



Inteligencia emocional: competencia necesaria durante la docencia para conseguir la adaptación continua al medio

Emotional intelligence: competence necessary during teaching to achieve continuous adaptation to the environment

Silvia Rodríguez Cuerva

Grado en Educación Social

29/11/2019 – Convocatoria 2018-2019

Directora de TFG: María del Mar Molero Jurado

Resumen

La Inteligencia Emocional en la actualidad sigue viéndose relegada por los conocimientos de índole académico, por lo que este campo sigue siendo un ámbito a explotar e investigar por los diferentes profesionales que componen el contexto educativo. Este trabajo profundiza acerca del significado de la Inteligencia Emocional, así como sobre la necesidad del desarrollo de las competencias emocionales, no sólo por parte del alumnado, sino también especialmente por parte del profesorado, ya que esto reforzará su desarrollo integral, así como sus personalidades a nivel individual y profesional, sirviendo a los jóvenes como modelo a seguir en el proceso de enseñanza aprendizaje de las emociones.

Abstract

Emotional Intelligence currently continues to be relegated by academic knowledge, so this field remains an area to be exploited and investigated by the different professionals that make up the educational context. This work deepens the meaning of Emotional Intelligence, as well as the need for the development of emotional competencies, not only by students, but also especially by teachers, as this will reinforce their integral development, as well as their personalities. at an individual and professional level, serving young people as a role model in the teaching process of emotions learning.

Palabras clave: inteligencia emocional, aprendizaje, adolescencia y profesorado.

Keywords: emotional intelligence, learning, adolescence and teaching staff.

ÍNDICE

• Justificación _____	pág. 4
• Método _____	pág. 6
- Criterios de Inclusión y Exclusión _____	pág. 6
- Recolección de Datos _____	pág. 7
• Resultados _____	pág. 8
• Discusión _____	pág. 11
• Conclusiones _____	pág. 16
• Referencias _____	pág. 17

• **Justificación**

A finales de los años 90, dos profesionales del campo de la psicología social dieron lugar a la primera definición de Inteligencia Emocional que hoy en día manejamos, definida como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Durante los últimos años se han hecho diversos estudios en los que se planteaban diferentes términos para definir el concepto de inteligencia emocional, pero a día de hoy aún no se ha llegado a una definición clara y unánime, por lo que las investigaciones siguen sucediéndose; por otro lado, todas estas investigaciones sobre dicha idea han dado lugar a concluir que las competencias emocionales, y por lo tanto la propia Inteligencia Emocional, son un factor crucial y determinante para poder conseguir llegar al éxito real de un sujeto en todas las áreas de su vida (Mikolajczak, Luminet y Menil, 2006).

Para Dueñas Buey (2002) la inteligencia emocional está compuesta por cuatro elementos fundamentales que resultan ser básicos para el buen desarrollo afectivo de cada ser humano, y estos cuatro elementos son los siguientes: a) la alfabetización emocional que está reñida con la consciencia sobre las emociones para canalizarlas y saber implicar la energía necesaria en ellas sin que nos sobrepasen al experimentarlas, b) la agilidad emocional que permite la relación interpersonal desde una comunicación empática teniendo en cuenta la flexibilidad necesaria para la resolución de conflictos que puedan surgir, c) la profundidad emocional que gira en torno a la ética y moral que cada persona tiene y cómo interpreta las situaciones positivas y negativas en las que puede actuar y tomar decisiones, y por último, d) la alquimia emocional que se refiere a la intuición personal que debemos tener en cuenta a la hora de actuar siendo capaces de saber hacer desde la lucidez, la atención y la creatividad individual.

Por otro lado, como bien refleja Bisquerra (2005) y teniendo en cuenta los cuatro anteriores factores anteriormente explicados, para poder conseguir un bienestar integral es necesario plantear una educación para la vida, que a su vez debe responder a unas necesidades sociales, ya que somos ciudadanos de un contexto en el que debemos convivir en sociedad. En la actualidad, se muestran datos muy significativos acerca de las realidades personales que debemos soportar en nuestra sociedad como por ejemplo conductas asociadas a la baja autoestima, a la depresión o el estrés, al consumo de drogas

o a un claro ascenso de la violencia en general, en cuanto a cantidad y formas de violencia en sí, y por supuesto también una falta de habilidades sociales que se están mostrando en aumento en nuestro día a día, por lo que necesitamos una visión del ser humano y de su inteligencia que vaya más allá de aspectos académicos y cognitivos; es necesario resaltar la importancia de la gestión emocional tanto a nivel personal como a nivel social, y conseguir con ello alcanzar el bienestar integral que deseamos todos los seres humanos (Extremera y Fernández-Berrocal (2004).

