

La educación emocional en las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Esther Campillo Valenzuela

ecampillov@uoc.edu

Enero 2023

Trabajo Final de Grado

**Ámbito de especialización y modalidad: Estudios de psicología y ciencias
de la educación**

Memoria final

Curso 2022-2023, 2n semestre

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Índice

Resumen	4
1. INTRODUCCIÓN y JUSTIFICACIÓN	6
Introducción	6
Justificación	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivos generales.....	9
2.2 Objetivos específicos	9
3 MARCO TEÓRICO.....	10
3.1 Contextualización de la inteligencia emocional.....	10
3.2 Origen del concepto inteligencia emocional.....	11
3.3 Definición de emoción	12
3.3.1. Funciones de la emoción	12
3.3.2 Componentes de la emoción.....	13
3.4 Componentes de la inteligencia emocional.....	13
4. MÉTODO.....	14
5 DESARROLLO	18
5.1 Definición de Inteligencia emocional.....	21
5.2 Definición de educación emocional.....	22
5.3 Componentes de la educación emocional	22
5.4 Educación emocional en educación.....	23
5.4.1 Educación emocional en educación secundaria	24
5.5 Competencias emocionales en la docencia.....	25
5.6 Implicaciones éticas o sociales	27
6. CONCLUSIONES	28
7. AUTOEVALUACIÓN	30
Bibliografía.....	31

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Esther Campillo Valenzuela, ecampillov@uoc.edu

Universitat Oberta de Catalunya UOC

Resumen

La educación emocional se encuentra en el punto de mira de muchos de los estudios relacionados con el bienestar personal. El siglo XXI ha proporcionado una forma mucho más amplia de ver la realidad, que hace énfasis en la importancia del desarrollo de los aspectos emocionales, no solo en el ámbito familiar, sino de manera explícita en la educación.

En la actualidad, se ha generado un movimiento educativo denominado *educación emocional* que refleja la preocupación por cambiar un sistema educativo que se percibe incapaz de afrontar los múltiples desafíos de nuestra sociedad. Todos los agentes implicados en la educación sienten emociones que determinan en muchas ocasiones sus conductas y el modo en el que interpretan la realidad que les envuelve.

Por una parte, el propósito de este trabajo se centra en dar visibilidad a la importancia de la educación emocional como una competencia a incluir en el currículo escolar, especialmente en la educación secundaria. Se enfatiza la situación real del sistema educativo teniendo en cuenta cómo la educación emocional afecta a la comunidad educativa. Por otra parte, este trabajo tratará de aclarar las diferencias entre inteligencia emocional y educación emocional, destacando los beneficios de esta última y la importancia de formar al profesorado y a los y las adolescentes en competencias emocionales.

Palabras clave: Educación emocional, Educación secundaria, Inteligencia emocional, Profesorado, Competencias emocionales, Adolescentes.

Abstract

Emotional education is in the spotlight of many studies related to personal well-being. The 21st century has provided a much broader way of looking at reality, emphasising the importance of the development of emotional aspects, not only in the family environment but explicitly in education.

Today, an educational movement called *emotional education* has emerged, reflecting a concern to change an educational system that is perceived as incapable of dealing with the multiple challenges of our society. All the actors involved in education feel emotions that often determine their behaviour and how they interpret the reality surrounding them.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

On the one hand, this work focuses on giving visibility to the importance of emotional education as a competence to be included in the school curriculum, especially in secondary education. The actual situation of the educational system is emphasised, taking into account how emotional education affects the educational community. On the other hand, this work will clarify the differences between emotional intelligence and emotional education, highlighting the benefits of the latter and the importance of training teachers and teenagers in emotional competencies.

Keywords: Emotional education, Secondary education, Emotional intelligence, teachers, emotional competencies, teenagers.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

1. INTRODUCCIÓN y JUSTIFICACIÓN

Introducción

La literatura científica en torno al estudio de la inteligencia emocional en el ámbito educativo es extensa, y los términos inteligencia o educación emocional tienen un gran eco en nuestra sociedad. En los últimos años, son muchos los estudios que se han llevado a cabo con el objetivo de conocer los beneficios que suponen poseer habilidades emocionales, tanto por parte del profesorado como por parte del alumnado. En la última década, la investigación psicoeducativa se ha interesado en investigar cómo las habilidades personales influyen en nuestro bienestar emocional, la calidad de nuestras relaciones interpersonales, la salud o el rendimiento académico, entre otros.

El contexto personal de cada alumno/a y profesor/a influye en cómo estos se comportan dentro del aula y este trabajo considera que ignorarlo no es la solución. El/la docente se puede convertir tanto en un modelo como en el promotor/a de la inteligencia emocional del alumnado. El profesor/a es un ejemplo para sus alumnos/as, no solo por su forma de pensar sino por su forma de reaccionar ante la vida. En los últimos años, representantes de familias y alumnado, además de profesorado, de profesionales de la psicología y demás expertos, han detectado numerosas necesidades relacionadas con el bienestar emocional y reclaman medidas eficaces para mejorar el bienestar de la comunidad educativa en una escuela inclusiva (Infocop, 2021). En esta misma línea, detectadas las necesidades y problemáticas se requieren medidas eficaces para favorecer unas condiciones más saludables en los centros educativos, así como acciones educativas que sirvan para prevenir problemas psicológicos y promuevan el bienestar del profesorado, alumnado y familias (Infocop, 2022).

Según los datos aportados por la Mental Health Europe (MHE), antes del inicio de la pandemia, un tercio de los y las jóvenes entre 16 y 29 años se encontraban en riesgo de exclusión social y esta situación se ha agravado enormemente después de la Covid-19. Según los datos de la organización se estima que un 30% de los jóvenes presenta depresión y más de un 80% está en riesgo de sufrirla, por ello se hace imprescindible crear en los centros educativos la figura del educador/a emocional que incluya la salud mental y las competencias emocionales en los programas educativos y en los planes de estudio del personal docente (Infocop, 2022).

Es necesario analizar el papel que la educación emocional y las competencias sociales tienen en el rendimiento académico, las relaciones entre la capacidad de regulación emocional de los docentes y el estrés laboral en comparación con la efectividad dentro de las aulas y la influencia de la educación emocional sobre el alumnado con dificultades de comportamiento social. El aprendizaje no solo tiene que ver con las enseñanzas dentro de las aulas, tenemos que tener en cuenta la realización personal y las relaciones interpersonales.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

El Primer Estudio Nacional sobre la Educación Emocional en los Colegios en España de Idiena (Instituto de Inteligencia emocional y neurociencia aplicada), aporta datos sobre la baja existencia de programas de desarrollo emocional y refiere la necesidad de diversas habilidades a desarrollar en los centros educativos como la empatía, la resiliencia o la gestión emocional. Solamente el 5% de los colegios españoles ofrece alguna herramienta sobre educación emocional (Longo, 2022).

Al mismo tiempo que se lleva a cabo este trabajo de investigación, se tienen en cuenta todos los materiales redactados y recopilados por la autora del trabajo a lo largo de los últimos 6 años, tanto en la elaboración del grado en psicología, como en otros estudios sobre inteligencia emocional, además de las notas personales derivadas de la experiencia personal como formadora y asesora en educación emocional en centros de secundaria a lo largo de la provincia de Barcelona. De hecho, estas vivencias y los problemas encontrados a lo largo de estos años, han sido una de las motivaciones principales para la elección del tema de este trabajo. La práctica profesional hace que la autora se encuentre casi a diario con jóvenes y docentes que muchas veces se sienten desbordados por las situaciones que se dan dentro de las aulas. La queja principal por parte de los equipos docentes es que no disponen de los recursos necesarios para llevar a cabo un proyecto educativo en el que las emociones se encuentren de manera transversal al lado de las TIC¹ o la lectura como proyectos de centro. Estas evidencias halladas han servido también de guía a la hora de establecer los criterios para la búsqueda bibliográfica, servirán a la autora a la hora de interpretar los resultados y al mismo tiempo, quedarán integradas en las conclusiones de este trabajo.

A la hora de realizar este TFG se considera prioritario enmarcar la importancia, necesidad y utilidad de incorporar la educación emocional en las aulas en pro del bienestar de la comunidad educativa en su conjunto. Este trabajo pretende abordar la importancia del desarrollo de la educación emocional en el ámbito educativo, poniendo de relevancia que es una cuestión prioritaria que todavía está ausente en muchos centros educativos, especialmente en los centros de secundaria.

