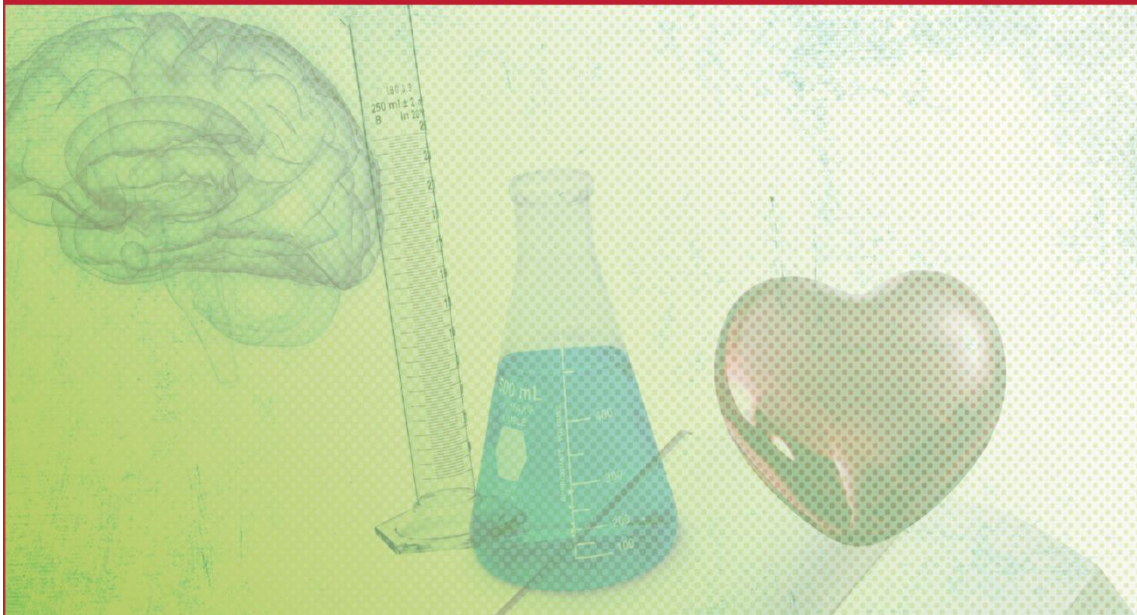


# Inteligencia emocional en educación

Rafael Bisquerra Alzina  
Juan Carlos Pérez González  
Esther García Navarro



  
EDITORIAL  
SÍNTESIS

<b>Prólogo</b> .....	11
<b>Introducción</b> .....	15
<b>1. <i>Inteligencia y emoción</i></b> .....	19
1.1. Las múltiples teorías de la inteligencia.....	19
1.1.1. La inteligencia y su medición.....	20
1.1.2. Divergencias conceptuales sobre la inteligencia .....	23
1.1.3. La inteligencia social.....	24
1.1.4. Inteligencia y personalidad.....	26
1.1.5. Las inteligencias múltiples .....	29
1.1.6. La inteligencia triárquica.....	30
1.2. Inteligencia emocional.....	32
1.2.1. Precursores y origen científico de la inteligencia emocional .....	32
1.2.2. Interés social y científico.....	37
1.3. Principales modelos de inteligencia emocional.....	42
1.3.1. La distinción entre modelos de capacidad y modelos mixtos	43
1.3.2. Inteligencia emocional capacidad vs. inteligencia emocional rasgo .....	46
1.3.3. Inteligencia emocional vs. competencias emocionales	49
1.3.4. El aprendizaje social y emocional (SEL o ASE).....	51
1.3.5. Taxonomía de modelos de inteligencia emocional ...	51
1.3.6. El modelo de Salovey y Mayer (1990).....	52
1.3.7. El modelo de Mayer y Salovey (1997).....	55
1.3.8. El modelo de Goleman (1995, 2001) .....	58
1.3.9. El modelo de Bar-On (1997).....	59
1.3.10. El modelo de Petrides y Furnham (2001).....	61
1.3.11. El modelo de Mikolajczak (2009).....	67

