una emoción. A pesar de las diferencias entre autores, sobre si a partir de una reacción fisiológica se da una emoción o si la emoción desencadena reacciones fisiológicas, ambas propuestas podrían ser válidas ya que al experimentar una emoción al mismo tiempo se tiene una reacción física, algunos ejemplos son; brincar, gritar, sudar, aplaudir, llorar, sonreír, bailar, etcétera. Este enfoque es fundamental para conocer las emociones, definir las y relacionarlas o ubicarlas con algún estado físico u órgano.

### 2.3.2. Enfoque Social

Este enfoque se centra en conocer la importancia de la influencia social en las emociones, por lo que los teóricos sociales consideran que el surgimiento de las emociones dependerá de múltiples factores; tales como el procesamiento de los sucesos, de a qué o a quién atribuya la causa de esos hechos; de sus expectativas ante la situación; de la identificación del sujeto con otras personas y grupos. Este enfoque tiene por objetivo estudiar las relaciones entre la dimensión social y la dimensión emocional del ser humano.

Algunos antecedentes teóricos sobre la influencia de lo social en las emociones tienen su origen en las teorías sociológicas de la emoción. Uno de los primeros teóricos fue Russell (1975), habla sobre la sociología de la emoción, manifestando sobre la existencia de sentimientos comunes en la vida de las personas, así como impulsos emocionales instintivos. De acuerdo con el autor, aquello que se siente es tan importante como lo que se piensa o se hace para el resultado de la interacción social. Por otro lado, menciona que los factores sociales entran de manera interactiva durante la experiencia de una emoción. Además, sugiere que las emociones están cargadas de significados anclados en contextos socio-históricos, por lo que se derivaran en cada contexto en función de las dimensiones a continuación mencionados Russell (1975):

1. Dimensión Normativa: se refiere a las normas emocionales, como un modo de control social, definiendo lo que se debe sentir en diversas circunstancias, indicando cuál es el sentimiento apropiado y deseable en cada caso. Las normas indican la intensidad, la dirección y la duración del sentimiento.
2. Dimensión Expresiva: se refiere al grado y circunstancias en las que pueden ser expresadas las emociones.



3. Dimensión Política: se refiere a algunas las emociones están vinculadas a sanciones sociales.

De acuerdo a estas dimensiones se puede ejemplificar en el caso del contexto de la cultura mexicana cuando una persona fallece, las expresiones emocionales son de seriedad y de tristeza por parte de las personas que despiden a la persona fallecida, realizando una serie de rituales. Sin embargo, en otras culturas las normas emocionales son distintas, la muerte puede ser un hecho de celebración y la forma de despedir a la persona fallecida puede ser con risas y cantos. En cuanto a la dimensión política, algunas emociones podrían ser calificadas como “malas” tal es el caso del enojo, y la tristeza, desde el momento que son expresadas por las personas que la sienten las definen como algo negativo, podrían estar sometidos a algún tipo de sanción. Ejemplo de esto es cuando un niño siente enojo porque lo hacen comer calabazas las cuales no son de su agrado, al sentir enojo expresa que no se las comerá, a lo que inmediatamente la madre responde que debe comérselas si no habrá consecuencias como no levantarse de la mesa hasta que las termine Sin embargo, el enojo se hace mayor al escuchar esto, avienta el plato, la respuesta de la madre es pegarle, correrlo del comedor y sancionarlo por medio de un castigo como no ver televisión ni salir a jugar. (1975)

El enfoque social, también hace referencia sobre la importancia de los vínculos que se pueden establecer dentro de un contexto o grupo de personas de los cuales se pueden derivar múltiples emociones, los cuales determinaran también la forma en cómo las personas se pueden relacionar. Un representante de este enfoque es Scheff (citado Sánchez, 2008), quien expone que en el transcurso de las relaciones sociales surgen dos emociones importantes la vergüenza y el orgullo; de las cuales se van a derivar los tipos de vínculos sociales a continuación mencionados:

1. Vínculos Seguros: Son aquéllos en los que el individuo mantiene respecto del otro una adecuada distancia social, ni demasiado estrecha ni demasiado lejana, implica un mutuo entendimiento emocional, por lo que se establecen la solidaridad lo que lleva a la cooperación. Ejemplo de este vínculo social seguro, es cuando una niña prefiere estar sola durante sus tiempos libres en la escuela, debido a que le gusta leer, colorear o dibujar. Sin embargo, se muestra muy educada al llegar al salón de clases, o cuando sus compañeros la saludan, así mismo se preocupa por los demás cuando observa que se encuentran en alguna situación complicada acercándose para ofrecer ayuda.
2. Vínculos Inseguros: existe demasiada o muy poca distancia social con el otro, es decir, una situación de aislamiento, lo que puede llevar a la desintegración o al conflicto. Ejemplo de este vínculo social inseguro, es cuando un niño no es capaz de socializar de ninguna manera con los demás, no saluda al llegar al salón de clases, tampoco se integra en juegos escolares, no se preocupa al ver que los demás están en problemas.

Por su parte, Kemper (como se citó en Bericat, 2000), publica la teoría interrelacional de las emociones, explicando que la mayoría de las emociones humanas se sustentan y tienen sentido en el marco de las relaciones sociales. Esta teoría implica que los contextos como la escuela, la familia o pertenecía a un grupo social, tendrán una contribución para el desarrollo de la expresión de emociones. Concluyendo que las emociones son construcciones sociales que se dan dentro de un espacio interpersonal, que engloban procesos educativos, valores, normas éticas, sociales y políticas.

Más adelante, Clark y Reis (1988) señalaron que debido a que la mayoría de las experiencias emocionales surgen en un contexto social, existen reglas emocionales las cuales van a tener influencias sociales en la expresión de las emociones. Ambos autores hacen referencia al control

de las emociones de acuerdo con cada situación y contexto. Siendo que cada cultura posee sus propias normas, creencias, expresiones y vocabulario para cada emoción.

Por otro lado, Bandura (como se citó en Bisquerra, 2009) considera que se pueden aprender conductas emocionales basándose en la observación de las reacciones emocionales de otras personas, para que se provoque el aprendizaje emocional vicario, el observador ha de prestar atención a las relaciones existentes entre estímulos y respuestas emocionales. Lo cual coincide con lo propuesto por Darwin, al considerar a las emociones como un conjunto de expresiones que tienen una base biológica, siendo la expresión facial la forma de identificarlas, por lo que las considera universales debido a que están presentes desde el nacimiento y en todas las culturas a lo largo del tiempo.

Otro punto de vista por parte de Bisquerra, (2009) es que considera que las emociones se construyen por las relaciones sociales; es decir que el individuo una vez que interactúa con otras personas propicia la construcción de un vínculo emocional. La forma de expresar las emociones viene condicionada por la sociedad y por la educación, ya que las emociones son un conjunto de papeles asociados a reglas sociales y sistemas de valores.

El enfoque social sin duda es de gran importancia para el estudio de las emociones debido a la influencia que tiene el contexto y los que rodean al ser humano. Esto influye para el manejo, control, desarrollo, expresión de las emociones, así como para conocer cómo pueden reaccionar los demás ante determinada situación. Por otro lado, la influencia que se tiene de las personas que nos rodean es de gran importancia porque serán los primeros vínculos que ayudarán a la formación de estas expresiones emocionales. Lo social es un complemento junto con lo biológico para explicar lo que son las emociones y cómo es que estas se expresan. Como conclusión, el

enfoque social determina el cómo y con quien las personas manifestarán y expresarán sus emociones, así como conocer las situaciones o circunstancias que pueden dar origen a determinada emoción.

### **2.3.3. Enfoque Psicológico**

#### **2.3.3.1. Teoría Psicoanalítica**

Dentro de las teorías psicológicas, se encuentran distintos enfoques vinculados con el tema de las emociones, entre ellos es el psicoanálisis, fundada por Sigmund Freud a finales del siglo XIX. Es importante resaltar que más que una teoría de la emoción, Freud explicó los trastornos emocionales y una terapia para su curación enfocadas en una serie de técnicas de tratamiento con pacientes adultos neuróticos, quienes padecían dicho trastorno se debía según Freud a la falta de expresión de las emociones o mejor conocido como represión. Cabe mencionar que la teoría de psicoanálisis ha insistido que la vida afectiva del adulto tendrá influencia en el cómo hayan sido sus experiencias afectivas y respuestas emocionales ante situaciones desde la infancia. Freud hace referencia a la existencia de dos emociones esenciales que se dan en el ser humano; el amor y el odio, las cuales se atribuyen hacia un sujeto u objeto teniendo como finalidad un placer o un displacer; al no tener acceso a un placer por medio de lo que llamo represión los sujetos podrían enfrentarse a procesos patológicos como la histeria, la neurosis, la ansiedad, depresión, fobias. Sin embargo, el placer traerá experiencias positivas en las personas como la felicidad.

Como se mencionó anteriormente Freud no creó como tal una teoría específica sobre las emociones, sin embargo, en sus escritos identificó algunas características e influencias de las emociones en los seres humanos. Por ejemplo, en su texto pulsiones y destinos de pulsión, comienza a utilizar el término *Trieb* (pulsión) definiéndolo como un concepto entre lo anímico y

lo somático, representante psíquico de los estímulos que provienen del interior del cuerpo. Estos estímulos pulsionales no provienen del mundo exterior, sino del interior del propio organismo, por lo que se le conoce como una necesidad y lo que la cancela es la satisfacción. Por lo que el aparato psíquico está regulado por sensaciones de placer-displacer. El ser humano al estar siempre entre ese placer- displacer experimenta distintas emociones, en el caso del placer se encuentra la felicidad, el amor, mientras que para el displacer se puede encontrar el enojo y la tristeza (Freud, 1915).

Otro tema relacionado con las emociones podría estar vinculado con lo que Freud habló en su escrito duelo y melancolía, en cuanto al duelo no sólo se refiere a la reacción frente a la pérdida de una persona amada sino también a una pérdida en general, como un objeto, la libertad, un ideal, trayendo consigo la experimentación de emociones como la tristeza, la cual al ser intensa, tendrá consecuencias negativas en la vida de las personas. Por otro lado, la melancolía se manifiesta en lo anímico a través de una cancelación del interés por el mundo exterior, por ejemplo, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de toda productividad, se caracteriza por autorreproches, autodenigraciones y baja autoestima. Freud (1917) concluye que, en el duelo, el mundo se ha hecho pobre y vacío; en la melancolía, eso le ocurre al yo mismo.

Por otro lado, en su escrito el yo y el ello, retoma la importancia de las percepciones que vienen de afuera, lo experimentado por medio de los sentidos, sin embargo, también menciona que las percepciones también tienen su origen desde el interior a través de sensaciones y sentimientos. Lo anterior se encuentra relacionado con el escrito sobre neurosis y psicosis (1923), mencionando que la neurosis es el resultado de un conflicto entre el yo (lo consciente) y su ello (lo inconsciente), en tanto que la psicosis es el desenlace de una perturbación en los vínculos entre el yo y el mundo exterior. Por otro lado, Freud menciona en su texto más allá del principio de placer

(1920), que los procesos anímicos se regulan automáticamente por el principio del placer por lo que se busca la evitación de displacer y una producción de placer.

En conclusión la teoría psicoanalítica brinda información sobre la vida anímica y emocional de las personas y a pesar de no hablar directamente de las emociones, este enfoque psicológico se aproxima a temas relacionados con las emociones, destacando que una vez que los procesos anímicos no se dan de cierta manera o no pueden ser manifestados puede haber diferentes reacciones en el aparato psíquico consideradas como “patológicas” algunos casos de estos son la melancolía, neurosis, psicosis, esquizofrenias, depresión, ansiedad, fobias, etcétera. Así mismo esta corriente postulaba que la conducta obedecía a motivaciones inconscientes y la enfermedad mental se debía a fallas en la estructura del aparato psíquico. Esto implicaba ofrecer un tratamiento con el que fuera posible acceder al material reprimido del inconsciente, de manera que los conflictos del pasado se pudieran elaborar con el fin de curar al individuo de los males que le aquejaban. Cabe mencionar que el psicoanálisis no cuenta con una técnica que se pueda utilizar para los fines del presente trabajo, ya que sólo se toman en consideración la influencia de la vida infantil para determinar la vida adulta y los problemas que aquejan al adulto.

### **2.3.3.2. Teorías Conductistas**

Posterior a esta primera teoría psicológica la cual no se enfocaba directamente al tema de las emociones, surge un nuevo enfoque en la psicología durante el siglo XX, conocido como conductismo. Este enfoque basaba sus principios exclusivamente en métodos objetivos con la finalidad de que la psicología podría ser posible como ciencia natural, objetiva y experimental. Las raíces del modelo conductual son muy distintas a las del psicoanálisis, debido a que el conductismo es una disciplina medible basada en la investigación. Sus orígenes se deben

puntualmente en los trabajos de Pavlov sobre los reflejos condicionados y el aprendizaje por asociación de estímulos (Alonso, 2013).

El conductismo surge como un enfoque crítico a las teorías filosóficas y psicoanalíticas de las emociones, por lo que su objetivo fue formular nuevas explicaciones alrededor del tema basados en investigaciones empíricas. Para los conductistas, las emociones al contener características cognitivas y físicas como la percepción, los recuerdos, memoria, aprendizaje, lenguaje, expresiones corporales, pensamiento, comportamientos, contaban con los elementos suficientes para ser parte del estudio de hechos observables. Los trabajos realizados sobre emociones estuvieron basados principalmente en el modelo estímulo- respuesta (E-R), propuesto por el condicionamiento clásico. El comportamiento observable (respuesta) es más importante que a los procesos internos no accesibles a la observación. Por ejemplo, Watson (1920), explica que los pensamientos y emociones se encuentran relacionados entre sí a través de fenómenos físicos observables, por ejemplo; mediante el lenguaje, expresiones corporales y conductas manifiestas. Sus estudios estuvieron basados en la experimentación con el niño Albert de un año de edad, demostrando que las respuestas emocionales, se pueden asociar, condicionar, inducir, generalizar y extinguir como cualquier otra respuesta, esto lo concluyeron ya que mientras Albert jugaba sobre el suelo del laboratorio se desarrolló en él una respuesta de temor a las ratas que antes no tenía, haciendo coincidir la aparición de una rata en el escenario de juegos con un ruido fuerte, esto fue posible mediante siete ensayos, después observaron cómo generalizaba ese temor a otras cosas con pelo, como los conejos; explicando que la emoción humana es el resultado de un condicionamiento clásico. Posteriormente, Watson logró extinguir el miedo presentándole al niño la rata en repetidas ocasiones sin hacer ruido (como se citó en Cheshire y Solomon, 1989).

Watson (1920) también aportó que las emociones son reacciones corporales a estímulos específicos, identificándolas como “respuestas o hábitos viscerales” concluye que las emociones constituyen conductas implícitas preparatorias dirigidas a la acción (como se citó en Tortosa & Mayor, 1992).

Continuando con los conductistas, Solomon y Corbit, desarrollaron la teoría del proceso oponente; explicando que la mayoría de las experiencias emocionales están constituidos de un mismo esquema, produciendo una reacción afectiva primaria la cual puede ser agradable o desagradable esta emoción inicial va seguida de una fase de adaptación, durante la cual la respuesta emocional disminuye hasta alcanzar un estado de equilibrio. Los autores concluyen que el estímulo que despierta una emoción saca de la neutralidad al individuo, por lo que la habituación reduce la intensidad de las emociones. Un ejemplo de esto es cuando una pareja se siente muy enamorada al principio de su relación, pero esta reacción emotiva se habitúa con el tiempo, si posteriormente la pareja se separa aparecerá la post-reacción afectiva cuya magnitud estará en función del tiempo que haya durado la relación y la intensidad de la misma (como se citó en Tortosa & Mayor, 1992).

Por otro lado, Seligman (1991), describe y estudia a lo que llamo síndrome de la indefensión aprendida; basada en un experimento que consistió el dar descargas eléctricas a perros, las cuales no se podían evitar a pesar de los intentos de moverse del lugar o escapar. Después de un tiempo, el perro aprendió que no podía hacer nada para evitar las descargas y que es totalmente indefenso a los estímulos del contexto y haga lo que haga no va a lograr ningún efecto positivo. Seligman, demostró que la indefensión aprendida provoca efectos motivacionales (apatía, inactividad, desmotivación), cognitivos (la percepción de incontrolabilidad dificulta el aprendizaje) y emocionales (cuando se aprende que no se puede controlar la situación, el miedo puede pasar a



ser sustituido por la depresión). La indefensión aprendida en el tema de las emociones es importante debido a que estas también pueden estar expuestas a este tipo de aprendizaje. Un ejemplo de esto es cuando se le dice a un niño que el enojarse es malo, que es una emoción que lo convierte en un “niño feo”, por lo que recibe castigos cuando se enoja, en todo caso se le debería entrenar para manejar o controlar su enojo, por medio de herramientas que puedan ser eficaces para saber que el enojo no es malo, si se sabe controlar, sin embargo el niño ha aprendido que el enojarse trae consecuencias y no hace nada para cambiarlo debido a que en determinado tiempo el castigo es retirado, porque es lo que se le ha enseñado.

### **2.3.3.3. Teorías Cognitivas**

Posteriormente a los estudios realizados por los conductistas, surgen las teorías cognitivas, como un enfoque complementario al conductismo ya que consideraban que estos sólo se limitaban a estudiar los hechos observables de las personas. Sin embargo, también era importante tomar en cuenta la parte cognitiva, por lo que las teorías cognitivas se centran en conocer los procesos mentales que existen entre los estímulos y las respuestas que estudiaban los conductistas, es decir el “procesamiento de la información” (Alonso, 2013).

Cabe señalar que las teorías cognitivas identifican a las emociones como una serie de procesos cognitivos tales como la evaluación, interpretación, etiquetado, afrontamiento, objetivos, control percibido y expectativas, estos procesos se sitúan entre el estímulo y la respuesta emocional (Bisquerra, 2009).

Por su parte, Reeve (2010), señala que los procesos cognitivos que se dan en los seres humanos llevan a experimentar una diversidad de emociones, generando situaciones que pueden interpretarse de diferentes maneras debido a que la emoción surge de una mezcla de evaluaciones

cognitivas, tales como el lenguaje, el conocimiento personal, los antecedentes de socialización, y las expectativas culturales.

Uno de los principales representantes de la teoría cognitiva es Ellis (2004), con su propuesta sobre la terapia racional emotiva conductual, (TREC). En esta teoría desarrolló el modelo denominado A-B-C, en el que:

1. A se refiere a las cosas que ocurren
2. B (belief, en inglés) representa la forma en que el aparato cognitivo procesa los acontecimientos
3. C significa las consecuencias reflejadas en comportamientos y emociones.

Estos principios de la TREC, se podrían identificar en el caso de un niño de 6 años quien menciona que el fin de semana sus padres estuvieron de viaje por su trabajo. Este acontecimiento sería A debido a que fue lo que le ocurrió al niño. Cuando él manifiesta que no le gusta que sus padres se vayan de casa debido a que se queda y teme quedarse así todos los fines de semana o que sus padres jamás regresen, representa B que se refiere a la forma en que se procesa la información. Finalmente, cuando expresa sentir tristeza corresponde con C la consecuencia a dicho acontecimiento. En conclusión, en este caso en particular, la TREC tiene por objetivo cambiar aquellos procesos cognitivos (B) que están en la base del sufrimiento. Ellis también propone darle continuación a este modelo agregando dos elementos más para su descripción quedando A-B-C-D-E, en donde:

4. D lleve a cabo el proceso de debate racional con la finalidad de realizar una estructuración de las creencias.
5. E implica el cambio o disminución de emociones negativas.

Por otro lado, en la década de 1960 Beck (como se citó en Cabezas & Lega, 2006), planteó la terapia cognitiva, (TC), generando aportaciones en el estudio de las alteraciones emocionales implicadas en la depresión y la ansiedad. Beck, buscó identificar las distorsiones cognitivas, entre las que se pueden señalar: generalización excesiva, magnificación y minimización, personalización y pensamiento absolutista. Beck concluyó que estas distorsiones podrían conducir a emociones, conductas y consecuencias motivacionales negativas.