A lo largo de este trabajo, se realizará una valoración crítica y constructiva basada en la literatura científica publicada al respecto para analizar la temática de manera clara y concisa, especificando, a través de la creación de un marco teórico, las diferencias entre educación emocional e inteligencia emocional y cuáles son sus principales componentes. Finalmente, se remarcarán las razones por las cuales se considera una cuestión prioritaria, en la medida en que afectan tanto al profesorado como al alumnado e influyen en la convivencia dentro de las aulas.

¹ Siglas para *Tecnologías de la Información y Comunicación*.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Justificación

En la actualidad, la educación emocional se encuentra en el punto de mira de muchos de los estudios relacionados con el bienestar y la salud mental, a pesar de ello, en el ámbito educativo la atención principal se centra en enseñanzas que se enfocan en conceptos teóricos dejando de lado las emociones (Infocop, 2022).

En esta línea, diferentes estudios como el de Extremera y Fernández-Berrocal (2004) defienden la importancia del desarrollo de competencias emocionales en el alumnado y la importancia de que los equipos docentes posean ciertas habilidades emocionales. Luego, proponen crear la figura del “educador emocional” dentro de los centros educativos. Además, consideran que la educación emocional genera diversos beneficios si se incorpora a los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y para ello es muy importante que el personal de los centros educativos reciba la preparación necesaria. Estos mismos autores (2004), verifican que estudiantes con niveles altos de inteligencia emocional percibida muestran menor sintomatología depresiva y ansiosa y menor tendencia a tener pensamientos intrusivos y hablan de la importancia de desarrollar habilidades emocionales durante la adolescencia, teniendo en cuenta las diferentes evidencias científicas que demuestran la influencia de estas en la esfera escolar.

En el ámbito educativo son muchas las variables personales que influyen en este bienestar psicosocial y la inteligencia emocional, las habilidades sociales o la autoestima serian ejemplos de estas variables (Leon del Barco, 2009). Encontramos artículos que afirman que la educación emocional tendría que formar parte del currículo de los docentes y que, para conseguirlo, es importante un campo de conocimiento relevante en su formación. Diferentes estudios ponen de manifiesto que el conocimiento emocional del docente es un aspecto primordial en el aprendizaje y desarrollo de estas competencias en los alumnos a través del aprendizaje vicario. En este sentido, Bisquerra y Hernández (2017) exponen en su programa Aulas Felices² que el bienestar debería de ser una de las finalidades de la educación y que este bienestar repercutirá en el alumnado y por extensión a la sociedad en general. Para poder alcanzar este bienestar, los autores proponen la educación del profesorado como fundamento de cualquier mejora educativa.

La sociedad del siglo XXI ha creado nuevas demandas y retos tanto para la escuela como para los docentes. En estos momentos ya no es suficiente obtener un buen rendimiento académico del alumnado, el éxito del profesorado se vincula con el desarrollo de personas integradas en la sociedad, que cuenten con herramientas sociales y emocionales que les permitan enfrentarse a los retos de la vida cotidiana. Implementar la educación emocional de manera efectiva es un reto del sistema educativo para alcanzar el desarrollo sostenible a través de la práctica educativa,

² Programa Aulas Felices: primer programa en lengua castellana de psicología positiva aplicado a la educación, programa gratuito y de libre disposición.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

entendiendo que la educación emocional es una dimensión fundamental para aprender a sentir – pensar – actuar en armonía sostenible y mejorar la salud (Collado, 2016).

A este respecto surgen diferentes interrogantes: ¿de qué hablamos cuando hablamos de inteligencia emocional?, ¿qué diferencias hay entre inteligencia emocional y educación emocional? , ¿cómo influyen las emociones en la convivencia escolar? y ¿cuál es el conjunto de habilidades que el/la docente debería desarrollar en el contexto educativo para potenciar el aprendizaje de sus alumnos/as?.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos generales

Para dar respuesta a estas cuestiones, este trabajo se centra en dos objetivos generales relacionados con aclarar las diferencias entre inteligencia emocional y educación emocional poniendo de relieve los beneficios de esta y la importancia de formar al profesorado en competencias emocionales.

- Objetivo 1: Realizar una revisión bibliográfica sistemática que permita establecer un marco teórico a cerca de las diferencias entre inteligencia emocional y educación emocional
- Objetivo 2: Investigar qué necesidades tienen los/las docentes en el área de educación emocional y valorar cómo esas necesidades afectan a los/las alumnos/as e influyen en la convivencia dentro de las aulas

2.2 Objetivos específicos

A continuación se detallan en mayor profundidad los objetivos específicos que tiene cada uno de los objetivos generales de este trabajo:

- Objetivo 1:
 - Definir los términos inteligencia emocional y educación emocional
 - Enumerar los componentes de la educación emocional
- Objetivo 2:
 - Describir las implicaciones e importancia de la educación emocional en las aulas de secundaria
 - Enumerar los aspectos de la inteligencia emocional y las competencias emocionales que se relacionan con la docencia

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Contextualización de la inteligencia emocional

Hablar de inteligencia emocional es imposible sin mencionar a Daniel Goleman y su curiosidad al leer un artículo escrito por John Mayer y Peter Salovey en 1995, en el que los autores esbozaban las primeras líneas sobre un concepto al que denominaron *inteligencia emocional* (Goleman, 1996). Podemos agradecerle su capacidad de analizar esas palabras y querer saber más sobre ello y sobre todo su interés en que ese concepto se convirtiera en una expresión popular. Aunque inicialmente Goleman solo actuó como un científico que escribía una crónica sobre una nueva tendencia en el campo de la psicología, acabó haciendo su propia formulación sobre inteligencia emocional creando un amplio marco de referencia.

En la actualidad del estudio de las emociones, podemos distinguir entre modelos basados en el proceso de la información centrado en las habilidades emocionales, como el de Mayer y Salovey (1990), y aquellos modelos denominados “mixtos”, basados en rasgos de personalidad como los modelos de Goleman (1996) y Bar-On (1997).

Fernández-Berrocal y Ramos la definen en su obra *Corazones Inteligentes* (2005) como un término reciente que refleja la fusión del corazón y la razón, la definición más breve y aceptada por ellos es “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”. Desde esta perspectiva la inteligencia emocional es una habilidad que implica tres procesos:

- Percibir: reconocer de manera consciente lo que estamos sintiendo y las emociones que están implicadas en esos sentimientos y, además, poner nombre a todo ello.
- Comprender: lo que sentimos dentro de nuestros pensamientos considerando la complejidad de los cambios emocionales.
- Regular: dirigir la energía de las emociones de forma eficaz.

Así pues, podemos decir que la inteligencia emocional es nuestra capacidad de ser conscientes de nuestras emociones, comprenderlas y regularlas, para poder liberarlas y transformarlas, orientarlas hacia nuestros objetivos, aumentar nuestro grado de autoestima y así poder construir relaciones sanas y positivas.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.



Figura 1. Esquema sobre el flujo de las emociones. Fuente: La Autora (2022).

3.2 Origen del concepto inteligencia emocional

El concepto inteligencia llega a nosotros como resultado de la evolución de diferentes teorías e investigaciones en los últimos dos siglos. Etimológicamente hablando el concepto de inteligencia hace referencia a quien sabe elegir. Proviene del latín *intelligentia* y denota la capacidad de los seres humanos de asimilar, escoger, delimitar e inferir en la mejor opción a la hora de resolver un problema (Veschi, 2018).

Las definiciones populares de inteligencia se centran en los aspectos cognitivos, tales como la memoria o la capacidad para resolver problemas. En 1920, Thorndike utilizó el término inteligencia social para referirse a la capacidad de comprender y motivar a otras personas. Más tarde, en 1940, Weschler habló sobre diferentes factores que influían en el comportamiento inteligente y que no se estaban teniendo en cuenta a la hora de medir la inteligencia (Salovey y Mayer, 1990).

