



Programas para enseñar la inteligencia emocional en las escuelas

Ideas para una adecuada implementación



Este artículo reflexiona sobre la idea de que para enseñar la inteligencia emocional en las escuelas de una forma eficaz es necesario contar con un programa riguroso y validado científicamente, pero no es suficiente. También es necesario un plan de implementación realista, así como padres y maestros con una mentalidad de crecimiento que crean que el aprendizaje y el desarrollo de la inteligencia emocional dependen del esfuerzo y trabajo diario de cada uno de nosotros.



Rosario
Cabello González



Universidad de Granada

rcabello@ugr.es



[@rosscabello](https://twitter.com/rosscabello)



Pablo
Fernández
Berrocal

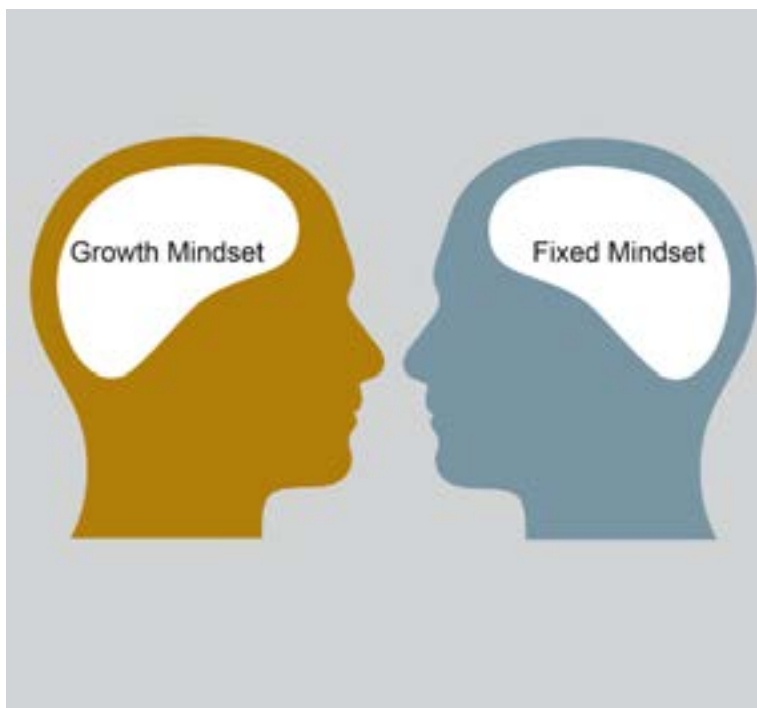


Universidad de Málaga

berrocal@uma.es



[@pabloberrocal](https://twitter.com/pabloberrocal)



La importancia de nuestra mentalidad

¿Eres de las personas que piensan que las habilidades emocionales se pueden aprender o de las que piensan que por mucho que queramos no podemos hacer grandes cambios al respecto?

Cuando hacemos esta pregunta al inicio de una formación en inteligencia emocional (IE) muchas personas contestan a favor del cambio y creen que pueden desarrollar su potencial relacionado con las habilidades emocionales a través del esfuerzo y la práctica (*mentalidad de crecimiento*). Sin embargo, siempre hay un respetable porcentaje (alrededor de un 40 %) que contesta que no podemos ni cambiar ni desarrollar tanto las emociones, como nuestras habilidades para manejarlas (*mentalidad fija*). Esto resulta muy interesante para nosotros como formadores porque nos revela de antemano no sólo qué personas serán más resistentes al aprendizaje de estas habilidades (ese 40 %), sino también qué personas de partida probablemente mostrarán menores niveles de IE.

La profesora Carol Dweck de la Universidad de Stanford ha denominado a este tipo de teorías implícitas con el nombre de *mindset* (mentalidad). La mentalidad se define como una estructura de conocimiento a través de la que interpretamos a otras personas y a nosotros mismos. El

tipo de mentalidad que adoptamos afecta con intensidad a nuestra conducta ya que generalmente actuamos de acuerdo a esas teorías implícitas o creencias.