Otra de las teorías cognitivas desarrolladas es la de Arnold, quien incluyó la valoración automática. Esta teoría hace referencia a una secuencia emocional, en la cual se realizan valoraciones (valoración) del entorno a partir de los estímulos que llegan a nuestros sentidos (percepción). Cuando se percibe un estímulo se evalúa de forma automática en el cómo puede ser utilizado para la supervivencia o bienestar, (experiencia subjetiva). El resultado de dicha evaluación puede ser positivo o negativo; produciendo una emoción. Todo dependerá de la valoración que se hace del acontecimiento (acción).

Sin embargo, existen otros representantes de las teorías cognitivas, Lazarus (como se citó en Reeve, 2010), destaca la importancia de la evaluación cognitiva del individuo acerca del significado de un suceso. Debido a esta evaluación se establecen las condiciones para la experiencia emocional. Además, menciona en su teoría de la valoración o evaluación cognitiva, la importancia de las estrategias de afrontamiento como un proceso dinámico de búsqueda de soluciones a los retos que plantea la vida. Ofrece dos procesos de valoración. Valoración primaria-automática, considera las consecuencias que pueden derivarse de la situación y la valoración secundaria (cognitiva) en la cual se crea un balance de la capacidad personal para afrontar la situación.

Otra importante aportación de Lazarus fue distinguir los principios basados en el procesamiento de las emociones.

1. Principio de sistema: procesos emotivos, involucran variables de personalidad y ambientales.
2. Principio de proceso: se refiere al cambio de las emociones a lo largo del tiempo.
3. Principio de desarrollo: incluye variables biológicas y sociológicas, por lo que los procesos emocionales no son los mismos a lo largo de la vida.
4. Principio de especificidad: el proceso o desarrollo emocional es distinto para cada emoción.
5. Principio de significación relacional: el significado y evaluación de cada emoción considerando daños y beneficios.

Lazarus, concluye con la idea en la que el proceso generador de la emoción no comienza con el hecho ni con la reacción biológica que se tenga, si no con la estimación cognitiva del significado que se le da al acontecimiento.

Por su parte Weiner (como se citó en Bisquerra, 2009), representante de la teoría de la atribución causal; menciona que las personas atribuyen relaciones de causa- efecto a los eventos que experimentan por lo que la valoración que se hace de ellos, tendrá un efecto importante en la activación de la emoción. Weiner (como se citó en Reeve, 2010), estudió el procesamiento de la información emocional, enfocándose en el pensamiento y reflexión personal que se realiza después de los éxitos y fracasos de la vida, por lo que la atribución y no el suceso o el resultado es lo que le da vida a la emoción.

Como se pudo describir con anterioridad, el enfoque psicológico es sin duda un complemento importante en el tema de las emociones. Diferentes autores aportaron múltiples puntos de vista sobre las influencias personales para que las emociones sean experimentadas. De esta manera las emociones se describen no solo desde el elemento biológico y social sino también desde las atribuciones de forma personal. Cabe puntualizar que el enfoque psicológico explica que el desarrollo emocional se da de manera conjunta con los demás enfoques, es decir la biología, lo social y lo cognitivo resulta de vital importancia para que las emociones se hagan presentes en la vida de las personas. Aunado a ello, considera que el desarrollo de las emociones se da desde la infancia mientras que la postura biológica se limitó a explicar sobre el desarrollo emocional, el cual se debe a las reacciones corporales y fisiológicas manifestadas. En cambio, el enfoque social se limita a la explicación sobre el desarrollo emocional, el cual se da partir a de las relaciones que se dan con otras personas. Debido a lo anterior el enfoque psicológico es de gran importancia para el presente trabajo, ya que no solo atribuye el desarrollo emocional al sujeto si no que este es considerado como un proceso integral en el que interactúan elementos fisiológicos, corporales, conductuales, e incluso, también toma en cuenta lo que sucede de forma interna del sujeto en el desarrollo emocional. De ahí se deriva la relevancia de las teorías psicológicas sobre la emoción para conocer qué está sintiendo una persona ante determinada situación, las causas de lo que se está experimentando, como es que se manejó la situación, conociendo reacciones físicas, así mismo a tener una experiencia la cual servirá para futuras reacciones ante situaciones similares. Las personas al experimentar emociones desagradables pueden hacer algo para cambiarlas, modificando o conservando aquellas emociones agradables o reconfortantes para el sujeto. Así mismo el enfoque psicológico lleva a conocer las razones por las que se deben de expresar y entender cuáles pueden ser sus manifestaciones fisiológicas, conductuales, o sociales. Resulta relevante entonces conocer el proceso de desarrollo emocional en los primeros años de vida.

## **2.4.Desarrollo Emocional en la Infancia**

Anteriormente se mencionó la existencia de distintos enfoques que ayudan a conocer sobre los elementos que conforman el desarrollo emocional. Sin embargo, es importante conocer además cómo se puede ir presentando este desarrollo emocional desde la infancia. Los niños nacen en un ambiente lleno de valores, normas, tradiciones, dentro del cual experimentan una mezcla constante de emociones, pensamientos, creencias, actitudes, formas de interactuar con los demás y conductas. Todos estos factores contribuyen en el desarrollo emocional del niño, lo que llevará a moldear tanto su personalidad, así como su inteligencia emocional. A medida que los infantes se desarrollan, sus reacciones emocionales se van haciendo cada vez más complejas. A lo largo de su vida establecerá diferentes e importantes relaciones sociales, siendo que la primera y de mayor influencia se da con la madre. Posteriormente estas relaciones se dan con otras personas que lo atienden, denominados cuidadores primarios. Será con ellos con quienes desarrollará sus primeros vínculos emocionales. Estos vínculos que se dan entre los infantes y sus primeras relaciones también han sido explicados por diferentes teorías que a continuación se describen.

Los psicoanalistas denominan a los vínculos emocionales como aquellos lazos que se dan cuando otros satisfacen necesidades. En el caso de los niños se forma una imagen interior positiva de los cuidadores primarios; lo que lleva a la formación de los primeros apegos. Por otro lado, los conductistas a través de las investigaciones experimentales que realizaron con animales funcionan como referente para conocer estos vínculos emocionales en los seres humanos. Uno de ellos se da con Lorenz (como se citó en Craig & Baucum, 2009), quien se basa en la observación con crías de gansos los cuales comenzaban a seguir a su madre poco después de romper el cascaron, creando un vínculo importante que ayudaba a la madre a protegerlos y entrenarlos. Sin embargo, descubrió que los gansos huérfanos comenzaban a seguir a Lorenz como si fuera la

madre; a este periodo lo llamo “impronta” haciendo referencia al establecimiento del vínculo entre los gansos y su madre. Ante este descubrimiento se hicieron intentos por demostrar los mismos principios con humanos, pero los resultados no fueron suficientes para explicar el desarrollo emocional en humanos. Posterior al estudio de Lorenz, Harlow (1962), realizó investigaciones sobre desarrollo y privación social, centrándose en una serie de observaciones con monos. Cabe señalar que su experimento fue un tanto accidental, debido a que se encontraba estudiando el aprendizaje en monos, y para controlar el ambiente decidió criarlos por separado de la madre con lo cual excluía la influencia que esta ejercía como modelo. Fue así como descubrió que la separación de la madre causaba un efecto desastroso en los monos, siendo evidente que necesitan más que solo una alimentación regular para crecer y desarrollarse. De esta forma recurrió a madres sustitutas artificiales hechas de alambre y tenía un biberón con que se le alimentaba y una madre sustituta cubierta con tela de felpa de la cual no recibía alimento. Se observó que, a pesar de la comida obtenida de la madre de alambre, las crías mostraban preferencia clara por la madre de felpa, ya que pasaban más tiempo abrazados y vocalizando con ella cuando se sentían atemorizados. Harlow concluyó que la interacción era indispensable para que los monos se desarrollaran socialmente, y que no solamente es indispensable la alimentación si no también el apego y socializar. Estos hallazgos aportan evidencia sobre la importancia de los apegos emocionales, los cuales se dan desde los primeros meses de vida. Por ejemplo; un bebé está llorando y la madre cumplió con sus necesidades básicas como el alimento y cambiarle el pañal, sin embargo, no logra que el bebé deje de llorar.

Finalmente lo cobija y lo toma entre los brazos al mismo tiempo lo arrulla y lo consuela con palabras tiernas, logrando que él bebe se tranquilice. Estos hallazgos demuestran la importancia de la socialización en las etapas tempranas para establecer vínculos emocionales en la adultez, ya

que, desde el nacimiento, los seres humanos se encuentran rodeados de otras personas, como la madre, siendo en la mayoría de las ocasiones la primera referencia que va a brindar la manera en cómo el niño se va a desarrollar socialmente, así como la formación de su personalidad. Ejemplo de la manera en cómo se van a manifestar estos primeros vínculos es cuando los infantes expresan el amor, por medio de cuidados, abrazos, besos, exteriorizan lo que se les enseñó en casa, así mismo demuestra los valores inculcados esto se puede observar cuando en la escuela el niño sabe respetar a sus compañeros y es responsable con sus obligaciones (Molero, 2011).

Siguiendo con los estudios sobre los vínculos, Bowlby (1986), elaboró un informe sobre cuidados maternos y salud mental, basándose en estudios sobre los vínculos entre los infantes y otras personas. El autor basó este informe tanto en los hallazgos de Harlow como en sus propias observaciones. Así es como desarrolla la teoría del apego en la que establece que las experiencias con los cuidadores durante la primera infancia, la niñez y adolescencia, son determinantes en la formación de la conducta y su sistema social. Así mismo menciona que el bebé nace con conductas innatas cuyo objetivo es mantener cerca a los cuidadores primarios que en la mayoría de los casos son los padres. Ante esta situación los adultos también responden al ser sensibles a estas conductas emitidas por los niños generando una dinámica recíproca de vinculación emocional. Un ejemplo de esto es cuando el cuidador protege al infante ante determinado peligro, dicha situación de demostración de apego, cumple con la función de preservar la integridad del recién nacido, así como la cercanía física, afecto y bienestar promoviendo el desarrollo emocional de los infantes.

Otro de los estudios realizados para determinar la importancia del apego en el desarrollo emocional infantil fue el realizado por Ainsworth (como se citó en Papalia, Wendkos, & Duskin 2009). La autora se interesó en conocer la influencia del apego en el niño, por lo que definió el



apego como aquel vínculo que se crea entre un niño y otro individuo, caracterizado por conductas que favorecen la cercanía con otras personas, siendo mutuo y recíproco, generando sentimientos con cierto grado de intensidad. Concluye que el apego resulta importante en el desarrollo emocional por lo que tiene influencia y al mismo tiempo se ve reflejado en el ámbito social, personal y cognoscitivo, por lo que entre más seguro sea el apego de un niño con un adulto probablemente desarrolle buenas relaciones las cuales podrían basarse principalmente de empatía, resiliencia, confianza, seguridad y manejo de conflictos. Por el contrario, los niños con apego inseguro tienden a mostrar más emociones negativas; como el miedo, aflicción e irritación.

Debido a la importancia, la influencia de estos vínculos y el apego para el óptimo desarrollo emocional en los niños, algunos autores consideran que este desarrollo se debe originar de forma conjunta con otros procesos cognitivos, tales como; el lenguaje, el pensamiento, la memoria, la percepción, el aprendizaje. Siendo que desde el nacimiento los bebés muestran signos de socialización, por medio de sonrisas, llanto, incluso el tranquilizarse al escuchar una voz que les resulta familiar. Por ejemplo, en el caso de que un bebé esté pasando frío, manifestará su malestar a través del llanto, tratando de comunicarse para que la madre lo cargue y lo cobije. De esta manera, el bebé se tranquiliza dando inicio a las primeras relaciones emocionales. Conforme el infante comienza a crecer se da cuenta que puede socializar de forma más profunda con otras personas, principalmente sus cuidadores primarios, por medio del lenguaje y los juegos. Es así como busca la manera de tener estos encuentros que le resultan placenteros por las respuestas que obtiene de los demás. Conforme se da cuenta de que estos vínculos comienzan a desarrollarse, se originan nuevos procesos en los cuales el infante se siente más contento descubriendo que posee muchas funciones para poder comunicarse, con los demás. Por ejemplo, a través del juego o sus primeras vocalizaciones hasta llegar a un lenguaje formal como saludos, preguntas formuladas

con la finalidad de obtener respuestas. También la motricidad se encuentra implicada en este proceso de desarrollo, descubriendo que puede acercarse a la persona con la que desea socializar. Posteriormente, comienza a experimentar ciertas emociones, aunque no sea capaz de nombrarlas, así mismo es competente al utilizar ciertas herramientas para obtener lo que desea. Como cuando manifiesta que le gustó la comida que preparó su mamá, el niño sonríe con el objetivo de transmitir agrado. De la misma manera, si quiere obtener algo que no está a su alcance utiliza sus recursos disponibles como el gritar, llorar, pujar, deslizarse, estirarse e incluso pararse para alcanzar lo deseado. Todo esto les permite a los niños experimentar diferentes estados emocionales de los que poco a poco comienza a ser consciente. Pero que sucede una vez que sabe que es lo que le provoca enojarse, estar contento, sentir miedo, o sorpresa, ¿El infante ahora será capaz de saber transmitir o nombrar eso que está sintiendo, pero que no sabe cómo nombrarlo? ¿Qué sucederá una vez que sabe identificar lo que siente, podrá manejar esa emoción ante determinada situación? Es así como ahora es el turno de adquirir una inteligencia emocional, lo que ayudará a saber reconocer, identificar y manejar cada una de las situaciones que hace sentir al infante determinada emoción.

Algunos autores describieron las características del desarrollo emocional infantil en diferentes edades de forma muy detallada. Estas descripciones se pueden consultar en los Apéndices A, B, C y D.

### **3. Inteligencia Emocional**

#### **3.1. Antecedentes de la Inteligencia Emocional**

En este apartado se darán a conocer los antecedentes, así como la importancia de la adquisición, sus formas de aplicación e impartición de la inteligencia emocional. Para comenzar es importante saber que el término de inteligencia emocional es relativamente nuevo, siendo Mayer y Salovey los primeros autores en definirla en 1990. Estos autores dieron continuidad a las propuestas sobre inteligencia planteadas por Thorndike (1920) y perpetuada por otros grandes psicólogos como Weschsler (1940), Gardner (1987) y Sternberg (1988). Para ellos, deben reconocerse como características de la inteligencia los factores en los individuos denominados como no cognitivos o escolares, entre los que se encuentran; procesos afectivos, emocionales, personales y sociales, mismos que pueden predecir habilidades de adaptación y éxito en la vida. Cabe señalar que quien tuvo una importante influencia en el inicio del desarrollo en el tema de la inteligencia emocional fue principalmente Gardner (1987) y su propuesta sobre las inteligencias múltiples, señaladas en capítulos anteriores.

Gardner crea la teoría de Las Inteligencias Múltiples como una alternativa a los antiguos conceptos de cociente intelectual que se limitaban solo a considerar las habilidades lingüísticas y matemáticas como sinónimo de inteligencia. Lo cual implicaba que el desempeñarse bien en las pruebas que median el coeficiente intelectual por medio de tareas relacionadas con estos constructos era un medio para predecir el éxito académico, pero no en los problemas de la vida los cuales están alejados de lo académico. Cabe señalar que Gardner (1987), no hace referencia como tal al término de inteligencia emocional, sin embargo, menciona dos tipos de inteligencia, las cuales más tarde resultaron importantes para definir la inteligencia emocional, estas dos inteligencias son, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

A continuación, sus principales definiciones:

1. La inteligencia Intrapersonal: es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo como una vuelta hacia el interior, con la finalidad de operar eficazmente en la vida.
2. La inteligencia Interpersonal: capacidad para comprender a los demás; resolviendo cuestiones tales como ¿Qué es lo que los motiva?, ¿Cómo trabajar cooperativamente con otros? Ejemplos de este tipo de inteligencia se pueden observar en vendedores, políticos, maestros, médicos clínicos y líderes religiosos de éxito con probabilidades de ser individuos con elevado grado de inteligencia interpersonal.

### **3.2. Definiciones de Inteligencia Emocional.**

La inteligencia emocional es un concepto que recientemente se ha estudiado el cual ha dado origen a diferentes definiciones. Por ejemplo, Salovey y Mayer en 1990 (como se citó en Augusto, 2009), consideran que la inteligencia emocional es:

La capacidad para procesar la información emocional con eficacia, incluyendo la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones, estas habilidades permiten al individuo procesar y razonar eficazmente las emociones respecto a las propias y también a las ajenas, de esta forma se utiliza esta información para guiar los sentimientos y acciones a fin de lograr una mejor resolución de los problemas que enfrenta y tener una mayor adaptación al ambiente. La inteligencia emocional también implica que estas habilidades de manejo de las emociones pueden ser aprendidas y mejoradas a través de la educación, dirigir las emociones, discriminar entre ellas y utilizar esos conocimientos para conducir los propios pensamientos y acciones.

Posterior al trabajo de Salovey y Mayer (1990), autores como Goleman (2000), después de dar seguimiento al estudio de la inteligencia intrapersonal e interpersonal define a la inteligencia emocional como aquella habilidad que incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo.

Otros autores como Extremera y Fernández (2003), para quienes la inteligencia emocional es aquella habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud a partir de la percepción, comprensión y regulación de las emociones.

Por otro lado, Bar-On (como se citó en Ugarriza & Pajares, 2005), define a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que influyen en la adaptación y afrontamiento ante las demandas y presiones del medio. Así mismo consideró a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias y destrezas personales cognitivas y conductuales que aluden a contenidos de tipo emocional y social, determinando la eficacia para comprender y relacionarse con otras personas. Además, considera a la inteligencia emocional como aquellas habilidades interpersonales e intrapersonales, al igual que Gardner (1987) hace referencia a una competencia.

Por otro lado, Oriolo-Cooper (como se citó en Trujillo & Rivas, 2005) define la inteligencia emocional como un instrumento para conocer al ser humano íntegramente, por medio de aptitudes y vulnerabilidades personales para identificar patrones individuales e interpersonales para el éxito.

Uno de los principales puntos que caben resaltar de estas definiciones de inteligencia emocional es que todas ellas coinciden con las características de la inteligencia en general al ser considerada como un conjunto de capacidades y habilidades intrapersonales e interpersonales para resolver

problemas. Además, aportan elementos importantes que coinciden con la importancia que se otorga al afrontamiento de problemas cotidianos y las habilidades que una persona desarrolla al relacionarse con otros. Esto significa que puede lograr el éxito no solo académico si no también personal y social. Debido a las aproximaciones descritas en las definiciones fue significativo crear modelos con la finalidad de explicar de manera más objetiva y detallada los elementos que conforman a la inteligencia emocional. Clasificados en; Modelos de Habilidades, Modelos Mixtos y Modelos de Rasgo. A continuación, cada uno de los modelos será detallado.

### **3.3. Modelos en Inteligencia Emocional**

#### **3.3.1. Modelo de Habilidades**

Este tipo de modelos se centran principalmente en la capacidad para percibir, comprender y manejar la información que proporcionan las emociones, hace referencia a como se capta y utiliza la inteligencia emocional en el aprendizaje. Además, este tipo de modelos conciben a la inteligencia emocional como una inteligencia positiva basada en el uso adaptativo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que lo rodea (Jiménez & López, 2009).