La idea de que el coeficiente intelectual no medía completamente la inteligencia se pone en evidencia gracias al trabajo de Howard Gardner (1993), en su libro *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*, en el que habla de la importancia de las inteligencias interpersonal e intrapersonal como indicadores de inteligencia. La inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender las motivaciones y deseos de otras personas y la inteligencia intrapersonal como la capacidad de comprenderse a uno mismo apreciando sentimientos, temores y motivaciones (Salovey y Mayer, 1990). Aunque existen diferentes aportaciones de otros autores, en especial los artículos de Mayer y Salovey, el término se hizo popular gracias a la publicación en 1996 de la obra de Daniel Goleman *Inteligencia Emocional*, que acabaría convirtiéndose en un *best seller*.

Como podemos ver, a lo largo del siglo XX se han concebido diferentes formas de apreciar la inteligencia, desde la parte más lógica o racional hasta la más emocional, pero la rapidez en los avances tecnológicos aplicados a la neurociencia transforman por completo nuestra visión en las primeras décadas del siglo XXI.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

3.3 Definición de emoción

Cualquiera que busque una definición de la emoción, podrá constatar rápidamente la existencia de diversos enfoques desde los que se puede definir la emoción, y ninguno de ellos permitirá llegar a un consenso en su definición. Desde Aristóteles hasta los referentes más actuales en el ámbito han hecho grandes esfuerzos para conseguirlo y cada una de las definiciones que se hacen se diferencian en función del marco teórico sobre el que se formulan.

Goleman (1996, p.432) se refiere a ella como un “sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”, para el autor existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas.

Etimológicamente hablando, la palabra emoción proviene del latín *emovere*, que significa el impulso que induce a la acción. En base a esto, se puede decir que la emoción es un *input* o energía que nos impacta provocando una reacción fisiológica en nuestro cuerpo que modifica nuestro estado y nos empuja a la acción (Campillo, 2016).

Para Goleman (1996, p. 33), todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución y en función de la impronta biológica propia de cada emoción representaremos un papel único en nuestro repertorio emocional. Cada emoción nos predispone a la acción de un modo diferente, pero todas muestran una dirección. Estas emociones a las que denominamos emociones primarias o básicas son: rabia, miedo, asco, tristeza, sorpresa y alegría. Todas ellas tienen una función adaptativa para nuestra supervivencia y estarán modeladas por nuestras experiencias vitales y el contexto cultural en el que nos ha tocado vivir.

Como se ha explicado anteriormente, una emoción es energía que nos aporta una información importante, así que aprender a acogerlas siempre nos dará mejores resultados que rechazarla o negarla. Diferentes autores exponen la idea de que cualquier alteración en el proceso y regulación de las emociones tendrá como consecuencia graves problemas adaptativos, lo que confirma la importancia de su función.

3.3.1. Funciones de la emoción

Las funciones que destacan Fernández-Berrocal y Ramos (2005) son las siguientes:

- Funciones intrapersonales: las emociones permiten darnos un soporte fisiológico al mismo tiempo que favorecen el procesamiento de la información, ofrecen un sinfín de posibilidades de acción para adaptarse a las demandas ambientales. El miedo puede empujarnos a huir, la rabia puede ayudarnos en nuestra defensa, el asco puede ayudarnos a rechazar o saber elegir y la tristeza puede ayudarnos a tener momentos de introspección y reflexión además de conectar con las emociones ajenas.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

- Funciones interpersonales: las emociones nos ayudan en las interacciones sociales, nos permiten mostrar a los demás cómo nos sentimos y puede ayudar al modo en que los otros se comportan con nosotros.
- Funciones motivacionales: ante determinados eventos nos ayudan a activarnos, por ejemplo el miedo hará que nos protejamos, las emociones ocurren en un contexto social provocando una actividad relacional y pueden facilitar o dificultar la interacción social.
- Funciones comunicativas: una de las funciones principales de las emociones es proporcionar información personal, comunicar a otros mediante la expresión facial o el tono de voz sobre nuestro estado afectivo.
- Funciones informativas: las emociones permiten que se valore un hecho como placentero o displacentero. La sensibilidad emocional ofrece un proceso de valoración sobre la relevancia del estímulo y esta información bien entendida puede influir de manera positiva o negativa en nuestro grado de bienestar.

3.3.2 Componentes de la emoción

Hay tres componentes en una emoción que se manifiestan de diferentes modos: neurofisiológico, conductual y cognitivo. (Bisquerra, 2003).

El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas involuntarias que producen sudoración, cambios en el tono muscular o en la respiración, entre otros. Se pueden prevenir mediante diferentes técnicas como la relajación, teniendo en cuenta que estas respuestas intensas pueden producir problemas de salud.

El componente conductual implica el comportamiento de las personas, las expresiones faciales o el lenguaje no verbal, el tono de voz o diferentes movimientos corporales, que pueden servir de indicador de las emociones que sienten otras personas y pueden servir de guía de las nuestras. La regulación de todos estos indicadores afectará de manera muy positiva en nuestras relaciones interpersonales.

El componente cognitivo es la vivencia subjetiva de la emoción que sentimos y es lo que denominamos sentimiento, es el título que le ponemos a la emoción, lo que define los diferentes estados emocionales y es la alusión consciente que nos permite calificar a través del lenguaje de la experiencia cognitiva.

3.4 Componentes de la inteligencia emocional

Goleman concibe que la inteligencia emocional está basada en 2 grandes áreas de las cuales nacen diferentes competencias y dentro de cada competencia se trabajan diferentes conceptos.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Tabla 1. Componentes de la inteligencia emocional. Fuente: La Autora (2022).

Área	Competencia	Conceptos que incluye
INTRAPERSONAL	Autoconocimiento	Conciencia de uno mismo, autoconcepto, autoestima, autorrealización, reconocimiento de los estados internos y de los propios recursos
	Autorregulación	Regulación emocional, capacidad para mantener la calma
	Automotivación	Orientación a logro, compromiso, capacidad de hacer las cosas por uno/a mismo/a
INTERPERSONAL	Conciencia Social	Orientación al servicio, empatía, capacidad de percibir el estado de otras personas
	Habilidades sociales	Gestión de las relaciones, comunicación, asertividad, proactividad y creatividad

4. MÉTODO

Para realizar este trabajo documental fue necesario un proceso inicial de búsqueda y reflexión basado la experiencia práctica previa de la autora, teniendo en cuenta que el trabajo documental no es una copia o yuxtaposición de párrafos, sino que, por el contrario, requiere un alto grado de creatividad unidos a una gran capacidad de análisis, síntesis y reflexión (Morales, 2003).

Los pasos que se han llevado a cabo han sido los siguientes:

- Selección y delimitación del tema
- Acopio de información o de fuentes de información
- Organización de los datos

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

- Análisis de los datos y organización del trabajo documental
- Redacción del trabajo

La metodología que se ha llevado a cabo para la realización de este trabajo consiste en la búsqueda sistemática de fuentes de información de distintas bases de datos y buscadores científicos. En el proceso de búsqueda de la información se han utilizado diferentes operadores y bases de datos, además se han tenido en cuenta diferentes criterios, tanto de inclusión como de exclusión, de las diferentes fuentes bibliográficas. Específicamente, los buscadores utilizados han sido Google Scholar, PsycINFO y Dialnet además de Google Books. Los criterios de selección principales ha estado relacionados con la fecha de publicación para solo incluir en este trabajo los artículos más novedosos y la posibilidad de acceso al documento completo (véase Tabla 2).