Diversas investigaciones han mostrado la influencia del tipo de mentalidad en nuestro aprendizaje. Por ejemplo, un estudio muy interesante analizó las teorías implícitas acerca de la inteligencia en personas que están asistiendo a un curso para preparar un examen de inglés decisivo para su éxito académico en la universidad. Los resultados de este estudio señalan que las personas con una mentalidad fija muestran menos interés por el curso de inglés que aquellas personas con una mentalidad de crecimiento. La moraleja de esta investigación es que pensar que lo que soy o puedo llegar a ser depende en gran parte de mi esfuerzo y de mi experiencia es el primer paso para estar predispuesto a aprender cualquier cosa. Por el contrario, creer que dispongo de un grado de inteligencia estable e inamovible me condiciona a tener una actitud ante el aprendizaje de no esfuerzo. Esto es, lo que de forma natural sé hacer o aprendo con facilidad es lo que mi inteligencia me permite hacer, lo demás está fuera de mi alcance y por mucho que haga o practique no servirá para nada. La actitud de las personas con mentalidad fija es, en muchas ocasiones, aparentar tener una determinada inteligencia, pero sin intentar desarrollarla a través del esfuerzo y el trabajo como sí hacen las personas con mentalidad de crecimiento (ver figura 1).

En este sentido, un estudio ha demostrado la importancia de tener una mentalidad de crecimiento, frente a una fija, en relación al nivel de IE que tienen las personas. El estudio señala que aquellas personas que tienen mentalidad de crecimiento muestran mayores niveles de IE. En este sentido, las personas que creen que la IE puede ser cultivada estarán más dispuestas a hacer esfuerzos para desarrollar habilidades de IE a través del trabajo duro, las estrategias adecuadas y buscando la ayuda de otros. Las personas con una mentalidad de crecimiento también son más propensas a percibir una



Figura 1. Rasgos típicos de la mentalidad fija y de crecimiento según Carol Dweck



situación emocional o socialmente difícil no como un peligro potencial, sino como una oportunidad para el aprendizaje emocional y el progreso personal.

Si tu centro educativo tiene una mentalidad de crecimiento y es de los que piensan: "Nuestras habilidades personales pueden desarrollarse: mejorar siempre es posible", entonces el profesorado potenciará al alumnado fomentando, por ejemplo, su esfuerzo ("si practicas mucho conseguirás mejorar tu comunicación no verbal") y facilitándole las estrategias adecuadas y concretas para avanzar ("cambiando tu forma de hablarle a tus compañeros mejorarás tus relaciones sociales"). En cambio, si tu centro educativo tiene una mentalidad fija, el profesorado será incapaz de hacer avanzar al alumnado justificando su bajo rendimiento y sus fracasos ("no todo el mundo puede ser empático", "tú no sirves para las relaciones sociales").

En definitiva, trabajar el tipo de mentalidad de las personas es determinante a nivel individual para el desarrollo de la IE, pero también lo es a nivel de la comunidad educativa de cara a llevar a cabo una implementación efectiva de los programas de IE. Para que esto ocurra es crucial que logremos que la mayor parte posible de los actores de la comunidad educativa (fundamentalmente padres y maestros) encargados del desarrollo de programas de IE tengan una mentalidad de crecimiento y estén convencidos e implicados en el proyecto a implementar.

La implementación adecuada de programas de IE

Conseguir que la implementación de un programa de IE, esto es, la forma en que se pone en práctica y en la que llega a los participantes sea efectiva, depende de muchos factores como el tipo de mentalidad de los participantes y del centro educativo como ya hemos señalado. Una implementación adecuada marca de forma cualitativa la eficacia del programa de IE y además asegurará que el alcance de dicho programa sea más amplio, con más impacto y duradero en el tiempo. De



ACTIVIDADES DE AULA

Emociones creativas

El objetivo de esta actividad con nuestros alumnos es descubrirles cómo las emociones positivas influyen en la creatividad abriendo nuestra mente y cómo las emociones negativas, en cambio, limitan nuestras posibilidades de encontrar soluciones creativas a nuestros problemas cotidianos.

1. Dividimos la clase en dos grupos: el grupo de las emociones positivas y el grupo de las emociones negativas. Para hacer la actividad los pondremos en dos espacios independientes.
2. Una vez separados, a los alumnos de las emociones positivas les damos a escuchar una música muy alegre e intensa y a los alumnos del grupo de las emociones negativas les damos a escuchar una música muy triste.
3. Luego, individualmente, se les pide que respondan al siguiente reto: ¿cuántos usos diferentes puedes pensar para una cuchara? Tiene sólo dos minutos.
4. Reunimos a los dos grupos en la misma clase. Dividimos la pizarra en dos partes y escribimos emoción positiva / emoción negativa. Luego apuntamos el número de respuestas aportadas por los alumnos de cada grupo, el positivo y el negativo.
5. Finalmente observaremos cómo, probablemente, el grupo de emociones positivas habrá aportado más cantidad de usos diferentes de la cuchara. Terminaremos explicando este fenómeno indicándoles a los alumnos cómo las emociones positivas facilitan la creatividad y el pensamiento divergente debido a la apertura mental que nos proporcionan estas emociones.