El modelo de Habilidades más destacado es el Modelo de Mayer y Salovey (1990), el cual incluye los siguientes elementos:

1. Percepción emocional
2. Integración o asimilación emocional
3. Regulación emocional.

Ejemplo del Modelo de Mayer y Salovey (1990), un niño de siete años es castigado por haber sacado malas notas en algunas asignaturas en el colegio. Al momento de ser castigado

experimenta sentir enojo consigo mismo y con sus padres. El enojo experimentado por el niño se debe a que consideró que el castigo impuesto es exagerado por lo sucedido. Después de cierto tiempo, identifica que la emoción experimentada contiene elementos como gritar, cerrar puños sudoración y enrojecimiento. Al realizar ese análisis sobre la situación, considerando que efectivamente no había estudiado lo suficiente ni había dedicado el tiempo correspondiente a sus responsabilidades escolares. Sin embargo, asimilar lo sucedido implica que el niño tenga presente que dicha situación se pudo haber evitado ya que el no haber estudiado lo suficiente tuvo consecuencias. En este análisis se logró el reconocimiento de las emociones experimentadas a través de la reflexión de elementos emocionales y situacionales. Existió una transición emocional, en donde la primera emoción manifestada fue enojo y, posteriormente, tristeza por las consecuencias obtenidas. En la situación anterior se ejemplifica el modelo de Mayer y Salovey (1990) el cual hace referencia principalmente en las habilidades que poseen las personas para poder identificar las emociones en sí mismo y en los demás, es decir se entendió, se identificaron las emociones experimentadas, realizando una asimilación emocional para poder encontrar una solución, así mismo en el análisis de la situación hubo una comprensión emocional donde se experimentó en primera instancia enojo y después de tener consecuencias, experimentando tristeza, y finalmente se ejecutó una regulación emocional en donde el niño identificó las consecuencias y que en un futuro se evite la repetición de la situación.

### **3.3.2. Modelos Mixtos**

Los modelos mixtos entienden a la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad, competencias socio- emocionales, aspectos motivacionales, procesos cognitivos, características de personalidad, automotivación y habilidades de regulación de emociones (Ugarriza & Pajares, 2005).

Dentro de los modelos mixtos se encuentra el Modelo de Goleman (2000), quien considera los siguientes elementos para explicar lo que es la inteligencia emocional (citado en Bisquerra, 2009).

1. Conocer las propias emociones o autoconciencia
2. Manejar las emociones o autorregulación
3. Motivarse a uno mismo o automotivación
4. Reconocer las emociones de los demás o empatía
5. Establecer relaciones interpersonales o habilidades sociales.

De acuerdo con el modelo de Goleman (2000), este se puede ejemplificar en la siguiente situación. Una niña de siete años tiene algunas dificultades para realizar ejercicio físico, por lo que, al momento de salir al patio a la clase de deportes, algunos compañeros se burlan en repetidas ocasiones. La niña experimenta emociones como tristeza y enojo. Este reconocimiento lo hace a través de la situación originada, registrando que no es de su agrado el que se burlen de ella. En el momento que ocurren los hechos tal pareciera que la niña sabe manejar sus emociones, sin embargo, pasados algunos días y al saber que tendrá nuevamente la clase de deportes, no quiere asistir al colegio por lo que manifiesta pretextos como el sentirse mal físicamente por alguna enfermedad. Esto trae como consecuencia que la madre de la niña experimente enojo, la niña reconoce la emoción de la madre y sabe que cuando esta sucede puede traer consecuencias como por ejemplo castigos. La niña asiste a la escuela exponiéndose a la misma situación de burlas, sin embargo sabe que el poner pretextos para no ir a la escuela no es una solución ante el problema, por lo que decide poner de su parte para no ser molestada, así que resuelve acercarse a los niños que son buenos en la asignatura para poder hacerlo de la mejor manera posible por lo



que se motiva a sí misma para poder lograrlo y al mismo tiempo establece nuevas relaciones interpersonales.

Otro modelo, mixto importante es el de Bar-On, (1997) el cual incluye los siguientes elementos para explicar la inteligencia emocional:

1. Inteligencia intrapersonal
2. Inteligencia interpersonal
3. Adaptación o adaptabilidad
4. Manejo de estrés
5. Dominio de humor o estado de ánimo en general

Este modelo busca explicar y conocer las habilidades específicas con las que cuenta un individuo para percibir, valorar y expresar las emociones, con la finalidad de conocer la influencia de la inteligencia emocional en la personalidad. Por ejemplo, una niña de ocho años manifiesta estar triste debido a que recientemente se cambió de colegio ya que se mudó a una nueva casa. Sin embargo, esto provocó pensar que no volvería a ver a sus amigos de su anterior colegio.

Conforme pasa el tiempo se da cuenta que en primer lugar puede hacer nuevos amigos y en segundo lugar que el hecho de que se cambiara de casa y colegio no quiere decir que ya no verá jamás a sus antiguos amigos, ante dicha situación se puede corroborar sobre las habilidades del modelo de Extremera y Fernández, ya que la niña después de determinado tiempo tuvo las habilidades suficientes para poder afrontar la situación involucrando aspectos intrapersonales, siendo capaz por sí misma de enfrentar la situación, buscando soluciones como llamar a sus amigos, estar en contacto con ellos, etcétera así mismo involucró habilidades interpersonales logrando establecer lazos de amistad con otras personas, por otro lado logro adaptarse ante la

nueva situación, manejando de forma apropiada el estrés experimentado; así mismo percibe que le es fácil hacer amigos o iniciar nuevas relaciones sociales.

### **3.3.3. Modelo de Rasgo**

Este tipo de modelos considera que la inteligencia emocional se centra en los rasgos de personalidad. Fue planteado con base en el modelo de Mayer y Salovey (1990), tomándose en consideración elementos de tipo intrapersonales. A diferencia de los modelos anteriores, en el modelo de rasgo se agregan nuevos elementos de personalidad los cuales son más específicos. Por ejemplo, el grado de asertividad, expresión emocional, autoestima y empatía. Estos elementos serán de gran utilidad para adaptarse al medio ambiente y llegar a tener éxito en la vida. Ejemplo de este modelo se encuentra el Modelo de Petrides y Furnham (como se citó en Fernández y Extremera, 2009), quienes integran su modelo a partir de estos aspectos:

1. Adaptabilidad
2. Asertividad
3. Valoración o percepción emocional
4. Regulación emocional
5. Habilidades para relacionarse
6. Autoestima
7. Automotivación
8. Competencia social
9. Gestión de estrés
10. Empatía

Un ejemplo de este modelo puede ser cuando un niño es nuevo en una escuela, generando en él preocupaciones y estrés, es aquí en donde estaría ubicada la percepción emocional ya que al estar preocupado por este nuevo ambiente es por percibir algo que tal vez no es de su total agrado como es el hecho de llegar a un lugar desconocido. El niño sabe que no tiene otra opción más que comenzar a ganar amigos para no sentirse del todo extraño al ambiente, con este pensamiento se está automotivando para manejar el estrés. Cabe señalar que la forma de relacionarse y la adaptación, dependerá en gran medida en la forma en cómo interactúe con los demás, tomado en consideración elementos intrapersonales como la autoestima. Por otro lado, el asertividad juega un papel importante al momento de socializar como una estrategia de comunicación, y que por medio de esta se expresen o comuniquen ideas, sentimientos o intenciones propias, de una forma congruente y equilibrada, el asertividad estará relacionado con la empatía.

Los modelos anteriormente mencionados no difieren del todo uno con el otro sino más bien se han ido complementando. Por ejemplo, el primer modelo desarrollado fue el de Mayer y Salovey (1990), quienes consideraban que la inteligencia emocional estaba dada en las personas solo de forma intrapersonal, es decir se centra en explicar la inteligencia emocional a partir de las habilidades que poseen las personas en sí mismas con la finalidad de lograr una adaptación al medio y solucionar problemas. En cambio, los modelos mixtos complementan de alguna forma los modelos de habilidades ya que no sólo consideran a elementos intrapersonales, sino que también incluyen elementos interpersonales. Además, consideran muy importante la personalidad y la automotivación para lograr una regulación emocional. Los modelos mixtos ponen énfasis en aquellas destrezas cognitivas y de comportamiento; lo que llevara a mejorar la adaptación personal y en contextos sociales. Por último, los modelos de rasgo hacen referencia que la inteligencia emocional se encuentra sustentada en rasgos de personalidad. A diferencia del

modelo de Mayer y Salovey (1990), estos rasgos de personalidad mencionados en el modelo de rasgo son de gran importancia ya que harán que las personas puedan adaptarse al medio y llegará a tener éxito en la vida. En general, los modelos en inteligencia emocional funcionan como base para entender y explicar a la inteligencia emocional así mismo para la elaboración de instrumentos que midan a la inteligencia emocional y poder corroborar si estos modelos son confiables con la finalidad de explicar dicho tema.

Cabe señalar que dentro de los modelos existen diferencias mínimas. Por ejemplo, el modelo de habilidades de Mayer y Salovey (1990) y el modelo mixto de Bar- On (1997), a pesar de que sobresalen en la importancia que dan a las emociones sobre el pensamiento, el modelo de Mayer y Salovey (1990) solo menciona que las emociones van a tener impacto sobre el aprendizaje, es decir cómo es que a través de las emociones se posee un aprendizaje y cómo es que este aprendizaje estará dado por las emociones experimentadas en distintas situaciones. Por su parte, Bar- On (1997), hace referencia que la inteligencia emocional como un impacto importante en la formación de la personalidad de los individuos. De tal forma que ambos modelos hacen referencia a la importancia de la inteligencia emocional sobre el pensamiento, comportamiento y la manera de relacionarse socialmente con otras personas. Sin embargo, existen diferencias entre ambos modelos, por ejemplo, el modelo de Mayer y Salovey (1990) apunta a una serie de procesos internos, es decir, se les da mayor importancia a las habilidades interpersonales, por lo que mencionan que a través de estas habilidades se da la adquisición de la inteligencia emocional. Por ejemplo, mencionan que en la adquisición de la inteligencia emocional está implicada la percepción emocional, misma que se da de forma personal, por lo que a partir de esta percepción se originan los posteriores elementos explicados en su modelo, integración emocional, comprensión emocional y regulación emocional dados de forma jerárquica. Por otro lado, el

modelo mixto de Bar-On, ofrece en su modelo una explicación acerca de destrezas cognitivas y de comportamiento, las cuales funcionan para la adaptación de un individuo a su medio, así como la adquisición de una sucesión de habilidades, y cómo influyen estas en el desarrollo de la personalidad de los individuos. A diferencia del modelo de Mayer y Salovey (1990), quienes establecen su modelo de forma jerárquica, Bar-On considera elementos de forma más amplia y no se enfoca solamente en la adquisición de habilidades interpersonales para la adquisición de una inteligencia emocional. Por su parte, el modelo de Goleman (2000), ofrece de forma más integra elementos para una regulación emocional, por ejemplo, cómo es que elementos de tipo intrapersonal llevarán a las personas a reconocer emociones en los demás así como el establecimiento de relaciones sociales, es decir en la adquisición de la inteligencia emocional considera muy importante los elementos intrapersonales con los que cuenta una persona para poder desarrollar elementos interpersonales lo que llevará a tener una inteligencia emocional.

Es importante hacer referencia sobre la existencia de otros modelos que han sido desarrollados para explicar a la inteligencia emocional, sin embargo, su reciente creación dificulta el poder clasificarlos dentro de los modelos de habilidades, mixtos o de rasgo ya que no han sido tan utilizados como los anteriores. Cabe señalar que estos modelos pueden ser funcionales y estudiados en futuras investigaciones como aportaciones al tema de la inteligencia emocional.

Para conocer a profundidad las características de cada uno de los modelos anteriormente mencionados revisar el Apéndice E y F.

En el apartado anterior se dieron a conocer los principales modelos utilizados para explicar la inteligencia emocional. Posterior a esta descripción nacen diferentes estrategias para estudiar la inteligencia emocional en diferentes contextos. Es por ello que surgen algunos instrumentos que pretenden medir la inteligencia emocional. A continuación, se derivan diferentes métodos para su

evaluación, los cuales se encuentran clasificados de acuerdo a sus características y el área a la que están dirigidos para medir la inteligencia emocional.

### **3.4. Instrumentos para Evaluar Inteligencia Emocional**

#### **3.4.1. Instrumentos de Habilidades o Ejecución**

Estos instrumentos se centran en evaluar aquellas habilidades o conocimientos emocionales por medio de tareas o ejercicios dirigidos a un objetivo, cuyas puntuaciones obtenidas son comparadas con las puntuaciones de un grupo de expertos en la materia emocional. Evalúa cómo un estudiante resuelve determinados problemas emocionales comparando sus respuestas con criterios de puntuación predeterminados. Por ejemplo, si queremos evaluar la percepción o la regulación emocional se examina si la persona es capaz de reconocer emociones en ciertas expresiones faciales o mediante la presentación de un conflicto interpersonal. Se valora la idoneidad de la estrategia de manejo emocional utilizada para resolver el conflicto. Dentro de estos instrumentos se encuentra el Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) de Mayer, Caruso y Salovey, el cual evalúa las siguientes áreas:

1. Percepción
2. Integración
3. Comprensión
4. Regulación emocional

Así mismo se encuentra el instrumento de Mayer, Salovey y Caruso Emotional Intelligence (MSCEIT-V 2.0), que es una versión española, compara la aplicación en distintas poblaciones con la finalidad de ampliar las investigaciones y el tema de la inteligencia emocional. Esta

versión fue realizada por Extremera, Fernández -Berrocal y Salovey. Evalúa habilidades experienciales y habilidades vitales.

Es importante mencionar que los instrumentos anteriormente mencionados son los más utilizados para la evaluación de la inteligencia emocional, para saber más sobre su descripción y características detalladas de este tipo de instrumentos revisar Apéndice G. Sin embargo, existen otros instrumentos de habilidades o ejecución los cuales son importantes de mencionar ya que podrían ser utilizados en futuras investigaciones, los cuales se podrán encontrar en el Apéndice H del presente trabajo. (Fernández & Extremera, 2003)

### **3.4.2. Instrumentos de Autoinforme**

Este tipo de instrumentos valoran la inteligencia emocional por medio de la evaluación de rasgos de personalidad, características emocionales y sociales que realiza la misma persona. Estos instrumentos están compuestos por enunciados verbales cortos en los que el individuo evalúa su inteligencia emocional mediante la propia estimación de sus niveles en determinadas habilidades emocionales. Indica el índice de inteligencia emocional percibida o auto-informada de las creencias que se tienen sobre sí mismos con la finalidad de que puedan percibir, discriminar, controlar sus emociones, evaluar la capacidad percibida de las personas para prestar atención, discriminar y regular estados de ánimo y emociones. Por ejemplo, los individuos evalúan su inteligencia emocional mediante su propia estimación en determinadas habilidades emocionales, así mismo informa creencias de los alumnos sobre si, percibiendo, discriminando y controlando sus emociones (Fernández & Extremera, 2003).

Dentro de los instrumentos de autoinforme también se encuentra, el Trait Meta- Mood Scale (TMMS) realizado por Mayer, Salovey, Goldman, Turvey y Palfai. Este instrumento,

proporciona un indicador de inteligencia emocional percibida (IEP) y evalúa los siguientes elementos:

1. Atención a las emociones. Se refiere a la capacidad de identificar emociones en sí mismos y en otras personas.
2. Claridad emocional. Implica comprender emociones de sí mismos y otras personas y poder expresarlas de una forma adecuada.
3. Reparación emocional. Hace referencia al manejo emocional.

Otro instrumento de este grupo es el Trait Meta- Mood Scale- 24 (TMMS-24). Esta es una versión española reducida y adaptada para evaluar la inteligencia emocional en población con el mismo idioma (castellano) Este instrumento fue modificado por Fernández y Extremera, evaluando los mismos elementos que el TMMS.

La escala de The Emotional Quotient Inventory EQ-I de Bar-On, también es un instrumento de autoinforme el cual evalúa los siguientes elementos:

1. Competencias interpersonales
2. Competencias intrapersonales
3. Adaptabilidad
4. Estado de ánimo en general

El instrumento Schutte Self- Report Inventory (SRRI), realizado por Schutte, Malouff, May, Haggery, también se encuentra dentro del grupo de los instrumentos de autoinforme, el cual evalúa los siguientes elementos:

1. Percepción emocional



2. Manejo de las propias emociones
3. Manejo de las emociones en los demás
4. Utilización de las emociones

Para conocer de forma más detallada los instrumentos de autoinforme anteriormente mencionados revisar el Apéndice I. Cabe señalar que existen más instrumentos los cuales no han sido tan utilizados por los investigadores pero que se podrán consultar en el Apéndice J del presente trabajo (Bisquerra, 2009).

Los instrumentos revisados anteriormente han sido los más utilizados para estudiar al tema de la inteligencia emocional, lo cual se comprobará a continuación basándose en la evidencia de estudios realizados en el ámbito de la inteligencia emocional. Antes de abordar los estudios realizados, es importante mencionar que Trujillo y Rivas (2005), realizaron un estudio con la finalidad de conocer que instrumentos han sido más utilizados para evaluar el tema de la inteligencia emocional, de acuerdo a un análisis de evidencia científica encontraron que los más utilizados son:

1. Trait Meta- Mood Scale (TMMS) realizado por Mayer, Salovey, Goldman, Turvey y Palfai.
2. Trait Meta- Mood Scale- 24 (TMMS-24) Fernández y Extremera, versión en español.
3. Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS); de Mayer, Caruso y Salovey.
4. Mayer, Salovey y Caruso Emotional Intelligence. (MSCEIT-V 2.0), versión española.
5. The emotional quotient inventory (EQ-I), de Bar-On

### **3.5. Estudios en Inteligencia Emocional**

A continuación, se llevará a cabo un análisis sobre algunos estudios realizados sobre inteligencia emocional. Fernández y Extremera (2004), se dieron a la tarea de estudiar los vínculos entre inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, así como la relación entre inteligencia emocional y empatía, en estudiantes universitarios. Los autores utilizaron dos instrumentos para medir inteligencia emocional, el Trait Meta-Mood Scale- 24 (TMMS-24) y Caruso Emotional Intelligence. (MSCEIT). En el caso de las relaciones interpersonales y la empatía, se evaluaron por medio de los instrumentos Network of Relations Inventory Furman e Interpersonal Reactivity Index. Los autores encontraron que existen relaciones significativas entre la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, así como con empatía. Concluyeron que los individuos con mejor manejo emocional tuvieron mejores interacciones positivas con otras personas, mostrándose más empáticos, lo que lleva a un buen funcionamiento social. Finalmente hacen recomendaciones sobre la importancia de fomentar la educación emocional.

Otro estudio igualmente sobresaliente en el cual se analizaron las relaciones entre inteligencia emocional con variables como; edad, sexo y habilidades sociales, fue el elaborado por Ugarriza y Pajares (2005). Los autores utilizaron el instrumento de Bar-On, EQ-I para evaluar inteligencia emocional. La muestra estuvo conformada por 3374 niños y adolescentes. El objetivo fue conocer la existencia de diferencias en cuanto a la edad y el género en la adquisición de la inteligencia emocional y como es que esta va a influir en las habilidades sociales con las que cuentan los niños para interactuar o establecer nuevas relaciones con los demás. Ugarriza y Pajares concluyeron que no existen diferencias en cuanto al género y a la edad para adquirir una inteligencia emocional. Sin embargo, encontraron que en cuanto a los niños y adolescentes si había diferencias al momento de las interacciones sociales, ya que los adolescentes presentaron

bajas puntuaciones al interactuar con otros, así mismo muestran una menor tolerancia y menor control de impulsos. Debido a los resultados obtenidos principalmente en la población de los adolescentes, los autores recomiendan fomentar una educación emocional, para la adquisición de la inteligencia emocional desde edades tempranas.

Por otro lado, González, Ramírez y Herrero (2007), buscaron conocer la relación entre personalidad, e inteligencia emocional en el afrontamiento de pacientes con dolor crónico. Este estudio lo realizaron con 91 pacientes de edades que oscilaban entre los 30 y 79 años. Para evaluar la inteligencia emocional se utilizó TMMS-24, para medir personalidad utilizaron el inventario Clínico Multiaxial de Millan. González, Ramírez y Herrero, concluyeron que para afrontar el dolor crónico es necesario que los pacientes desarrollen una inteligencia emocional como una estrategia de afrontamiento en una situación inmediata. Por lo que un entrenamiento de estrategias eficaces de afrontamiento podría permitir predecir un buen nivel de adaptación de un individuo que padece dolor crónico o en general alguna enfermedad.