Para conseguir el difícil trabajo de interiorizar la inteligencia emocional, Dueñas Buey (2002) explica que existen dos procesos que lo permiten, uno que se establece en primer lugar que hace referencia a los estímulos exteriores del entorno y cómo afectan dichos estímulos personalmente a cada sujeto, para que en segundo lugar la persona pueda racionalizar y asimilar estas manifestaciones para poder tomar decisiones en torno a sus sensaciones personales, comprendiéndolas e interiorizándolas finalmente para aprender de ellas.

Para la consecución de este doble trabajo de educar el cerebro y el corazón, la mente y los sentimientos, el sistema educativo ha asumido un arduo trabajo que está muy lejos de caer en una dicotomía, sino que debe desarrollarse de forma paralela para conseguir una educación que contemple al individuo como ser completo, ya que el contexto educativo es el lugar esencial en el que podemos observar las grandes diferencias personales que presentan los educandos en cuanto a la forma de experimentar, percibir y exteriorizar la afectividad. Según Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) el actual sistema tiene el objetivo de reforzar el desarrollo integral del individuo potenciando la adquisición de capacidades como la autonomía personal, la responsabilidad, la creatividad, la afectividad y el pensamiento crítico para utilizarlas frente a la sociedad en constante cambio del siglo XXI.

Como bien sabemos tras leer a Bisquerra, Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), todos los estudios infieren en que el bienestar de la adultez se da lugar gracias al aprendizaje temprano, y ello reduce potencialmente problema de salud mental mejorando el bienestar psicológico, pero el aprendizaje de las capacidades emocionales empieza en el ámbito familiar, entrando en el sistema educativo teniendo cada miembro del alumnado un nivel diferente en cuanto a sus emociones al que el profesorado debe enfrentarse en su labor de enseñanza para adaptarse a sus necesidades. Por todo ello, cada vez se hace más necesario

el desarrollo de dichas competencias emocionales en el profesorado, no solo para mejorar el aprendizaje personal del alumnado y promover su mejora, sino también para comenzar a tener las bases emocionales que permitirán al profesorado ser un modelo a seguir para todos sus educandos en la consecución de sus metas vitales (Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008), por lo que la inteligencia emocional aparece para dar una respuesta directa a las necesidades que se dan en todos los agentes implicados en la práctica educativa.

• **Método**

El método de búsqueda de información en torno a esta revisión sistemática comienza usando como referencia la base de datos Dialnet y también los buscadores de Google Académico y el de la Universidad de Almería (Biblioteca Nicolás Salmerón), ya que son las tres fuentes fiables que más conozco, ya que las he manejado durante mi carrera académica y que, además, tienen un reconocido prestigio.

A pesar de la gran diversidad temática que existe para realizar la investigación, la principal raíz como objeto de estudio con fuentes secundarias desde la que se empezó fue la “Inteligencia emocional”; en principio se comenzó a trabajar con el concepto completo, pero también investigué con el de “emocional” y “emociones” para ir evaluando los diferentes resultados obtenidos, así como con el término de “competencia emocional”. Todo ello dio lugar a diferentes estudios que giraban en torno al “burnout” y enfocados hacia la inteligencia emocional en el ámbito educativo, pero no visto desde el punto de vista de los educandos, sino ahondando en el profesorado, detalle que me pareció especialmente interesante, por lo que comencé a profundizar en una investigación más concreta haciendo referencia a la inteligencia emocional, pero añadiendo las palabras clave “profesorado”, “adolescencia” y “ámbito educativo”.

