

TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de alumno inteligente ha ido variando a lo largo de la historia. En la escuela tradicional este perfil se manifestaba en alumnos que dominaban asignaturas de ciencias o literatura y lenguas clásicas. Más adelante, cuando la sociedad capitalista comenzó a premiar los resultados, el perfil cambió, siendo más inteligente quien más cociente intelectual obtenía en los test. Si bien es cierto, que este tipo de alumnado normalmente coincidía con el que mejores resultados académicos obtenía.

Sin embargo, en este siglo, la sociedad en general ha ido vislumbrando que no hay una relación entre el éxito académico y el profesional. Lo que hace que la sociedad se plantee una serie de cuestiones ¿Es que estas personas no son inteligentes? O ¿a qué nos referimos con inteligencia? O ¿puede que haya más de un tipo de inteligencia?

Daniel Goleman es uno de los autores que intenta responder a estas cuestiones a través de su Teoría de la Inteligencia Emocional.

Goleman plantea que tanto a nivel personal como profesional se dan situaciones que exigen la utilización de un tipo de habilidades para superar situaciones difíciles con éxito pertenecientes a la inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la que nos permite afrontar situaciones difíciles como el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, etc. (Gonzalez y Criado, 2009, p.217)

Según Salovey y Mayer, citados por Goleman (1996), la inteligencia emocional abarca cinco competencias principales:

1. El conocimiento de las propias emociones. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. Tener un conocimiento de lo que se siente y porqué se siente, permite manejar las emociones y tomar decisiones personales con acierto.
2. La capacidad de controlar las emociones. Es la capacidad para controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Esta habilidad permite manejar la ansiedad, el miedo, la tristeza o la irritabilidad exagerada, manteniendo el equilibrio en consonancia con las circunstancias.

3. La capacidad de motivarse uno mismo. Es la capacidad para mantener el entusiasmo, la perseverancia y la confianza. Las personas que tienen la habilidad para automotivarse obtiene mejores resultados, son más eficaces y suelen sobreponerse a las derrotas.
4. El reconocimiento de las emociones ajenas. Es la capacidad para saber lo que sienten los demás, aunque no se haya expresado verbalmente. Es la empatía o capacidad para ponerse en el lugar del otro. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o quieren los demás.
5. El control de las relaciones. Es la habilidad para relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas. Es la competencia social o el arte de las relaciones. Es la habilidad característica que presentan las personas que gozan de popularidad, liderazgo y eficacia interpersonal.

Esta teoría, sin duda, revolucionó los pensamientos educativos y gracias a que se dio en un momento en el que la sociedad estaba receptiva. Con esto queremos decir, que anteriormente otros autores (Salovey y Mayer) investigaron sobre el tema sin obtener reconocimiento o valoración alguna.

En la bibliografía consultada hemos encontrado unas líneas que definen perfectamente la relación entre la teoría de Goleman y el Módulo Instruccional.

“Las emociones son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. Una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos.” (Fernandez-Berrocal y Extremera, 2010, p.3)

A través del trabajo de las emociones en el aula tanto el profesorado como el alumnado va adquiriendo una serie de competencias relacionadas con el autoconocimiento y la empatía que son aplicables a cualquier ámbito de la vida o en este caso a cualquier temario del currículo. Nos gustaría destacar la anécdota que redacta Goleman es su obra sobre una clase. A modo de contexto, la profesora del centro tiene un modo muy peculiar y “emocionante” de pasar lista a su alumnado. Cuando ella nombra en voz alta el nombre de sus alumnos es así como responden:

- Jessica.
- Diez. ¡Hoy es viernes y estoy contenta!
- Patrick
- Nueve. Excitado y un poco nervioso.
- Nicole.
- Diez. Tranquila y contenta. (Goleman, 1996, p.381)

Volviendo al tema del módulo instruccional, siendo conscientes de nuestras emociones seremos capaces de poder analizar cómo los diferentes alimentos nos afectan tanto de manera positiva como de manera negativa. De esta manera, fomentaremos una alimentación saludable y mucho más importante, una alimentación crítica y consciente.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairón

Criado, M.J. y González, J. (2009). *Psicología de la Educación para una enseñanza práctica*. Madrid: CCS.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005), "La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey." *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 13, p. 65-93.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007), La inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela.
http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernandez6.pdf

Fernández, M. (2013), "La inteligencia emocional", *Revista de Claseshistoria*, nº7, pp. 1-7.

García, F.J. (2012), "La inteligencia emocional", *Crónicas: revista trimestral de carácter cultural de La Puebla de Montalbán*, nº 24, pp. 42-43.

Menéndez, I. (1998). *Alimentación emocional. La relación entre nuestras emociones y los conflictos con nuestra comida*. Grijalbo. México.