

Inteligencia emocional en educación

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Inteligencia emocional en educación

Rafael Bisquerra Alzina
Juan Carlos Pérez González
Esther García Navarro



Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Rafael Bisquerra Alzina
Juan Carlos Pérez González
Esther García Navarro

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-9077-07-8-8
Depósito Legal: M. 4.481-2015

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

<i>Prólogo</i>	11
<i>Introducción</i>	15
1. Inteligencia y emoción	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. Precusores 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
2. <i>El apoyo de la neurociencia: el cerebro emocional</i>.....	87
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
3. <i>Emoción y aprendizaje</i>.....	131
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

Índice

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
4. <i>Inteligencia emocional y educación</i>.....	191
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

Índice

4.8. Inteligencia emocional del profesorado: el educador emocionalmente inteligente	258
5. <i>Diseño, aplicación y evaluación de programas de inteligencia emocional en educación</i>	265
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
6. <i>Inteligencia emocional en las familias</i>	301
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
<i>Bibliografía</i>	333

