

# EMOCIONES INTELIGENTES: DEL MICROSCOPIO A LA PIZARRA

Entrevista a Pablo Fernández  
Berrocal y Natalio Extremera

JOSÉ T. BOYANO

Emotional Intelligence

*Natalio Extremera y Pablo Fernández Berrocal, profesores e investigadores de la Universidad de Málaga, son conocidos por su amplia trayectoria internacional y se han convertido en autores de referencia en el campo de la Inteligencia Emocional. Su trabajo abarca la investigación especializada, la elaboración de programas y la divulgación científica, dirigida a un público más amplio.*

*En este contexto, la editorial Grupo 5 publica durante estas fechas el libro *Inteligencia emocional y educación*, en su colección “Psicología, bienestar y salud”. Esta obra se centra en el desarrollo de las habilidades emocionales en la infancia y la adolescencia. El libro ofrece una visión detallada del mundo de las emociones y proporciona herramientas prácticas para los educadores.*

*Por todo ello, para conocer un poco mejor su punto de vista como expertos, hemos querido acercarnos a sus autores, Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera*

**Además de presentar distintas visiones de la Inteligencia Emocional –IE-, el libro explora algunos mitos populares sobre la IE. ¿Están muy arraigados? ¿Pueden llegar a distorsionar la visión de la IE? ¿Existe alguno especialmente erróneo o perjudicial?**

Sí, es cierto, estos mitos populares sobre la IE están muy arraigados incluso entre los profesionales de la psicología y de la educación, generando gran confusión entre los interesados en la educación de las emociones. Entre estos

mitos están, por ejemplo, la idea de que tener IE es sinónimo de ser simpático e implica ser muy emocional, o que las personas con IE son siempre bondadosas y compasivas. No obstante, uno de los mitos más dañinos es el creer que, como nosotros lo hemos denominado en el libro, en “un fin de semana aprendo a ser emocionalmente inteligente”. Desgraciadamente esto no es posible, la evidencia científica nos indica que como otros procesos de aprendizaje de habilidades complejas, aprender a ser emocionalmente inteligente requiere de muchas



semanas de trabajo continuado con un experto que siga un programa certificado de IE y con una evaluación rigurosa de nuestra IE inicial. Además este experto debe darnos también un asesoramiento continuo, así como un feedback adecuado de nuestros avances y progresos.

**¿Cómo ha evolucionado la visión de los padres y madres hacia la Educación Emocional? ¿Se muestran sensibles y receptivos hacia este tema? ¿Se consideran preparados para intervenir o ejercer una influencia en sus hijos?**

La visión de los padres y madres hacia la Educación Emocional ha evolucionado de una forma muy positiva en los últimos 5 años. Los padres

y madres están cada vez más concienciados de que las habilidades cognitivas tradicionales que se enseñan en nuestras escuelas deben complementarse con la educación explícita de las emociones de sus hijos/as, aunque no saben muy bien cómo deben hacerlo. Hace unos años era sólo el profesorado quien buscaba cursos de IE para formarse, ahora son los padres y madres quienes buscan también una formación que les permita seguir unas pautas concretas que sean fiables para educar emocionalmente a sus hijos/as. Nosotros estamos haciendo formación en esta línea e, incluso, estamos mezclando en estos cursos al profesorado con los padres y madres obteniendo resultados muy interesantes y satisfactorios para ambos grupos.

**Vuestra obra desgana los beneficios que obtenemos de un manejo inteligente de las emociones. Esta necesidad de incluir elementos de alfabetización emocional en los sistemas educativos parece asumida por una amplia mayoría. ¿A partir de qué edad deberíamos incluir la educación emocional en la escuela?**

Los programas de IE se aplican normalmente en la adolescencia porque se entiende que es una edad muy delicada que requiere de un refuerzo emocional para afrontar las nuevas problemáticas con las que se encuentran los adolescentes en este periodo vital. No obstante, los resultados que hemos encontrado con nuestros programas de mejora de la IE como el programa INTEMO indican que es necesario más de un año para encontrar efectos beneficiosos en los adolescentes. Mientras que, en cambio, este mismo tipo de programas de IE cuando se aplican a niños/as de 3 a 5 años tiene efectos en 3 o 4 meses. Todo ello nos ha llevado a la conclusión de que tenemos que incluir la educación emocional en la escuela lo antes posible, siendo la Educación Infantil una etapa ideal y crítica para comenzar con ello.

**Una sección está dedicada a presentar ejercicios y/o técnicas que faciliten la mejora de la IE en los chicos. Antes de la aparición de la IE, muchos podrían pensar que esta educación se da en forma espontánea o informal, cuando surja el momento adecuado. ¿Qué argumentos podemos dar? ¿Por qué es importante organizar una educación emocional, poder ofrecer una respuesta educativa secuenciada y estructurada?**

Muchos de nosotros hemos ido aprendiendo a regular, comprender o empatizar con los demás a través de nuestras propias experiencias o modelos como nuestros padres o profesores. Sin embargo, como cualquier otra habilidad, por

ejemplo tocar un instrumento o aprender un idioma, la educación emocional se estructura en una serie de pasos y habilidades que van desde las básicas (i.e. percibir que ese alumno está triste), intermedias (i.e. entender los motivos de su tristeza) y complejas (i.e. regular su tristeza y darle apoyo emocional). Además, cada emoción tiene unas causas y unas formas de regulación efectivas diferentes, de ahí que sea necesario enseñar las habilidades emocionales con programas estructurados y sistemáticos que ayuden a secuenciar el aprendizaje emocional del alumno y adaptarlo a las diferentes edades y etapas evolutivas, dado que los detonantes afectivos y las respuestas emocionales más adecuadas (más conductuales en la infancia y más cognitivas en la adolescencia) se deben adaptar en función de la etapa evolutiva del alumno.