- **Criterios de Inclusión y Exclusión**

Los criterios establecidos para la inclusión de los documentos analizados en la criba final han sido los siguientes: a) que los trabajos seleccionados fueran científicos y rigurosos con respecto a su publicación, b) que la muestra de información tratara acerca de menores adolescentes, c) que la información a tratar girara en torno a la inteligencia emocional, así como su implicación directa en el ámbito educativo, d) que los estudios también

trataran sobre el profesorado como modelo a seguir con respecto al tema principal de la inteligencia emocional y las necesidades y/o dificultades que pueden tener con respecto al aprendizaje-enseñanza de la misma, e) tratando que los estudios estuvieran realizados en su mayoría en España o en el continente europeo, y por último, f) que los documentos analizados estuvieran publicados a partir del año 2000.

Por ende, los criterios que han llevado a la exclusión de otros trabajos relacionados con la inteligencia emocional son los siguientes: a) trabajos publicados como resúmenes de libros o que no tuvieran una raíz empírica, b) cuando la muestra con la que se trabajaba en dichos estudios estaba enfocada a la etapa infantil o ya pasada la adolescencia, c) cuando los temas clave a tratar en las investigaciones no trataban sobre inteligencia emocional y su implicación en el ámbito educativo teniendo como referencia al profesorado, para finalmente, d) descartar cualquier publicación anterior al año 2000, haciendo una excepción concreta con Mayer y Salovey (estudio de 1997) debido a su implicación directa con la inteligencia emocional y con la construcción del concepto en sí.

- Recolección de Datos

De la base de datos y los buscadores anteriormente citados (Dialnet, Google Académico y la Biblioteca Online Nicolás Salmerón) se hallaron un total de 400.000 documentos enfocados únicamente en torno a la inteligencia emocional, a lo que se añadían otros 406.000 documentos si el estudio se ampliaba enfocándonos hacia el ámbito de la adolescencia y otros 47.600 si los estudios implicaban la inteligencia emocional y el profesorado, por lo que me encontraba con un total de estudios de 853.600.

Para proseguir con la investigación, comencé a acotar con los criterios de exclusión e inclusión para evaluar los documentos trabajados en su mayoría en español y con una fecha máxima de publicación del 2000, quedando un resultado de 21.700 documentos que trataban la inteligencia emocional en general, 7.600 que trataban la misma durante la etapa adolescente y trabajando 2.800 de ellos utilizando al profesorado como eje central, por lo que de nuevo comencé a trabajar con un total de 32.100 estudios en torno a mi eje central de investigación. Posteriormente, procedí a eliminar los trabajos duplicados o triplicados, ya que aparecían en los diferentes buscadores que utilizaba, quedando 5.600 en total, a lo que decidí utilizar también un criterio que enfocara los estudios y

documentos a trabajar en torno a la etapa educativa escolar, ya que considero que es esencial para promover una prevención de conductas disruptivas, a lo que en este momento quedaron un total 800 estudios. Tras ojear los abstract de estos 800 documentos pude diferenciar los estudios que estaban enfocados concretamente al tema que me interesaba, por lo que acabé quedándome con 38 que tuve que analizar para volver a eliminar los duplicados que me quedaban y eliminar concretamente una gran mayoría que trataban sobre el acoso escolar específicamente. Para finalizar, eliminé los documentos que me señalaban libros, resúmenes de congresos, o capítulos de libro, por lo que acabé quedándome con 18 documentos finales.

• Resultados

Sobre los 18 documentos científicos que han compuesto la muestra final que paso a evaluar en mi revisión sistemática se obtuvieron los siguientes resultados.

<i>Autor/es (año)</i>	<i>País</i>	<i>Nombre del artículo</i>	<i>Aspectos evaluados</i>
Jiménez Morales & López-Zafra (2009)	España	Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión	Necesidad de la enseñanza-aprendizaje de la inteligencia emocional tanto para el alumnado como para el profesorado
Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007)	España	Las competencias emocionales	Habilidades necesarias para desarrollar las competencias emocionales
Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal (2004)	España	El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas	Estudios empíricos sobre la importancia del aprendizaje de la Inteligencia Emocional en el alumnado
Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-		Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El	Estudio que evalúa la importancia del conocimiento