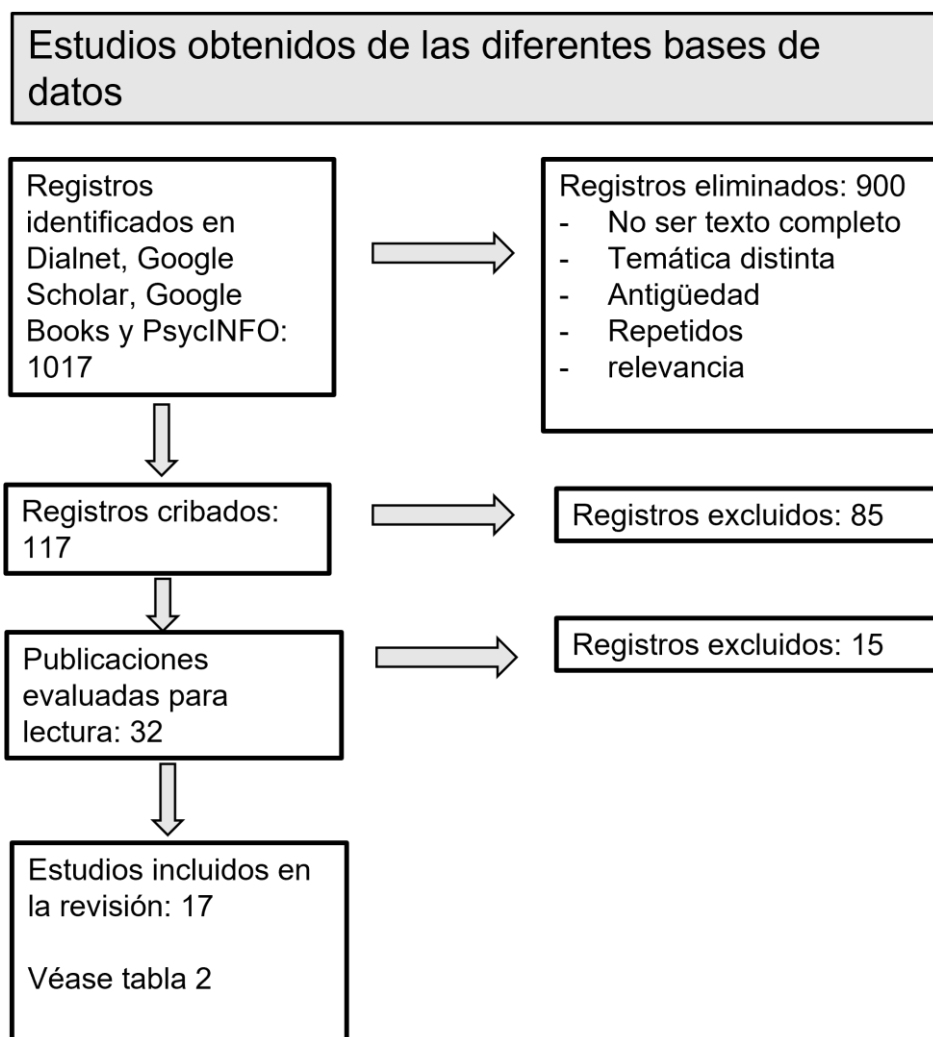
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión de documentos. Fuente: La Autora (2022).

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudios publicados desde el año 2008 en adelante. Artículos publicados en castellano y en Inglés.	Artículos sin acceso a texto completo. Artículos sin relación a la educación secundaria. Artículos que no incluyen las palabras claves en el resumen.

El proceso previo a la elección de los documentos que forman parte de este trabajo fue el examen de los títulos y una investigación posterior más selectiva a través de las sinopsis de los textos, para solo leer en profundidad los documentos seleccionados. Como se menciona con anterioridad, se llevó a cabo una reflexión profunda para que los parámetros de búsqueda quedaran centrados en la temática de este trabajo. Es decir, textos que tengan que ver con la educación emocional, enfatizando su presencia en las instituciones escolares, más específicamente en las de secundaria. Los operadores que se han utilizado han sido los booleanos AND y OR en los diferentes campos de búsqueda. Los descriptores principales que se han utilizado para la búsqueda fueron conceptos claves en este trabajo por su correspondencia con los objetivos propuestos. Concretamente las palabras clave han sido “inteligencia emocional”, “educación emocional”, “secundaria”, “adolescentes” y “docentes”. Se realizó una búsqueda a través de diferentes páginas web además de diferentes portales de bases de datos especializados en contenido académico (véase figura 2).

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Figura 2. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática realizado. Fuente: La Autora (2022).



Posteriormente, tras la recopilación de los documentos y su lectura, se ha centrado el interés y se han organizado los documentos en función de los objetivos seleccionados y su capacidad de dar respuesta a los mismos. En esta línea, se ha incluido un libro para abarcar a uno de los grandes referentes en inteligencia emocional y educación emocional y para ello, se han ampliado los criterios de búsqueda mencionados en la Tabla 2, teniendo en cuenta las posteriores ediciones y revisiones que se han llevado a cabo en una de las obras seleccionadas. Específicamente la obra *Inteligencia Emocional* de Goleman (1996) de la que la autora dispone de la nonagésima tercera edición publicada en enero de 2016 (véase tabla 3).

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Tabla 3 Fuentes incluidas en la revisión. Fuente: La Autora (2022).

Autor y año	Título artículo
Goleman (1996)	<i>La Inteligencia emocional</i>
Bisquerra (2012)	De la inteligencia emocional a la educación emocional
Extremera y Fernández-Berrocal (2013)	Inteligencia emocional en adolescentes.
Leandro y Pérez (2019)	La enseñanza de la sabiduría en la educación secundaria.
Buenrostro, Valadez, Soltero, Nava, Zambrano y García (2012)	Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes.
Fernández-Berrocal y Ruíz (2008)	La inteligencia emocional en la educación.
Aznar, Domínguez y Palomares (2019)	Incidencia de la inteligencia emocional en los rendimientos escolares: una revisión teórica.
Valente, Monteiro y Lourenço (2018)	La relación entre la inteligencia emocional de los docentes y la gestión de la disciplina en el aula.
Costa, Palma y Salgado (2020)	Docentes emocionalmente inteligentes, Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula.
Jiménez y López (2009)	Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión.
Usán y Salavera (2018)	Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria.
Puertas, Ubago, Arrebola, Padiel, Martínez y González (2018)	La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática.
Mérida, Extremera, Quintana-Orts y Rey (2020)	Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con el profesorado de secundaria.
Cejudo, López, Rubio y Latorre (2015)	La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros.
Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reina y Salovey (2010)	Capacidad de regulación emocional, agotamiento y satisfacción laboral entre profesores de secundaria británicos.
Palomera, Fernández Berrocal y Brackett (2008)	La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias.
Palomera, Gil-Olarte y Brackett (2006)	¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

5 DESARROLLO

Los artículos seleccionados se han organizado en una tabla para hacer un primer análisis de los datos que aportan en relación a los intereses que guían este trabajo (véase tabla 4).

Tabla 4 Resumen y análisis. Fuente: La Autora (2022).

Autor y año	Resumen
Goleman (1996)	<i>La Inteligencia emocional</i>
Bisquerra (2012)	<i>De la inteligencia emocional a la educación emocional</i>
Extremera y Fernández-Berrocal (2013)	<i>Inteligencia emocional en adolescentes.</i> Este artículo habla de los beneficios comprobados de la inteligencia emocional en adolescentes y como empieza a ser una realidad que ya se aplica en muchas escuelas.
Leandro y Pérez (2019)	<i>La enseñanza de la sabiduría en la educación secundaria.</i> Este artículo distingue entre el conocimiento científico o académico y otro tipo de conocimiento basado en habilidades sociales y valores al que denomina sabiduría. Los datos que aporta, es que este tipo de conocimientos es insuficiente en el panorama educativo actual.
Buenrostro, Valadez, Soltero, Nava, Zambrano y García (2012)	<i>Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes.</i> Este estudio describe la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en la educación secundaria.
Fernández-Berrocal y Ruíz (2008)	<i>La inteligencia emocional en la educación.</i> El estudio nos proporciona información sobre la importancia de la inteligencia emocional en el éxito personal y académico. Además aporta recomendaciones sobre las futuras políticas educativas.
Aznar, Domínguez y Palomares (2019)	<i>Incidencia de la inteligencia emocional en los rendimientos escolares: una revisión teórica.</i> El trabajo lleva a cabo una revisión teórica de la inteligencia emocional y de las implicaciones de mejora de la educación a través de su relación con el rendimiento académico. Además nos aporta información relacionada con los cambios en las leyes de educación en los últimos años.
Valente, Monteiro y Lourenço (2018)	<i>La relación entre la inteligencia emocional de los docentes y la gestión de la disciplina en el aula.</i> El estudio parte de la base de la gran dificultad a las que se enfrentan los sistemas educativos, analiza como la gestión de la convivencia dentro de las aulas se ve influida por la inteligencia emocional de los docentes.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Autor y año	Resumen
Costa, Palma y Salgado (2020)	<p><i>Docentes emocionalmente inteligentes, Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula.</i></p> <p>El estudio aborda la importancia de la inteligencia emocional en la docencia. Aunque no habla específicamente de la educación secundaria, ha sido de gran utilidad para definir los objetivos de la educación emocional.</p>
Jiménez y López (2009)	<p><i>Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión.</i></p> <p>El estudio analiza la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, a pesar de no hablar específicamente de educación secundaria nos sirve como encuadre de los objetivos y ventajas de los programas de educación emocional.</p>
Usán y Salavera (2018)	<p><i>Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria.</i></p> <p>Este estudio analiza la relación entre la motivación escolar, la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes. Además, nos aporta información sobre la distinción entre inteligencia y educación emocional.</p>
Puertas, Ubago, Arrebola, Padiel, Martínez y González (2018)	<p><i>La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática.</i></p> <p>El estudio destaca la importancia de incluir la inteligencia emocional en la formación docente y resalta el aumento de estudios relacionados con la temática en los últimos años.</p>
Mérida, Extremera, Quintana-Orts y Rey (2020)	<p><i>Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con el profesorado de secundaria.</i></p> <p>En este estudio se analiza la necesidad de incluir el desarrollo de habilidades emocionales y el afrontamiento resiliente en la formación del profesorado.</p>
Cejudo, López, Rubio y Latorre (2015)	<p><i>La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros.</i></p> <p>Este estudio nos ofrece la visión de los/as futuros docentes sobre la importancia y necesidad de recibir formación en educación emocional. Al mismo tiempo, nos orienta sobre las capacidades habilidades que debería de tener un/a docente emocionalmente inteligente.</p>
Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reina y Salovey (2010)	<p><i>Capacidad de regulación emocional, agotamiento y satisfacción laboral entre profesores de secundaria británicos.</i></p> <p>Este estudio demuestra que los docentes que desarrollan habilidades de regulación emocional se sienten menos agotados, viven menos experiencias de burnout y son más efectivos dentro del aula</p>

