



LA INTELIGENCIA QUE ESPAÑA NECESITA SE PUEDE DESARROLLAR

PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL

PAPELES DE LA FUNDACIÓN BOTÍN



LA INTELIGENCIA QUE ESPAÑA NECESITA SE PUEDE DESARROLLAR

¿Qué actitudes y capacidades necesita nuestro país para afrontar la compleja situación que atraviesa?

Parece evidente que **la creatividad, la confianza y la capacidad para concitar acuerdos son elementos clave** que nos ayudarían a encontrar una salida positiva y convertir esta crisis en una oportunidad.

La inteligencia emocional y social (IES) sirve, precisamente, para desarrollar esas habilidades. Un programa desarrollado en más de 100 colegios demuestra que mejora la empatía y el clima de convivencia en el aula, aumenta la creatividad y disminuye los niveles de ansiedad. También mejora el rendimiento académico y el bienestar personal.

Para educar esta inteligencia que España necesita hace falta un cambio de cultura, pues el sistema educativo se ha centrado hasta ahora, sobre todo en aspectos racionales. Pero ya sabemos que las emociones son fundamentales, que no podemos dejar su desarrollo en manos del azar. Y la experiencia ha demostrado que el esfuerzo de los docentes y alumnos trasciende las aulas y mejora el clima familiar y social.

Propuestas de cambio

- Ofrecer formación a los docentes para desarrollar su IE.
- Apoyar a las familias en la promoción de un estilo educativo exigente pero positivo.
- Invertir en Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia.

Experiencias positivas

Programa *Educación Responsable* en el que participa el 40% del sistema educativo de Cantabria y que ha mejorado el clima escolar y el rendimiento académico.

¿Qué es la IE?

Es una inteligencia basada en el uso de las propias emociones para adaptarse al medio. Implica saber percibir y expresar esas emociones de modo adecuado, entender las de los demás, utilizarlas para procesar información, solucionar problemas y tomar decisiones y regularlas de forma eficaz.

LA CIFRA 210 PUNTOS

Los niños a los que se les educó la Inteligencia Emocional en Estados Unidos tienen 210 puntos de ventaja en capacidad verbal y matemática sobre aquellos a los que no se les educó. La cifra de 210 hace referencia al incremento en la puntuación obtenida por un adolescente en el "Test de Aptitud Académica" o SAT en sus siglas en inglés. El SAT es un examen estandarizado que se utiliza como criterio de admisión a la universidad en los Estados Unidos y que constaba, cuando se llevó a cabo esta investigación, de dos partes: analizar la capacidad verbal y matemática (desde 2005 hay una tercera parte denominada escritura). Las puntuaciones para cada prueba van desde 200 a 800 puntos por lo que la máxima puntuación posible es de 1600 puntos. La puntuación media en Estados Unidos en 2011 fue de 497 puntos en verbal y 514 en matemáticas.

¿QUIÉN ES EL AUTOR?

Pablo Fernández Berrocal es catedrático de Psicología de la Universidad de Málaga. Director del Laboratorio de Emoción en la Universidad de Málaga. Es autor de numerosos libros y artículos sobre inteligencia emocional.

La compleja situación en la que vivimos, nos está obligando a repensar muchas cosas. En este período se está poniendo de manifiesto que el necesario cambio de nuestro modelo productivo sólo se puede afrontar con capacidad creativa y confianza.

Por un lado, la prosperidad futura depende, en gran medida, de que seamos capaces de encontrar nuevas formas de crear riqueza. Para lograrlo hace falta otra forma de pensar, un modo de usar la razón que sea creativo.

Por el otro, se ha hecho evidente en este período que tenemos que trabajar juntos, generando un clima de confianza en nuestra vida empresarial y social.

Tanto la creatividad como la capacidad de conciliar y de aunar requieren una mentalidad diferente, una inteligencia nueva. En realidad son retos que tienen que ver con la educación.

