

# inteligencia emocional

## EN ADOLESCENTES

**NATALIO EXTREMERA PACHECO Y PABLO FERNÁNDEZ-BERROCAL**

Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones  
nextremera@uma.es; berrocal@uma.es

El contexto educativo es un escaparate ideal para observar diferencias individuales en la forma de experimentar, percibir y expresar emociones. A través de la interacción en el aula podemos, casi instantáneamente, clasificar en nuestra mente a los alumnos. Frases tan comunes por los profesores como “es buen chaval”, “es una niña muy amigable” o “es un chico abierto” denotan esos rasgos que no pasan desapercibidos a los ojos de los profesionales de la educación durante sus muchas horas en el aula. Aunque los seres humanos nos diferenciamos en muchos más aspectos, cada vez parece más claro que aquellos referentes al mundo afectivo y emocional marcan, en un primer lugar, nuestras relaciones sociales y de amistad y, en un segundo lugar, nuestro bienestar psicológico. Estas diferencias tienen un impacto notable en nuestro desempeño en diversos ámbitos de nuestra vida. La forma de resolver una discusión acalorada, la manera en que afrontamos exitosamente los momentos previos a un examen oral, el modo en que servimos de apoyo emocional a nuestros seres queridos ante una desgracia, la capacidad para alegrar una reunión aburrida o la destreza para saber comprender y dar soluciones a los problemas de los demás, engloban una serie de habilidades y competencias afectivas que han generado un interés creciente en educadores y orientadores educativos.

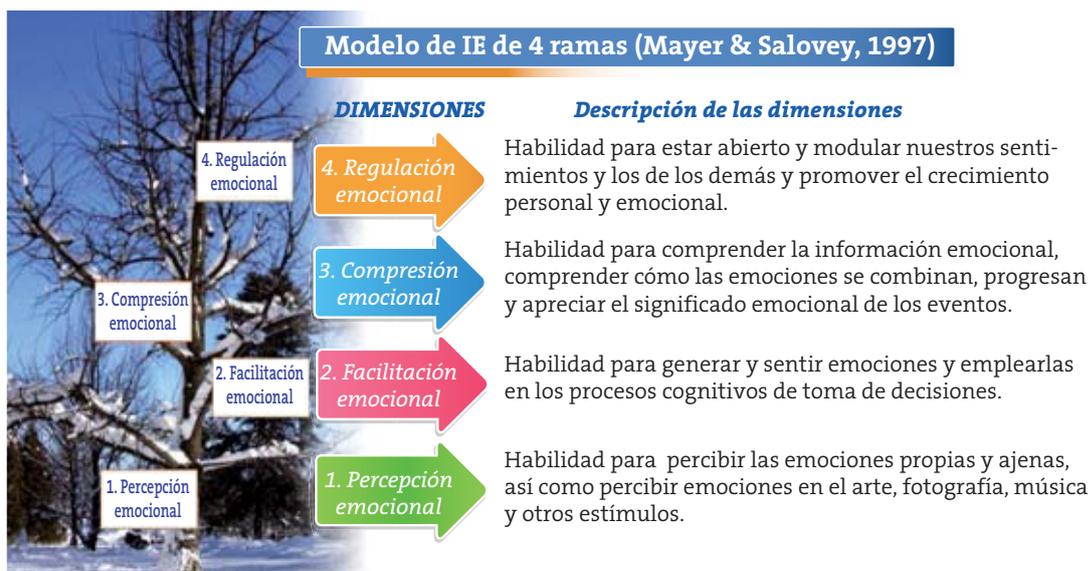
En la última década, la investigación psicoeducativa se ha interesado en acotar estas habilidades personales que repercuten en nuestro bienestar emocional, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, la salud, o el rendimiento académico, entre otros. Concretamente, existe una línea novedosa de investigación dentro del campo de las emociones preocupada especialmente por examinar estas diferencias personales que ha sido conocida con el nombre de inteligencia emocional (IE). Este campo de estudio ha iniciado un paso muy importante hacia la comprensión de los procesos emocionales que subyacen a nuestra conducta y al éxito en distintas áreas. De forma específica, esta nueva perspectiva resalta que el desarrollo y la puesta en práctica de estas habilidades emocionales son de

Este artículo presenta la importancia de desarrollar las habilidades emocionales durante la adolescencia, dado que las evidencias científicas están demostrando su impacto en diferentes ámbitos del funcionamiento personal, social y escolar. Además, se presenta un reciente programa de inteligencia emocional validado en adolescentes y desarrollado por nuestro Laboratorio de Emociones.