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Autor y año	Resumen
Palomera, Fernández Berrocal y Brackett (2008)	<p><i>La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias.</i></p> <p>Este artículo, además de reivindicar la inclusión de competencias emocionales en la escolaridad, demuestra la importancia que éstas tienen sobre el bienestar, el rendimiento laboral y las relaciones con el alumnado.</p>
Palomera, Gil-Olarte y Brackett (2006)	<p><i>¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa.</i></p> <p>El estudio analiza la percepción que docentes y futuros docentes tienen respecto a sus competencias emocionales y verifica que de manera general se perciben con baja capacidad y destacan la importancia de cubrir problemas educativos sobre competencias emocionales.</p>

Una vez resumidos, se han ordenado de manera rigurosa en función de su capacidad de dar respuesta a los interrogantes iniciales, y se han organizado para el desarrollo de este trabajo documental atendiendo a los objetivos generales y específicos que han guiado este TFG (véase tablas 5 y 6).

Tabla 5 Autores en función del objetivo número 1. Fuente: La Autora (2022).

Objetivo 1: Realizar una revisión bibliográfica sistemática que permita establecer un marco teórico a cerca de las diferencias entre inteligencia emocional y la educación emocional		
Objetivo específico	Subapartado	Autores relacionados
Definir los términos inteligencia emocional y educación emocional	5.1 Definición de inteligencia emocional	Jiménez y López (2009)
		Aznar, Domínguez y Palomares, (2019)
		Goleman (1996)
		Costa, Palma y Salgado (2020)
	5.2 Definición de educación emocional	Bisquerra (2012)
Enumerar los componentes de la educación emocional	5.3 Componentes de la educación emocional	Costa, Palma y Salgado (2020)

Tabla 6 Autores en función del objetivo número 2. Fuente: La Autora (2022).

Objetivo 2: investigar que necesidades tienen los/las docentes en el área de educación emocional y valorar como esas necesidades afectan a los/las alumnos/as e influyen en la convivencia dentro de las aulas.		
Objetivo específico	Subapartado	Autores relacionados

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Describir las implicaciones e importancia de la educación emocional en las aulas de secundaria	5.4 Educación emocional en educación	Aznar, Domínguez y Palomera (2019)
		Valente, Monteiro y Lourenço (2018)
		Leandro y Pérez (2019)
		Extremera y Fernández-Berrocal (2013)
		Buenrostro y otros (2012)
		Usán y Salavera (2018)
		Fernández-Berrocal y Ruíz (2008)
Enumerar los aspectos de la inteligencia emocional y las competencias emocionales que se relacionan con la docencia	5.5 Competencias emocionales en la docencia	Mérida y otros (2020)
		Brackett y otros (2020)
		Palomera, Gil-Olarte y Brackett (2006)
		Puertas y otros (2018)
		Costa, Palma y Salgado (2020)
		Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008)
		Cejudo y otros (2015)

5.1 Definición de Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional es un constructo psicológico interesante a la par que controvertido que, a pesar de haber sido conceptualizado por diferentes autores de diferentes maneras, constituye el desarrollo psicológico más reciente en el campo de las emociones y alude a la interacción entre emoción y cognición que, si se da de manera adecuada, permite al individuo un funcionamiento adaptado al contexto (Jiménez y López, 2009).

El concepto inteligencia emocional es definido por Mayer y Salovey en su modelo original como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los sentimientos y acciones” El modelo Bar-On (1997) describe la inteligencia emocional como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro entorno (Aznar, Domínguez y Palomares, 2019).

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Goleman (1996) se refiere a la inteligencia emocional como “capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los de terceros, así como de motivarnos y de manejar de forma adecuada las relaciones”. Considerando este planteamiento del autor, destaca la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no es antagónico ni excluyente del Cociente Intelectual (CI) sino que ambos se complementan.

La revisión llevada a cabo por Costa, Palma y Salgado (2020) aborda como temática principal la inteligencia emocional y la considera un requisito indispensable en la práctica pedagógica. Al mismo tiempo, propone el aprendizaje de ciertas competencias como la habilidad de comprender el origen de la emoción y su regulación como las bases de la educación emocional que incidirán en un crecimiento intelectual y emocional del alumnado.

5.2 Definición de educación emocional

A lo largo del trabajo se ha visto que existen diferentes modelos de inteligencia emocional y se puede apreciar sin dudar que no coinciden entre ellos, esto plantea la duda sobre qué modelo seguir o cuál de ellos es el más adecuado. Más allá de esto, sobre lo que sí que existe consenso es que existen unas determinadas competencias emocionales que deberían de aprender todas las personas, ya que todas ellas las consideran un factor determinante para explicar el funcionamiento de las personas en todas las áreas vitales. La estrategia que se utilice para desarrollar dichas competencias se denomina educación emocional (Bisquerra, 2012).

Se puede definir la educación emocional como el proceso pedagógico a través del cual se entrenan las diferentes competencias que engloba la inteligencia emocional. Bisquerra (2012) lo define como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, considerando a ambos como elementos esenciales del desarrollo integral de una persona. Este proceso educativo debe cumplir con una serie de características, concretamente debe ser sistematizado y estructurado, vivencial para generar emociones, introspección y aprendizaje y sobre todo, debe perdurar en el tiempo generando hábitos y cultura de centro.

5.3 Componentes de la educación emocional

Los componentes, contenidos y objetivos de la educación emocional traspasan los límites de los ámbitos puramente académicos y se enmarcan en una nueva perspectiva, la del crecimiento humano que pretende construir las bases de una educación que prepare a los/las alumnos/as para la vida.

A continuación se citan algunos ejemplos de la educación emocional que ayudan a transformar y ampliar el paradigma educativo y que pueden convertirse en objetivos de un programa de educación emocional (Costa, Palma y Salgado, 2020):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones,

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

- identificar las emociones de los demás,
- denominar a las emociones de manera correcta,
- desarrollar la habilidad de regular las propias emociones,
- aumentar el grado de tolerancia a la frustración,
- desarrollar la habilidad para generar estados de ánimo positivos,
- desarrollar habilidades para automotivarse,
- aprender a fluir,
- y adoptar una actitud positiva ante la vida

Los contenidos de la educación emocional pueden variar en función del público objetivo teniendo en cuenta su nivel madurativo, educativo o conocimientos previos, entre otros. Los temas de referencia son todos los relacionados con las emociones y la inteligencia emocional, aplicados con una metodología predominantemente práctica, basados en la interacción y la reflexión activas como motores de aprendizaje.