España emprende precisamente estos meses una reforma educativa. Todos nos preguntamos qué se puede hacer para mejorar los resultados de nuestra enseñanza. Es un buen momento para que prestemos atención a la capacidad para gestionar nuestras emociones, para volvernos hacia “otra inteligencia”, la que se ha venido en llamar Inteligencia Emocional (IE). Si

se desarrolla durante la infancia, tiene una profunda influencia en ámbitos muy diferentes de nuestra vida adulta. Estamos ante una evidencia científica. La repercusión a lo largo del ciclo vital es clara. Hasta finales del siglo XX, nuestra sociedad, y en concreto la escuela, ha dado preferencia a los aspectos intelectuales y académicos de la educación. ¿Es el momento de que las competencias emocionales y sociales se enseñen en nuestro sistema educativo?

Los padres del concepto de IE son los profesores Peter Salovey (Yale University) y John Mayer (University of Hampshire) que publicaron en 1990 el primer artículo sobre el tema. El gran público conoció el término a través del bestseller *Inteligencia Emocional* escrito en 1995 por el divulgador Daniel Goleman. Ha sido un concepto que ha tenido una enorme repercusión mediática y social porque capta la intuición de muchas personas. No basta con tener una inteligencia abstracta y académica para tener éxito en la vida. Son precisas otras habilidades adicionales más relacionadas con lo emocional y lo social. Para los profesores Salovey y Mayer, la IE es una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones para solucionar problemas y situarse de forma adecuada en el medio.

Es momento de tomar conciencia de la necesidad de que la educación de los aspectos emocionales y sociales sea atendida y apoyada por la familia, pero también de forma explícita por la escuela y la sociedad.

Los resultados así lo avalan. La educación así concebida mejora el clima en el aula, mejora la capacidad de solucionar conflictos, reduce los niveles de ansiedad... Está acreditado que si se entrena genera mejores

resultados en la formación de los jóvenes, en su vida privada e incluso en la cohesión social a través de las familias. Y todo ello redundará en la mejora de la capacidad creativa e integradora de la sociedad.



RESULTADOS COMPROBADOS

La inclusión de los aspectos emocionales y sociales en el currículo de los alumnos se entiende como una salida a muchos de los problemas urgentes del sistema educativo. El inconveniente principal con el que se encuentran los educadores es que no saben cómo llevar sus inquietudes a la práctica. Con ese deseo admirable de cambio, los docentes han abordado el problema con la ayuda de algunos trabajos divulgativos. Ansiosos por actuar, han obviado los debates académicos y científicos sobre los efectos reales y la eficacia comprobada de los programas de intervención en IE.

No obstante, como el “Informe de la Fundación Botín sobre La Educación Emocional y Social en España” ha remarcado, la situación está cambiando en nuestro país de forma progresiva hacia iniciativas más sistemáticas y rigurosas. El objetivo es que nuestros programas de intervención tengan los mismos niveles de calidad que los que se están desarrollando en otros países, como puede ser Estados Unidos (para un análisis detallado ver: http://www.fundacionbotin.org/analisis-internacional_plataforma-botin_educacion.htm).

La capacidad para gestionar nuestras emociones, si se aprende durante la infancia, tiene una profunda influencia en ámbitos muy diferentes de nuestra vida adulta.

Dos ejemplos de estas iniciativas, que incluyen una evaluación sistemática de los efectos de los programas de educación emocional y social, son el programa INTEMO en Andalucía y el programa Educación Responsable en Cantabria. En Andalucía, el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga lleva a cabo, desde el año 2004, el proyecto INTEMO. Está financiado por el Gobierno Central y la Junta de Andalucía y se dirige a adolescentes de entre 12 y 18 años. El objetivo del proyecto INTEMO es comprobar si los adolescentes entrenados en IE consumían menos drogas, eran menos violentos y mejoraban su rendimiento escolar. Los resultados obtenidos durante estos 7 años, en diferentes fases y con miles de adolescentes, señalan que los chicos y chicas con más IE consumen, por ejemplo, menos tabaco y alcohol así como menos cannabis y cocaína. Presentan menos conductas agresivas y violentas, tienen una mejor salud mental y, en general, un mejor ajuste educativo y psicosocial que los adolescentes que no han recibido una educación específica en este campo. En concreto, los resultados muestran que los escolares entrenados en IE tienen entre un 10 y un 25% menos de conductas agresivas, así como de consumo de tabaco y alcohol (dependiendo de la edad y género).