Natalio Extremera Pacheco y Pablo Fernández-Berrocal.

Figura 1. FORMULACIÓN TEÓRICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MAYER Y SALOVEY



vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del grado de inteligencia u otros rasgos de personalidad de una persona. Dentro de estas teorías, la propuesta de IE de los profesores John Mayer y Peter Salovey es la de mayor aceptación académica, y ha venido acompañada de una gran profusión 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 y/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” (Mayer y Salovey, 1997).

Los subcomponentes específicos de las ramas pueden verse en la figura 1. Estas cuatro ramas forman una jerarquía, de forma que la percepción de emociones es la habilidad de nivel más básico y la regulación emocional es el componente de mayor complejidad, de este modo la habilidad para regular nuestras emociones y la de los demás se construye sobre la base de las competencias representadas en las otras tres ramas.

#### MEDICIÓN DE LA IE CON MEDIDAS DE EJECUCIÓN

La utilización de las medidas de ejecución de IE se ha convertido en el método de evaluación con mayor aceptación científica, al menos cuando entendemos la IE como un conjunto de habilidades de procesamiento emocional. Según Mayer y Salovey, la medición exacta de los niveles de IE sólo podría conseguirse a través de medidas de rendimiento que evaluaran las destrezas y habilidades de las personas mediante ejercicios de resolución de problemas como los de otras pruebas de inteligencia general como el WAIS, y no sólo con instrumentos auto informados basados en una estimación subjetiva sobre sus capacidades emocionales.

El planteamiento de las medidas de ejecución es bastante simple: para evaluar si una persona es hábil en un ámbito, en este caso el emocional y afectivo, la mejor forma de hacerlo es comprobar sus habilidades a través de diferentes ejercicios que requieran poner a prueba tales habilidades.

Como consecuencia, se ha desarrollado una medida de ejecución de IE denominada *Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test*, MSCEIT; (Mayer, Salovey y Caruso, 2002) que ha sido recientemente adaptada al castellano por TEA (Extremera y Fernández-Berrocal, 2009). Esta medida abarca las cuatro dimensiones de la IE propuestas por Mayer y Salovey (1997).

Las ventajas principales de la evaluación de la IE con medidas de ejecución podrían resumirse en las siguientes:

1. Las medidas de habilidad realizan una evaluación más objetiva de destrezas emocionales y están menos sesgadas por nuestra capacidad de introspección y memoria. Los autoinformes son una herramienta más subjetiva de evaluación de nuestro nivel de IE.
2. En el caso de medidas de ejecución no es necesario que la persona sea consciente de su capacidad emocional ya que se miden habilidades emocionales implícitas y subyacentes. Las medidas de autoinforme parten de la base de que las personas tienen algún tipo de *insight* sobre sus propios niveles de IE y muy probablemente encontramos alumnos que no tengan una comprensión adecuada o no sean conscientes de aspectos concretos de sus niveles de IE.
3. La mayor dificultad para falsar las respuestas emocionalmente inteligentes es, sin duda, una de las mayores ventajas presentes en las medidas de habilidad. Al evaluar capacidades subyacentes mediante ejercicios, los alumnos desconocen la finalidad de la tarea, y el hecho de que haya diferentes opcio-

nes de respuestas e ignoren las habilidades hace más complicado sesgar las contestaciones. Las medidas de autoinforme presentan un mayor problema de la deseabilidad social.

En definitiva, las medidas de ejecución evalúan la IE como una forma genuina de inteligencia a través de tareas emocionales que el alumno debe responder, las medidas autoinformadas no tratan la IE como una inteligencia cognitiva sino más bien como un aspecto de autoeficacia emocional, solicitando al alumno su percepción en las destrezas a la hora de poner en marcha ciertas competencias emocionales.

#### LOS BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La investigación ha analizado los beneficios de la IE en 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. Estos estudios han mostrado que la falta de estas habilidades emocionales afectan a los adolescentes tanto en su vida cotidiana como en el contexto escolar (ver figura 2).

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL AJUSTE PSICOLÓGICO

Los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. En concreto, los estudios realizados informan de un menor número de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización, atipicidad y estrés social, y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento positivo para solucionar problemas.

### Ágora de profesores

#### Percepción Emocional Interpersonal

El objetivo de este ejercicio es que mejores tu capacidad de identificar emociones en otras personas de tu centro escolar.