5.4 Educación emocional en educación

Tradicionalmente, el rendimiento académico se ha relacionado con la capacidad intelectual de los alumnos que, de manera general, se traduce en la obtención de buenas calificaciones. El sistema educativo se ha centrado en el desarrollo cognitivo del alumnado, es decir, en los conocimientos propios de las áreas curriculares, prestando escasa o ninguna atención al desarrollo emocional. En la actualidad se considera que el equilibrio personal y los aspectos psicológicos de los alumnos/as son un factor clave para aumentar el rendimiento académico, es importante saber que rol juegan las emociones en el contexto educativo, tanto en lo relacionado con el éxito académico como en la adaptación escolar.

Cada vez son más los estudios e investigaciones científicas que demuestran, con datos contrastados, el impacto de las emociones y los beneficios que implica desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Durante las últimas décadas, los sistemas educativos han llevado a cabo un gran número de cambios enfocados, sobre todo, en transmitir conocimientos teóricos de manera eficiente, sin atender a las necesidades emocionales del alumnado.

El trabajo de Aznar, Domínguez y Palomera (2019) ofrece la oportunidad de contextualizar los diferentes cambios legislativos en materia de educación llevados a cabo desde el año 2006, relacionados con ampliar la educación más allá de los contenidos curriculares. La propuesta se basa en el enfoque competencial teniendo en cuenta que el aprendizaje en la escuela debe ir dirigido a formar personas autónomas, críticas y con pensamiento propio. En resumen, las leyes de educación ya tienen en cuenta que el desarrollo personal y social del alumnado son imprescindibles, pero no le dan una identidad propia sino que lo conciben como un elemento que debe tratarse de forma transversal.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Diferentes estudios como el de Valente, Monteiro y Lourenço (2018), parten de la base de que la gran dificultad a la que se enfrentan los sistemas educativos de muchos países es la disciplina dentro de las aulas. Los autores analizan cómo la inteligencia emocional de los docentes influye en la gestión de la convivencia dentro de las aulas y cómo estos relacionan su inteligencia emocional con su formación académica y el tiempo de servicio, creando relaciones positivas entre maestros/as y alumnos/as.

5.4.1 Educación emocional en educación secundaria

El artículo de Leandro y Pérez (2019) aporta la distinción entre el conocimiento científico (académico) y otro conocimiento de vida, basado en habilidades sociales, normas éticas y valores para el comportamiento equilibrado y juicioso al que denomina *sabiduría*. Sobre los hallazgos de varios autores que han mostrado a la adolescencia como una etapa ideal para el aprendizaje de la sabiduría, en este estudio se hizo un análisis de contenido de los currículos de enseñanza secundaria, derivados de la Ley Orgánica de Educación (LOE) y la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), con tal de averiguar qué contenidos relacionados con sabiduría se enseñan en la escuela. Los resultados obtenidos muestran que la presencia de sabiduría en los currículos vigentes es insuficiente, a pesar de que la evolución en los últimos diez años ha sido positiva, y concluyen que la enseñanza de la sabiduría en la educación secundaria se aborda de forma muy parcial e inadecuada, por lo que es de gran importancia promocionar su enseñanza, a la vez que incluir el desarrollo de competencias de mentoría en sabiduría en la formación del profesorado.

La adolescencia es una etapa clave en el aprendizaje y desarrollo de la propia personalidad. Es importante enseñar a los alumnos a manejar sus emociones, ya que jugarán un papel muy importante en el desempeño académico. Diferentes estudios como el de Extremera y Fernández-Berrocal (2013), analizan los beneficios de la inteligencia emocional en adolescentes. Informan que los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica y saben gestionar mejor sus problemas emocionales. El mismo estudio indica que los adolescentes con baja inteligencia emocional poseen peores habilidades interpersonales y sociales, lo que puede provocar conductas de riesgo, ya que tienen más posibilidades de consumir alcohol o drogas. Por otra parte, en adolescentes con alta inteligencia emocional, los estudios informan de un número menor de síntomas físicos, menos niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio, somatización y estrés social además de un mayor uso de estrategias de afrontamiento positivo a la hora de solucionar problemas.

En esta línea, Buenrostro y otros. (2012) llevan a cabo un estudio para conocer la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de alumnos de secundaria. Los resultados obtenidos ponen en evidencia la correlación positiva existente entre inteligencia emocional y rendimiento académico, al mismo tiempo que aumentan las habilidades emocionales aumenta el rendimiento en los alumnos de secundaria. En relación con este estudio, el trabajo realizado por Usán y Salavera (2018) refiere resultados que evidencian relaciones significativas entre

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

motivaciones escolares intrínsecas e inteligencia emocional, asimismo la regulación emocional, la motivación intrínseca hacia el conocimiento y la amotivación predijeron el rendimiento escolar de los/las estudiantes.

Según el estudio de Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), existen cuatro áreas fundamentales en las que la falta de inteligencia emocional provoca o facilita la aparición de problemas de conducta entre los estudiantes:

- Relaciones interpersonales: un alto grado de inteligencia emocional nos ayudará a ofrecer a las personas que nos rodean información adecuada sobre nuestro estado y nuestras emociones. Antes de ser capaces de entender las emociones de los demás, tenemos que ser capaces de entender las nuestras. Las personas emocionalmente inteligentes serán capaces de extrapolar sus habilidades emocionales a las emociones de los demás.
- Bienestar psicológico: las investigaciones llevadas a cabo con adolescentes españoles por los autores dejan claro que la capacidad de experimentar con claridad los sentimientos y el desarrollo de la capacidad de intervenir sobre ellos influye positivamente sobre la salud mental de los estudiantes.
- Rendimiento académico: el equilibrio psicológico del que se ha hablado en el punto anterior afecta directamente en el rendimiento académico de los adolescentes. Las personas con escasas competencias emocionales experimentan estrés o dificultades emocionales durante sus estudios con mayor facilidad.
- Aparición de conductas disruptivas: para los autores es lógico esperar que los alumnos con bajas habilidades emocionales o bajos niveles de inteligencia emocional presentan mayores niveles de impulsividad y peores relaciones interpersonales lo cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales.

5.5 Competencias emocionales en la docencia

A lo largo de estos últimos años, se ha hablado del agotamiento docente y de la desmotivación y frustración que sufre el profesorado, es decir, del síndrome de estar quemado o *burnout* que según los datos en España alcanza un promedio del 35%. Este síndrome es consecuencia de la interacción de varios factores, algunos de carácter interno y otros externos al colectivo docente. El estudio realizado por Mérida y *otros* (2020) ha demostrado una relación muy importante entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de desgaste profesional y desajuste psicológico de los docentes. Los autores mencionan en su artículo el consenso de diferentes instituciones educativas e investigadores en señalar a la docencia como una ocupación profesional de alto riesgo psicosocial, haciendo hincapié en el impacto negativo de la labor docente sobre el bienestar personal y profesional de este colectivo.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

En este mismo sentido, el estudio de Brackett *y otros.* (2010) examina la relación entre la capacidad de regulación de las emociones (ERA), según la evaluación de la Prueba de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT), y la satisfacción laboral y el agotamiento entre los profesores de secundaria. Los resultados demuestran que los docentes que desarrollan habilidades de regulación emocional se sienten menos agotados, viven menos experiencias de *burnout* y son más efectivos dentro del aula. Al mismo tiempo, el estudio de Palomera, Gil-Olarte y Brackett (2006) muestra evidencias relacionadas con que los profesores/as que se perciben a sí mismos/as con capacidad para regular sus emociones, utilizan más estrategias activas para enfrentarse a las diferentes situaciones estresantes que se dan en el entorno académico y experimentan menos consecuencias negativas del estrés en el día a día del contexto educativo.

En la misma línea, el estudio de Puertas *y otros.* (2018) enmarca la realidad de que en la actualidad, la gran carga de interacciones a la que los docentes se enfrentan y las demandas emocionales que surgen de estas pueden provocar que el nivel de satisfacción por el desempeño laboral disminuya, pudiendo generar efectos sobre lo qué y cómo se enseña, por lo que enfatiza en la importancia del conocimiento de las emociones que se generan dentro del ámbito educativo. Los resultados que arroja el estudio coinciden en que los docentes con baja inteligencia emocional tienen menor capacidad comunicativa que provoca una baja satisfacción laboral, ya que el estudio considera la educación secundaria como la etapa en la que más niveles de ansiedad se producen debido a la falta de control de las situaciones que se dan de manera ordinaria dentro de las aulas.

Para Costa, Palma y Salgado (2020) queda claro, a través de las evidencias, que la educación emocional se fundamenta en objetivos y competencias que traspasan los ámbitos puramente académicos y que son los docentes los más idóneos para implementar los programas de educación emocional en las escuelas.