**En la obra se describen también las evidencias relacionadas con los beneficios de un profesorado emocionalmente inteligente. ¿Qué rasgos serían más relevantes para distinguir a un educador con IE de un educador menos cuidadoso con sus reacciones emocionales?**

Un profesor emocionalmente inteligente es el que usa la información emocional que le proporciona el contexto en el que trabaja para sacarle el máximo partido. Así, un educador emocionalmente inteligente que pone en prácticas sus destrezas emocionales le ayuda a trabajar mejor en equipo con sus compañeros, utiliza una comunicación efectiva con padres y alumnos, comprende que necesita el alumno y las utiliza para motivarlos en clase, desarrolla una capacidad para convencer y persuadir al alumnado hacia el desempeño de tareas académicas, regula sus emociones efectivamente lo que le permite una toma de decisiones adecuada en clase. En un contexto cada vez con más alumnos en clases, muchos de ellos con problemas serios de adaptación, conductas disruptivas

o con riesgo de salud mental, cada vez tienen más peso las cualidades socio-emocionales del docente, y se espera que el educador muestre un considerable apoyo emocional a todos sus alumnos, les enseñe a comportarse de forma sensible y considerada, cree un clima de clase cálido y positivo, sirva de modelo emocional ejemplar

futuros docentes deben tener recogido en su plan de estudios de grado y/o master asignaturas prácticas de alfabetización y educación socio-emocional en el aula. Tal como se desprende de este libro, si las habilidades emocionales constituyen una fuente importante de bienestar para el alumnado y el profesorado y, por tanto,



Lectura

a sus alumnos, y gestione bien los conductas problemáticas de sus alumnos más problemáticos. Todo un reto en el que consideramos que la IE es una herramienta imprescindible.

**Dirijamos una mirada hacia el futuro próximo. ¿Cuáles han de ser nuestros retos? ¿Hacia dónde deben dirigirse nuestros sistemas educativos?**

Los retos en educación emocional para el futuro inmediato es que el aprendizaje socio-emocional empiece a considerarse una piedra angular del alumno como futuro de nuestra sociedad. Así, estas habilidades deben formar parte no sólo del sistema educativo de los alumnos de infantil, primaria y secundaria, sino que los

repercutiría en una mejor calidad educativa, los esfuerzos deben ir dirigidos no sólo a los docentes ya en ejercicio, sino de los futuros docentes en su proceso de enseñanza universitaria, la cual debería contemplar contenidos específicos (y mucha práctica) dedicados al desarrollo de estas destrezas.

**Dada vuestra experiencia en el ámbito internacional, ¿cómo podríamos valorar nuestro sistema educativo nacional, comparándolo con el nivel internacional existente en Educación Emocional, con países europeos o americanos? ¿Qué aspectos positivos podríamos trasladar a nuestro entorno?**

Los países americanos, tanto Canadá como Estados Unidos, están a la vanguardia en el desarrollo, implementación y evaluación de la efectividad de los programas de IE. Los principales aspectos positivos que tienen es que su implementación va desde arriba a abajo y no, como ocurre en España, de abajo a arriba. Es

y talleres periódicos durante varios años, junto con los educadores, para mostrar su compromiso e implicación en el proyecto. Por ejemplo, en Connecticut y New York existen ya esfuerzos sistemáticos y con el compromiso de todos los agentes implicados en el proceso de enseñanza a través del programa RULER (cuyo acróni-



decir, en España un taller o programa sobre IE en un centro de secundaria para adolescentes se desarrolla con la motivación y buena actitud de los docentes de un centro determinado que ven necesario la enseñanza de estas habilidades y que reciben la formación en horario extra-escolar, y en muchas ocasiones sin los recursos ni apoyos institucionales suficientes. Además, estos cursos suelen impartirse de forma esporádica, en un curso académico, sin continuidad durante los diferentes ciclos del sistema educativo. Por el contrario, en EEUU, para que el programa de educación emocional se imparta en un centro escolar debe existir un compromiso por parte de la dirección del centro y de los padres, los cuales tienen que asistir a formación

mo es *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating emotions*) cuyo objetivo educativo es el aprendizaje socio-emocional para asegurar un desarrollo saludable de los niños y adolescentes durante toda su etapa escolar (<http://ei.yale.edu/ruler/ruler-overview/>). Esperamos que pronto se haga realidad este enfoque en España para lo cual se requiere financiación, compromiso político de las administraciones educativas y participación de todos los agentes implicados (incluido padres) en el proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestros hijos.

**Muchas gracias por compartir estas reflexiones y buena suerte. ■**