Aranda, Castillo y Palomera (2011)	España	papel de la percepción emocional	de las emociones para el desarrollo de la personalidad
Ferragut y Fierro (2012)	España	Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes	Investigación a muestra de preadolescentes para evaluar la importancia del aprendizaje en inteligencia emocional para el desarrollo personal
Pena Garrido y Repetto Talavera (2008)	España	Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo	Situación actual del estudio de la Inteligencia Emocional, así como aportaciones de los investigadores/as
Garaigordobil y Oñederra (2010)	España	Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores	Estudio hecho a adolescentes en el que se investiga cómo afecta tener un mayor o menor grado de inteligencia emocional en casos de bullying
Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco (2002)	España	La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela	Desarrollo teórico sobre el concepto de Inteligencia Emocional y su implicación en el ámbito escolar
Fernández-Berrocal, Extremera Pacheco y Duran (2003)	España	Inteligencia emocional y burnout en profesores	Estudio que evalúa la aparición de desmotivación o burnout en el profesorado de secundaria, para posteriormente estudiar estrategias para evitarlo

Bisquerra Alzina (2005)	España	La educación emocional en la formación del profesorado	Investigación teórica sobre qué es la inteligencia emocional y la necesidad de su aprendizaje en el profesorado
Hawkey (2006)	Canadá	Emotional intelligence and mentoring in pre-service teacher education: a literatura review	Análisis teórico acerca de cómo infiere la inteligencia emocional en el alumnado y el profesorado.
Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008)	España	La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias	Revisión de las investigaciones existentes acerca de la necesidad de competencias emocionales en la etapa escolar obligatoria
Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco (2005)	España	La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey	Documento teórico que explica los modelos de Mayer y Salovey y las herramientas para medir la IE
Gázquez, Pérez-Fuentes, Molero y Simón (2016)	España	Búsqueda de sensaciones e impulsividad como predictores de la agresión en adolescentes	Estudio sobre comportamientos de riesgo en adolescentes y cómo infieren directamente en actitudes agresivas que indican falta de Inteligencia Emocional

Extremera y Fernández-Berrocal (2003)	España	La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula	Investigación teórica sobre la correlación entre aprendizaje de la Inteligencia Emocional y mejora en el rendimiento académico
Pacheco, & Fernández-Berrocal (2013)	España	Inteligencia emocional en adolescentes	Investigación teórica sobre la implicación de la IE en la población adolescente
Palomera Martín, Gil-Olarte Márquez, & Brackett, (2006)	España	¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes?: posibles consecuencias sobre la calidad educativa	Percepción de los profesionales de la docencia con respecto a su nivel de dominio de la IE y cómo afecta eso a la calidad educativa
Dueñas Buey (2002)	España	Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa	Alcance de la importancia de la IE en el contexto educativo

• **Discusión**

Entre los diferentes resultados encontrados en toda la investigación realizada, en 2007, Bisquerra y Pérez desarrollan un estudio en el que se explica que la competencia emocional es entendida como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimiento, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”, por lo que la competencia emocional será la capacidad y el dominio enfocado concretamente hacia las emociones.

Fernández-Berrocal y Extremera (2011) destacan que la asimilación de la Inteligencia Emocional influye directamente en la disminución de conductas de riesgo como pueden

ser las asociadas al consumo de drogas o a comportamientos contraproducentes para consigo mismos, y por ello, la falta de habilidades emocionales pueden hacer que las personas actúen de forma negativa para conseguir una autorregulación emocional que disminuya su dolor personal y genere una sensación de bienestar que en el fondo no existe, por lo que la educación emocional debe ser expresamente tenida en cuenta en el sistema educativo actual para promover un desarrollo integral del alumnado que gire en torno al bienestar total. Además, Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) consideran que las competencias emocionales deben tenerse en cuenta como competencias para la vida ya que potencian resultados de un alto valor personal y/o social, pueden aplicarse a todos los ámbitos sociales y educativos y, por último, facilitan la superación de obstáculos en el día a día y la consecución de metas.

Según Bisquerra (2005) los principales campos en los que pueden aplicarse la educación emocional pueden ser por ejemplo la comunicación afectiva, la resolución de conflictos y el aprendizaje para la toma de decisiones o la prevención de conductas de riesgo y por supuesto para el desarrollo de la autoestima y el bienestar personal y social, creando actitudes positivas sobre uno mismo/a y por supuesto ante la vida.