Otro estudio llevado a cabo por Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) reivindica la inclusión de las competencias emocionales como competencias básicas en la escolaridad obligatoria y en los objetivos de la formación inicial del profesorado. Para ello, los autores realizan una revisión de las investigaciones más actuales sobre la inteligencia emocional y sobre el funcionamiento personal, académico y social de los alumnos, así como la efectividad sobre el bienestar docente. La evidencia científica permite proponer como prioridad la formación del profesorado, no solo inicialmente sino como posterior formación permanente.

En esta línea de investigación, el artículo de Cejudo *y otros.* (2015) se dirige a conocer la opinión de los futuros docentes sobre la importancia y la necesidad de formación en educación emocional necesaria para el ejercicio óptimo de la docencia, con el objetivo de proponer orientaciones que sirvan de base en el diseño de la formación inicial del profesorado en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Para obtener esta información se han analizado las

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

competencias emocionales que se consideran más importantes para formar a un docente altamente competente, se han analizado las necesidades formativas y se ha analizado también si en la actualidad esas competencias forman parte de la formación reglada. Los resultados indican tres áreas de formación básicas de las que no existe formación en ninguna de las áreas relacionadas con la docencia, excepto en las facetas de resolución de conflictos y empatía:

- Competencias emocionales interpersonales: reconocimiento de las emociones ajenas, resolución de conflictos, asertividad, regulación emocional de los demás, empatía, comprensión de las emociones de los demás y habilidades relacionales, entre otros.
- Competencias emocionales que forman parte de la capacidad de adaptación a los cambios: gestión del estrés, autoestima, automotivación, control de la impulsividad y habilidades sociales.
- Competencias emocionales intrapersonales: identificación de nuestras propias emociones, comprensión del grado de relación entre las emociones y las diferentes situaciones que las provocan, regulación emocional y conocimiento de la influencia de las emociones en la toma de decisiones.

5.6 Implicaciones éticas o sociales

Muchas veces se establece una disputa entre la razón y las emociones, incluso en ocasiones, se exige que las emociones cumplan criterios de racionalidad que sirvan de guía para saber qué o cómo debemos de actuar en base a diferentes normas éticas.

Caramelo (2018) afirma que las emociones y los principios éticos tienen características comunes: evalúan la realidad, toman decisiones y motivan una acción. La coincidencia de estas tres acciones apoya la tesis sobre la necesidad de las emociones para provocar que las personas tengan principios éticos. En relación a la dimensión ética del ser humano, las diferentes emociones presentes en un momento dado pueden contribuir a las valoraciones que una persona hace del entorno y de las diferentes situaciones en las que se puede ver inmerso. Diferentes investigaciones en la línea de este mismo estudio sugieren que tener tiempo para pensar una decisión aumenta la conciencia moral de la persona que decide y ello puede aumentar las posibilidades de elegir opciones más éticas. Queda evidenciada la relación entre la dimensión emocional y la ética, lo que confirma la necesidad de la educación emocional, ya que las personas con capacidad de regulación emocional que conocen sus sentimientos pueden interpretarlos, para así dar respuestas mucho más efectivas en diferentes contextos y situaciones.

El hecho de poseer un alto grado de competencias emocionales o inteligencia emocional no garantiza que estas vayan a ser usadas para hacer el bien y no el mal. Es necesario prevenir que las competencias emociones sean usadas para objetivos deshonestos. Por este motivo, es

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

muy importante atender a la dimensión ética y facilitar que la educación emocional vaya acompañada de unos principios éticos (Bisquerra, 2012).

6. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las diferentes conceptualizaciones que dan los autores, se puede afirmar con seguridad que la inteligencia emocional es la habilidad emocional más positiva de los seres humanos, que incluye nuestra capacidad de identificar nuestras emociones y las de los demás, comprenderlas, regularlas, expresarlas de manera adecuada en función de las circunstancias y abarca la capacidad de desarrollar las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones óptimas con nosotros mismos y con los demás. Siguiendo el hilo de esta reflexión, se entiende que el concepto inteligencia emocional no es solo un término moderno, sino que se trata de un constructo altamente estructurado y bien fundamentado que apoya la necesidad de establecer unas buenas prácticas e instrucción del conocimiento emocional como parte de las competencias de los planes educativos actuales y que será la educación emocional el vehículo que permita llevar a cabo este aprendizaje.

La investigación en el ámbito educativo es un foco de atención importante en el momento actual y los diferentes estudios revisados de manera sistemática ponen en evidencia que para implantar programas de educación emocional efectivos, se requiere previamente la formación del profesorado en competencias emocionales. De hecho, se ha podido comprobar que no solo son necesarias competencias a nivel teórico o nociones básicas, también será necesario que los/as docentes sean capaces de practicarlas y transmitir las con el ejemplo, tanto dentro como fuera de las aulas. El desarrollo de competencias emocionales es primordial, sin embargo, en muchas ocasiones no se tiene en cuenta que éstas competencias deben ser enseñadas por un equipo que domine estas capacidades, este hecho ha propiciado que los docentes reclamen una formación adecuada en competencias emocionales.

En la sociedad actual y durante los últimos siglos, se ha valorado e idealizado la inteligencia como una característica básica de la persona. Tradicionalmente, se ha considerado una persona inteligente o un alumno/a inteligente aquel que dominaba las lenguas, las matemáticas o la geometría. Más recientemente se ha relacionado al/la alumno/a inteligente con aquel que obtiene una elevada puntuación en los test de inteligencia, así pues, el coeficiente intelectual se convierte en el referente de este ideal (Fernández-Berrocal & Ramos, Corazones Inteligentes, 2005). En el siglo XXI esta visión ha entrado en crisis por dos razones, una es que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional y la segunda es que la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana, la inteligencia no facilita la felicidad y el CI de las personas no contribuye al equilibrio emocional ni a la salud mental, ya que serán nuestras habilidades emocionales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

La educación emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, la vinculación entre inteligencia emocional y rendimiento académico ha sido y sigue siendo un tema de gran interés para las investigaciones del campo de la educación, y se reconoce abiertamente que tanto el desarrollo emocional como el social son importantes en el proceso educativo. El vínculo entre la inteligencia emocional y rendimiento académico también ha sido un tema de gran interés para los investigadores educativos y a lo largo de este trabajo documental. Queda claro que se reconoce el desarrollo emocional como un factor importante en el desempeño académico. Los resultados obtenidos en esos estudios analizados ponen en evidencia la importancia de incorporar programas de educación emocional en los centros de secundaria con la finalidad de aprender a manejar las emociones.

Parece darse por hecho que los/las profesores son expertos en habilidades emocionales y se les exige que sean capaces de desarrollar una educación integral en sus alumnos/as, aumentando el peso de las responsabilidades que acarrea el propio cargo. No se les han proporcionado los medios necesarios, ni una formación que les facilite el desarrollo de las nuevas competencias, ni siquiera una formación que les aporte estrategias de afrontamiento en su tarea.

Este trabajo apunta la necesidad de incluir el desarrollo de las habilidades emocionales y el afrontamiento resiliente en la formación del profesorado. Muchos profesionales de la docencia consideran que buena parte de los problemas de las personas en general y de los adolescentes en particular, están relacionados con dificultades en la gestión emocional. Siguiendo en esta línea, los objetivos generales de un programa de educación emocional estarán relacionados con el desarrollo de la capacidad de control del estrés, la ansiedad y la prevención de los efectos perjudiciales de diferentes estados emocionales negativos. El desarrollo de la capacidad de generar estados de ánimo positivos, aumentar el grado de tolerancia a la frustración y desarrollar una actitud positiva ante la vida potenciando la capacidad de ser feliz (Jiménez y López, 2009).

Tendremos que tener en cuenta que no basta con integrar la educación emocional en el currículo escolar, sino que hay que tener en cuenta que debe de ser un proceso continuo y permanente que no finaliza con los estudios sino que perdura durante toda la vida de la persona, ésta visión ayudará a tener presente la formación continua y continuada de los equipos docentes en materias emocionales. La inclusión de la educación emocional en la docencia pasa por la necesidad de que la misma forme parte del bagaje pedagógico del profesorado. Los distintos estudios mencionados ponen de manifiesto que el profesorado es consciente de la necesidad de trabajar en educación emocional en el aula, sin embargo, no dispone ni de la formación ni de los recursos para su desarrollo.