En Cantabria, la Fundación Botín desarrolla desde 2004 el programa *Educación Responsable*. Es un programa realizado en colaboración con el Gobierno de Cantabria que favorece el crecimiento físico, emocional, intelectual y social de las personas. También promueve la comunicación y la mejora de la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo conjunto con

docentes, alumnado y familias. En este ambicioso programa participa el 40% del sistema educativo de Cantabria, lo que significa la colaboración activa de 1.000 docentes y 15.000 alumnos de entre 3 y 16 años pertenecientes a 100 centros. Los resultados de una evaluación externa, efectuada en 2011, indican que el programa desarrolla la inteligencia emocional, mejora la asertividad, el clima escolar y los resultados académicos de los estudiantes. De igual modo disminuye la ansiedad del alumnado.

Las familias con un estilo de exigencia positivo, que saben controlar y supervisar, pero a la vez fomentan la autonomía personal favorecen las habilidades de comprensión y regulación emocional de los hijos.

CUATRO HABILIDADES

La IE incluye cuatro habilidades según el modelo de Mayer y Salovey.

Percepción, evaluación y expresión de las emociones. Es la habilidad para identificar las emociones en uno mismo, y expresarlas de una manera adecuada, así como para discriminar con precisión las emociones de otras personas.

La emoción facilitadora del pensamiento. Se refiere a la habilidad para poner las emociones al servicio de nuestra forma de procesar la información, tomar decisiones y solucionar problemas.

Comprensión y análisis de las emociones: conocimiento emocional. La habilidad

para etiquetar las emociones, comprender las emociones complejas y su evolución a lo largo del tiempo.

Regulación de las emociones. La habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en los demás, moderando las emociones negativas y aumentando las positivas, sin reprimir o exagerar la información que conllevan.

El modelo de Mayer y Salovey es un modelo jerárquico en el que para llegar a las habilidades de mayor complejidad, como la regulación emocional, son necesarias cada una de las habilidades previas más básicas descritas anteriormente.

Tras 20 años aplicando estos programas de mejora de la IE en todo el mundo, un meta-análisis (un estudio que resume de forma empírica los resultados de otras muchas investigaciones) publicado en 2011 ha referido que estos programas son científicamente eficaces. Además tienen notables efectos positivos en tres ámbitos: el ajuste psicológico; las relaciones sociales y las conductas disruptivas; y el rendimiento académico. Los dos primeros puntos son muy importantes, pero el tercero es vital porque en ocasiones los centros escolares y los propios padres ponen resistencias al desarrollo de programas de este tipo. Creen que distraen a los alumnos de sus tareas escolares y que pueden repercutir de forma negativa en su rendimiento escolar. La evidencia tanto internacional como nacional muestra que la educación en IE va más allá del desarrollo de los aspectos emocionales y sociales, incide positivamente en el crecimiento cognitivo e intelectual de los alumnos,

Los profesores que son capaces de crear un clima emocional positivo, que convierten la clase en un lugar agradable y seguro, y que saben transmitir su entusiasmo e ilusión por el aprendizaje y el conocimiento, logran que a sus alumnos les guste la escuela.

así como en su rendimiento en materias tan relevantes como las matemáticas y el lenguaje.

LOS PROFESORES SON LA CLAVE

El profesor Robert Pianta (University of Virginia) es uno de los expertos más importantes a nivel mundial en cómo formar profesores excelentes. Tiene muy claro cuál es el secreto de un buen sistema educativo: “los buenos profesores son la clave. Si queremos mejorar el aprendizaje de nuestros alumnos, es necesario mejorar la calidad de los profesores y de la enseñanza”. Los profesores son también el elemento básico para educar las emociones del alumnado como muestra la investigación científica. No obstante, no existe en nuestro país una formación integrada para los futuros docentes durante sus estudios de grado y en su desarrollo profesional posterior. Hay contadas excepciones como la iniciativa del Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad de la Universidad de Cantabria, puesta en marcha en colaboración con la Fundación Botín, que ofrece a los futuros docentes un plan de estudios excelente en aspectos emocionales y sociales.

