



Universidad
Internacional
de Valencia

UC1. Propuesta un Programa de Intervención en Inteligencia Emocional

Héctor Herrera Yuste

58GPSI Inteligencia Emocional

Isaac Carmona Rincón

22 de mayo de 2024

De:
 Planeta Formación y Universidades

Propuesta de un Programa de Intervención en Inteligencia Emocional

Justificación Teórica

Nuestro programa de intervención en Inteligencia Emocional (IE), se basa en el Modelo de Habilidades de Salovey y Mayer (1990), que se mide a través del “Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test” ([MSCEIT], Mayer et al., 2023).

Conceptos Básicos

Para Salovey y Mayer (1990), las emociones son respuestas organizadas a eventos internos o externos que tienen un significado clasificable de atracción o aversión para el individuo, donde se considera la respuesta organizada como una contestación adaptativa que puede conducir a una transformación de la interacción personal y social haciendo de ella una experiencia enriquecedora. Así, estos investigadores definen la IE como “... the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one's own and others' feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one's thinking and actions” (p. 189). Este marco, incluye una serie de habilidades que estos investigadores estructuran en cuatro factores que desarrollaremos más adelante: la percepción emocional, la asimilación de emociones, la comprensión emocional y la regulación emocional, permitiendo a la persona manejar de manera efectiva tanto sus propias emociones como las de los demás (Guerri, 2022). Conceptualizan estos conceptos como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, como se cita en Extremera y Rey, 2014).

Salovey y Mayer (1990), explican que la IE proporciona una adecuada autoevaluación y expresión de las emociones, tanto en uno mismo como en los demás, para su regulación efectiva y su uso para motivar, planificar y lograr objetivos personales en los ámbitos social y profesional (educativo y laboral). Bases, sobre las que construyen el Modelo de Habilidades de Salovey y Mayer (MHSM).

Programa de Intervención según Salovey y Mayer

El MHSM, proporciona una estructura conceptual para entender y medir la IE. Este marco, destaca la importancia de las emociones en el razonamiento y la toma de decisiones, sugiriendo que la IE es básica para el éxito personal y profesional (Alegría-Alegría y Sánchez-Zúñiga, 2020). En este sentido, la evidencia empírica respalda la relevancia de la IE en la promoción de la salud mental, el

rendimiento académico y las relaciones interpersonales saludables (Ríos Díaz, 2021; De la Cruz-Portilla, 2020) abordando nuestras habilidades (factores):

Percepción Emocional. La habilidad para reconocer y entender las propias emociones y las de los demás. Esto incluye la capacidad para detectar emociones incluso en situaciones donde estas no están explícitamente expresadas.

Facilitación Emocional. La capacidad de generar, utilizar y sentir emociones de manera que ayuden a pensar y a resolver problemas. Las emociones son utilizadas para priorizar lo que debe atenderse y resolver.

Comprensión Emocional. La habilidad para entender información emocional, cómo las emociones combinan y evolucionan con el tiempo, y la capacidad de apreciar causas y consecuencias de las emociones.

Manejo Emocional. La habilidad para abrirse a sentimientos agradables y desagradables, y la capacidad para gestionar las emociones de forma que promuevan el crecimiento emocional e intelectual con el manejo efectivo de las emociones propias y ajenas, y la adaptación emocional y social.

Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT V2.0)

El MSCEIT V2.0 es un test estandarizado que evalúa las cuatro habilidades del MHSM. Consiste en 141 ítems divididos en ocho tareas que abarcan las cuatro habilidades clave. Los resultados del MSCEIT se obtienen a través de dos métodos de calificación: Consenso y Experto. El criterio de consenso compara las respuestas del individuo con una muestra normativa, mientras que el criterio de experto las compara con las respuestas de expertos en IE (Teixeira y Araújo, 2018). Se sustenta el uso del MHSM en que la proyección de la inteligencia emocional, medida a través de la MSCEIT, se correlaciona con resultados positivos en bienestar psicológico y relaciones interpersonales.

Como hemos visto, varios estudios han confirmado la validez y la fiabilidad del MSCEIT V2.0, mostrando correlaciones positivas entre las puntuaciones del test y variables como el bienestar psicológico, el rendimiento laboral y las habilidades sociales. Estos estudios sugieren que las habilidades medidas por el MSCEIT son relevantes para una amplia variedad de contextos personales y profesionales, siendo que las personas con altas competencias en inteligencia emocional son más capaces de enfrentar desafíos, gestionar emociones en situaciones de estrés y motivarse hacia logros personales significativos (Mayer et al., 2016), que entendemos son, en definitiva, motivos suficientes para plantearnos abordarlo.

Objetivos

Se destaca como objetivos de esta propuesta de intervención, desarrollar las cuatro habilidades del MHSM (percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones), con la expectativa de que la mejora en estas habilidades se correlacionará con resultados beneficiosos en la salud y el equilibrio mental y en las relaciones interpersonales de los participantes. Asimismo, se busca promover el desarrollo y la mejora de las habilidades de la IE para un mejor bienestar personal y éxito interpersonal. En concreto, se pretende mejorar la IE y el bienestar de los profesores utilizando el MHSM y la evaluación MESCEIT 2.0, reforzada con técnicas de Mindfulness a través del Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP), con ejercicios que como refieren Body et al (2016) “requieren habilidades emocionales de menor a mayor complejidad (percepción, expresión, comprensión, facilitación y regulación emocional), basadas en la definición de la Inteligencia Emocional propuesta por Salovey y Mayer (1997)” (p. 52).

