

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL AULA

Abanades Sánchez, Marta<sup>1</sup>,

1: Departamento de Educación y Desarrollo Profesional  
Facultad de Ciencias Sociales  
Universidad Europea de Madrid  
marta.abanades@uem.es

**Resumen.** *Cada vez se escucha más el término de inteligencia emocional dentro y fuera del aula. De alguna manera intentamos que a nivel teórico obtengan toda la información relevante para las materias, pero en ocasiones es necesario que los alumnos sean capaces de poner en práctica ciertos conocimientos para tomar conciencia del significado práctico de algunos términos.*

*El objetivo es poder profundizar con los alumnos el concepto de inteligencia emocional para concienciar y sensibilizar a los alumnos de la importancia de este concepto, también para ponerlos en práctica trabajando en diferentes entornos y que puedan evaluarse para mejorar algunas dimensiones dentro de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y destreza social.*

*La transmisión de conocimientos de forma teórica dentro del aula ya no es suficiente, es necesario que los alumnos tomen conciencia de sus propias competencias y habilidades y puedan autoevaluarse para tener constancia de que puntos pueden mejorar.*

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, Competencias, Habilidades.

## 1. INTRODUCCIÓN

El término de Inteligencia Emocional se ha utilizado y se utiliza en infinidad de manuales y escritos, pero en ocasiones los alumnos confunden este término con conocimientos más a nivel cognitivo que emocional, por este motivo, considero necesario que no solo se puedan informar de las finalidades y diferentes definiciones que tiene este concepto sino además, que puedan vivenciar el propio concepto.

La muestra que hemos elegido son alumnos junior e intermedios, de diferentes cursos en las materias de Habilidades Comunicativas y Habilidades Directivas.

He querido seleccionar a alumnos de diferentes cursos y edades ya que tendrán que realizar un cuestionario y los alumnos senior o de últimos cursos lo podrán enfocar más en un entorno laboral y los alumnos junior en un entorno académico.

También a la hora de que pusieran en práctica ciertos conocimientos y tareas, considero más enriquecedor poder realizar esta actividad con diferentes cursos para tener un grupo heterogéneo.

## 2. METODOLOGÍA

La metodología que se ha utilizado se representa en el siguiente gráfico:

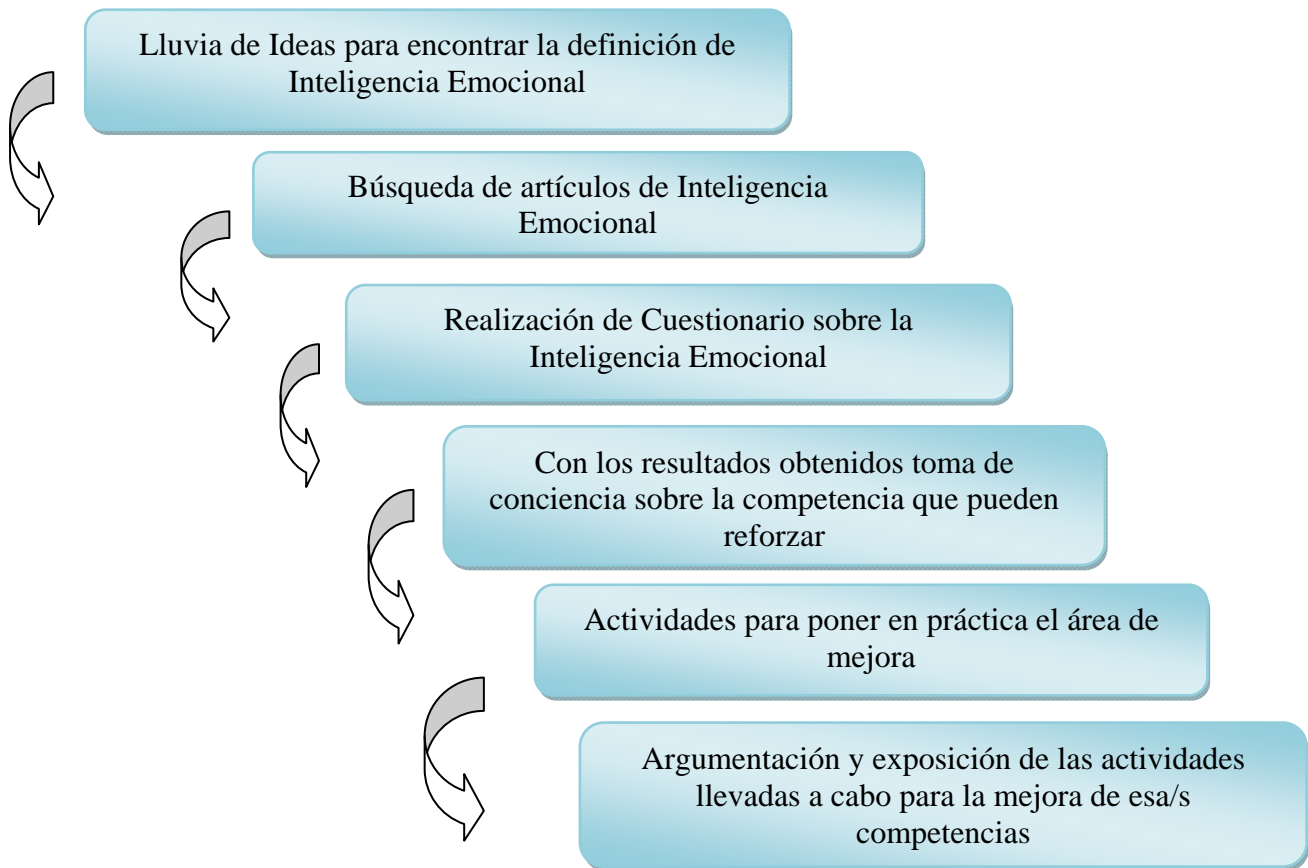


Figura 1. Esquema de trabajo

A continuación paso a detallar como se ha trabajado cada uno de los pasos.

1- Lluvia de Ideas: esta técnica es una herramienta de trabajo grupal que pusimos en práctica para poder obtener diferentes percepciones del concepto de Inteligencia Emocional. En ocasiones los alumnos tenían referencias sobre este concepto por medio de programas o por situaciones que les habían comentado y/o experiencias que habían tenido y ellos lo consideraban como inteligencia emocional. Tras realizar esta práctica es importante comentar que un gran número de alumnos no tiene una definición clara sobre el concepto o la tienen equivocada. Para poder trabajar sobre este concepto necesitamos que posean una clara visión no solo del concepto, sino también de las competencias que se pueden trabajar.

A continuación se les encomienda realizar la siguiente práctica en grupos.

Tendrán que realizar una búsqueda de dos – tres artículos que hablen de la inteligencia emocional. Esta tarea se puede mandar para que la trabajen fuera del aula, aunque considero es más positivo que trabajen la técnica del aprendizaje cooperativo, que realicen la actividad en grupos de manera colectiva para que sea una experiencia social y académica de aprendizaje.

Después de recoger las aportaciones de cada uno de los grupos, se hace una reflexión grupal para realizar entre todos una definición mucho más completa sobre el concepto de Inteligencia Emocional según lo leído, encontrado y argumentado.

El siguiente paso será la realización de un Cuestionario: se les comenta a los alumnos que van a realizar un cuestionario de inteligencia emocional.

**CUESTIONARIO INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1	2	3	4	5
Prácticamente Nunca				Prácticamente siempre

Indica la puntuación en cada una de las frases.

1		Eres capaz de identificar tus propias emociones y los efectos que pueden tener.
2		Eres capaz de manejar tus propios impulsos.
3		Eres capaz de darte cuenta de la perspectiva o sentimientos de otros compañeros.
4		Te consideras una persona que realizar esfuerzos por mejorar o alcanzar una excelencia académica o laboral.
5		Te consideras una persona capaz de inspirar y guiar a las personas.
6		Conoces tus fortalezas y debilidades.
7		Te consideras una persona honeste e integra.
8		Están al tanto de las necesidades de desarrollo de otros y refuerzas sus habilidades.
9		Te consideras una persona capaz de comprometerse con las metas del grupo u organización.
10		Te consideras una persona iniciadora o administradora en las situaciones nuevas.
11		Consideras que tienes un fuerte de sentido de valor y con mucha capacidad.
12		Asumes tus responsabilidades en el campo académico o laboral.
13		Te consideras una persona que se anticipa, reconoce y satisface las necesidades de los demás.
14		Te consideras una persona con iniciativa para ser capaz de reaccionar ante las oportunidades.
15		Eres capaz de alimentar y reforzar las relaciones interpersonales.
16		Te consideras una persona capaz de identificar tu emoción en cada momento.
17		Te consideras una persona flexible en los momentos de cambio.
18		Eres capaz de cultivar oportunidades a través de distintos tipos de personas.
19		Te consideras una persona optimista, capaz de ver las cosas de manera diferente en los peores momentos.
20		Te gusta trabajar con otros para alcanzar las metas compartidas.
21		Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.
22		Te sientes cómodo antes nuevas situaciones.
23		Realizas una escucha activa siempre que interactúas con otra persona.
24		Soy persistente en la persecución de objetivos a pesar de los obstáculos que me pueda encontrar.
25		Te consideras una persona capaz de negociar y resolver desacuerdos.

Figura 2. Cuestionario Inteligencia Emocional

Este cuestionario es de elaboración propia y abarca las competencias emocionales que fueron divididas por el Dr. Daniel Goleman en las siguientes capacidades: Autoconciencia, Autorregulación, Motivación, Empatía y Destrezas Sociales. Es un cuestionario de 25 preguntas y una escala de Likert del 1 al 5. Después de la realización del cuestionario se les entrega la hoja de auto evaluación para que ellos mismos puedan evaluarse y obtener los resultados. Las puntuaciones obtenidas son el resultado numérico en las cinco capacidades nombradas con anterioridad.