Como perspectiva de futuro, a pesar de los grandes avances logrados tanto en la divulgación como en la implantación de programas de educación emocional en los centros de secundaria, queda claro que queda mucho trabajo por hacer desde los centros educativos. No cabe duda que es sumamente importante que los docentes sean capaces de regular sus estados

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

emocionales a la hora de tomar decisiones y capaces de desarrollar la creatividad poniéndola al servicio de la comunidad educativa, que sean capaces de potenciar el valor de sus alumnos y comunicarse de una manera mucho más efectiva.

Para finalizar, se espera que este trabajo documental contribuya a mejorar el conocimiento sobre inteligencia emocional y la importancia que tiene el desarrollo de competencias emocionales dentro del sistema educativo, teniendo en cuenta que es un factor clave tanto para alumnado como profesorado y la convivencia dentro de las aulas. Cabe decir que la inteligencia emocional no es la panacea, ni hará que los problemas desaparezcan, pero sí que puede servir para enfrentar los retos que presenta la educación en el día a día, para manejar las situaciones estresantes con mayor efectividad y tener menos desgaste personal y emocional. Para el siglo XXI necesitamos una escuela y un sistema educativo saludable, feliz y competente y para ello necesitamos docentes emocionalmente inteligentes (Campillo, 2020).

7. AUTOEVALUACIÓN

La revisión sistemática llevada a cabo en la elaboración de este trabajo de final de grado ha sido supervisada a través del protocolo de revisión ofrecido por la biblioteca *Cochrane* en su página web, que muestra los pasos a seguir para obtener unos resultados altamente cualitativos tal y como la autora pretende conseguir con la realización de este TFG. Los pasos específicos que se han seguido corresponden a las siguientes temáticas: de qué hablamos en este trabajo, porqué es necesario hacerlo, qué se quiere averiguar, qué se hizo, qué se encontró, cuáles son las limitaciones de la evidencia y cuál es el grado de actualización de dicha evidencia.

En esta línea, este TFG tiene desarrollados todo los puntos que se requieren para la elaboración de un trabajo documental de estas características: introducción, justificación, objetivos, marco teórico, método, desarrollo, implicaciones éticas y conclusiones.

La autora considera que las competencias que se explicitan en el marco docente se han cumplido y se evidencian a lo largo de este trabajo. No ha sido tarea fácil conceptualizar y transcribir su experiencia profesional y conocimientos previos sobre el tema y conseguir que todo ello quede estructurado y cumpla con los requisitos que se espera de un trabajo de este nivel académico.

Los objetivos son claros y concisos y el desarrollo del trabajo ha servido para dar respuesta a los mismos, se han identificado y analizado los parámetros que han guiado este trabajo documental y además el trabajo ha dejado constancia de los retos y necesidades actuales para para seguir avanzando en esta línea.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

Bibliografía

- Aznar, C. [Cristina], Dominguez, F.J. [Francisco Javier], y Palomares, A. [Ascensión]. (2019). Incidencia de la inteligencia emocional en los rendimientos escolares: una revisión teórica. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(14). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v28i1.1625>
- Bar-On, R. [Reuen]. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems
- Biblioteca Cochrane. (2000). *Biblioteca Cochrane*. <https://www.cochranelibrary.com/es/>
- Bisquerra, R. [Rafael]. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *¿Cómo educar las emociones?*, 1, 24-35
- Bisquerra, R. [Rafael]. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. [Rafael], y Hernández, S. [Silvia]. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Brackett, M. [Marc], Palomera, R. [Raquel], Mojsa-Kaja, J. [Justyna], y Reyes, M. [Maria Reina]. (2010). Capacidad de regulación emocional, agotamiento y satisfacción laboral entre profesores de secundaria británicos. *Psicología en las escuelas*, 47(4), 406-417.
- Buenrostro, A. [Alma Elisabeth], Valadez, D. [Dolores], Soltero, R. [Rubén], Nava, G. [Gonzalo], Zambrabo, R. [Rogelio], y García, A. [Angélica]. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 20(1), 29-37.
- Campillo, E. [Esther]. (2016). La conducta emocional, bases funcionales de la inteligencia emocional. *Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)*.
- Campillo, E. [Esther]. (2020). *La importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en el profesorado de secundaria*. UOC.
- Caramelo, L. [Laura]. (2018). Educación emocional y transmisión de valores éticos. Enseñanza de la ética profesional en la Universidad de Extremadura. *Razón y Palabra*, 22(3), 536-569.
- Cejudo, J. [Javier], López-Delgado, M. [María Luz], Rubio, M. [María Jesús], y Latorre, J. [J. Miguel]. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 26(3), 45-62.

- La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.
- Collado, J. [Javier]. (2016). Educación emocional: retos para alcanzar un desarrollo sostenible. *CIEG*, 26, 27-46.
- Costa, C. [Claudia], Palma, X. [Ximena], y Salgado, C. [Carla]. (2020). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la inteligencia emocional para la aplicación de la educación emocional en la práctica educativa. *Estudios Pedagógicos*, 47(1), 219-233.
- Extremera, N. [Natalio], y Fernández-Berrocal, P. [Pablo]. (2004). La importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1-9.
- Extremera, N. [Natalio], y Fernández-Berrocal, P. [Pablo]. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros*, 352, 34-39.
- Fernández-Berrocal, P. [Pablo], y Ramos, N. [Natalia]. (2005). *Corazones Inteligentes*. Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. [Pablo], y Ruiz, D. [Desiree]. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Education & Psychology I+D+i*, 6(2), 421-436.
- Gardner, H. [Howard]. (1993). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.
- Goleman, D. [Daniel]. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Infocop. (2021). La educación emocional: una necesidad prioritaria aún ausente en los centros educativos españoles- I Estudio Nacional sobre la Educación EMocional en los Colegios en España (2021). *Infocop*: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18129
- Infocop. (2022). *La Educación Emocional en el ámbito educativo: prioritaria para cuidar la salud mental según un informe*. Infocop: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22226&cat=44
- Infocop. (2022). Reclamamos medidas eficaces para mejorar el bienestar de la comunidad educativa en una escuela inclusiva. *Infocop*: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=22211
- Jimenez, M. I. [María Isabel], y López, E. [Esther]. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79.
- Leandro, P. [Pedro], y Pérez, D. [Lidia]. (2019). La enseñanza de la sabiduría en la educación secundaria. *Escritos de Psicología*, 12(1), 9-19.
- Leon del Barco, B. [Benito]. (2009). Salud mental en las aulas. *Revista de estudios de juventud*, 84, 66-83.

La educación emocional dentro de las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes.

- Longo, A. M. [Ana María]. (2022). ¿Por qué es necesario implantar la educación emocional en la ESO o en Bachillerato? *El país*. <https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2022-01-10/por-que-es-necesario-implantar-la-educacion-emocional-en-la-eso-o-en-bachillerato.html>
- Mérida, S. [Sergio], Extremera, N. [Natalio], Quintana, C. [Cirenia], y Rey, L. [Lourdes]. (2010). Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con profesorado de secundaria. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 67-76. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.186>
- Morales, O. [Oscar]. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. *Manual par la elaboración y presentación de la monografía*, 1-14.
- Palomera, R. [Raquel], Fernández-Berrocal, P. [Pablo], y Brackett, M. [Marc]. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 437-454. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924010>
- Palomera, R. [Raquel], Gil-Olarte, P. [Paloma], y Brackett, M. [Marc]. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, págs. 687-703.
- Puertas, P. [Pilar], Ubago, J. L. [José Luis], Moreno, R. [Rubén], Padiá, R. [Rosario], Martínez, A. [Asunción], y González, G. [Gabriel]. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *REOP*, 29(2), 128-142.
- Salovey, P. [Peter], y Mayer, J. [John]. (1990). Inteligencia Emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Usán, P. [Pablo], y Salavera, C. [Carlos]. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Valente, S. [Sabina], Monteiro, A. P. [Ana Paula], y Lourenço, A. [Abilio]. (2018). La relación entre la inteligencia emocional de los docentes y la gestión de la disciplina en el aula. *Psicología de las Escuelas*, 56(5), 741-750.
- Veschi, B. [Benjamin]. (2018). *Etimología de Inteligencia*. <https://etimologia.com/inteligencia/>