1.3.12. El modelo de inversión multinivel de Zeidner <i>et al.</i> (2003)	69
1.3.13. Otros modelos	71
1.3.14. Instrumentos de evaluación de la inteligencia emocional	71
1.4. Desarrollo evolutivo de las emociones	73
1.4.1. Aparición de las primeras emociones	74
1.4.2. Desarrollo emocional	76
1.4.3. El apego infantil	80
1.4.4. El desarrollo evolutivo de la inteligencia emocional	84
<b>2. <i>El apoyo de la neurociencia: el cerebro emocional</i></b>	<b>87</b>
2.1. El alma está en el cerebro	87
2.2. Neurociencias cognitiva, social y afectiva	89
2.3. Neurociencia educativa o neuroeducación	90
2.4. El cerebro en el sistema nervioso	94
2.5. El sistema límbico como central emocional	96
2.6. ¿El origen de las emociones es corporal, cortical o subcortical?	98
2.7. El cerebro emocional tiene tres piezas y dos circuitos clave.	100
2.8. Las neuronas y sus sinapsis	102
2.9. La química cerebral	105
2.10. Tipos de aprendizaje y de memoria	109
2.11. El sistema neuroendocrino	111
2.12. Neurociencia de las emociones básicas	114
2.13. Neurociencia del temperamento y la personalidad	117
2.14. Neurociencia de la IE: en construcción	126
2.15. La principal conclusión	129
<b>3. <i>Emoción y aprendizaje</i></b>	<b>131</b>
3.1. Concepto de emoción y emociones básicas	131

3.1.1. La valoración de un estímulo provoca una emoción	132
3.1.2. La triple respuesta emocional.....	134
3.1.3. Las emociones predisponen a la acción .....	135
3.1.4. ¿Emoción o emociones?.....	137
3.1.5. El afecto.....	137
3.1.6. Función de las emociones .....	139
3.1.7. Tipos de emociones .....	140
3.1.8. Las familias de emociones .....	142
3.1.9. Las emociones básicas .....	142
3.1.10. La polaridad emocional.....	144
3.1.11. Clasificación de las emociones .....	146
3.1.12. Las emociones sociales .....	150
3.1.13. Las emociones estéticas .....	150
3.1.14. Aplicaciones educativas del conocimiento de las emociones .....	151
3.2. Emoción y motivación.....	152
3.2.1. Emoción y motivación: argumentos etimológicos ....	153
3.2.2. La motivación es un producto de la emoción.....	154
3.2.3. Los dos sistemas motivacionales básicos: aproximación y evitación .....	155
3.2.4. Concepto de motivación.....	156
3.2.5. Los motivos (necesidades) .....	157
3.2.6. La base emocional de los valores como motivos secundarios .....	159
3.2.7. La atribución causal afecta a la emoción presente y a la motivación futura.....	160
3.2.8. Motivación intrínseca .....	167
3.2.9. Motivación extrínseca .....	169
3.3. Aplicaciones educativas: las emociones en el aprendizaje....	172
3.3.1. La educación emocional.....	173
3.3.2. Las competencias emocionales .....	174
3.3.3. Ansiedad y estrés en el aprendizaje.....	176