hecho, la investigación ha confirmado que uno de los factores que más afectan a los resultados y beneficios derivados de los programas de IE es el nivel de imple-

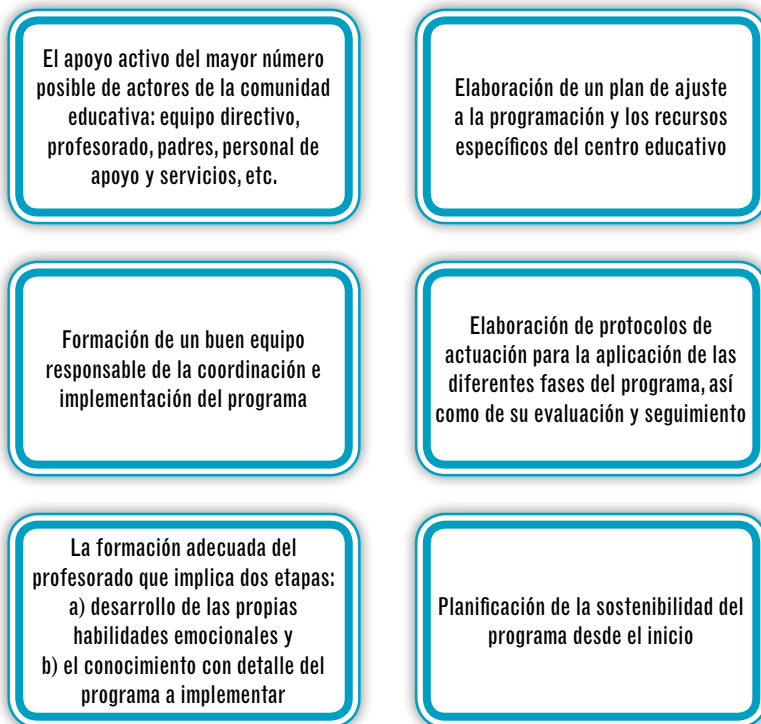


CAMINANDO JUNTOS

A continuación presentamos una actividad para hacerla con tus hijos. Se trata de un ejercicio para desarrollar la empatía de padres e hijos.

1. Para llevarla a cabo hacemos uso de la película *Del revés (Inside Out)*, por ejemplo.
2. Durante su visionado buscamos una situación de enfado en la película entre los padres y la hija, la analizamos y vemos las razones que han provocado el enfado en cada uno de ellos.
3. Una vez establecida la escena y analizada, padres e hijos han de intercambiar los roles y dar una solución constructiva al conflicto a través de un *role-playing* (por ejemplo, terminando la escena de un modo alternativo a cómo lo propone la película).
4. Finalmente, ambas partes se preguntan cómo se han sentido tomando un rol diferente al suyo habitual. ¿Qué es lo que más esfuerzo te ha llevado? ¿Qué aspecto tendrás en cuenta la próxima vez que te enfades? ¿Qué has aprendido de tu nuevo rol?

Figura 2. Algunos factores relevantes para una implementación adecuada de un programa de IE



mentación que se lleve a cabo. Un meta-análisis sobre 213 programas SEL (*Social and Emotional Learning*) que compara programas bien implementados versus programas que mostraron problemas de implementación, concluye que los primeros obtuvieron significativamente mejores resultados.

¿Qué necesitamos para una buena implementación de un programa de IE? En

la figura 2 se resumen de forma esquemática algunos factores relevantes que la literatura científica ha identificado para una implementación adecuada de un programa de IE.

En la práctica educativa tanto de nuestro país como de otros similares de nuestro entorno, estas directrices y consejos de implementación no se siguen e incluso, se consideran que no afectarán a la eficacia del programa. Por ejemplo, es muy habitual encontrar en nuestros centros educativos que los programas se implementen bajo condiciones inadecuadas como:

- Que el equipo directivo no esté implicado.
- Que el profesorado no esté realmente comprometido con el programa o participe de forma forzada en él.
- Que el profesorado no haya recibido una adecuada formación en el programa.
- Que algunos profesores del centro no crean en la posibilidad de educar las emociones y consideren además que es una pérdida de tiempo y dinero para el sistema educativo.
- Que los padres no participen y que, incluso, no estén al tanto del programa.
- Que la administración educativa pertinente no apoye suficientemente el programa con los recursos adecuados, etc.