### AUTOEVALUACIÓN

Su puntuación en cada una de las seis facetas oscilará entre 5 y 20 puntos. Rodee con un círculo cualquier faceta cuya puntuación sea inferior a 15: esta puntuación indica un área que usted puede mejorar.

1-. Escribir las puntuaciones de cada pregunta

2-. Sumas las puntuaciones en total

Autoconciencia	
1	
6	
11	
16	
21	
Total	

Empatía	
3	
8	
13	
18	
23	
Total	

Motivación	
4	
9	
14	
19	
24	
Total	

Destreza Social	
5	
10	
15	
20	
25	
Total	

Autorregulación	
2	
7	
12	
17	
22	
Total	

Figura 3. Autoevaluación

Con estos resultados la actividad que tienen que realizar es la siguiente:

Realizaran toma de conciencia con los resultados obtenidos y les realizaremos preguntas como:

¿Estás de acuerdo con los resultados?,

¿Por qué consideras que tienes que reforzar esa competencia/s?,

¿Qué podrías hacer para obtener mejores resultados?,

¿Qué pasos tendrías que dar para poder obtener otros resultados?,

¿Cómo crees que influyen esas competencias en tu vida familiar, amistad, laboral o académica?,

¿Cuándo vas a empezar a hacerlo?.

Para ayudarles con esta reflexión y pasar al plan de acción les entregaremos una plantilla donde podrán ir escribiendo como van a trabajar esa competencia.

Es mejor intentar realizar la práctica a principio de trimestre para que los alumnos tengan posibilidad de poner en marcha ciertas actividades e ir anotando los resultados.

Intentamos en esta sesión que los alumnos se puedan llevar ya escritas o pensadas algunas actividades que podrían realizar para reforzar esa competencia.

Plan de Acción Reforzar Competencias	
Alumno:	
Competencia:	
Objetivo:	
Actividad 1:	
Fecha/s:	
Resultado:	
Actividad 2:	
Fecha/s:	
Resultado:	
Fecha/s:	
Actividad 3:	
Fecha/s:	
Resultado:	

Figura 4. Tabla plan de acción

Durante el transcurso de las semanas siguientes, el alumno tendrá que poner en práctica las actividades que se halla propuesto conseguir para reforzar esa competencia.

Se pueden trabajar con más de una competencia, pero sería recomendable que trabajen más de tres. En ese caso que elijan dos competencias a trabajar según los resultados obtenidos.

Al final del trimestre los alumnos realizarán una presentación en clase, donde podrán utilizar los medios tecnológicos disponibles en clase para poder argumentar a los compañeros como han trabajado esas competencias y que resultados han o están consiguiendo.

### **3. PRINCIPALES RESULTADOS**

Los alumnos se muestran participativos y colaborativos con esta práctica ya que les resulta novedoso trabajar en mejorar o reforzar sus propias competencias.

Llevar a la práctica los conocimientos y conceptos aprendidos dentro del aula, les resulta de interés.

Para poder tener un peso representativo y colaborativo por parte de todos los alumnos, esta práctica está incluida en materias como habilidades comunicativas y directivas, de esta manera incluiremos en la evaluación la presentación que tendrán que realizar al final de trimestre para comentar los resultados obtenidos en el refuerzo de competencias.

En la presentación tendremos en consideración como los alumnos trabajan los elementos verbales y no verbales, manejo del espacio, fluidez verbal, entonación, manejo del público etc.

La evaluación no solo se llevará a cabo por el profesor sino también por los alumnos.

Después de cada presentación, el resto de alumnos formados en grupos, le darán feedback al alumno sobre su exposición y argumentación.

Con esta práctica intentamos que los alumnos tengan una valoración cualitativa de sus propios compañeros y estas consideraciones las puedan tener en cuenta para posteriores presentaciones. Los datos sugieren que esta metodología aplicada aumenta el nivel de participación y asistencia de los alumnos además de un mayor rendimiento no solo académico sino también personal.

### **4. APLICACIONES FUTURAS**

Se estima la posibilidad de poder poner en práctica esta actividad con los tutelados. El plan de acción tutorial cada vez toma más fuerza y peso en nuestra labor docente, el alumno tiene que sentirse respaldado y apoyado por su tutor y poder encontrar las respuestas a las dudas que se le puedan surgir.

Podría ser una herramienta útil para que también el alumno tutelado, en un curso académico, de manera paulatina, pudiera trabajar las competencias que tiene que reforzar.

En las tutorías individuales y grupales no solo estaremos intentando mejorar su labor académica sino también a desarrollar y mejorar competencias durante el curso académico. Hoy en día, el mercado laboral, no solo tendrá en consideración a aquellos perfiles que han obtenido un buen expediente con altas calificaciones sino también poseer habilidades y competencias para poder ejercer un trabajo eficiente dentro de una organización.

## **5. REFERENCIAS**

- Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia Emocional*. Madrid. Ed. Kairos.
- Goleman, Daniel. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Madrid. Ed. Kairos.