Por su parte, Fernández y Extremera (2009), realizan estudio que tuvo como finalidad conocer la relación existente entre la inteligencia emocional y la felicidad. Centrándose en analizar el instrumento MSCEIT, análisis basado en estudios científicos enfocados a cierto tipo de población, con la finalidad de conocer la importancia de la inteligencia emocional en relación con el bienestar personal, social, y la felicidad en niños, estudiantes adolescentes y jóvenes adultos. Fernández y Extremera concluyeron con base en el análisis de la evidencia científica, que el instrumento MCSEIT es el más utilizado para medir la inteligencia emocional y que este tiene como resultado que el poseer una inteligencia emocional evitara conductas de riesgo como el consumo de drogas, alcohol y tabaco, así mismo las personas podrán tener mejores relaciones sociales. La finalidad también de su investigación es dar a conocer que es necesario crear

escuelas emocionalmente inteligentes para la evitación de todas las conductas de riesgo a las que puedan estar expuestos niños, adolescentes y adultos jóvenes. Aquellas escuelas que desarrollen habilidades emocionales podrían estar orientadas hacia la práctica de destrezas, competencias y virtudes de sus integrantes creando ambientes de aprendizaje afectivo, por medio de actividades y ejercicios para mejorar competencias y fortalezas emocionales, se busca tener como efecto la mejora de rendimiento académico y convivencia escolar. Finalmente proponen incluir evaluaciones para la mejora de programas y la implementación de la inteligencia emocional.

Dentro de los estudios también se encuentra el realizado por Ceballos y Suárez (2012), se enfocaron en estudiar la relación entre inteligencia emocional y la ideación suicida, la muestra estuvo compuesta de 157 estudiantes, adolescentes. Aplicaron el TMMS-24, para medir inteligencia emocional y para la ideación suicida la escala de ideación suicida de Beck. Los autores obtuvieron que, por cada 100 estudiantes, cinco presentaron puntuaciones altas en la escala de ideación suicida, aceptando que existen pensamientos dirigidos al deseo de la muerte, vista como una salida para resolver problemas. Al correlacionar los resultados obtenidos del instrumento aplicado TMMS-24, hacen referencia a que, a mayor habilidad para reparar emociones, menor será la probabilidad de presentar ideaciones suicidas. Finalmente, los autores informan sobre la importancia de implementar programas en educación emocional debido a la prevalencia de la ideación suicida, siendo importante identificar y comprender las emociones experimentadas lo que llevará a la autorregulación sobre la ideación suicida.

Así mismo, en su estudio Valadés, Borgues, Ruvalcaba, Villegas y Lorenzo (2013), tuvo como propósito conocer la relación entre rendimiento académico y la inteligencia emocional, así como inteligencia o capacidad intelectual y su relación con la inteligencia emocional. Para medir la variable de inteligencia emocional se utilizó MSCEIT, para medir inteligencia o capacidad

intelectual se utilizó el Test de Marices Progresivas Escala Avanzada (Raven, Cort & Raven, 2001) y como indicador de rendimiento académico, se utilizó el promedio de calificaciones. La muestra estuvo compuesta por 129 estudiantes de universidad, tomando en consideración el género, cabe señalar que las puntuaciones obtenidas en la medición de la inteligencia emocional favorecen a las mujeres, así mismo demostraron que existe una relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Sin embargo, los autores señalaron que la forma de medir rendimiento puede no ser estable ya que puede estar en función de otras habilidades, siendo las calificaciones un constructo multidimensional. En cuanto a la inteligencia o capacidad intelectual presentó correlaciones más relevantes con el apartado de comprensión emocional del MSCEIT. Lo cual quiere decir que los estudiantes más inteligentes son capaces de etiquetar, comprender el significado, las causas por las que se origina una emoción y la transición de las mismas. Finalmente, los autores recomiendan el seguimiento en investigaciones que estudien el tema de la inteligencia emocional.

Otro estudio destacado para evaluar la inteligencia emocional fue realizado por Aguilar, Gil, Pinto, Quijada y Zúñiga (2014), quienes tuvieron como objetivo conocer la influencia de la inteligencia emocional con el estrés, factores psicosomáticos, autoeficacia (percepción de sí mismos para el logro de objetivos, ser más competentes) y locus de control (logros y fracasos se deben atribuir a sí mismos) y como es que estas variables pueden llegar a impactar en el rendimiento académico. La muestra en la que aplicaron los siguientes instrumentos estuvo compuesta por 368 estudiantes; para medir la inteligencia emocional se utilizó TMMS-24, para medir estrés utilizaron la escala general Health Questionnaire de Goldberg y Williams (1988), para factores psicosomáticos, Escala Reducida en Quejas Psicosomáticas de Cooper y Ayman (1998), para medir autoeficacia utilizaron la Escala de Autoeficacia Profesional (versión corta)

propuesta por Grau (2001) y para medir Locus de Control utilizaron la Escala de Work Locus of Control Scale. Estos autores descubrieron que al tener un adecuado nivel de inteligencia emocional favorecerá para una mayor predisposición de desarrollar habilidades de locus de control interno, es decir que los éxitos o fracasos que el individuo tenga, los va a atribuir a sí mismo y no a los demás, también se desarrollará la autoeficacia lo que se refiere a la forma en cómo se perciben a sí mismo para poder lograr los objetivos que se proponga. Mencionan que un adecuado nivel de inteligencia emocional tendrá consecuencias positivas como la reducción en los niveles de estrés y quejas psicósomáticas, lo que llevará a un mejor rendimiento académico. Finalmente, proponen que sería adecuado el implementar un programa basado en la educación emocional ya que demostraron que la inteligencia emocional es un factor que predispone hacia un mejor y exitoso desarrollo personal y académico.

Por otro lado, Cazalla y Molero (2014), realizan un estudio basado en conocer las relaciones existentes entre inteligencia emocional percibida, ansiedad y afecto, en una muestra de 325 estudiantes universitarios. Empleando un cuestionario sociodemográfico, con el objetivo de acumular información relevante sobre el género, la edad y el grado que se cursa. Para evaluar la inteligencia emocional percibida utilizaron TMMS-24, para ansiedad utilizaron el Cuestionario de Ansiedad Estado -Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) y finalmente para evaluar afecto utilizaron Escala Panas de Afectos Positivo y Negativo (PANASN) de Watson, Clark y Tellegen (1988), sin embargo, en este estudio se utilizó la versión en español de Sandín, (2003). Los autores encontraron en los resultados que no existen diferencias significativas en cuanto a la inteligencia emocional percibida en hombres y mujeres. Por otro lado, en los resultados arrojados sobre la ansiedad encontraron que se encuentra en función del género, la edad y el grado. Así mismo en relación a los afectos, no se obtuvieron diferencias significativas

en función del género, edad y grado. Cazalla y Molero concluyen que los aspectos emocionales son fundamentales para la formación personal y profesional, favoreciendo una educación de calidad. Además de que juegan un papel importante para la salud, potencializando conductas saludables. Finalmente recomiendan considerar implicaciones educativas de aspectos emocionales en las aulas.

Por su parte, Barraca y Fernández (2006), estudiaron la inteligencia emocional y como es que esta influye en la adaptación psicosocial dentro del ámbito educativo. Este estudio lo realizaron con una muestra de 458 estudiantes. Para medir la inteligencia emocional utilizaron el TMMS-24, para evaluar sensibilidad interpersonal, El Test de Sensibilidad a las Interacciones Sociales (TESIS) de Barraca (2003), para evaluar la competencia social utilizaron Social Competence Factor (SCF) de Sternberg, Conway, Ketron y Bernstein (1981), utilizaron el instrumento de Sistema de Evaluación de la Conducta en Niños y Adolescentes (BASC-S3) de González, Fernández, Pérez y Santamarina (2004), para evaluar el comportamiento y personalidad en niños y adolescentes, por otro lado el Test Auto- evaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI) de Hernández y Hernández (2005), para evaluar el grado de adaptación del sujeto, así mismo utilizaron Self- Monitoring Scale de Snyder (1974), el cual evalúa la capacidad de controlar conductas expresivas por medio de la auto- observación y el auto- control. Una vez que fueron aplicados los instrumentos, los autores observaron en sus resultados que altos niveles de inteligencia emocional están relacionados positivamente con conductas de adaptación en los alumnos de distintos niveles educativos, así mismo al poseer una inteligencia emocional habrá una ausencia de estrés, ansiedad y depresión, teniendo mayor claridad emocional, lo que llevará a tener una confianza en sí mismos. Estos autores también consideran importante la comunicación no verbal, ya que por medio de esta se identifican y reconocen emociones a través de expresiones

faciales y corporales. Finalmente hacen referencia a la necesidad de nuevas investigaciones que enfaticen en la importancia de implementar la inteligencia emocional.

Rey y Extremera (2012), buscaron conocer las relaciones existentes entre inteligencia emocional percibida y felicidad, tomando en consideración estrategias distractoras placenteras que ponen en práctica los adolescentes. Utilizaron una muestra conformada por 142 estudiantes, manejando el TMMS- 24 para evaluar la inteligencia emocional, Response Style Questionnaire (RSQ) de Nolen-Hoeksema y Morrow (1991), para medir la percepción de los estados de ánimo, para evaluar la felicidad utilizaron Subjective Happiness Scale (SHS) de Lyubomirsky y Lepper, (1999). En cuanto a las estrategias distractoras positivas hacen referencia a la participación social; como ser miembro de un equipo deportivo, de un club social, actividades de interés (hobbies).

Los resultados arrojados en esta investigación mencionan que los adolescentes con altas puntuaciones en inteligencia emocional percibida utilizaban agentes distractores como; hacer algo divertido con un amigo, ayudar a alguien lo cual lleva a tener mayor felicidad. Así mismo llevara a cabo estrategias distractoras positivas incrementan el afecto en adolescentes, es decir si son parte de algún equipo deportivo las relaciones con los demás serán más afectuosas.

Concluyen que el realizar actividades de tipo distractor las cuales no se encuentren focalizadas en emociones negativas mejora el estado anímico lo que lleva a incrementar niveles de felicidad.

Finalmente, los autores recomiendan la intervención de la educación emocional como medio para prevenir conductas disruptivas en adolescentes.

De acuerdo a los estudios anteriormente analizados es importante señalar que los instrumentos más utilizados y conocidos en el ámbito del estudio sobre la inteligencia emocional son en primer



lugar el TMMS-24, posteriormente el instrumento MSCEIT y el menos utilizado es el EQ-I de Bar-On. Sin embargo, es importante mencionar algunos otros estudios que han utilizado o elaborado otros instrumentos para medir la inteligencia emocional, los cuales serán mencionados a continuación.

Martorell, González, Rasal y Estelles (2009), en su estudio reflexionaron sobre la violencia y la agresividad entre escolares. Siendo este un tema de gran relevancia ya que la escuela es uno de los contextos, junto a la familia, en el que se forman los niños y adolescentes; por lo que estos autores consideraron importante conocer qué rasgos caracterizan a los alumnos violentos o agresivos, debido a esto estudiaron la relación entre variables tales como empatía, autocontrol e impulsividad, que forman parte del constructo denominado inteligencia emocional, con influencia en las conductas agresivas en el ambiente escolar, tomando en consideración al momento del análisis de los resultados las variables de edad y sexo. Es importante destacar que los autores de dicha investigación; no miden directamente a la inteligencia emocional, pero si miden variables que son parte del constructo de inteligencia emocional, como la impulsividad y la empatía en el desarrollo de la conducta violenta o agresiva, centrándose en tres aspectos de la inteligencia emocional: empatía, impulsividad, el afán de aventura y su relación con la agresividad en el centro educativo, propuesto por Extremera, Fernández, Petrides, Furham y Fredereckson (2004). La muestra estuvo compuesta por un total de 108 sujetos, de edades entre los 9 y 15 años. Los instrumentos utilizados fueron Bull-S de Cerezo (2000), el cual es útil para la detección de situaciones de agresividad entre escolares, como conductas agresivas que van desde los insultos, amenazas, rechazo, hasta las peleas, por lo que tiene como objetivo, el análisis de las características socio-afectivas, ayudar al profesorado en la detección de situaciones de abuso entre escolares; y avanzar en la elaboración de propuestas de intervención. Como se mencionó

anteriormente evalúan las variables que son parte de la inteligencia emocional por lo que utilizaron instrumentos como Cuestionario ASB de Allsopp y Feldman (1976), traducido y adaptado al español por Martorell y Silva (1993). A través de este cuestionario se evalúa la “conducta antisocial”, es decir, conductas predelictivas de transgresión de normas sociales. Por otro lado, la Escala de Impulsividad, Afán de Aventura y Empatía, (IVE-J) el cual es un cuestionario elaborado por Eysenck, Easting y Pearson (1984), traducido y adaptado al español por Martorell y Silva (1993). Una vez aplicados los instrumentos, se encontró como resultado en el instrumento Bull- S, la existencia de un patrón de conducta distinto de acuerdo al género, siendo las mujeres quienes presentaron un porcentaje más elevado en cuanto a las conductas agresivas, mientras que los hombres presentaban mayor porcentaje en conductas semi- agresivas. Por otro lado, de acuerdo con lo evaluado por medio del instrumento ASB, el cual pone de manifiesto que conforme a más edad se originan conductas antisociales, siendo más impulsivo y a su vez empático. Concluyeron que la variable de edad es más importante que la variable de sexo. En cuanto a los resultados obtenidos del instrumento IVE-J ofrece información básica para formular programas de intervención ya que se obtuvieron resultados que estuvieron ligados con aspectos positivos, que ayudan a la convivencia y que son incompatibles con la agresividad, razón por la cual, empatía correlaciona negativamente con la agresividad. Finalmente, Martorell, et.al. (2009), concluyen que la empatía es un elemento que favorecerá la convivencia escolar, recomiendan la importancia de implementar programas de intervención o prevención de conductas agresivas, en donde está implicada la inteligencia emocional.

Por otro lado, un estudio realizado por Henao y García (2009), tuvo como objetivo principal conocer la relación entre interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas de entre 5 y 6 años de edad. Las variables consideradas para evaluar la inteligencia emocional fueron

autorregulación, comprensión emocional y empatía. La muestra estuvo compuesta por un total de 404 niños y niñas con sus padres. El instrumento utilizado para padres y madres fue la Escala de Identificación de Prácticas Educativas Familiares (PEF), de García y Román (2003), tomando en consideración tres tipos distintos de estilos parentales (permisivo, autoritario y equilibrado). Para evaluar a los niños y niñas se aplicó la Evaluación del Desempeño Emocional (EDEI), cabe señalar que este instrumento fue elaborado por los autores del mismo estudio Henao y García (2006), que incluye componentes de empatía, comprensión emocional y regulación emocional. Los resultados obtenidos de acuerdo con los estilos parentales, mostraron que el estilo equilibrado se relaciona específicamente con el grupo de las madres, en cuanto al estilo autoritario se encontró que es más implementado en niños, mientras que el estilo permisivo es más implementado en niñas. Los resultados en relación con la empatía, se encontró que al ser un padre autoritario o permisivo la empatía y el desempeño emocional puede disminuir en los niños y niñas, mientras que ser un padre equilibrado los niños y niñas presentaban mejores niveles en empatía y desempeño emocional. Finalmente concluyen que el tener una estructura parental equilibrada o en su defecto autoritaria pueden ser más apropiadas para un buen desempeño emocional infantil, ya que si se tiene un estilo parental permisivo los niños no contarán con una persona adulta la cual establezca modelos claros que generen seguridad, destacan que el padre y la madre son puntos centrales influyentes en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas.

Por su parte Sánchez, León y Barragán (2015), buscaron correlacionar la inteligencia emocional con el bienestar psicológico y el rendimiento académico en alumnos universitarios. La muestra estuvo compuesta por 90 estudiantes. El bienestar psicológico lo midieron utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), elaborado por Sánchez y Cánovas (2007) la cual evalúa el grado de felicidad y satisfacción con la vida que la persona percibe, haciendo una valoración del grado de

bienestar psicológico que incluye bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar en las relaciones con la pareja. La inteligencia emocional se evaluó con el perfil de inteligencia emocional (PIEMO), diseñado en México, por Cortes, Barragán y Vázquez, además evalúa los efectos que se pueden tener sobre el rendimiento académico en los alumnos. Cabe señalar que este instrumento se evalúa a través de ocho escalas en las cuales se incluyen: inhibición de impulsos, empatía, optimismo, habilidad social, expresión emocional reconocimiento de logros y autoestima. El rendimiento académico se evaluó a través del promedio general de la historia académica de los alumnos. Los autores encontraron en sus resultados que al poseer una inteligencia emocional mayor será el bienestar psicológico, ya que de acuerdo con lo obtenido en la aplicación de los instrumentos se encontraron correlaciones entre las escalas de optimismo, logro y autoestima del Perfil de Inteligencia Emocional, con la dimensión de bienestar subjetivo y material de la Escala de Bienestar Subjetivo. Los autores concluyeron que los alumnos muestran una actitud positiva hacia las exigencias de la vida cotidiana, con una visión positiva y con reconocimiento de sus logros. Finalmente, Sánchez, León y Barragán, proponen detectar y mejorar estrategias cognitivas y emocionales a través del establecimiento de programas integrales para la adquisición de una inteligencia emocional la cual pueda ser llevada a diferentes contextos de la vida cotidiana de los alumnos.

Otros autores que se dieron a la tarea de evaluar la inteligencia emocional fueron Escura, Delgado, Quesada, Rivera, Santos, Rivas y Pequeña, con un instrumento realizado por ellos mismos y basados con el modelo de Mayer y Salovey. En dicho instrumento consideraron que era importante adecuarlo a un tipo de población específica, como lo es la población mexicana, tomando en consideración que en su mayoría de los estudios hechos sobre el tema de la inteligencia emocional son extranjeros. Por lo que es importante la elaboración de un instrumento

adecuado a la población mexicana. Es así como el objetivo principal de este trabajo estuvo orientado a desarrollar una prueba que midiera la inteligencia emocional en dicha población, por lo que no se centran en medir el grado de inteligencia emocional que posee cada estudiante, si no evaluar la validez y confiabilidad de la prueba, la cual está conformada por un total de 68 reactivos que evalúan; autoconocimiento emocional, control emocional, automotivación, empatía (reconocimiento de las emociones ajenas) y habilidad para las relaciones interpersonales. La escala fue aplicada a una muestra de 489 estudiantes de diversas especialidades de universidad. En sus resultados mostraron que la prueba es válida y confiable y, por lo tanto, se puede utilizar con fines de investigación. Sin embargo, no recomiendan su uso con fines clínicos, educativos o de diagnóstico, debido a que es necesario realizar otros estudios posteriores de validación que permitan demostrar su efectividad.

De acuerdo al análisis sobre los estudios realizados en el tema de la inteligencia emocional, es importante señalar que la mayoría están enfocados a estudiar la relación existente entre la inteligencia emocional y distintas variables, con la finalidad de dar a conocer la importancia, los vínculos de la inteligencia emocional con situaciones cotidianas como las escolares, autoestima, percepción, felicidad, optimismo, el clima familiar, la agresividad, la ira, conductas disruptivas, rendimiento escolar. Desde que se comenzó a estudiar a la inteligencia a través de los modelos como el de habilidades, mixtos y de rasgo, que hacen referencia sobre la importancia que tiene la inteligencia emocional para que las personas puedan tener un desarrollo interpersonales e intrapersonal, dentro de estas dos dimensiones se comenzará a generar una serie de habilidades las cuales llevarán a las personas a saber resolver problemas que se presentan diariamente y que el poseer una inteligencia emocional posiblemente pueda llevar a tener éxito en la vida. Es por

eso que en la mayor parte de los estudios insisten sobre la importancia de la adquisición de una inteligencia emocional, lo cual será visto en el siguiente apartado.