Esta situación debe ser compensada porque tiene consecuencias negativas tanto para el alumnado como para el propio profesorado, así como para el sistema educativo en su conjunto. Lo han mostrado diferentes investigaciones llevadas a cabo por científicos sociales como el profesor Marc Brackett (Yale University). Esos estudios muestran que la carencia de formación en IE es decisiva en el clima emocional del aula. Los profesores que son capaces de crear un clima emocional positivo, que convierten la



UNA EXPERIENCIA: EL PRECIO DE COMERSE UN BOMBÓN

Carolyn es una preciosa niña de cuatro años que asiste a una actividad lúdica en una sala de juegos de su guardería. Es una habitación sencilla, amueblada sólo con una mesa y una silla. Una de las paredes tiene un espejo muy grande. Una maestra muy simpática le dice que se siente y le ofrece una bandeja con muchos tipos diferentes de dulces y golosinas. Carolyn elige un bombón. La maestra le dice que tiene que salir un momento y que si quiere puede comerse el bombón ahora, pero que si espera a que vuelva le dará otro y podrá comerse dos. También le explica que si en algún momento mientras está fuera quiere comerse el bombón, puede tocar una campana que está en la mesa, ella volverá rápidamente y podrá comerse uno, pero perderá el segundo. La maestra se marcha de la habitación y Carolyn se queda mirando fijamente el bombón sin saber qué hacer.

Nuestra niña de cuatro años participó sin saberlo en un estudio, ahora famoso, sobre el desarrollo evolutivo, que ha durado más de 40 años. Fue realizado por el profesor Walter Mischel cuando trabajaba como profesor de psicología en Stanford. El profesor Mischel y su equipo idearon, a finales de los 60 y principios de los 70, esta sencilla prueba de

la habilidad de los niños de cuatro años para controlar sus impulsos y posponer la gratificación. Más de 500 niños fueron evaluados. Algunos se comieron el bombón nada más salir la maestra por la puerta, otros esperaron unos minutos. En cambio, sólo unos pocos fueron capaces de esperar, entre 15 y 20 minutos, a que regresara. Carolyn fue de las que esperaron a su profesora 15 minutos y recibió un segundo bombón. Lo más interesante ocurrió años después. Al profesor Mischel se le ocurrió la idea de hacer un estudio de seguimiento de los niños cuando estaban terminando el instituto (inicialmente no estaba previsto este seguimiento). En concreto, comparó al tercio de los niños que se comieron rápidamente el primer bombón con el tercio que retrasaron la gratificación para recibir el segundo bombón. Los resultados en pruebas de rendimiento intelectual, basadas en aspectos verbales y matemáticos indicaron que los niños más impulsivos a los cuatro años de edad obtuvieron un promedio de 210 puntos menos que los que supieron esperar. La diferencia es similar a la que se encuentra cuando se compara, en otros estudios, el rendimiento intelectual de niños económicamente desfavorecidos y favorecidos, o el de niños de familias con estudios de posgrado con los que

no terminaron los estudios obligatorios. El estudio también mostró que los que supieron esperar al segundo bombón, además de obtener mejores calificaciones para entrar a la universidad, tenían más confianza en sí mismos y resistían mejor el estrés. En cambio, los que se comieron inmediatamente el primer bombón no soportaban la frustración, eran más indecisos, tenían problemas para focalizar la atención y dificultades para relacionarse socialmente.

Estos fantásticos resultados animaron al profesor Mischel a llevar a cabo un segundo seguimiento cuando los niños ya habían cumplido treinta años. Las conclusiones de nuevo apuntaron en la misma línea, los que no supieron esperar son ahora adultos con más probabilidades de tener problemas con las drogas y de sobrepeso, menos autoestima, un nivel educativo menor y dificultades para gestionar con éxito su estrés.