Una lista no exhaustiva y a modo simplemente de ejemplo, que no impide en la práctica cotidiana que el programa se aplique en estas condiciones muchas veces tan precarias. Llegados a este punto, cabe preguntarse: si mi centro educativo no reúne unas condiciones mínimas de implementación ¿deberíamos aplicar el programa? Desde nuestro punto de vista, y a tenor de la evidencia disponible, lo más razonable sería que el programa no se aplicara en este momento. A veces, la pasión y el ímpetu nos ciegan y no nos damos cuenta de que no es el momento ideal ni son las circunstancias apropiadas para su aplicación efectiva.

Además hemos de tener en cuenta que una mala implementación puede tener efectos secundarios contraproducentes. Una mala implementación conlleva una pérdida de tiempo, energía y recursos económicos y personales. Pero sobre todo, una pérdida de ilusión y un aumento de la desconfianza sobre la eficacia de los programas de mejora de la IE. Por ejemplo, es relativamente fácil que se instale la idea de que “los programas de IE no sirven para nada”. Lo que puede desembocar en que nuestro centro educativo deje de apostar en el futuro por la aplicación de programas de IE, con el grave perjuicio objetivo que esto conlleva para el alumnado y el propio profesorado.

Los beneficios de entrenar la IE de modo riguroso

Numerosos trabajos científicos han demostrado que la IE es un factor protector de aspectos tan relevantes para la vida como la salud física y mental, el funcionamiento social o el rendimiento académico. En concreto, los adolescentes que han recibido una educación en IE adecuada y con programas bien implementados disfrutaban de una vida sociofamiliar y académica de mayor bienestar. A continuación mostramos un resumen de estos beneficios:

Salud y bienestar: los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen menos síntomas psicossomáticos, ansiedad y estrés social, menos síntomas depresivos y menor tendencia a la rumiación. Además, estos alumnos son evaluados por sus profesores con menos problemas externalizantes (por ejemplo, hiperactividad y agresión), internalizantes (por ejemplo, ansiedad y depresión) y menos problemas escolares.

Asimismo, la capacidad para percibir, comprender y manejar adecuadamente las emociones propias y las de los demás en una etapa evolutiva tan compleja como la adolescencia supone un factor protector de cara a aspectos tan relevantes en este periodo como la ideación suicida y los intentos de suicidio, el consumo de drogas legales como tabaco y alcohol, así



como de drogas ilegales como cánnabis o cocaína.

Funcionamiento social: los adolescentes con una adecuada IE se muestran como personas más prosociales, con relaciones sociales de mayor calidad, más empáticos y menos conflictivos. Además la percepción que tienen profesores e iguales de estos alumnos es más positiva que la de aquellos que tienen baja IE. Por el contrario, la baja IE de los adolescentes se considera un factor de riesgo para la aparición de comportamientos agresivos tanto directos como indirectos.

Rendimiento intelectual y académico: un adolescente con IE probablemente obtendrá un mejor rendimiento intelectual y académico. Por un lado, como indican varios estudios empíricos, los adolescentes emocionalmente inteligentes experimentan más emociones positivas y las negativas las saben canalizar mejor, contando además con recursos que les permiten gestionar mejor los vaivenes típicos de la etapa adolescente. Por otro lado, recursos cognitivos como la capacidad de atención, la autorregulación, la memoria o la velocidad de proce-



ÁGORA DE PROFESORES

En nuestro centro educativo, un grupo de profesores está muy ilusionado con poner en marcha un programa de IE con nuestros alumnos. Pero para que el proyecto sea un éxito debemos hacernos unas preguntas básicas previas sobre su implementación que nos sirvan para reflexionar sobre nuestra situación y los recursos reales con los que contamos.

- ¿En qué grado el equipo directivo está implicado con el programa?
- ¿Qué porcentaje del profesorado está realmente comprometido con el programa?
- ¿Cuántos profesores han recibido una adecuada formación en el programa?
- ¿Cuántos padres conocen el programa?

Si alguna de las respuestas a estas cuestiones no ha sido lo positiva que esperabas, plantéate un plan de acción para mejorarlas.

Por ejemplo, si hemos detectado que los padres no conocen el programa ¿qué acciones podríamos emprender para darles a conocer el programa y sus beneficios y motivarlos e implicarlos en él?

samiento de la información favorecen un mayor rendimiento cuando la IE es elevada. En contraposición, los alumnos con baja IE tienen dificultades para conducir sus destrezas cognitivas (potencialmente buenas) de una forma práctica hacia un mejor rendimiento académico. La investigación también nos muestra que las escuelas que siguen programas de IE tienen un clima escolar más positivo y que este clima positivo, a su vez, media los resultados positivos obtenidos relacionados con el absentismo de los estudiantes y su rendimiento académico.