### **3.6.Educación Emocional**

Debido a la relevancia que tiene la inteligencia emocional como un constructo que permite y favorece la adaptación de los individuos a su medio y su relación con el éxito personal, sería importante conocer cuáles son las mejores estrategias para fomentarla. Es por ello que esfuerzos posteriores a los estudios que se realizaron sobre inteligencia emocional se desarrollaron propuestas para lograr que una persona adquiriera estas habilidades. De esta manera es como surgen los programas denominados de educación emocional. Estos programas están basados en los modelos teóricos sobre inteligencia emocional, de habilidades, mixtos o de rasgo.

Estos modelos plantean que día con día, las personas enfrentamos problemas de diversas índoles que abarcan el área tanto intelectual como personal. Bajo estas circunstancias se despliegan inseparablemente una serie de emociones que se experimentan de acuerdo con cada una de estas situaciones. Por ejemplo; una pelea, una evaluación escolar o laboral, una mudanza o un nuevo trabajo. En el caso particular de los niños, a pesar de su corta edad, también viven experiencias en la que las emociones tienen un papel fundamental tales como el juego, la escuela, la convivencia con los padres y hermanos. La intervención en edades tempranas basada con programas de educación emocional tiene la ventaja de permitir que los niños logren el manejo adecuado de las emociones originadas en los diferentes contextos contribuyendo de esta manera a lograr un bienestar general en ellos y prevenir futuras consecuencias negativas.

Considerando que las emociones no son estáticas y que van evolucionando a lo largo del tiempo dependiendo del contexto podríamos encontrar que resulta problemático o poco adaptativo no

saber cómo enfrentarlas. Por ejemplo, en las ocasiones en que sentimos enojo, tendemos a dar una respuesta inmediata pero poco adecuada como golpear o insultar. Debido a estas respuestas poco adaptativas, los programas de intervención emocional ofrecen implementar habilidades para aprender a manejar las diferentes emociones que se generan en las situaciones de la vida diaria, identificando sus manifestaciones físicas, tales como la sensación de calor, enrojecimiento de cara, sudoración, palpitaciones; sus significados y la forma de sentirlas y expresarlas sin daño alguno. Por medio de estas estrategias útiles se pretende fomentar un manejo adecuado de las emociones mismo que implica la adquisición de habilidades en sí mismos, así como también en otras personas y la forma de expresarlas de acuerdo a diferentes circunstancias.

Por ello resulta igual de importante recibir una educación emocional de la misma manera en que se promueve la inteligencia escolar, siendo los espacios académicos los ideales para fomentar y desarrollar estas estrategias y programas. La inteligencia emocional se ha caracterizado por ser un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo por lo que la educación emocional es el medio por el cual se desarrollarán habilidades emocionales que permitan al individuo adaptarse de la manera más óptima a cada evento cotidiano por el que atraviesa (Bisquerra, 2003).

Vivas (2003), plantea que los objetivos de la educación emocional son aumentar el conocimiento e identificación de las todas emociones experimentadas, la regulación de estas para relacionarse con los demás de tal forma que se puedan prevenir sus efectos perjudiciales, principalmente negativos y además incrementar aquellas que generan una experiencia positiva.

Por otra parte, López (2009), refiere también que los objetivos de la educación emocional se basan en la identificación, manejo y expresión emocional para facilitar la relación con las

personas que nos rodean. Incluye además el concepto de empatía, a sus propósitos para enfatizar el aspecto de adaptabilidad social de las emociones.

Los autores, Fernández y Ruiz (2008), mencionan que existen beneficios cuando se aplica la educación emocional en los primeros años de vida, principalmente en las relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y prevención de la aparición de conductas disruptivas que tengan un impacto perjudicial para la salud. Sin embargo, las personas con escasas habilidades emocionales son más propensas a experimentar estrés y mayores dificultades para afrontar situaciones cotidianas. Por último, mencionaron que la aparición de conductas disruptivas puede ser una consecuencia de los bajos niveles de inteligencia emocional generando diversos comportamientos antisociales.

Por otro lado, López (2009), particularmente en el caso de los niños, considera a la familia como un agente educativo responsable de su desarrollo emocional, así como la construcción de una sana autoestima. La importancia de lo propuesto por el autor radica en considerar que la familia es uno de los contextos primordiales para el desarrollo de habilidades emocionales, por lo que es uno de los escenarios ideales para promover la inteligencia emocional. Así mismo existen otros ambientes idóneos fuera del núcleo familiar como, por ejemplo, para los niños, la escuela y en adultos, el trabajo y sus redes sociales. Es por ello que cabe destacar que la adquisición de la inteligencia emocional a través de la aplicación de programas se puede dar en diferentes escenarios socializadores, por ejemplo, en el entorno escolar, laboral o empresarial y por supuesto, en la familia. López (2009), concluye afirmando que las emociones están presentes a largo de la vida en cualquier medio y espacio, familia, amigos, escuela, lo cual puede llevar a la construcción de la personalidad e interacción social. Esto significa que las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos; en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social,



en el procesamiento de la información, el desarrollo moral, además de ser la principal fuente de las decisiones que se toman diariamente.

Así mismo cabe destacar que Fernández y Ruiz (2008), se enfocaron en estudiar la educación emocional mediante un movimiento denominado “Social and Emotional Aspects of Learning” (SEAL: aspectos sociales y emocionales del aprendizaje) en niveles escolares básicos, primaria y secundaria. Este movimiento toma en cuenta el concepto de inteligencia emocional desarrollado por Salovey y Mayer (1990). Fundamentados en este movimiento se pretende coordinar todos los programas específicos que se aplican en la escuela, tomando como base los problemas que afectan a los jóvenes los cuales están causados por factores de riesgo emocional y social. En conclusión, Fernández y Ruiz (2008), mencionan que desarrollar la inteligencia emocional a través de programas educativos se ha convertido en una tarea necesaria principalmente en las escuelas de educación básica. Siendo que la enseñanza de estas habilidades depende de forma prioritaria de la práctica, el entrenamiento, y su perfeccionamiento, ejercitando y practicando las habilidades emocionales convirtiéndolas en respuestas adaptativas.

Vivas (2003), por su lado menciona que dentro del contexto escolar los docentes juegan un papel importante siendo considerados como uno de los principales líderes emocionales de sus alumnos. También consideró que el rol del profesor como modelo o promotor en la educación emocional de los alumnos es fundamental siendo que la forma en que el profesor maneje sus emociones se constituye un marco de referencia para los alumnos. En esta dinámica entre profesor y alumno deberán destacarlas habilidades para relacionarse en diversas circunstancias, flexibilidad, tolerancia, sentido del humor, capacidad para relajarse, ser innovador, y poder improvisar. Características de un profesor inteligentemente emocional. Consecuentemente Vivas (2003), apunta que las habilidades de inteligencia emocional deben ser enseñadas preferentemente desde

la infancia siendo una intervención consciente y planificada por parte de los agentes educativos como la familia y la escuela. Así mismo plantean que la educación emocional debe asumirse para dar respuesta a la demanda social que requiere la formación de ciudadanos capaces de vivir en armonía consigo y con los demás, alcanzando niveles de bienestar. El autor coincide con la postura en la que se le debe de dar la misma importancia al desarrollo de la inteligencia emocional, como se le da al desarrollo de las capacidades intelectuales, por lo que la educación emocional debe estar entre los propósitos de los procesos de formación en todos los niveles educativos.

No obstante, González (2008), comparte la opinión de que el profesor es un modelo para promover la inteligencia emocional. Convirtiéndose en un “educador emocional” y el referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos para el niño.

Fernández y Extremera (2003), agregan a esta visión el hecho de tomar en cuenta que las habilidades que se desarrollan en los programas de educación emocional deberán ser aprendidas también por parte del docente considerando dos puntos interesantes:

1. Las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional en donde el adulto o docente es el referente principal y quien tiene mayor impacto para los alumnos.
2. Al adquirir adecuados niveles de inteligencia emocional ayudará al docente a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos, así como el estrés laboral al que se enfrentan los profesores en las escuelas.

Por otro lado, analizando otros ambientes para llevar a cabo estrategias de desarrollo de habilidades emocionales podríamos mencionar las organizaciones o empresas. Estas también serán un espacio perfecto por el clima laboral que impera en estos medios. En una organización

su estructura presenta figuras como líderes, colaboradores, equipos, y entre todos ellos se presentan relaciones sociales. La dinámica de individuos y sus roles pueden ser una fuente de conflictos, alianzas o competencias. Generando tensiones emocionales como respuestas violentas, que en el peor de los casos llegue a provocar dificultades en la salud, calidad de vida, y por supuesto, estabilidad emocional. Debido a que las situaciones conflictivas y exigencias laborales que existen, los empleados deberán desarrollar la capacidad de adaptación, flexibilidad, óptimo trabajo en equipo, por lo que para el desarrollo de estas habilidades se requiere de la formación de un profesional en el control emocional que impulse estas características en el ambiente laboral.

De acuerdo con lo anterior, existen diversos contextos de mucha relevancia en donde se puede aplicar programas de educación emocional. Todos ellos con la finalidad de cumplir objetivos que cada ambiente requiere para su correcto funcionamiento. Estos programas, independientemente de si se aplican en la familia, en empresas o escuelas, fueron diseñados para que se adquirieran habilidades de inteligencia emocional que permitan a los individuos alcanzar el éxito personal. Sin embargo, la familia y escuela se distinguen por hacer referencia a las habilidades adquiridas en etapas tempranas y con mayor poder de prevención.

#### **4. Programas en Educación Emocional**

##### **4.1. Programas en Educación Emocional en el Contexto Escolar**

Debido a la trascendencia de estos programas de educación emocional, principalmente en contextos escolares, resulta absoluto conocer cuáles son los principales programas en este ámbito enfocados al tema de la educación emocional. A continuación, se analizarán aquellos programas más relevantes.

Para conocer de forma más explícita cada uno de los programas a continuación mencionados, revisar Apéndice K, sobre el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de las distintas etapas educativas (Jiménez y López, 2009):

1. El Programa Instruccional para la Educación y Liberación Emotiva (PIELE), este programa está dirigido a niños de edades que van de los 6 a los 12 años, busca desarrollar la dimensión socio-afectiva, tanto en el aspecto personal, social y escolar del niño. Es importante mencionar que las técnicas utilizadas por este programa están dirigidas para niños que puedan ser capaces de hacer una representación de sus emociones.
2. El Programa de Educación Social y Afectiva, este programa pretende desarrollar competencias en el ámbito personal y social de niños de edades que van desde los 9 años hasta los 14 años. Este desarrollo se puede lograr a través del conocimiento de sí mismo, establecimiento de normas, pertenencia a un grupo social, esto se va a lograr a través del entrenamiento de estrategias.
3. El Programa de Desarrollo Afectivo (DSA), diseñado para alumnos a partir de los 12 años de edad, tiene como finalidad estimular el desarrollo socio-afectivo por medio del reconocimiento de emociones que se dan en sí mismo y como relacionarse con los demás.
4. El Programa Desarrollando la Inteligencia Emocional (DIE), está dirigido para todos los niveles educativos, basado principalmente en la autoconciencia emocional, así como el reconocimiento de emociones en los demás y la forma de interacción social.
5. Programa de Educación Emocional: este programa dirigido a adolescentes está enfocado en desarrollar la inteligencia emocional, la forma en cómo se relacionan los adolescentes con el mundo, el desarrollo de habilidades cognitivas y habilidades sociales. Así mismo

incluye temas relacionados con los cambios físicos, psíquicos, sociales, interacción familiar y relaciones interpersonales propias de la adolescencia.

6. Programa Siendo Inteligente con las Emociones (S.I.C.I.E): programa dirigido a alumnos de educación primaria y secundaria, busca desarrollar habilidades con la finalidad de que los alumnos conozcan y regulen sus propias emociones, sentimientos, estados de ánimo, siendo empáticos con los demás; esto con la finalidad de enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana.
7. Programa de Aprendizaje Estructurado de Habilidades Sociales: programa dirigido a adolescentes que presenten algún tipo de problemática de tipo social, por ejemplo, agresividad, retraimiento, así como la dificultad de resolver conflictos. Proponen desarrollar habilidades para aprender principalmente a resolver conflictos y el desarrollo de habilidades sociales.
8. Desconóctete a Ti Mismo: este programa tiene la finalidad de desarrollar un entrenamiento emocional en alumnos de educación secundaria y bachillerato. Este entrenamiento considera principalmente potencializar el autoconocimiento, la autoestima, el autocontrol emocional, habilidades sociales y habilidades de solución de problemas.
9. Programa de Educación Emocional: programa dirigido a alumnos de primaria y secundaria. Busca favorecer la calidad y cantidad de las interacciones sociales, capacidad de empatía, potenciar autoestima, comprensión y control de las propias emociones, con la finalidad de una integración social.
10. Programa de Educación Socioemocional: este programa está dirigido a profesores y alumnos de 6 a 11 años. Busca gestionar las emociones para el bienestar personal y social, lo cual incluye la autoestima, la autonomía y autoconocimiento, así como el desarrollo de la capacidad de comunicarse con otros de forma asertiva, también se busca desarrollar

habilidades de estrategias de resolución de conflictos. Para el desarrollo de estas habilidades este programa toma en consideración tres dimensiones implicadas que son la cognitiva, conductual y emocional.

11. Programa de Habilidades Sociales en la Infancia: este programa tiene como objetivos; mejorar las habilidades interpersonales y comunicativas para una participación eficaz en cualquiera de los aspectos de la interacción humana. Cabe señalar que busca que sea impartido por parte de profesores.
12. Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales para Niños: este programa está dirigido a niños de entre 4 y 5 años. Con la finalidad de incrementar la felicidad, la autoestima y mejorar la integración en el grupo de iguales. Basado principalmente en desarrollo de conductas adecuadas por ejemplo los saludos, acercamientos sociales, elogios, capacidad de preguntar, responsabilidad afectiva, etcétera.
13. Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, Autoestima y Solución de Problemas: dentro de los objetivos de este programa se encuentra el mejoramiento del autoconcepto, autoestima, identificación y expresión correcta de las emociones en sí mismos y en otras personas, interacciones positivas con iguales, trabajar en equipo, comunicación social, en niños de 8 a 16 años.
14. Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS). Este programa dirigido a niños de edad escolar busca desarrollar habilidades de relaciones interpersonales positivas, este programa se encuentra enfocado en niños que se encuentran en situación de riesgo como por ejemplo ser rechazados en alguno de sus contextos el cual formen parte, así como el desarrollo de conductas sociales inapropiadas.
15. Sentir y Pensar. Programa de Inteligencia Emocional para Niños y Niñas de 3 a 5 años: se busca ayudar a los niños para ser personas emocionalmente sanas, teniendo una actitud

positiva ante la vida, expresando y controlando sus sentimientos y emociones, desarrollando la autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas que puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente se presentan. Las áreas a desarrollar son; conciencia y regulación emocional, autoestima y habilidades socio-emocionales.

Todos estos programas tienen como finalidad la adquisición de una inteligencia emocional. Una vez que se genere esta adquisición se tendrán efectos positivos en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana de las personas. Así mismo los programas son una propuesta que ofrece a los expertos en el tema, una aproximación del cómo debe llevarse a cabo la implementación de la inteligencia emocional. Cabe señalar que la mayoría de los programas están enfocados en el ambiente escolar, ya que se considera a este medio como el principal referente para los niños y adolescentes debido al tiempo que pasan dentro de una institución educativa, así como el desarrollo en otras áreas, tales como; lenguaje, habilidades cognitivas, habilidades sociales y habilidades emocionales. Con relación al trabajo realizado, dentro de las aulas, el docente es un aspecto primordial para el aprendizaje y el desarrollo de competencias en los alumnos ya que se convierte en un modelo de aprendizaje a través del cual el alumno aprende a razonar, expresar, y regular incidencias que transcurren durante el proceso de aprendizaje en el aula. También, cabe señalar que la adquisición de la inteligencia emocional se puede generar en las diferentes etapas escolares, es decir, que se puede implementar desde edades tempranas que van desde los tres años hasta la adolescencia. Los programas buscan que la educación emocional sea impartida en instituciones escolares y que una vez adquirido sea expandido y llevado a diferentes situaciones que experimenten los alumnos, incluida la familia, grupo social y cultura a la que pertenezca.

Los programas finalmente coinciden en el desarrollo de las habilidades emocionales, lo cual quiere decir que, aunque promuevan diferentes áreas de la inteligencia emocional el propósito es el mismo incluyendo el desarrollo de actitudes y formas de expresión en donde las emociones se reconozcan y sea vividas de tal forma que se lleve a la mejoría de todos los contextos que sean parte de los niños. Para poder encontrar de forma más explícita acerca de cada uno de los programas anteriormente mencionados se puede consultar el Apéndice K.

### **Conclusiones**

La inteligencia emocional puede ser desarrollada de diferentes maneras, diferentes áreas o tareas que no necesariamente estén relacionadas con las actividades académicas, la inteligencia emocional es una de esas habilidades más importantes a desarrollar en todas las áreas de vida de una persona. El objetivo del presente trabajo surge a partir de la necesidad de realizar un análisis sobre la importancia de los programas de educación emocional desarrollados para niños. Los diferentes estudios documentados sobre el desarrollo de habilidades emocionales demuestran que estas se pueden adquirir a través de la aplicación de diferentes programas educativos. De acuerdo con el análisis realizado se encontró que la mayoría de los programas existentes están dirigidos a niños y adolescentes a partir de los tres años de edad hasta los 17-18 años, los cuales buscan, principalmente, el desarrollo y reforzamiento de las siguientes habilidades:

1. Habilidades Intrapersonales e Interpersonales
2. Habilidades de Autonomía
3. Habilidades de Autoestima
4. Habilidades Sociales
5. Habilidades de autoconciencia emocional



6. Habilidades socioafectivas
7. Habilidades empáticas
8. Habilidades de resolución de conflictos
9. Habilidades emocionales

Los programas implementados en etapas tempranas que buscan el desarrollo de estas habilidades antes mencionadas, tienen una gran relevancia ya que permiten preparar al individuo para que en un futuro se cuente con las herramientas necesarias para enfrentarse ante las dificultades de la vida cotidiana, así como el reforzamiento de habilidades positivas que posee el niño o personas en general. Motivo por el cual este trabajo se concentró en analizar estos programas diseñados para niños.

Todos estos programas se basan en los diferentes modelos teóricos expuestos como el de habilidades, mixtos y de rasgo. Propuestos en primera instancia, para la explicación en el desarrollo de habilidades emocionales, incluyendo habilidades de percepción, integración, comprensión, regulación emocional, desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales, adaptación, manejo de estrés, dominio de los estados de ánimo, conocer, reconocer y manejar las propias emociones y reconocimiento de las mismas en los demás, ser asertivos y con una mejor autoestima. Posteriormente adquieren solidez empírica al brindar una aproximación al concepto de inteligencia emocional y al demostrar la aplicación y eficacia de los programas en diversas situaciones y sobre todo en las dinámicas dirigidas hacia los niños.

Otro punto importante retomado en el presente trabajo, fueron los estudios que revelan la importancia de la adquisición de habilidades emocionales, los cuales aunque son pocos, también han aportado evidencia significativa sobre el tema de la inteligencia emocional con la finalidad

de que el tema sea más sólido ya que los autores al aplicar instrumentos como el MSCEIT y TMMS-24 (los más utilizados), buscaron correlacionar aquellas conductas positivas como; autoestima, percepción, felicidad, optimismo, tolerancia, control de impulsos, autonomía, empatía, con la finalidad de favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional, beneficiando en el rendimiento escolar, el clima familiar, mejores convivencias en los diferentes contextos, desarrollo de la personalidad, mejor adaptación al medio o a situaciones, mejores niveles de felicidad, busca que las personas posean un buen funcionamiento social, mejores interacciones, así como la capacidad de aceptar sus logros y fracasos, buscando la forma de adoptar estrategias distractoras placenteras evitando las negativas, fomentando la capacidad de percepción que se tiene de sí mismo para lograr metas u objetivos. Así mismo con la aplicación de instrumentos se buscó conocer aquellas conductas negativas como la agresividad, la ira, conductas disruptivas, conductas de riesgo como consumo de drogas, alcohol tabaco, ideación suicida, con la finalidad de evitarlas o saber cómo actuar ante adversidades, preparando y previniendo ante situaciones cotidianas y a futuro.