1. Presta atención a los rasgos tanto faciales como corporales e, incluso, el tono de voz de las personas que trabajan directamente contigo a diario: compañeros, alumnado, padres...
2. Cada día tienes que identificar cinco emociones diferentes en cinco personas diferentes. Para ello, vamos a utilizar una plantilla para que puedas recoger con más facilidad tus datos emocionales.
3. Este ejercicio tienes que hacerlo al menos durante una semana.
4. Finalmente analiza y describe la emoción que provocó en ti mismo la emoción que has percibido en la otra persona. Si es posible, comenta con la persona observada si acertaste sobre su estado emocional.

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL CONSUMO DE DROGAS

Los adolescentes con baja IE poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo. La investigación indica que los adolescentes con una menor IE tienen más posibilidades de consumir drogas como tabaco y alcohol, o drogas ilegales como cannabis o cocaína. Los adolescentes con una mayor habilidad para manejar sus emociones son capaces de afrontarlas de forma adaptativa en su vida cotidiana, teniendo como consecuencia un mejor ajuste psicológico, una menor búsqueda de sensaciones y un menor consumo de drogas.

Figura 2. EFECTOS COMPROBADOS DE LA IE EN ADOLESCENTES



## Actividades de aula

Se trata de un ejercicio realizable en el aula referido a las estrategias de regulación emocional que utilizamos para afrontar situaciones estresantes difíciles:

1. Consiste en crear o, si no se puede, imaginar una situación problemática y ligeramente estresante que provoque en el adolescente una cierta sensación de desbordamiento (p.e. explicar el tema en público para el siguiente día; una riña con sus padres por no dejarle salir hasta ciertas horas ese fin de semana; decirles que su mejor amigo Pedro no lo ha avisado y se ha ido con otros de marcha).
2. Dejar que exprese los sentimientos generados por esa situación como enfado, preocupación, ansiedad o tristeza.
3. Indagar qué pensamientos subyacen a su reacción emocional y valorar si realmente es inteligente su respuesta emocional (p.e. ante un examen oral puede surgir preocupación ante la posibilidad de quedar en ridículo, o bien enfado porque sus padres no le dan permiso para salir o tristeza porque su amigo no se ha acordado de él y se ha ido).
4. Una vez vivenciada la emoción, conseguir identificar y operacionalizar el problema: buscar múltiples soluciones posibles tanto de tipo conductuales como cognitivas (p.e. voy a prepararme el tema y estudiarme la charla y luego la diré delante de mis padres hasta que me salga bien; llamaré a mi amigo Pedro por teléfono para preguntarle qué ha pasado, seguro que se le ha olvidado, etcétera).
5. Analizar junto con el profesor cuales serían las más adecuadas para reducir la emoción negativa y, discutir en clase los motivos por los que a veces las personas no ponen esas estrategias en práctica: a) preferimos otras que tengan resultados más inmediatos (p.e. fumar para reducir la ansiedad); b) implican demasiado esfuerzo (p.e. hacer deporte); c) requieren mayor tiempo (p.e. aprender técnicas de relajación, ir a clases de yoga), etcétera.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES SOCIALES

Uno de los retos más importantes de un adolescente es establecer y mantener unas buenas relaciones sociales con las personas de su entorno. En este sentido, un adolescente emocionalmente inteligente no sólo será más hábil para percibir, comprender y regular sus propias emociones, sino que también será capaz de utilizar estas habilidades con los demás. Diferentes estudios han encontrado datos empíricos que apoyan la relación entre la IE y unas relaciones sociales positivas, señalando que los adolescentes más hábidosos emocionalmente tienen más amigos y mejores relaciones interpersonales.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTA AGRESIVA

La investigación sobre conducta agresiva ha mostrado que los adolescentes con más habilidades emocionales presentan menores niveles de agresividad física y verbal, así como un menor número de emociones negativas relacionadas con la expresión de la conducta agresiva como son la ira y la hostilidad. Son también adolescentes con una mejor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, más empáticos y más cooperativos. Por otra parte, los adolescentes con pocas habilidades emocionales están más desajustados en la escuela mostrando una actitud negativa tanto hacia los profesores como el colegio.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Finalmente, diversas investigaciones han mostrado que los adolescentes con mayores habilidades emocionales logran un mejor rendimiento académico que los que no las poseen. Los adolescentes con pocas habilidades emocionales experimentan más emociones

negativas y dificultades emocionales en la escuela y, a su vez, tienen menos recursos psicológicos que les permitan afrontar estos problemas con éxito.