Para seguir con el concepto de Inteligencia Emocional en sí mismo, Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco (2002) sintetizan en su artículo que el modelo de habilidad que desarrollan Mayer y Salovey se centra expresamente en el correcto procesamiento emocional y en el aprendizaje y estudio de las capacidades que tienen relación con las emociones del ser humano. Por otro lado, la Inteligencia Emocional puede definirse como la habilidad que podemos tener o no los individuos para atender y/o percibir los sentimientos de forma apropiada, así como su asimilación y comprensión, para posteriormente aprender a regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de las personas que se encuentran en nuestro contexto; la IE influye directamente en cuatro componentes de la personalidad: la percepción y expresión emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y por último la regulación emocional propiamente dicha.

En los diferentes artículos evaluados durante este estudio también se ha hecho un análisis en torno a la importancia de la IE en el ámbito educativo, por lo que Jiménez y López-Zafra (2009) expresan que la mayor parte de los estudios desarrollados en los últimos tiempos, apoyan que hay una relación específica entre el éxito académico y la competencia en el plano social y personal como es la educación emocional, teniendo en

cuenta que el bienestar total se conseguirá siempre y cuando se controlen otro tipo de variables tales como los otros diferentes tipos de inteligencia y por supuesto las características específicas de las personalidades de cada individuo. Por ende, es coherente pensar que el alumnado con dificultades para comprender y regular sus propias emociones que presenten conductas disruptivas y agresivas, tendrán dificultades también en su adaptación al medio directo y el ámbito escolar, pero aquel alumnado que pueda interiorizar y asimilar lo que pretende la inteligencia emocional disfrutará de una mejor adaptación social y equilibrio emocional.

En muchos de los estudios analizados, como por ejemplo el desarrollado por Oñederra y Garaigordobil (2010), se destaca que en su investigación los jóvenes que presentaban conductas antisociales y delictivas mostraban una correlación directa con un bajo nivel de pensamiento emocional e inteligencia en habilidades sociales, presentando también poca ilusión, un pensamiento basado en estereotipos negativos e intolerancia.

En el caso de lugares extranjeros, podemos destacar que, en estudios realizados en Estados Unidos, como bien reflejan Extremera y Fernández-Berrocal (2004), se ha detectado que el alumnado universitario que muestra Inteligencia Emocional desarrolla menos ansiedad social y depresión y presentan una mejor autoestima y una mayor satisfacción interpersonal, además de una mayor capacidad de resolución de conflictos. Además, en Australia igualmente el alumnado que presenta un nivel más elevado de control sobre la Inteligencia Emocional responde ante el estrés con actitud positiva.

También existe una línea de investigación en países anglosajones para evaluar la influencia de la Inteligencia Emocional en el rendimiento académico y se ha demostrado que hay una relación directa entre el mejor rendimiento académico y un mayor dominio del aspecto emocional, por lo que la IE no solo afecta a aspectos emocionales, sino directamente también en el plano académico.

Otro aspecto muy interesante que se ha podido destacar de entre las diferentes publicaciones es cómo se ha conseguido evaluar la inteligencia emocional para obtener los datos más fiables de los diferentes estudios, concluyendo según Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal (2013) que la utilización de las medidas de ejecución de la inteligencia emocional ha sido destacada por el campo científico como la respuesta más certera y fiel para realizar los estudios. El planteamiento de las medidas de ejecución implica que para evaluar si una persona domina o no un ámbito, que en este caso es el

afectivo y emocional, deberá hacerse comprobando sus aptitudes a través de la demostración directa mediante ejercicios que impliquen poner a prueba las habilidades que tengan. Estas medidas tienen una serie de beneficios como, por ejemplo: gracias a ellas se realiza una evaluación más objetiva de las destrezas demostradas y por lo tanto estarán menos sesgados los resultados, además no es necesario que la persona en sí sea consciente de su capacidad afectiva para concluir diciendo que permite una mayor dificultad para falsar las respuestas sobre inteligencia emocional.

Por otro lado, tras hacer un análisis directo sobre el concepto de IE y las competencias emocionales, también cabe destacar el papel de la inteligencia emocional en el ámbito académico pero más allá de analizarlo en el papel del alumnado, es importante tener en cuenta que este concepto influye directamente en el equipo docente, que debe controlar específicamente este campo para promover un dominio de las emociones en el resto de sus alumnos/as, y potenciar con ello un clima de trabajo y aprendizaje libres de intolerancias, crueldades y desmotivaciones.

Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) destacan que la docencia es una de las profesiones más estresantes que existen, ya que implica una labor diaria que gira en torno a relaciones sociales y a tratar de controlar sus propias emociones y también emociones ajenas como por ejemplo las del alumnado, sus padres, compañeros de equipo, etc.; este tipo de experiencias negativas pueden interferir directamente en la labor del docente para con el alumnado y en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El equipo docente ha de ser capaz de fomentar un clima escolar en el cual se pueda trabajar desde las emociones y para conseguir un avance académico y personal, partiendo de la dificultad de que cada alumno/a entra en los diferentes niveles del sistema educativo con un nivel de inteligencia emocional y un dominio de éste totalmente diferente.

Para Hawkey (2006) el maestro se perfila como el eje central de la comunidad educativa y por tanto como coordinador de toda la red de relaciones interpersonales y procesos educativos que se dan en éste. No es de extrañar, por tanto, que las competencias sociales y emocionales sean consideradas a nivel mundial como un aspecto básico en la preparación para la “sociedad del conocimiento”, donde la capacidad de colaboración, comunicación, creatividad y vivir en comunidad son altamente valoradas, y el profesorado debe hacerse responsable sobre el conocimiento de estas competencias. También Bisquerra (2005) destaca igualmente que el objetivo que deben perseguir los profesionales que tengan una vinculación al mundo educativo debe ser desarrollar las

capacidades y habilidades del alumnado en general y a desarrollar sus personalidades de forma integral; todo ello incluye, por supuesto, el aspecto sentimental y emocional.

Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) exponen que es muy necesario que los docentes controlen las competencias emocionales, pero más allá de controlarlos para el ámbito profesional, es necesario para su bienestar personal y para mejorar la calidad al llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje en el aula y potenciar así la mejora socio-emocional en el alumnado. Es necesario que desarrollen estas competencias porque no es posible impartir una enseñanza en torno a una competencia que no se domina, así como es imposible enseñar con calidad cuando existe una ausencia en el bienestar personal del docente.

Por último, la investigación me ha hecho descubrir un fenómeno que, como bien explican Extremera, Fernández-Berrocal y Durán (2003) se llama burnout y es definido como un síndrome que se presenta en el profesorado compuesto por tres síntomas: el cansancio o agotamiento emocional, la desmotivación personal y una frustración causada por sentimientos de incompetencia y fracaso en el ámbito laboral; por otro lado, estos tres síntomas pueden afectar directamente a su autoestima del individuo, al estrés continuo al que puede verse sometido el profesorado, a la motivación del profesional y a la falta de motivación que se puede transmitir al alumnado, etc. En este mismo estudio anteriormente mencionado, se termina de concluir que existen evidencias de que hay factores emocionales y cognitivos que infieren directamente en el desajuste emocional y burnout que se deben tener en cuenta en programas que se deberían plantear de forma preventiva para formar a los profesionales en el ámbito laboral y mejorar su situación personal durante el proceso educativo. En otro estudio analizado, el de Palomera Martín, Gil-Olarte y Brackett (2006) se determina que dentro de todos los aspectos negativos que pueden afectar al profesorado para que se de lugar el burnout se explica que hay personas que tienen más herramientas personales que les hacen resistentes a los estresores porque perciben, comprenden y regulan las emociones de una forma mucho más positiva, por lo que la IE puede presentarse como un factor explicativo y preventivo de esta frustración docente.

Precisamente por el análisis hecho acerca de este fenómeno, puedo concluir que el burnout probablemente podría paliarse si se potenciara una buena educación emocional que fomentara su autoestima y que favoreciera un clima de trabajo en el que puedan comunicarse y enriquecerse todos los componentes educativos, profesorado y alumnado,

trabajando de forma conjunta desde las emociones, ya que no debemos dar por echo el dominio de este fenómeno que tiene un trasfondo muy difícil de conocer y controlar, ya que si ello implicaría un aumento de las responsabilidades del profesorado, que ya tiene un gran peso al formar y educar a nuestros adultos del mañana.