La inteligencia emocional debe ser desarrollada de manera conjunta con las habilidades que incluyen la capacidad intelectual; ya que resulta equivocado considerarse como constructos separados. Es por ello que se recomienda que se implemente desde la escuela, en edades tempranas. Sin embargo, este desarrollo emocional no es exclusivo para este periodo del ciclo vital, sino que también se puede recibir educación emocional a cualquier edad ya que siempre se puede estar en riesgo de perder esta estabilidad emocional o estar ante alguna situación compleja en donde el manejo de las emociones involucre la mejor resolución posible.

De tal forma que una vez que se dieron a conocer las habilidades positivas que se busca potencializar y las habilidades negativas que se buscan evitar, se plantea la posibilidad de ofrecer

un entrenamiento por medio de la aplicación de alguna estrategia o programa en cualquier situación cotidiana que tanto el niño como el adulto enfrenten. Por lo que los programas en inteligencia emocional pueden ayudar a detectar y mejorar estrategias cognitivas y, principalmente, emocionales a través del establecimiento de habilidades integrales. En este trabajo se propone que los programas sean aplicados para poner en práctica las habilidades emocionales a través de ejercicios y actividades desarrollando destrezas, competencias y virtudes, predisponiendo hacia un mejor y exitoso desarrollo emocional, personal, social y académico formando una educación con calidad, mejorando la salud, potenciando conductas saludables y previniendo conductas perjudiciales para las personas, por lo que se propone que se consideren aspectos emocionales e implicaciones educativas ya sea en el aula o en casa. Derivado de este análisis planteado en este trabajo, puedo concluir proponiendo estudiar la inteligencia como un conjunto de habilidades cognitivas y emocionales, que podría ayudar a las personas a tener una mejor calidad de vida interpersonal, intrapersonal aportando herramientas para alcanzar éxito en la vida.

### **Futuras Investigaciones**

Derivado de este análisis de los programas presentados en este trabajo, resultaría conveniente que los instrumentos y programas fueran aplicados en población mexicana. Esto procedido de los escasos estudios que se han realizado en nuestro país. De la misma manera existe un área de oportunidad en la que estos programas pudieran aplicarse a niños y brindar a la inteligencia emocional la relevancia que significa en el desarrollo temprano. Una vez que se conozca el nivel de inteligencia emocional, en niños o adultos se podrían continuar con investigaciones donde se puedan modificar y adaptar estos programas, principalmente en niños, por medio de actividades lúdicas.

## **Limitaciones de la Investigación**

Durante esta investigación se encontró que el tema de la inteligencia emocional no cuenta con suficientes estudios, y en su mayoría no cuenta con evidencias científicas de estudios realizados en México. Los programas abordados en este trabajo, fueron realizados y aplicados en población extranjera. Sin embargo, el presente trabajo podría ser funcional para que personas interesadas en el tema conozcan los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional como constructo de reciente creación, así como para dar a conocer algunos beneficios de la implementación programa de educación emocional en niños.

## **Recomendaciones**

Se recomienda la aplicación e implementación de alguno de los programas en inteligencia emocional en población infantil, los cuales podrían ser adecuados para dicha población con la finalidad de fomentar la inteligencia emocional en población infantil mexicana.

Así mismo se recomienda que esta adquisición de habilidades sea desarrollada principalmente en edades tempranas ya que entre menor edad, mejor se dará esta adquisición, provocando enfrentarse de mejor forma a las presiones del ambiente.

Se recomienda que la inteligencia emocional sea aplicada y desarrollada en diferentes contextos, es decir el hecho de que presente trabajo este dirigido principalmente en infantes no quiere decir que la adquisición no se pueda aplicar a otros contextos tales como; escuela, trabajo, instituciones dedicadas a el bienestar de la salud física y mental.

Se recomienda el desarrollo de la inteligencia emocional no solo como prevención de conductas disruptivas en las personas, si no también para potencializar habilidades y emociones positivas que posee el infante o el adulto.

## Apéndices

### Apéndice A

Características del Desarrollo Emocional Infantil. Libro: El niño de 1 a 5 años. Capítulo 2. Guía para el Estudio del niño preescolar, Gesell, Ilg & Bates (1997)

Edades	Características de la Conducta Personal- Social
4 semanas 1mes	Fija la vista en el rostro que está dentro de su campo visual. Se tranquiliza al alzarlo y mantenerlo calientito.
16 semanas 4 meses	Reconoce a madre y otros familiares. Sonríe al contacto social Se pone serio ante un extraño.
28 semanas 7meses	Al tener dominio en su cuerpo experimenta placer por la exploración de objetos Explorar el medio social no es de gran importancia.
40 semanas 10 meses	Se siente parte del círculo familiar, como estar acostumbrado a una rutina; por ejemplo, la hora de dormir, la toma de mamilas. Come por sí mismo algunos alimentos Gusto por tener gente a su alrededor, pero puede mostrar timidez ante un extraño

### Continuación Apéndice “A”

1 año	Se expresa con ademanes Repite acciones que han sido festejadas Puede sentir miedo, afecto, simpatía. Es capaz de reaccionar con la música. Su sentido del humor aumenta Se alimenta con sus propias manos Es capaz de percibir las emociones de otros.
1 año-6 meses	Percibe y comunica estados emocionales; como el dolor, placer, miedo, cariño y disgusto. Comienzan a reclamar lo suyo. Distingue entre tú y yo
2 años	Expresa emociones por medio de acciones como bailando, saltando, aplaudiendo, llorando y riendo. Sabe que cosas te pertenecen y lo expresa con palabras, por ejemplo, ¡Mío! Demuestra cariño de forma espontánea. Obedece algunos encargos domésticos. Muestra simpatía y vergüenza

### Continuación Apéndice “A”

3 años	Adaptabilidad por medio de su colaboración en actividades de casa. Debido a los estímulos externos en niño es capaz de desarrollar emociones tales como: Celos Angustia Inseguridad Miedo Se alimenta solo Posee un mayor control de esfínteres
4 años	Mayor independencia y sociabilidad, requiere de menos cuidados en casa. Va al baño por sí mismo. Puede llegar a criticar los demás. Posee miedos irracionales.
5 años	Es maduro por lo que puede adaptarse a una cultura. Cumple con obligaciones cotidianas. Responsable y protector. Es seguro de sí mismo Puede llegar a confiar en los demás Muestra rasgos y actitudes emocionales como: Seriedad Paciencia Cuidado Generosidad Amistad Orgullo



## Apéndice B

Descripción de las etapas que se dan en el Desarrollo Emocional Infantil, (nacimiento- 4 años). Stanley y Nancy Greenspan  
(1985) Capitulo 2. Papalia, D.E; Wendkos, O.S y Duskin F. R. (2009)

<b>Edad</b>	<b>Etapas</b>	<b>Descripción</b>
0-3 Meses	Autorregulación e interés en el mundo	<p>Primeras semanas de vida del niño intenta sentirse tranquilo, pero al mismo tiempo trata de valerse de sus sentidos explorando el mundo que lo rodea realizando conductas orientadoras por medio de señales; por ejemplo: llorar, vocaliza, sigue estímulos visuales. No existe una discriminación entre los cuidadores primarios y otras personas</p> <p>Los recién nacidos no distinguen entre el yo y los otros, entre varón y mujer, ni entre niño y adulto.</p> <p>Los estados emocionales en los recién nacidos son pocos y consisten principalmente en malestar.</p>
2-7 meses	Enamoramiento	<p>Se muestran más alertas ante el mundo.</p> <p>Reconocen rostros familiares y concentran más su atención en los cuidadores importantes para ellos.</p> <p>Socializan por medio de la sonrisa y movimientos en todo el cuerpo.</p>
7- 9 meses	Inicio de la comunicación intencional.	<p>Entabla diálogos, por ejemplo, con la madre por medio de divertidas interacciones comunicativas como realizar juegos breves.</p>
9-18 meses	Aparición de un sentido organizado del yo	<p>Pueden realizar cosas sin ayuda, asumiendo un rol más activo con la madre y el padre a través de señales manifestando sus necesidades de manera más eficaz y exacta</p> <p>Comienzan a valerse de palabras para comunicarse, por lo que exteriorizan varias emociones como; el enojo, tristeza y felicidad.</p>

### Continuación Apéndice “B”

18-36 meses	Creación de ideas emocionales:	<p>Conocen el mundo social con juegos y crean cosas imaginarias. Poseen un sentido del yo ya que comienzan a sentir necesidades de autonomía y dependencia; por lo que se amplía su repertorio emocional sobre todo emociones de tipo social, como la empatía, el desconcierto, la vergüenza, el orgullo, la envidia y la culpa. Mejor conocimiento sobre las reglas sociales.</p> <p>Se percatarse del ambiente y de la forma en que interactúan con él; ya sea en la sensibilidad o insensibilidad del mundo que lo rodea Cuando comienza a caminar cobra mayor conciencia de las relaciones familiares, de lo que es “bueno o malo”</p>
30-48 meses	Pensamiento emocional	Reciprocidad de las relaciones con las personas importantes; por ejemplo, saluda, si le sonrían sonrío.

## Apéndice C

Lewis (1997) Niveles en el Desarrollo Emocional de Infantes de los 0 meses a los 3 años. Papalia, D. E; Wendkos, O.S y Duskin F. R. (2009) Características de comportamiento.

Edad	Comportamientos	Emociones
0-6 meses	Signos de satisfacción, interés y aflicción Respuestas fisiológicas y reflejas debido a estimulación sensorial	Alegría: por medio de sonrisas y risas Sorpresa: se emocionan al descubrir algo nuevo, al enseñarles algún juguete novedoso pueden patear y estirar las manos hacia el objeto Tristeza: llanto Enojo: llanto Temor: abrazar fuertemente a su cuidador
15-24 meses:	Se ha desarrollado una conciencia de sí mismo Se identifican con lo que otros sienten Desean lo que otros tienen	Pena: se esconden detrás de algún objeto o persona Empatía: sonrín, toman de la mano a una persona, lo invitan a jugar Envidia: peleas con otros niños por algún juguete.
2 años y medio- 3 años:	Adquiere conocimiento sobre estándares y reglas aceptadas por su sociedad Evaluar su pensamiento, deseos y su conducta	Orgullo: si fueron regañados por un adulto y este intenta acercarse lo ignoran. Culpa: al pelear con otro niño llora por qué se sabe responsable Vergüenza: se esconde, se ruboriza incluso puede llegar a llorar.

## Apéndice D

Características Emocionales y Comportamiento de los 0 meses a los 3 años. Papalia (2009)

Edad	Comportamientos	Emociones
0-3 meses:	Sonrisas con facilidad Se tranquilizan al escuchar una voz o al ser arrullados	Felicidad. Sonrisas Enojo: llanto
3-6 meses:	Experimentan decepción cuando algo no ocurre lo manifiestan enojándose Existen los primeros intercambios recíprocos de comunicación entre él bebe y el cuidador	Felicidad: sonrisas Enojo: llanto Tristeza: llanto
6-9 meses	Participación en juegos sociales con la finalidad de obtener respuestas de las demás personas Tratan de comunicarse con otros bebes	Felicidad: sonrisas, risas, juegos Enojo: llantos, berrinches Tristeza: llanto Miedo: se esconden, se aferran a una persona u objeto, este miedo se debe a algún objeto. Sorpresa: abren grande los ojos, estiran manos, patalean.
9-12 meses	Relación más estrecha con su cuidador principal Comunica con más claridad sus emociones a quien lo rodea	Miedo: experimenta un miedo diferente el cual está vinculado con algún desconocido. Timidez- vergüenza: debido a que se encuentra ante alguna situación nueva.
12-18 meses:	Explora su ambiente, apoyándose en sus cuidadores primarios Se desarrolla más su confianza Surge el sentido del yo, es decir ya se formó una imagen de sí mismo.	Entusiasmo: debido a las nuevas cosas que está experimentando
18-36 meses:	Es más independiente Siente una mayor identificación con los adultos que con los niños.	Ansiedad: se genera a partir de saber que ahora la relación con sus cuidadores primarios es más distante

## Apéndice E

Principales Modelos Inteligencia Emocional, (Bisquerra, 2009)

Tipo de Modelo	Nombre del Modelo	Autores	Año	Elementos
Habilidades	Modelo de Mayer y Salovey	Mayer y Salovey	1997	<p><b>1. Percepción Emocional:</b>  Habilidades para entender, identificar y registrar mensajes emocionales en sí mismo y otras personas.  Habilidad para expresar emociones propias y la de los demás de una forma adecuada.  Habilidades para reconocer emociones de los demás, prestando atención a las señales emocionales de expresión emocional facial, movimientos corporales y tono de voz</p> <p><b>2. Integración o asimilación emocional:</b>  Generar sentimientos para facilitar procesos cognitivos como memoria, razonamiento, toma de decisiones y solución de problemas con la finalidad de conocer como las emociones afectan al sistema cognitivo y como los estados afectivos ayuda a la toma de decisiones.</p> <p><b>3. Comprensión emocional:</b>  Transición emocional, es decir conocer como las emociones conducen a otras emociones, reconociendo como es que las emociones cambian a lo largo del tiempo, así mismo una vez que se reconocen las emociones, etiquetarlas o nombrarlas</p> <p><b>4. Regulación emocional:</b>  Habilidad para percibir por igual emociones positivas y negativas  Habilidad para reflexionar sobre las emociones con la finalidad de controlar su modo de expresión en uno mismo y en las demás personas.  Habilidad para que se tenga una moderación de las emociones negativas e intensificar las emociones positivas</p>

Mixto	Modelo de Bar-On	Bar- On Reuven	1997	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Inteligencia intrapersonal:</b> Bar- On hace referencia a la habilidad para conocer y comprender las propias emociones y de expresar de forma no destructiva.</li> <li>2. <b>Inteligencia interpersonal:</b> se refiere a la habilidad para conocer y comprender emociones de los demás, llevando a establecer y mantener relaciones cooperativas, constructivas y satisfactorias.</li> <li>3. <b>Adaptación o adaptabilidad:</b> habilidad para manejar, cambiar y adaptarse al medio, así como la capacidad para saber resolver problemas intrapersonales e interpersonales.</li> <li>4. <b>Manejo de estrés:</b> habilidad para enfrentarse a situaciones que impliquen situaciones en donde los sujetos estén sometidos al estrés por lo que se busca que se tenga control emocional.</li> <li>5. <b>Dominio de humor o estado de ánimo en general:</b> habilidad para sentir, expresar emociones con la finalidad de estar auto-motivados.</li> </ol>
Mixto	Modelo de Goleman	Daniel Goleman	1995	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Conocer las propias emociones o autoconciencia:</b> se refiere a la capacidad para tener conciencia de las propias emociones, esto se puede lograr cuando se reconoce determinada emoción en el momento que ocurre, sin embargo, es importante mencionar que la ausencia de estas emociones podría tener como consecuencia las emociones incontroladas, como la ira, el enojo, la tristeza.</li> <li>2. <b>Manejar las emociones o autorregulación:</b> se refiere a la habilidad de poder manejar las emociones, esto se logra a través de la expresión adecuada de cada emoción con la finalidad de disminuir o evitar emociones negativas como es el caso de la ira, el enojo, la tristeza. Es importante mencionar que el manejo emocional es fundamental en el establecimiento de relaciones interpersonales.</li> </ol>

				<p>3. <b>Motivarse a uno mismo o automotivación:</b> se refiere a la habilidad que posee una persona para dominar la impulsividad y la falta de paciencia lo que llevara a ser una persona más productiva y eficaz en las actividades que emprenda.</p> <p>4. <b>Reconocer las emociones de los demás o empatía:</b> habilidad para identificar y reconocer las emociones en las demás personas con la finalidad de ser más empáticos siendo capaces de reconocer señales que indiquen lo que otras personas necesitan o desean.</p> <p>5. <b>Establecer relaciones interpersonales o habilidades sociales:</b> al establecer relaciones con los demás involucra la habilidad para identificar emociones en otras personas, esto implica el liderazgo, popularidad, así como habilidades sociales para interactuar de forma efectiva con los demás. Cabe señalar que al establecer relaciones con los demás se puede ser una persona más sensible ante situaciones complejas en las cuales se encuentren involucradas más personas.</p>
Rasgo	Modelo de Petrides y Furnham	Petrides y Furnham	2001	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptabilidad</li> <li>2. Asertividad</li> <li>3. Valoración o percepción emocional</li> <li>4. Regulación emocional</li> <li>5. Habilidades para relacionarse</li> <li>6. Autoestima</li> </ol>

## Apéndice F

Otros Modelos Existentes sobre Inteligencia Emocional. (Bisquerra, 2009)

Nombre	Autor	Año	Elementos
Modelo de Weisinger	Weisinger	1998	Explica la inteligencia emocional por medio de: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoconciencia</li> <li>2. Gestión emocional</li> <li>3. Automotivación</li> <li>4. Habilidades de comunicación afectiva</li> <li>5. Orientación emocional</li> </ol>
Modelo de Higgs y Dulewicz	Higgs y Dulewicz	1999	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conductores: hace referencia a la motivación e intuición</li> <li>2. Limitadores: hacen referencia a la responsabilidad y elasticidad emocional</li> <li>3. Facilitadores: se refieren a la autoconciencia, sensibilidad interpersonal e influencia.</li> </ol>
Modelo de Cooper y Sawaf	Cooper y Sawaf	1997	Orientado a ejecutivos y líderes de organizaciones <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alfabetización emocional</li> <li>2. Agilidad emocional</li> <li>3. Profundidad emocional</li> <li>4. Alquimia emocional</li> </ol>



## Apéndice G

Características explícitas sobre los Instrumentos de Habilidades o Ejecución (Extremera y Fernández, 2003)

Nombre del Instrumento	Autores	Año	Elementos
Multifactor Emotional Intelligence Scale. MEIS	Mayer, Caruso y Salovey	1999	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 402 ítems</li> <li>2. Evalúa las siguientes áreas: Percepción Integración Comprensión Regulación emocional</li> </ol>
Mayer, Salovey and Caruso Emotiona Intelligence. MSCEIT-V 2.0	Mayer, Caruso y Salovey	2006	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 141 ítems</li> <li>2. Evalúa: Habilidades experienciales: identificación de emociones con la finalidad de usarlas para la facilitación en el pensamiento y percepción por medio de tarjetas de rostros, paisajes y diseños abstractos Integración: facilitaciones y sensaciones Habilidades estratégicas: hace referencia a la comprensión y manejo de las emociones, por lo que miden: comprensión y regulación.</li> </ol>

## Apéndice H

Otros instrumentos de Habilidades o Ejecución. (Extremera y Fernández, 2003)

<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>
Emotional Accuracy Research Scale (EARS)	Mayer y Geher	1996
Emotional Intelligence Scale for Children (EISC)	Sullivan	1999
Freudenthaler Neubauer Emotional Intelligence Performance Test (FNEIPT)	Freudenthaler y Neubauer	2003

## Apéndice I

Características de los Instrumentos de Autoinforme. (Bisquerra, 2009)

<b>Nombre del Instrumento</b>	Trait Meta- Mood Scale. TMMS	Trait Meta- Mood Scale-24. TMMS-24	The Emotional Quotient Inventory. EQ-i	Schutte Self- Report Inventory - SRRI
<b>Autores</b>	Mayer, Salovey, Goldman, Turvey y Palfai	Fernández Berrocal, Extremera y Ramos	Bar-On	Schutte, Malouff, May, Haggery
<b>Año</b>	1995	2004	1997	1998
<b>Ámbito de análisis (área)</b>	Educativa.	Educativa	Mandos medios-empresarial	Educativa
<b>Elementos</b>	48 ítems Evalúa: Atención a las emociones: identificar emociones en sí mismos y en otras personas. Claridad emocional: comprender emociones de sí mismos y otras personas y así poder expresarlas de una forma adecuada. Reparación emocional: hace referencia al manejo emocional.	tema Formato tipo Likert Evalúa: Atención, Claridad y Reparación emocional	133 ítems Formato tipo Likert Evalúa: Competencias interpersonales e intrapersonales Adaptabilidad Estado de ánimo en general Mayor puntuación: se tendrá un mejor funcionamiento para ajustarse a demandas del ambiente. Menor puntuación: se podrían presentar probamente dificultades emocionales, sociales y de comportamiento.	Elementos: 33 ítems Escala tipo likert Evalúa: Percepción emocional Manejo de las propias emociones Manejo de las emociones en los demás Utilización de las emociones.