### CÓMO EDUCAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

Estados Unidos es uno de los países que de forma más seria se ha propuesto educar las emociones de los adolescentes. Uno de los movimientos más activos en esta línea de actuación es la organización CASEL que promueve el Aprendizaje Emocional y Social en las escuelas [*Social and Emotional Learning (SEL)*; ver [www.casel.org](http://www.casel.org)]. Los principios del SEL se proponen como un marco integrador para coordinar todos los programas específicos que se aplican en la escuela bajo el presupuesto de que los problemas que afectan a los jóvenes están causados por los mismos factores de riesgo emocionales y sociales. De esta forma, la mejor



manera de prevenir estos problemas específicos sería mediante el desarrollo práctico de estas habilidades en la escuela.

En España, también existen afortunadamente programas muy interesantes y similares a los de CASEL de educación emocional y social. Por ejemplo, es de destacar la labor realizada en Santander por la Fundación Marcelino Botín a través de la experiencia educativa "Educación Responsable" o, en Cataluña, los programas desarrollados por el GROU (Grop de Recerca en Orientació Psicopedagògica) tanto para niños como para adolescentes.

En Andalucía, el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga (<http://emotional.intelligence.uma.es>) lleva desde el año 1996 trabajando en esta cuestión tanto con adultos como, en especial, con niños y adolescentes para prevenir tanto la violencia como el desajuste psicosocial mediante la educación de la IE. Esta continuada labor investigadora y de formación se ha concretado en el denominado programa INTEMO. El programa INTEMO es un proyecto de educación emocional que está basado en el modelo teórico de IE de Mayer y Salovey (1997). Este programa de entrenamiento para jóvenes se centra en el aprendizaje de las habilidades emocionales que componen la IE desarrollando la capacidad de percibir, expresar, facilitar, comprender y manejar las emociones propias y las de los demás. Es un programa eminentemente práctico en el que se adaptan los ejemplos y las actividades a la edad del alumnado para que pueda utilizarse con adolescentes de entre doce y dieciocho años.

El programa INTEMO consta de doce sesiones y puede ser desarrollado durante todo un curso escolar. Las actividades del programa INTEMO están distribuidas en cuatro fases (con tres sesiones por cada fase) que corresponden a las cuatro ramas del modelo de IE: percepción y expresión, facilitación, comprensión y

## Caminando juntos

Ahora presentamos un ejercicio que puedes realizar con tus hijos para desarrollar su comprensión interpersonal.

1. Tu papel como padre será contar alguna experiencia vivida recientemente pero de forma objetiva, describiendo los hechos y no los sentimientos provocados (p.e. La semana pasada me encontré por la calle a un amigo que no veía desde el colegio...).
2. Una vez finalizado el relato debes pedir a tu hijo que trate de adivinar los estados afectivos que debiste sentir (p.e. Me imagino que sentirías sorpresa, alegría, euforia...).
3. Debes darle feedback a tu hijo de si ha acertado con los sentimientos experimentados (p.e. Me imagino que te dio mucha alegría al verlo después de tanto tiempo).
4. En caso negativo, solicítale una explicación de cuáles fueron las causas de sus emociones y las relaciones con la situación concreta. (p.e. ¿Por qué sentiste melancolía al recordar años pasados? Puedes aprovechar para explicarle a tu hijo lo que significa y que él te cuenta algún ejemplo donde sintiera en el último mes esa emoción).
5. Para asegurarte de que tu hijo entiende lo que sentiste sugiérele que utilice el parafraseo para clarificar (p.e. Papa, entonces te sentiste algo triste al decirte tu amigo que estaba en la ciudad porque su madre estaba muy enferma...).

regulación emocional (ver figura 3). El programa consta de dos tipos de actividades: las actividades realizadas en clase y las actividades para casa. Las actividades para casa tienen un doble propósito:

- Crear un espacio continuo de aprendizaje entre las actividades del aula y la casa.
- Implicar de forma activa a los padres en la educación emocional de sus hijos.

# MSCEIT

John D. Mayer, Peter Salovey y David R. Caruso

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA  
N. EXTREMERA Y P. FERNÁNDEZ-BERROCAL

## Test de inteligencia emocional MAYER-SALOVEY-CARUSO

El test **líder mundial** en la evaluación de la **inteligencia emocional** entendida como una **capacidad**.