• Conclusiones

Cuando comencé mi etapa universitaria decidí investigar sobre las competencias emocionales debido a que considero que muchos de los problemas sociales que a día de hoy experimentamos vienen dados de la falta de inteligencia emocional y habilidades sociales que existe en la sociedad actual. Esta falta de conocimiento en torno a nuestras emociones se puede observar en todas las etapas de la vida, pero para mejorar nuestro futuro y nuestro presente, es importante que se aborde este tema en el sistema educativo para potenciar que, de forma preventiva, se trabaje este campo y que los jóvenes de nuestra sociedad se formen para conocer sus emociones, cómo utilizarlas y cómo usar la empatía con las emociones ajenas, evitando así que los problemas que pueden darse ahora se agraven creando mayores cismas sociales.

Tras hacer el análisis este profundo análisis acerca de la Inteligencia Emocional y su significado, para comenzar he podido concluir que, incluso en la actualidad se continúa estudiando acerca de este amplio tipo de inteligencia y que cada día se pueden hacer más averiguaciones acerca de los beneficios que tiene su dominio, por lo que para mí este estudio ha sido solo el primer paso para continuar con la búsqueda de nuevos estudios y beneficios en torno a este gran campo de trabajo. Los resultados de muchas de las investigaciones analizadas permiten concretar que la inteligencia emocional es una competencia básica que nos permite un bienestar a nivel social, personal, académico y laboral, por lo que influye de forma integral en todos los individuos; precisamente por eso he dedicado mi investigación a este tema, para promover la investigación y puesta en marcha de programas educativos que estén enfocados al conocimiento de las emociones por parte del alumnado y también del equipo de profesionales que actúan como agentes educativos.

Como bien expone Bisquerra (2005) para poder desarrollar programas de educación emocional se requiere una formación previa del equipo de profesionales que infieren directamente en el sistema educativo y en los educandos, pero como bien he podido ver

durante mi investigación, las competencias emocionales no se tienen en cuenta en la formación que necesita el profesorado, que generalmente trabaja su formación continua en aspectos de índole académica específicamente. Es muy importante que los profesores y profesoras conozcan la tipología de emociones existente, que aportaciones puede tener la educación emocional en nosotros/as mismos y por supuesto cuáles son las características de la inteligencia emocional en sí misma. Por ello, considero que se debe atender especialmente a la formación continua del profesorado para el desarrollo personal de competencias emocionales, ya que es imprescindible adquirir dichos aspectos previos para poder llegar a transmitir y enseñar sobre ello basándose en el bienestar que ya tiene la persona que va a servirles como modelo a seguir en todo momento.

Por otro lado, en referencia al fenómeno del burnout, se ha demostrado en diferentes estudios que tiene repercusiones negativas tanto en el bienestar del docente como también en los procesos de enseñanza-aprendizaje en los que están inmersos los educandos, influyéndoles negativamente en el rendimiento y en la calidad de la enseñanza que reciben. Para desarrollar los programas que se ejecuten trabajando las competencias emocionales es importante determinar qué necesitan recibir tanto educandos como el equipo del profesorado, cuáles deben ser los objetivos a conseguir y qué metodología debemos potenciar para fomentar un aprendizaje que parta de sus necesidades y consiga una asimilación de todos los conocimientos para su puesta en práctica durante el día a día.

Por último, cabe destacar que en España educar y formar a los profesionales de hoy y a los que serán nuestros ciudadanos del mañana no es una utopía, ya que este campo de trabajo en la actualidad ya se está abordando en muchos centros que están actuando directamente en las realidades de cada joven, pero la mejor forma de que este ámbito tenga un calado real en la sociedad sería que, por ejemplo, todos los centros educativos y por supuesto en las leyes educativas, contemplaran la Inteligencia Emocional como una asignatura más dentro del desempeño académico y personal de nuestra juventud.

• Referencias

- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.

- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Extremera Pacheco, N., Fernández-Berrocal, P. & Durán, (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 260-265.
- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(3), 95-104.
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European journal of education and psychology*, 3(2), 243-256.
- Hawkey, K. (2006). Emotional intelligence and mentoring in pre-service teacher education: A literature review. *Mentoring & Tutoring*, 14(2), 137-147.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. *What is emotional intelligence*, 3-31.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., & Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18, 79-88.
- Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes:

algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 437-454.

- Palomera, R., Gil-Olarte Márquez, P., & Brackett, M. A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes?: posibles consecuencias sobre la calidad educativa.
- Pena Garrido, M., & Repetto Talavera, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European journal of education and psychology*, 4(2), 143-15.