## Apéndice J

Otros instrumentos de Autoinforme. Bisquerra, 2009.

<b>Nombre</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>
Cuestionario de Educación Emocional (CEE)	Álvarez	2001
Dulewicz y Higgs Emotional Intellingence Questionnaire (DHEIQ)	Dulewicz y Higgs	2001
Emotional Competence Inventory (ECI)	Boyatzis, Goleman y Hay/Mcber	1999
Emotional Intellingence based IPIP Scales (EI-IPIP)	Barchard	2001
Emotional Intellingence Scale (EIS)	Austin, Saklofske, Huang y McKenney	2004
Emotional Intellingence Self-Regulation Scale (EIRS)	Martinez – Pons	2000

## Apéndice K

Descripción de los principales programas en educación emocional para el desarrollo de una inteligencia emocional. Inteligencia Emocional el Desarrollo de la Inteligencia Emocional a lo Largo de las Distintas Etapas Educativas. Programas para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional. Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales (ANFAP). MAGISTER. Formación del Profesorado.

<b>Nombre</b>	Programa Instruccional para la Educación y Liberación Emotiva (PIELE)	Programa de Educación Social y Afectiva	Programa de Desarrollo Afectivo (DSA)	Programa Desarrollando la Inteligencia Emocional (DIE)
<b>Autor</b>	Hernández y García	Trianes y Muñoz	De la Cruz y Mazaira	Vallés Arándiga
<b>Año</b>	1992	1994	1997	1999
<b>Edades</b>	6- 12 años	9- 14 años	12 años	6 años en adelante
<b>Objetivos</b>	Intrapersonal: propone mejorar el autoconcepto a través de la modificación de los modelos cognitivos, el ajuste de las reacciones emocionales, y promover la capacidad para tolerar y superar las dificultades. Interpersonal: busca potenciar la habilidad para comprender y reforzar a los otros, fomentar la comunicación, actitudes de colaboración y autonomía en todas las instancias interactivas.	Favorecer el conocimiento en sí mismo y el de las amistades. Fomentar el sentimiento de pertenencia a diferentes grupos. Establecer e interiorizar normas grupales y conductas sociales responsables. Favorecer y adquirir autonomía	Objetivos: Reconocer y clasificar las emociones. Mejorar el conocimiento de sí mismo y de los demás, respetando las características individuales y sus emociones Comunicar emociones de forma verbal y no verbal.	Objetivos: Adquirir un buen nivel de autoconciencia emocional. Alcanzar un adecuado control emocional; es decir poseer un nivel de comprensión y expresión de las emociones para tolerar la frustración, por medio de la expresión del enojo u otras emociones negativas de modo socialmente correcto.

		<p>Mejorar la expresión y reconocimiento de las emociones propias y ajenas.</p> <p>Interiorizar pensamientos reflexivos</p> <p>Favorecer conductas de colaboración y apoyo con la finalidad de conseguir un aprendizaje que internalice y generalice hacia conductas pro-sociales.</p>	<p>Desarrollar pautas de colaboración grupal y social.</p> <p>Desarrollar procesos de pensamientos que favorezcan la elección de conductas personalmente satisfactorias y socialmente constructivas (respetar turnos, saber escuchar, compartir ideas, etc.).</p>	<p>Incrementar las capacidades empáticas.</p> <p>Mejorar las relaciones interpersonales y habilidades para identificar las situaciones conflictivas y sus causas.</p>
<b>Descripción</b>	<p>Este programa busca desarrollar la dimensión socio-afectiva, tanto en el aspecto personal, social y escolar.</p>	<p>Este programa pretende trabajar la interrelación entre la competencia personal y social, dotando al alumno de estrategias de resolución de problemas a nivel de razonamiento lógico y a nivel intrapersonal e interpersonal.</p> <p>Diseñado para</p>	<p>Este programa pretende estimular el desarrollo socio-afectivo del alumnado a partir de los 12 años mediante actividades que se puedan integrar en la programación normal de la clase, contando con una serie de objetivos</p>	<p>Este programa es válido para todos los niveles educativos y se encuentra orientado a ser trabajado en sesiones de tutoría.</p>

		alumnos de 9 a 14 años de edad.	generales por medio de objetivos específicos.	
<b>Contenidos</b>	<p>Los contenidos se orientan a la dimensión personal, social, escolar y familiar del alumno. A continuación, mencionados:</p> <p>Valorar la vida y ser feliz con las cosas sencillas</p> <p>Conocer el origen del miedo, sus consecuencias y aprender a superarlo</p> <p>Mejorar el autoconcepto</p> <p>Conocer y trabajar las obsesiones</p> <p>Tolerancia a la frustración.</p> <p>Conocer la naturaleza de la culpa</p> <p>Comprender el valor de plantearse objetivos personales</p> <p>Adquirir una actitud positiva hacia el aprendizaje</p> <p>Mejorar las capacidades empáticas.</p> <p>•Relacionarse con los amigos y la familia.</p>	<p>Mejorar el clima de clase.</p> <p>Solucionar los problemas interpersonales.</p> <p>Competencia situacional: asertividad, negociación, trabajar en grupos cooperativos, ayudar y cooperar.</p>	<p>Se organiza en cinco secciones:</p> <p>¿Qué significa pertenecer a un grupo?</p> <p>Adquirir conocimiento de las personas que pertenecen a un grupo.</p> <p>Tomar conciencia de sus características personales.</p> <p>Reconocer e identificar sentimientos.</p> <p>Reconocer conflictos interpersonales.</p>	<p>Conocimiento de la autoestima y emociones.</p> <p>Identificación de los diferentes estados de ánimo de interacción social.</p> <p>Las emociones positivas y su influencia en la autoconfianza, autoestima y automotivación.</p> <p>Aprender habilidades de la inteligencia emocional y aplicarlas a situaciones cotidianas.</p> <p>Afrontamiento de solución de problemas.</p> <p>Desarrollo de habilidades de comunicación desde el enfoque de los componentes conductuales (verbales y no verbales)</p>
	<p>Las estrategias utilizadas se basan en las siguientes técnicas psicopedagógicas:</p> <p>• Representación de historias</p>	<p>Este programa plantea enseñar estrategias específicas en función de las situaciones que</p>	<p>Las estrategias a desarrollar son dinámicas de grupo como:</p>	<p>La didáctica que utiliza este programa se basa en la resolución de actividades hechos de papel y lápiz,</p>

<b>Procedimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reflexión individual</li> <li>•Discusión grupal</li> <li>•Psicodrama</li> </ul>	<p>las susciten, es decir, entrenar procesos de toma de decisiones, así mismo entrenar el procesamiento hábil de información en los conflictos interpersonales, la autoevaluación y la autorregulación de las conductas, utilizando técnicas tales como la discusión en grupo y la participación en la toma de decisiones, la representación de papeles, los dilemas morales.</p>	<p>Juegos, Lluvias de ideas Juego de roles Trabajo cooperativo Discusión y análisis de situaciones diarias</p>	<p>complementándolas con algunas estrategias como la re-interpretación, la sustitución de los pensamientos negativos por otros más positivos y dinámicas de grupo (debates, lluvia de ideas, etc.).</p>
<b>Referencia Teórica</b>	<p>Modelo de Habilidades Modelos mixtos Modelo de rasgo</p>	<p>Modelo de Habilidades Modelos mixtos: Bar-On- Goleman Modelos de Rasgo</p>		



<b>Nombre</b>	Programa de Educación Emocional	Programa Siendo Inteligente con las Emociones (S.I.C.I.E)	Programa de Aprendizaje Estructurado de Habilidades Sociales	Desconóctete a Ti Mismo
<b>Autor</b>	Traveset	Vallés Arándiga	Goldstein, A.P.; Sprafkin, R.P.; Gershaw, N.J. y Klein, P.	Güel y Muñoz
<b>Año</b>	1999	1999	1989	1999
<b>Edades</b>	Adolescentes	Educación Primaria y Educación Secundaria	Adolescentes	Educación secundaria y educación bachillerato
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tomar conciencia de las necesidades, dificultades y contradicciones propias de la adolescencia.</li> <li>•Aceptar la responsabilidad de los propios actos y sentimientos.</li> <li>•Identificar emociones positivas y negativas.</li> <li>•Canalizar las preocupaciones a través del diálogo para comprender lo que les está sucediendo.</li> <li>•Analizar los efectos de la autoestima sobre la conducta personal y las relaciones interpersonales.</li> </ul>	<p>Aprender las habilidades emocionales necesarias para enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana en el ámbito escolar y su generalización a otros ambientes.</p>	<p>Desarrollar habilidades para afrontar y resolver conflictos</p>	<p>Mejorar el autoconocimiento y la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Incrementar los niveles de autocontrol emocional.</li> <li>•Aprender a expresarse emocionalmente.</li> <li>•Ampliar las capacidades empáticas.</li> <li>•Mejorar la asertividad y evitar conductas agresivas y pasivas.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conocer y mejorar las habilidades comunicativas.</li> <li>•Optimizar las relaciones interpersonales.</li> <li>•Ser capaz de resolver problemas psicosociales.</li> <li>•Progresar en la toma de decisiones.</li> <li>•Descubrir las habilidades creativas.</li> </ul>
<b>Descripción</b>	<p>Este programa está basado en una orientación de tipo didáctica cognitiva, afectiva y social. Surge a partir de la necesidad de la importancia de una educación integral y de la atención a la diversidad. Se estructura en torno a cuatro grandes temas: educación emocional, yo y el mundo, habilidades cognitivas y habilidades sociales.</p>	<p>Este programa se basa en el conjunto de habilidades que permiten a la persona conocer y regular sus propias emociones, sentimientos y estados de ánimo, empatizar con los demás. Estas habilidades deben ser trabajadas en el aula mediante los recursos didácticos disponibles. El programa se dirige tanto a educación primaria como a educación secundaria.</p>	<p>Este programa está dirigido a los adolescentes que presentan problemas de agresividad, retraimiento e inmadurez.</p>	<p>Este programa está basado en la alfabetización emocional, es decir, su concreción requiere de las estrategias de enseñanza-aprendizaje. Tiene como finalidad desarrollar un entrenamiento emocional del alumnado de Educación</p>

				Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.
<b>Contenidos</b>	Los contenidos de este programa tratan el significado de crecer (cambios físicos, psíquicos y sociales propios de la adolescencia), la dinámica del grupo familiar y las relaciones interpersonales.	<p>Conocerse para saber cómo nos sentimos (triste, enfadado, feliz, etcétera.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Valorar como se sienten los demás, detectando emociones.</li> <li>•Respetar a los demás</li> <li>•Comunicarse adecuadamente y solucionar los problemas con los compañeros.</li> <li>•Aceptar lo que dicen los otros cuando es justo y saber decir no cuando lo que piden los demás es inadecuado.</li> <li>•Sentirse bien con el grupo de amigos.</li> <li>•Expresar adecuadamente las emociones ideas u opiniones.</li> <li>•Controlar deseos de pelearse, de rabia, de enfado, de miedo, etc.</li> </ul>	<p>El programa contiene cincuenta habilidades que se organizan en seis grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilidades sociales primarias: escuchar, iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, agradecer, presentarse y presentar a otras personas, hacer cumplidos.</li> <li>2. Habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.</li> <li>3. Habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, superar el miedo, autorecompensarse.</li> </ol>	<p>Este programa contiene unidades temáticas dentro de las cuales se trabaja el desarrollo de las diferentes habilidades propuestas en los objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•La diversidad y la formación del grupo de trabajo y de aprendizaje.</li> <li>•La toma de decisiones.</li> <li>•El asertividad (conducta pasiva, agresiva y asertiva).</li> <li>•La autoestima.</li> <li>•La creatividad aplicada al ámbito social.</li> <li>•Las relaciones interpersonales.</li> <li>•La comunicación.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tener paciencia y no enfadarse cuando las cosas no salen bien.</li> <li>•Saber qué comportamientos son adecuados o inadecuados.</li> <li>•Cambiar pensamientos negativos por unos positivos hablándose a sí mismo.</li> <li>•Pensar las cosas antes de hacerlas.</li> <li>•Cumplir con nuestras responsabilidades, aunque no nos guste</li> <li>•Sonreír</li> <li>•Ser optimista</li> <li>•Estar tranquilos.</li> </ul>	<p>4. Habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, autocontrolarse, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas y peleas con los compañeros.</p> <p>5.Habilidades para hacer frente al estrés: formular y responder a una queja, superar la vergüenza, defender a un amigo, afrontar el fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones del grupo.</p> <p>6. Habilidades de planificación: tomar decisiones, discernir sobre las causas de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•El autoconocimiento emocional.</li> <li>•El autocontrol emocional</li> <li>•Las crisis emocionales.</li> </ul>
--	--	---	--	--

			problemas según su importancia, concentrarse en las tareas.	
<b>Procedimiento</b>	<p>Las actividades propuestas por dicho proyecto son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Debate en grupo</li> <li>•Elaboración de fichas individuales</li> <li>•Lluvia de ideas</li> <li>•Análisis de anuncios publicitarios</li> <li>•Realización de trabajos sobre la sexualidad</li> <li>•Ensayo de respuesta frente a determinadas emociones</li> <li>•Escribir narraciones</li> <li>•Lectura comprensiva de textos</li> <li>•Confección de murales.</li> </ul>	<p>Se realizarán dinámicas de grupo, resaltando las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Debate</li> <li>•Lluvia de ideas</li> <li>•Trabajo cooperativo</li> <li>•Juego de roles con reforzamiento y generalización.</li> </ul>	<p>Técnicas de moldeamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Representación de papeles</li> <li>•Retroalimentación.</li> </ul>	<p>Se divide en 4 áreas las cuales están dirigidas a utilizar estrategias haciendo referencia a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dinámicas de conocimiento de grupo</li> <li>2. Creatividad para enfocar los problemas, para saber decir no, recibir críticas</li> <li>3. Juego de roles</li> <li>4. Exposiciones públicas</li> </ol>
<b>Referencia Teórica</b>	Modelos mixtos, Modelo de rasgo			

<b>Nombre</b>	Programa de Educación Emocional	Programa de Educación Socioemocional	Programa de Habilidades Sociales en la Infancia	Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales para Niños
<b>Autor</b>	Díez de Ulzurrun y Martí	Carpena, A.	Michelson, L.; Sugai D.P.; Wood, R.P.; y Kazdin A.E.	Kelly
<b>Año</b>	1998	2001	1987	1987
<b>Edades</b>	Educción Infantil y Educación Secundaria	Profesores y el alumnado de 6 a 11 años	Infancia (no enfatiza en un determinado rango de edad)	Dirigido a niños de entre 4 y 5 años
<b>Objetivos</b>	<p>Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones en el grupo-clase como medio para mejorar el clima relacional de aula y la cohesión grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fomentar el desarrollo integral del alumnado</li> <li>•Potenciar las habilidades básicas para equilibrar la autoestima, las actitudes de respeto, la tolerancia.</li> <li>•Incrementar las capacidades de esfuerzo frente a las tareas, y las habilidades de comprensión y control de las propias emociones.</li> </ul>	<p>Promover la reflexión entre el profesorado sobre la propia práctica educativa y su construcción personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a gestionar las emociones para ampliar el bienestar personal y social</li> <li>• Desarrollar el autoconocimiento, la autoestima y la autonomía personal para regular el propio comportamiento.</li> <li>•Desarrollar la capacidad para comunicarse con el propio yo y con los otros.</li> <li>•Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.</li> </ul>	<p>Mejorar las habilidades interpersonales y comunicativas para que el niño o niña participe de forma eficaz en cualquiera de los aspectos de la interacción humana.</p>	<p>Incrementar la felicidad, la autoestima y mejorar la integración en el grupo de iguales.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Entender que las habilidades sociales son importantes y que pueden entrenarse.</li> <li>•Proporcionar estrategias que faciliten el proceso de integración social del alumnado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sensibilizarse frente a las necesidades de los otros, basándose en criterios de justicia.</li> <li>•Establecer vínculos afectivos entre la escuela, los maestros y los compañeros.</li> <li>•Adquirir estrategias de resolución de conflictos para generar respuestas efectivas frente a situaciones nuevas.</li> <li>•Desarrollar la capacidad para generar emociones positivas (automotivarse, aumentar la tolerancia a la frustración, disminuir la timidez).</li> <li>•Mejorar la capacidad para tomar decisiones.</li> </ul>		
<b>Descripción</b>	Este programa se fundamenta conceptualmente en las contribuciones de Gardner y Goleman, teniendo como destinatarios los alumnos de todas las etapas de escolarización desde la	La propuesta de este programa está dirigida hacia el profesorado y el alumnado de 6 a 11 años, con la finalidad de poner en marcha procesos por medio de los cuales se promuevan actitudes, se construyan	No establece un rango de edad determinado. El programa se compone de fundamentos teóricos para el educador y para el alumnado.	Este programa está diseñado para niños de entre 4 y 5 años. Las actividades son de aplicación clínica e individual y se fundamentan en el entrenamiento

	Educación Infantil a la Secundaria.	valores y se practiquen habilidades, por medio de tres dimensiones implicadas; cognitiva, emocional y conductual.		de conductas adecuadas.
<b>Contenidos</b>	<p>Autoconciencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional.</li> <li>• Motivación.</li> <li>• La capacidad de empatía.</li> <li>• Las habilidades sociales.</li> </ul>	<p>El programa se estructura en cuatro bloques temáticos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoestima: detección y mejora de déficit en la autoestima.</li> <li>2. Gestión de las emociones, sentimientos y educación en valores: identificación y profundización de las emociones, los sentimientos y las relaciones, así como la relación entre pensamientos y sentimientos, y autocontrol.</li> <li>3. Empatía: tomar conciencia de las experiencias conceptuales de los otros, empatía hacia los pares.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de conflictos: resolución positiva de conflictos.</li> </ul>	<p>Hacer cumplidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular quejas.</li> <li>• Aprender a decir que no.</li> <li>• Pedir favores.</li> <li>• Demandar explicaciones.</li> <li>• Solicitar cambios de conducta.</li> <li>• Defender los propios derechos.</li> <li>• Conversaciones.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Habilidades sociales no verbales.</li> <li>• Interacciones con estatus diferentes.</li> <li>• Interacciones con el sexo opuesto.</li> <li>• Tomar decisiones.</li> <li>• Interacciones de grupo.</li> <li>• Afrontar los conflictos</li> </ul>	<p>Los saludos: expresión verbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las iniciaciones sociales: invitar a participar y acercamiento.</li> <li>• Las preguntas y respuestas: hacer preguntas abiertas y dar respuestas abiertas.</li> <li>• Los elogios: dirigir comentarios a otros.</li> <li>• La proximidad y orientación en situaciones de juego: sentarse juntos y mirar a los otros.</li> <li>• La participación en una tarea o juego cooperativo interactivo.</li> </ul>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta cooperativa: actuar por turnos, ofrecer ayuda, compartir un objeto con otro niño y acatar las reglas del juego.</li> <li>• Responsabilidad afectiva: sonrisas, caricias afectuosas y risas.</li> </ul>
<b>Procedimiento</b>	<p>Este programa utiliza estrategias socioafectivas y vivenciales tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulaciones</li> <li>• Dramatizaciones</li> <li>• Juegos de rol</li> </ul>	<p>La intervención debe realizarse en un ambiente adecuado, ser significativa y funcional para generar procesos de construcción personal por medio de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La inducción del juicio moral a través de situaciones comunicativas, modelado, juego de roles, técnicas de relajación.</li> <li>• Técnicas psicológicas de reestructuración cognitiva, con la finalidad de potenciar el control emocional</li> <li>• Se busca producir cambios en la conducta y</li> </ul>	<p>Información del profesor: reforzamiento, retroalimentación de la clase y discusión de grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensayo conductual de toda la clase: juego de roles, intercambio de roles, retroalimentación del educador, discusión en pequeños grupos.</li> <li>• Discusión en clase: información del educador, resumen y revisión.</li> <li>• Asignación de deberes y revisión en la siguiente sesión.</li> </ul>	<p>Cuenta con dos tipos de procedimiento:</p> <p>Procedimiento de entrenamiento: consiste en la observación de modelos competentes en vídeo, prácticas de las interacciones con los pares, con el entrenador, retroalimentación, y generalización de habilidades.</p> <p>Procedimiento de evaluación: Se trata</p>

		generalización de los aprendizajes.		de una evaluación previa al entrenamiento, juego de roles de evaluación, interacciones artificiales con otros niños y niñas, observaciones en el ambiente natural, y escala de observación de habilidades para los padres.
Referencia teórica	Modelos mixtos, Modelo de rasgo	Modelo de Rasgo		