Es la primera medida que proporciona puntuaciones válidas y fiables en cada una de las **CUATRO ÁREAS** principales de la inteligencia emocional según el modelo de Mayer y Salovey:

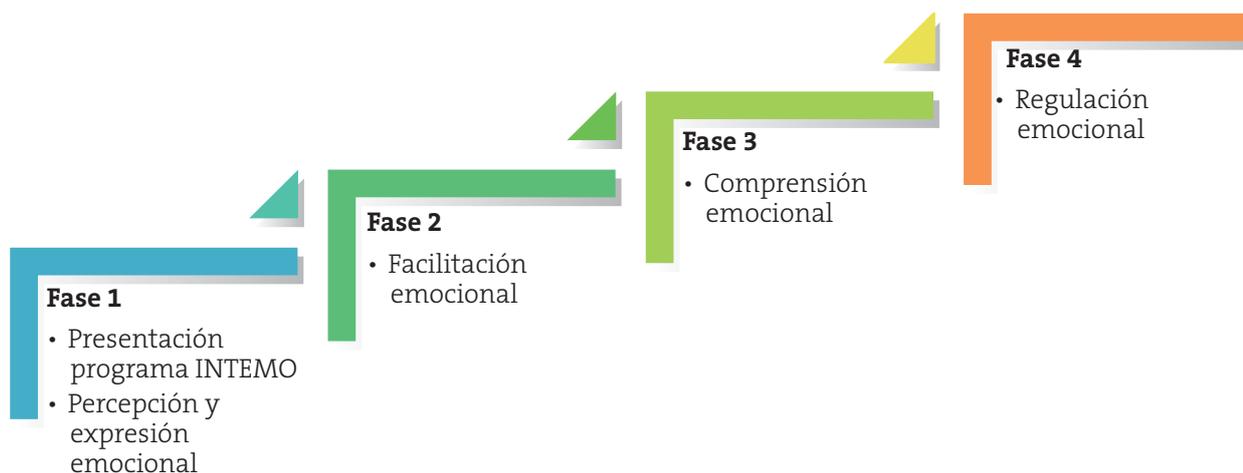
- **Aplicación:** Individual y colectiva.
- **Ámbito:** A partir de 17 años
- **Duración:** Entre 25 y 45 minutos (aprox.)

- **Percepción** emocional
- **Comprensión** emocional
- **Facilitación** emocional
- **Manejo** emocional

A la vanguardia  
de la evaluación psicológica

www.teaediciones.com

Figura 3. ESTRUCTURA PROGRAMA INTEMO



La primera sesión se destina a explicar de un modo teórico-práctico en qué consiste la IE y los beneficios que conlleva para su vida diaria entrenarla. Cada una de las siguientes sesiones comienza con la puesta en común de la tarea para casa encargada en la sesión anterior. A continuación, el educador presenta la habilidad que se va a trabajar y la actividad a realizar, se pone en práctica dicha actividad, se presenta la tarea para casa y, finalmente, se resumen los contenidos trabajados en la sesión.

Los resultados obtenidos al aplicar el programa INTEMO han mostrado su efectividad, indicando que tiene efectos positivos a corto y a largo plazo en aspectos tan relevantes como el ajuste psicológico, las relaciones sociales, la empatía o las conductas disruptivas y violentas.

### CONCLUSIÓN

La investigación más reciente y rigurosa sobre IE nos da los argumentos y las herramientas necesarias para educar las habilidades emociones y sociales de los adolescentes. En este sentido, educar las emociones en nuestro país no es una quimera, sino una realidad que ya se está aplicando en muchas escuelas, pero que necesita ser extendida con rigor a todos los centros educativos para que tenga un impacto real.

Nuestro laboratorio, al igual que otros centros internacionales especializados en IE, está convencido de que un desarrollo explícito de la educación de los aspectos emocionales y sociales es la única manera de crear una sociedad mejor, una sociedad con adolescentes creativos e inteligentes, pero sobre todo sanos, integrados y felices. ■

### Para saber más

- RUIZ-ARANDA, D., CABELLO, R., SALGUERO, J.M., PALOMERA, R. EXTREMEIRA, N., y FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO*. Madrid: Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS-DÍAZ, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- CLOUDER, C., DAHLIN, B., DIEKSTRA, R., FERNÁNDEZ BERROCAL, P., HEYS, B., LANTIERI, L., y PASCHEN, H. (2008). *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Santander: Fundación Marcelino Botín. Disponible en <http://educacion.fundacionmbotin.org>

### hemos hablado de:

**Inteligencia emocional, beneficios, adolescencia, intervención, funcionamiento emocional.**

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en febrero de 2013, revisado y aceptado en junio de 2013 para su publicación.