Carolyn Weisz es ahora, a sus cuarenta años, una magnífica profesora de universidad (<http://www.pugetsound.edu/faculty-pages/cweisz/>) tras haberse graduado previamente en Stanford y doctorado en Princeton. En una entrevista a la revista *The New Yorker*, Carolyn decía de sí misma: “si me pones un reto o una ta-

rea, encontraré la manera de resolverlo aunque implique renunciar a mi comida favorita”. Un pequeño grupo de esos primeros niños ha sido recientemente evaluado en 2010/2011, a sus 40 años, con técnicas de resonancia magnética. El funcionamiento de sus cerebros adultos es también diferente. Los resultados de la actividad cerebral, publicados en el prestigioso *Proceedings of the National Academy of Science*, mostraron que los que no supieron resistir la tentación a los 4 años tienen menos actividad en la corteza prefrontal derecha, zona relacionada con el control cognitivo. Y, en cambio, tienen más actividad en el estriado ventral, zona en la que se procesan las recompensas positivas que está vinculada al circuito de las adicciones. Los trabajos del profesor Mischel han sido corroborados por otras investigaciones independientes. Los resultados indican que, después de haber descontado la influencia de las variables de nivel socioeconómico y cociente intelectual, las personas con menor autocontrol en su infancia sufren las repercusiones negativas de su conducta en áreas importantes de la vida adulta. Tienen menos salud, menos bienestar socioeconómico y registran índices mayores de delincuencia y más posibilidades de ser condenados por un delito.

Los adolescentes que han desarrollado su Inteligencia Emocional presentan menos conductas agresivas y violentas, tienen una mejor salud mental y un mejor ajuste educativo y psicosocial.

clase en un lugar agradable y seguro, y que saben transmitir su entusiasmo e ilusión por el aprendizaje y el conocimiento, logran que a sus alumnos les guste la escuela, se impliquen en el proceso de aprendizaje y tengan un mejor rendimiento académico. La falta de estos recursos en IE de los profesores está vinculada a su falta de satisfacción laboral y a su desgaste profesional (síndrome de *burnout*), a una sensación de ineficacia tan fuerte que en algunos casos les lleva a sufrir largas bajas por enfermedad e, incluso, a abandonar su profesión.

PADRES POSITIVOS

La mayor parte de la literatura especializada se ha ocupado de la repercusión de la escuela y el profesorado en la IE del alumnado. No obstante, existe paradójicamente poca investigación rigurosa sobre la influencia del contexto familiar en la IE de los hijos. La escuela y los profesores son esenciales en la educación emocional y social del alumnado pero la influencia de los padres, sobre todo en las primeras etapas del desarrollo

infantil, es fundamental. Diferentes estudios muestran que los padres con un estilo educativo exigente pero positivo son los que educan hijos con más IE. Por ejemplo, los padres que son receptivos y sensibles a las emociones y necesidades de sus hijos tienen hijos con mejores niveles de comprensión y regulación emocional. Lo mismo sucede con los que desarrollan una adecuada expresión emocional y que crean un contexto familiar primordialmente centrado en una combinación de calidez, cariño, cuidado y apoyo. Por otra parte, un contexto familiar con un estilo de exigencia positivo, que sabe controlar y supervisar, pero a la vez fomenta la autonomía personal y va acompañado de un sistema de disciplina inductivo y no punitivo, fomenta también las habilidades de comprensión y regulación emocional de los hijos. En cambio, las familias que usan un sistema de disciplina inconsistente, duro y focalizado en el castigo, un estilo autoritario, que impone las normas sin explicarlas y de forma unilateral, fomenta problemas de conducta y de personalidad, así como menos IE y conductas prosociales. Los programas de mejora de la IE centrados en los padres son una prueba de su importancia. Enseñar a las familias un estilo exigente pero positivo incide de forma directa en la mejora de las habilidades emocionales y sociales.

¿CUÁNDO INTERVENIR?