<b>Nombre</b>	Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, Autoestima y Solución de Problemas	Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)	Sentir y Pensar. Programa de Inteligencia Emocional para Niños y Niñas de 3 a 5 años	
<b>Autor</b>	Vallés Arándiga	M'Inés Monjas Casares	Begoña Ybarrola	
<b>Año</b>	1994	1999	2004	
<b>Edades</b>	8 a 16 años	Niños en situación de riesgo de edad escolar	3 a 5 años	
<b>Objetivos</b>	<p>Mejorar el autoconocimiento y el autoconcepto:</p> <p><b>Identificar</b> el propio estado de ánimo y el de los demás, así como expresarlo adecuadamente.</p> <p><b>Participar</b> en interacciones de conversación y escucha activa entre iguales.</p> <p><b>Emplear</b> los gestos como elementos no verbales de la comunicación.</p> <p><b>Trabajar en equipo</b> compartiendo los materiales y las responsabilidades: aprender a comunicarse, a cooperar, a ser solidario, y a respetar las reglas del grupo.</p>	<p>Promover la competencia social en niños en edad escolar a través del desarrollo y fomento de las relaciones interpersonales positivas con iguales y adultos de su entorno social.</p>	<p>Ayudar a los niños a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.</p>	

	<p><b>Solucionar</b> eficazmente los problemas de interacción social.</p> <p><b>Reforzar socialmente</b> por medio del elogio.</p> <p><b>Comunicar</b> a los demás los propios deseos o pedir las cosas con cortesía y amabilidad.</p> <p><b>Distinguir</b> entre críticas justas e injustas y responder adecuadamente a ambos casos.</p> <p><b>Controlar</b> los pensamientos negativos y cambiarlos por otros positivos.</p> <p><b>Iniciarse</b> en el conocimiento de la relajación muscular a través de la respiración y control muscular segmentario.</p>			
<b>Descripción</b>	Este programa consta de contenidos actitudinales, con el fin de favorecer la convivencia social del alumnado de 8 a 16 años.	Dirigido a: niños en situación de riesgo, principalmente rechazados, ignorados y alumnos con necesidades que aparentemente no presenten conductas sociales inapropiadas pero que puedan beneficiarse para un mejor ajuste personal.	Es una colección de actividades de educación emocional. De forma práctica se presentan diferentes actividades agrupadas en cinco bloques temáticos. Cada bloque temático presenta seis actividades con su respectivo material	

			complementario, necesario para su puesta en práctica. Para que estas actividades sean efectivas, no pueden considerarse como algo aislado y-descontextualizado, sino como integrantes de un programa con continuidad en etapas posteriores. Dirigido a: niños de 3 a 5 años de edad, correspondiente al segundo ciclo de la etapa de educación infantil	
<b>Contenidos</b>	<p>Los contenidos se organizan en tres niveles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primer nivel: dirigido al alumnado de Segundo Ciclo de Educación Primaria (8-10 años), y comprende sobre interrogaciones que versan sobre: la autoestima, las habilidades sociales, la solución de problemas, estado de ánimo, aprender a dialogar, el uso adecuado de gestos en la conversación, pedir por favor, etc.</li> </ul>	<p>30 habilidades sociales agrupadas en torno a las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción social: hacer amigos/as, habilidades conversacionales</li> <li>• Habilidades relacionadas con los sentimientos y opiniones</li> <li>• Solución de problemas interpersonales</li> <li>• Habilidades para relacionarse con los adultos</li> </ul>	<p>Conciencia emocional, Regulación emocional, Autoestima, Habilidades Socioemocionales, habilidades de vida.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segundo nivel: está orientado al alumnado del Tercer Ciclo de Primaria (11 a 12 años), y contiene las siguientes unidades: yo soy así, así funciona mi autoestima, comunica lo que sientes, habilidades de conversación, como expresar una queja, decir no, hacer y recibir cumplidos.</li> <li>• Tercer nivel: dirigido al alumnado de entre 12 y 16 años, trabajando: conducta asertiva, no asertiva y agresiva, observaciones de las situaciones sociales, cómo mejorar tus conversaciones, habilidades sociales no verbales, cómo defender tus derechos respetando los de los demás, cómo responder a las críticas, cómo solucionar problemas, trabajar en equipo, cómo mejorar las relaciones con el sexo opuesto, controla tus pensamientos, y la relajación es una ayuda para tus nervios.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

## Referencias.

Aguilar, R.M.G., Gil, L.O.F., Pinto, G.V.A., Quijada, M.C.R. & Zuñiga, S.C.A. (2014).

Inteligencia Emocional, Estrés, Autoeficacia, Locus de Control y Rendimiento Académico en Universitarios. Enseñanza e Investigación en Psicología, (19)1. Recuperado de:

[www.redalyc.org/pdf/292/Resumenes/Resumen\\_29232614002\\_1.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/292/Resumenes/Resumen_29232614002_1.pdf)

Alonso, F. Y. (2013). Psicología clínica y psicoterapias. Como orientarse a la jungla clínica.

Universidad de Almería.

Andrade, E. R. & Sánchez, G. L. (2014). Diagnóstico y estrategias para su potenciación.

Inteligencias múltiples y estilos de aprendizaje (pp. 5-41). México: Alfaomega.

Andre, C., & Lelord, R. E. (2002). La Fuerza de las Emociones: Amor, Cólera, Alegría. (pp. 17-

31). Barcelona: Kairos.

Augusto, L. J.M. (2009). ¿Es posible crear una escuela emocionalmente inteligente? Estudios en

el Ámbito de la Inteligencia Emocional. (pp. 17-79).

Barraca, M. J. & Fernández, G.A. (2006). La Inteligencia Emocional como Predictora de la

Adaptación Psicosocial en el Ámbito Educativo. Resultados de una Investigación Empírica con Estudiantes de la Comunidad de Madrid. Universidad Complutense, 12(2-3).

Recuperado de: <http://jorgebarraca.com/wp-content/uploads/La-Inteligencia-Emocional-como-predictora-de-la-adaptaci%C3%B3n-psicosocial-en-el-ambito-educativo.pdf>

Bericat, A. E. (2000). La Sociología de la Emoción y la Emoción en la Sociología. Publicación

anticipada en línea. Doi: 10.1177/20568460126. Recuperado de:

<https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n62/02102862n62p145.pdf>

- Bilbao, R. M. & Velasco, G. P. (2014). Como identificar las inteligencias múltiples, como desarrollarlas y como evaluarlas. *Aprendizaje con Inteligencias Múltiples* (pp. 9-45). México: Trillas.
- Bisquerra, A.R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. (pp. 15-139).
- Bowlby, J. (1986). *Las teorías Fundantes de la teoría del apego. Vínculos Afectivos: Formación, Desarrollo y Pérdida*. Sexta Edición. Morata. Madrid.
- Cabezas, P.H. & Lega, I.L. (julio, 2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación* 30(2). 101-109. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44030207>
- Castañeda, L.G. (diciembre, 2009). La Frenología en México, durante el siglo XIX. *Historia y filosofía de la medicina. Asociación médica. Centro médico ABC*, 54(2). Recuperado de:  
[www.medigraphic.org.mx](http://www.medigraphic.org.mx).
- Cazalla, L, N. & Molero, D. (2014). Inteligencia Emocional Percibida, Ansiedad y Afectos en Estudiantes Universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3382/338233061007/>
- Ceballos, O.G. A. & Suarez, C.Y. (diciembre, 2012). Características de Inteligencia Emocional y su Relación con la Ideación Suicida en una muestra de Estudiantes de Psicología. *Universidad CES. Medellín, Colombia*, 5(2). Recuperado de:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v5n2/v5n2a08.pdf>



Cheshire, C. & Solomon, R. C. (1989), ¿Qué es una emoción? (pp. 9-48). México: Fondo de Cultura Económica.

Clark, M.S. & Reis, H.T. (1988) Interpersonal Processes in Close Relationships. Annual Reviews Psychology. Recuperado de:  
<https://clarkrelationshiplab.yale.edu/sites/default/files/files/Interpersonal%20processes%20in%20close%20relationships.pdf>

Cohen, R., & Swerdlink, M.E. (2006). Pruebas y Evaluación Psicológica. Introducción a las pruebas y a la medición. (pp. 232-335). México: Graw Hill.

Craig, G. J & Baucum, D. Desarrollo Psicológico. (2009). Desarrollo Psicológico. (pp. 168-182.). Pearson.

Ekman, P. (1992). ¿Are There Basic Emotions? Psychological Review, 99 (3). Recuperado de:  
<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Are-There-Basic-Emotions1.pdf>

Ellis, A. & MacLaren, C. (2004) Terapia del comportamiento emotivo racional. Las relaciones con los demás. Barcelona. Océano.

Escura, M.L.M., Delgado, V.A.E., Quesada, M. R., Rivera, B. J. C., Santos, I.J., Rivas, C.G. & Pequeña, C.J. (2000). Construcción de una Prueba de Inteligencia Emocional. Revista de Investigación en Psicología, 3(1). Recuperado de:

Fernández, B, P. & Extremera, P, N. (abril, 2003) La Inteligencia Emocional en el Contexto Educativo: Hallazgos Científicos de sus Efectos en el Aula. Universidad de Málaga. Revista de Educación, 332. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/profile/Pablo\\_FernándezBerrocal/publication/39207918\\_La\\_i](https://www.researchgate.net/profile/Pablo_FernándezBerrocal/publication/39207918_La_i)

[nteligencia emocional en el contexto educativo Hallazgos científicos de sus efectos e  
n el aula/links/587f51a308ae9275d4ede93f/La-inteligencia-emocional-en-el-contexto-  
educativo-Hallazgos-cientificos-de-sus-efectos-en-el-aula.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf)

Fernández, B, P. & Extremera, P, N. (2004). Inteligencia Emocional, Calidad de las Relaciones Interpersonales y Empatía en Estudiantes Universitarios. Colegio Oficial de Psicólogos en Madrid, 15(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

Fernández, B, P. & Extremera, P, N. (2009). La inteligencia Emocional y el Estudio de la Felicidad. Facultad de Psicología. Málaga. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 66 (23,3). Recuperado de:  
[http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf).

Fernández. B. P. y Ruiz, A.D. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol.6, núm.15. pp. 421-436. Universidad de Almería. España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009>  
ISSN: 1696-2095.

Freud, S. (1915-1917). Pulsiones y Destinos de Pulsión. Amorrortu. Editores. Contribución a la Historia del Movimiento Psicoanalítico. Trabajos sobre Metapsicología y otras Obras. Tomo XIV. Obras completas. (pp.105-135). Paraguay: Amorrortu.

Freud, S. (1923-1925). El yo y el ello. Amorrortu Editores. El yo y el ello y otras obras. Tomo XIX. Obras completas. (pp. 1-67). Paraguay: Amorrortu.

Freud, S. (1920-1922). Psicología de las masas y análisis del yo. Amorrortu. Editores. Más allá del Principio de Placer. Psicología de las Masas y análisis del Yo y otras Obras. Tomo XVIII. Obras completas. (pp.1-165). Paraguay. Amorrortu.

Gardner, H. (1987). Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples.

Recuperado de [http://educreate.iacat.com/Maestros/Howard\\_Gardner -  
\\_Estructuras\\_de\\_la\\_mente.pdf](http://educreate.iacat.com/Maestros/Howard_Gardner_-_Estructuras_de_la_mente.pdf).

Gesell, A. Frances, L. & Bates A. L. (1997). El niño de 1 a 5 años. Guía para el Estudio del Niño Preescolar, (pp. 37-86). México: Paidós.

Goleman, D. (2000). La Inteligencia Emocional. Porque es más Importante que el Cociente Intelectual. México: Ediciones B. S.A. de C.V. Javier Vergara.

Goleman, D. (2009) La Inteligencia Emocional. México: Grupo

González, G. R. (2008) Consecuencias de Educar con Inteligencia Emocional. Revista Digital. Innovación y Experiencias Educativas. Núm. 2 ISSN: 1988-6047.

González, V. Ramírez, & M. C. Herrero, A.M. (diciembre, 2007). Inteligencia Emocional, Personalidad y Afrontamiento en Pacientes con Dolor Crónico. Sociedad Mexicana de Psicología A.C. México, 24(2). Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020637004>. ISSN: 0185-6073.

Gregory, R.J. (2001). Pruebas de Inteligencia I: Teorías y Evaluación Preescolar. En V. Ontiveros (Eds.). Evaluación Psicológica. Historia Principios y Aplicaciones. (pp. 169- 257.). México: Manual Moderno.

Henao, L.G.C. & García, V, M, C. (2009). Interacción Familiar y Desarrollo Emocional en niños y niñas. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud. Manizales, Colombia, 7(2).

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315614009>.

Horta, G. G. (2016). La Inteligencia Emocional en Niños Preescolares como Prevención Primaria para el Bullying. México. Tesina. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México.

Recuperado de:

[http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/KDHJVGHSIEF63M86HDDENPGNNXIFJPra1JHK27XAXRE4VDVVK-15833?func=find-b&request=La+Inteligencia+Emocional+en+Ni%C3%B1os+Preescolares+&find\\_code=WT&adjacent=N&local\\_base=TES01&x=0&y=0&filter\\_code\\_2=WYR&filter\\_request\\_2=&filter\\_code\\_3=WYR&filter\\_request\\_3=](http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/KDHJVGHSIEF63M86HDDENPGNNXIFJPra1JHK27XAXRE4VDVVK-15833?func=find-b&request=La+Inteligencia+Emocional+en+Ni%C3%B1os+Preescolares+&find_code=WT&adjacent=N&local_base=TES01&x=0&y=0&filter_code_2=WYR&filter_request_2=&filter_code_3=WYR&filter_request_3=)

Inteligencia Emocional el Desarrollo de la Inteligencia Emocional a lo Largo de las Distintas Etapas Educativas. Agentes de Intervención: La Familia y la Escuela. Programas para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional. Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales (ANFAP). MAGISTER. Formación del Profesorado.

Recuperado de:

[http://sec.magister.com.es/materiales\\_cursos/cursos\\_UFV.El\\_desarrollo\\_de\\_la\\_inteligencia\\_emocional\\_a\\_lo\\_largo\\_de\\_las\\_distintas\\_etapas\\_educativas.pdf](http://sec.magister.com.es/materiales_cursos/cursos_UFV.El_desarrollo_de_la_inteligencia_emocional_a_lo_largo_de_las_distintas_etapas_educativas.pdf).

Jiménez, M.M.I. & López, Z.E. (2009). Inteligencia Emocional y Rendimiento Escolar: Estado Actual de la Cuestión. Revista Latinoamericana de Psicología, 41(1). Recuperado de

<http://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>

- López, R.E.O. (2009). El Enfoque Cognitivo de la Emoción Humana: Antecedentes y Trayectoria. Las Emociones. (pp. 11-25). México: Trillas.
- Manual de Publicaciones de la American Psychological Association. (2010). Viveros, F.S. traducción. Guerra, F.M. Manual Moderno. Tercera edición traducida de la sexta en inglés.
- Martorell, C., González, R., Rasal, P. & Estelles, R. (2009). Convivencia e Inteligencia Emocional en Niños en Edad Escolar. *European Journal of Education and Psychology*. Almería España, 2(1). Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129318693004>. ISSN: 1888-8992.
- Molero, M.R., Sospedra, A. R. Sabater, B.Y. & Plá, M. L. (marzo, 2011). La Importancia de las Experiencias Tempranas de Cuidado Afectivo y Responsable en los Menores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Desafíos y Perspectivas Actuales de la Psicología en el Mundo de la Infancia, 1(1). Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5098344.pdf>
- Ovejero, B. A. (1999). Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo. Luis Vives: Precursor de la Psicología Empírica Moderna. *Revista de Psicología. Gral y Aplic.*, 52 (1). Recuperado de: [Dialnet-LuisVives-2498273%20\(1\).pdf](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2498273.pdf).
- Palmero, F. (1996). Aproximación Biológica al estudio de la Emoción. *Anales de Psicología*. Universidad de Murcia, España, 12(1). Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16712105>
- Papalia, D.E; Wendkos, O.S & Duskin, F. R. (2009). Desarrollo Emocional en Niños. *Desarrollo Humano* (pp. 177-211).

Reeve, J. (2010). Motivación y Emoción. (pp. 221-270). Mc Graw Hill.

Rey, L. & Extremera, N. (marzo, 2012). Inteligencia Emocional Percibida, Felicidad y Estrategias Distractoras en Adolescentes. Boletín de Psicología. 104. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-5.pdf>

Russell, H.A. (1975). "The Sociology of Feelings and Emotions" Sociological Inquiry (pp. 280-307) Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1475-682X.1975.tb00339.x>

Sánchez, S.J.F. (diciembre, 2008). Los vínculos sociales como formas de regulación. Reflexiones sobre el poder de los vínculos en la sociedad colombiana. Nóesis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. 17(34). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/859/85913301008.pdf>

Sánchez, L, D; León, H, S; & Barragán, V, C. (agosto, 2015). Correlación de Inteligencia Emocional con Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en Alumnos de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Investigación en Educación Médica. 4(15). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349741048003>. ISSN: 2007-865X.

Seligman, M. E.P. (1991) Indefensión. Madrid. Debate.

Tortosa, G.F. & Mayor, M. L. (1992). Watson y la Psicología de las Emociones: Evolución de una Idea. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Psicothema, 4(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72704122>

- Trueba, A. C. (diciembre, 2009). La Teoría Aristotélica de las Emociones. Universidad Autónoma metropolitana Unidad Iztapalapa, XI (22). Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34316032007>
- Trujillo, F., Mara., M. & Rivas, T. L. A. (2005). Orígenes, Evolución y Modelos de Inteligencia Emocional. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales. Universidad Nacional de Colombia, 15(25). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802502>.
- Ugarriza, C.N. & Pajares del A. L. (2005). La Evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de Bar-On ICE: NA, en una muestra de Niños y Adolescentes. Universidad de Lima, 8. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112816001>. ISSN: 1560-6139
- Valadez, S, M.de los D. Borgues, del R. M. A. Rubalcaba, R. N. Villegas, K. & Lorenzo, M. (2013). La Inteligencia Emocional y su Relación con el Género, el Rendimiento Académico y la Capacidad Intelectual del Alumnado Universitario. Universidad de Almeria. España. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 11(30). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293128257005>. ISSN: 1696-2095.
- Vivas, G. M. (2003). La Educación Emocional: Conceptos Fundamentales. Universidad pedagógica experimental libertador. Caracas, Venezuela. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol.4, ním.2, p.0. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>. ISSN: 1317-5815.