3.3.4. Clima emocional de aula .....	177
3.3.5. La dimensión emocional del aprendizaje .....	179
3.3.6. La importancia de divertirse en el aprendizaje.....	184
3.3.7. Aceptar las emociones en clase .....	185
3.3.8. Análisis de tres casos.....	185
<b>4. <i>Inteligencia emocional y educación</i> .....</b>	<b>191</b>
4.1. Inteligencia emocional y éxito académico.....	191
4.1.1. ¿Por qué la inteligencia emocional facilita el éxito académico? 194	
4.1.2. Evidencias de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico .....	196
4.2. Inteligencia emocional y aprendizaje colaborativo .....	199
4.2.1. Características generales del aprendizaje cooperativo	200
4.2.2. Inteligencia emocional y aprendizaje cooperativo ....	203
4.2.3. Respetar el turno de palabra .....	204
4.2.4. Acción y comunicación .....	206
4.3. Inteligencia emocional y adaptación social .....	207
4.3.1. La función de adaptación de las emociones .....	208
4.3.2. Roles y reglas de expresión emocional .....	209
4.3.3. El trabajo emocional.....	209
4.3.4. Emociones intergrupales .....	211
4.3.5. Emociones y actitudes .....	213
4.3.6. Prejuicio y hostilidad intergrupo .....	213
4.3.7. Autocategorización, autoimagen y emoción intergrupo	214
4.3.8. Ira intergrupo.....	217
4.3.9. El contagio emocional.....	217
4.3.10. <i>Schadenfreude</i> .....	219
4.3.11. Diálogo emocional .....	220
4.4. Inteligencia emocional y toma de decisiones .....	221
4.4.1. Las emociones en la toma de decisiones .....	221

4.4.2. La lectura para la toma de decisiones.....	222
4.4.3. La ficción realista .....	223
4.4.4. DECIDE .....	224
4.4.5. Análisis de una experiencia.....	226
4.4.6. Las decisiones vocacionales.....	228
4.4.7. Inteligencia emocional y elecciones profesionales ...	232
4.5. Inteligencia emocional y salud .....	234
4.5.1. Inteligencia emocional y salud física .....	235
4.5.2. Inteligencia emocional y salud mental .....	236
4.5.3. Inteligencia emocional y bienestar .....	237
4.6. Emoción y conflicto .....	238
4.6.1. La interrelación entre emoción y conflicto .....	238
4.6.2. Regulación emocional en la solución de conflictos ..	239
4.6.3. Estrategias de regulación emocional .....	240
4.6.4. El afrontamiento emocional de los conflictos .....	243
4.6.5. La gestión emocional interpersonal en los conflictos	244
4.6.6. Impulsividad, compulsión y automatismo .....	247
4.6.7. Conflictos interpersonales y conflictos intergrupales	248
4.7. El liderazgo emocional del profesorado .....	249
4.7.1. El trabajo en equipo.....	249
4.7.2. El liderazgo .....	250
4.7.3. El liderazgo en educación .....	253
4.7.4. Liderar con inteligencia emocional .....	254
4.7.5. El líder resonante.....	255
4.7.6. La creación de organizaciones emocionalmente inteligentes .....	256
4.8. Inteligencia emocional del profesorado: el educador emocionalmente inteligente .....	258
<b>5. Diseño, aplicación y evaluación de programas de inteligencia emocional en educación .....</b>	<b>265</b>

5.1. La inteligencia emocional se puede mejorar .....	265
5.1.1. Dos tipos de educación emocional .....	266
5.1.2. La educación emocional a nivel internacional .....	268
5.1.3. Algunas evidencias relevantes .....	270
5.2. Programas de educación emocional .....	274
5.2.1. Decálogo de recomendaciones internacionales.....	275
5.2.2. Cuestiones pendientes (líneas futuras de investigación)	276
5.2.3. Evaluación de programas de educación emocional...	278
5.3. Estrategias de regulación emocional .....	282
5.3.1. Concepto de regulación emocional .....	283
5.3.2. La práctica de la regulación emocional .....	284
5.3.3. Regulación emocional y educación.....	289
5.4. Recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional.....	291
<b>6. <i>Inteligencia emocional en las familias</i> .....</b>	<b>301</b>
6.1. Estilos parentales y desarrollo emocional .....	301
6.2. La educación emocional de las familias .....	311
6.3. Programas de inteligencia emocional en las familias.....	324
6.3.1. El papel crucial de la familia en el desarrollo emocional de los niños.....	325
6.3.2. Hacer realidad un programa de inteligencia emocional para familias .....	327
<b>Bibliografía .....</b>	<b>333</b>