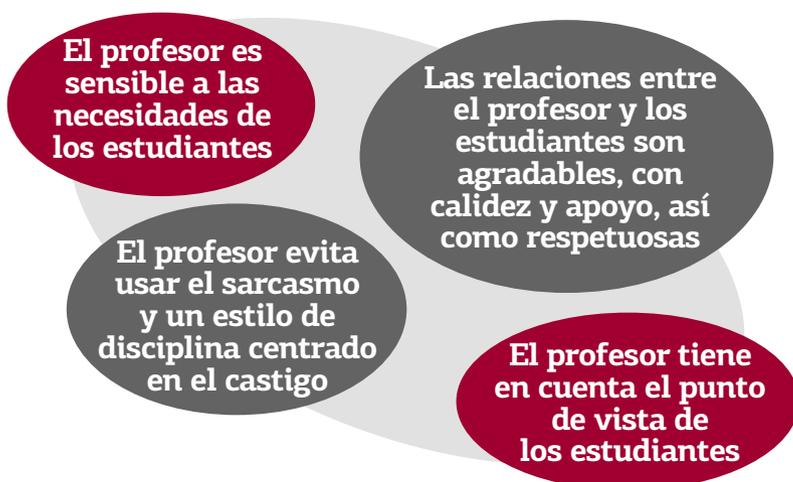
Los expertos habitualmente sostienen que es posible mejorar la IE en cualquier momento del desarrollo, incluso cuando somos ya mayores. Y es cierto, las habilidades emocionales y sociales son mejorables a lo largo de todo el ciclo vital de las personas. Dicho esto, es importante resaltar que

existen momentos muy oportunos para hacerlo.

Como la investigación ha subrayado, hay dos momentos críticos: la infancia temprana (2 a 6 años) y la adolescencia. La falta de IE está en la base de los grandes errores que cometen los adolescentes durante ese período. Por ejemplo, los adolescentes con baja IE cometen equivocaciones como empezar a fumar, tomar otras drogas, dejar de forma prematura el instituto o tener un hijo no deseado. Son conductas que pueden sumergirlos en estilos de vida con efectos perjudiciales duraderos. Los programas específicos para adolescentes que tratan de evitar o disminuir los efectos de los fallos propios de esta edad son interesantes porque tienen beneficios a corto plazo. No obstante, como los trabajos del profesor Mischel han mostrado, la capacidad para regular las emociones, adquirida durante la infancia temprana, evita muchos de los

problemas típicos de la adolescencia. La inversión en programas de mejora de la IE durante la infancia supone un factor protector de las dificultades y retos futuros tanto de los adolescentes como de los adultos. Por eso es razonable pensar que la inversión en la infancia temprana será más beneficiosa a medio y largo plazo que focalizar las intervenciones de forma exclusiva en la adolescencia. ¿Qué marca la diferencia entre unos jóvenes y otros? ¿Qué experiencias significativas ocurren a lo largo de sus vidas que a unos les enseñan a desarrollar sus habilidades emocionales y sociales y a otros no? Quizá unos padres que se dan cuenta de los problemas de sus hijos a tiempo. Que además son capaces de imponerles de forma positiva unas reglas claras y consistentes y decirles, por ejemplo, que no es posible estudiar, ver la tele y estar pendiente de su móvil a la vez. O tal vez unos profesores que detectan la falta de regulación emocional para manejar su ira y su agresividad.

Cómo favorecer un Clima Positivo en clase



Un contexto familiar con un estilo de exigencia positivo, que sabe controlar y supervisar, pero a la vez fomenta la autonomía personal, fomenta también las habilidades de comprensión y regulación emocional de los hijos.

Y que además tienen la IE natural para orientarles y controlarles de forma adecuada. En definitiva, suerte y fortuna. ¿Pero podemos permitirnos ese lujo en el siglo

XXI? ¿Podemos dejar la educación emocional a la suerte personal? Como las neurociencias han señalado, la educación de las emociones no es un lujo sino una necesidad imperiosa que tenemos que afrontar desde las primeras etapas del sistema educativo. Una inversión que, si la hacemos ahora en nuestro país, revolucionará a largo plazo la escuela actual pero también la sociedad futura, en la que habrá más posibilidades de que los ciudadanos sean personas sanas y equilibradas, menos agresivas y más solidarias, con iniciativa, creatividad y liderazgo.

Pero, sobre todo, personas con la opción de crecer y ser felices en unos tiempos difíciles. La IE es, sin duda, el tipo de inteligencia que en la encrucijada en la que estamos España necesita desarrollar para mejorar su educación, fomentar la innovación y aumentar la concordia.

Resultados Inteligencia Emocional

MENOS

Ansiedad

Depresión

Consumo de drogas

Conflictos interpersonales

MEJOR

Rendimiento académico

Relaciones familiares e íntimas

Relaciones sociales

Relaciones profesionales