“INTEMO+” una propuesta para desarrollar la IE de los adolescentes

Diferentes países han desarrollado propuestas para desarrollar la IE de los adolescentes. Uno de los más prolíficos ha sido Estados Unidos donde se ha generado la organización CASEL que promueve el aprendizaje social y emocional en las escuelas (*Social and Emotional Learning* –SEL¹). Desde esta organización se potencia la aplicación de programas de educación socioemocional con un enfoque práctico y siguiendo unos cánones de implementación rigurosos de cara a la optimización de resultados. En España,

concretamente en Andalucía, desde el Laboratorio de emociones de la Universidad de Málaga² se viene trabajando el desarrollo y validación de programas de educación emocional para adolescentes desde el año 2004. Varios artículos científicos de impacto nacional e internacional han recogido los resultados empíricos de este trabajo, así como dos libros *INTEMO* e *INTEMO+* (Colección Ojos Solares; editorial Pirámide) que recogen los programas de entrenamiento que hemos llevado a la práctica con los adolescentes en las escuelas durante la última década.

A continuación describimos el programa “INTEMO+” para la enseñanza de la IE en adolescentes que ha sido adecuadamente validado e implementado, y del que se han demostrado sus efectos beneficiosos en diferentes ámbitos tan importantes como la salud física y mental, el consumo de drogas, las relaciones interpersonales y la conducta agresiva o el rendimiento académico de los adolescentes.

El programa “INTEMO+” es un proyecto de educación emocional basado en el modelo teórico de IE de MAYER y SALOVEY (1997), el modelo de mayor aceptación académica y el que ha generado más difusión de investigaciones empíricas en el ámbito educativo. Para estos autores la IE se definiría como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

“INTEMO+” está diseñado para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes de forma práctica y dinámica y asimismo complementa al programa “INTEMO” publicado en 2013. El programa consta de 12 sesiones distribuidas en cuatro fases que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de inteligencia emocional de Mayer y Salovey: percepción

1 www.casel.org

2 <http://emotional.intelligence.uma.es>



Figura 3. Estructura del programa “INTEMO+” siguiendo el modelo de IE de MAYER y SALOVEY (1997)



y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y manejo emocional. Además, incluye dos sesiones más de carácter transversal centradas en la elaboración de un “periódico emocional” y un “guion de cine”, actividades que tratan de ejercitar la mayor parte de las habilidades de IE en su conjunto con situaciones de la vida cotidiana (ver figura 3).

Para enseñar la IE en la escuela de forma eficaz es necesario contar con un programa riguroso y validado científicamente, pero esto no es suficiente. También es necesario que contemos con personas con una mentalidad de crecimiento que entiendan que el aprendizaje y el desarrollo de habilidades socioemocionales dependen del esfuerzo y trabajo diario de cada uno de nosotros. El hecho de contar con un programa riguroso para desarrollar la IE no garantiza la efectividad del mismo. Como ocurre con

otros aspectos de la vida cuando queremos provocar un cambio, por ejemplo variar nuestros hábitos de alimentación con el objetivo de perder peso: aunque contemos con la dieta más avanzada del mundo si su implementación no es buena (por ejemplo, no estoy asesorado por un experto, no sigo las instrucciones, no tengo seguimiento o no se ajusta a mi forma de vida) me quedaré con los kilos de más, concluiré que el programa no es eficaz y la probabilidad de que vuelva a intentar perder peso en el futuro se reducirá porque he reforzado la idea de que no puedo provocar ese cambio.

En conclusión, la enseñanza de la IE en el alumnado pasa por la formación y desarrollo de la IE de los padres y maestros que conforman dicha comunidad utilizando los mejores programas de IE existentes, pero cuidando su implementación para garantizar que nuestro entusiasmo y buenas intenciones alcancen con sabiduría ese sueño de una sociedad emocionalmente inteligente que nos facilite el bienestar personal y social •



PARA SABER MÁS

- CABELLO, R., CASTILLO, R., RUEDA, P. Y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2016). *Programa INTEMO+*. *Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- DWECK, C. S. (2016). *Mindset: la actitud del éxito*. Madrid: Ed. Sirio.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., EXTREMERA, N., PALOMERA, R., RUIZ-ARANDA, D., SALGUERO, J. M. Y CABELLO, R. (2015). *De la neurona a la felicidad: diez propuestas desde la Inteligencia Emocional*. Santander: Fundación Botín.



HEMOS HABLADO DE

Inteligencia emocional; programas de intervención; mentalidad; implementación; adolescencia.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en marzo de 2016, revisado y aceptado en octubre de 2016.