Objetivos básicos

Los objetivos básicos propuestos, son:

- Mejorar la percepción emocional de los participantes, permitiéndoles reconocer y comprender tanto sus propias emociones como las de los demás.
- Facilitar el uso de las emociones en la resolución de problemas y en la toma de decisiones hacia uno mismo y hacia lo demás.
- Promover la comprensión emocional, ayudando a los participantes a entender cómo evolucionan las emociones, sus causas y consecuencias.
- Desarrollar la capacidad de los participantes para gestionar sus propias emociones y las de los demás, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.
- Fomentar el equilibrio entre diversas áreas de la vida, como el trabajo y el ocio, socialización e introspección y la salud física y mental, reflejando la perspectiva eudaimónica.

Objetivos Generales

Fomentar el desarrollo integral de habilidades emocionales y el crecimiento personal de los participantes, basándose en el MHSM y el apoyo teórico de la perspectiva eudaimónica del carácter.

Eudaimonia. La perspectiva eudaimónica, complementa este modelo al centrarse en el desarrollo personal y la autorreflexión para alcanzar un equilibrio en la vida. La Eudaimonia es un estado de satisfacción y autorrealización (plenitud), un término que las diferentes sociedades han ido adaptando al carácter (Heráclito) o en sus conceptos de virtud, si bien más enfocados al hombre y en concreto al guerrero, como el *viros veramos* celtibérico o *vir supremus (sumus vir)* romano (Jordán Cólera, 2023), aunque su origen es religioso (iniciático) y viene a significar estar poseído o beneficiado por un dios o espíritu, que desemboca en un estado de plenitud, tocado por lo superior,

feliz en el amplio sentido de la palabra (Calvo Martínez, 2006): feliz (*eudaimon*) para uno mismo y para los demás como persona completa, realizada. Y así lo recoge Sófocles, otorgando la triple felicidad -felicidad completa- a quienes se iniciaron en los cultos divinos: “¡Tres veces felices serán aquellos de los mortales que tras haber contemplado estos misterios al Hades se encaminen. Pues sólo a éstos es posible allí vivir, mientras que a los demás disponer de todo tipo de desgracias!” (Sófocles, 1983). Desde el punto de vista de la psicología, la síntesis de la eudaimonia supone vivir una vida rica en propósitos y significado, de crecimiento y vínculos sociales y de bienestar psicológico (Riff y Singer, 2006).

Así, esta preocupación por el sentido de bienestar, desarrollo y plenitud se ve en los preceptos de Delfos (Templo de Apolo) como los de “conócete a ti mismo” o “nada en exceso”, que pese a la distancia aún hoy resaltan la importancia de la introspección y el equilibrio desde la psicología actual, que se refleja en terapias psicológicas modernas como la cognitivo-conductual o la inteligencia emocional, que como recogen Riff y Singer (2006), e implica luchar por la excelencia de uno mismo trabajando con el potencial propio de cada uno, donde el fin último del ser humano es la felicidad, siendo ésta el resultado de vivir bien siendo consecuente con uno mismo, como apunta la ética aristotélica (pp. 15-16)

Objetivos Específicos

Como objetivos específicos, se sigue el MHSM:

Percepción Emocional. Mejorar la capacidad de los participantes para identificar y comprender tanto sus propias emociones como las de los demás.

Facilitación Emocional. Capacitar a los participantes en el uso de las emociones para facilitar el pensamiento y la resolución de problemas.

Comprensión Emocional. Incrementar la habilidad de los participantes para entender la información emocional, las causas y consecuencias de las emociones.

Regulación Emocional. Desarrollar estrategias efectivas para la regulación de emociones, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.

Diseño de la Intervención

El diseño de esta intervención, constará de los siguientes aspectos:

Enfoque

La intervención, está dirigida a profesionales de la docencia (Enseñanza) de diferentes niveles educativos, personas por lo común especialmente motivadas pero también expuestas a situaciones límite de estrés que bajo un estado de conciencia plena y correcta aceptación de su situación (mindfulness), puedan enriquecer mejor su vida y con ello la de quienes comparten su

trabajo (compañeros) y la de aquellos a los que forman (alumnos), alcanzando su autorrealización y, en última instancia, la felicidad, la eudaimonia.

Participantes

El programa, está dirigido a un grupo diverso de personal docente (titulares, auxiliares, sin rango de edad, hombres, mujeres, etc.), dejando a futuras investigaciones las aportaciones que proporcione esta intervención, y que permita analizar la eficacia del mismo en diferentes contextos educativos y con distintos niveles de competencia emocional y profesional.

Metodología

Siguiendo el modelo teórico (MHSM), para la intervención se empleará una metodología mixta, MSCEIT y *Mindfulness*, lo que permitirá tanto la evaluación cuantitativa como cualitativa del impacto del programa sin requerir competencias matemáticas avanzadas o herramientas complejas para su ejecución. Se da un enfoque interactivo y experiencial, combinando teoría con práctica aplicada con un diseño pre y posttest, combinando evaluación inicial y continua, técnicas de mindfulness, y actividades interactivas basadas en el estudio de Body et al. (2016). Los métodos didácticos incluirán conferencias, demostraciones en vivo, multimedia, role-playing, simulaciones y ejercicios prácticos.

Previo a la intervención, se informará con claridad a los participantes del programa, así como se les informará del trámite necesario de firmar su consentimiento informado. Los cuestionarios se administran antes y después de la intervención, según corresponda en cada sesión.

Instrumentos

Se utilizarán instrumentos validados, como el MSCEIT, para evaluar y mejorar la IE de los participantes. En concreto, se recurre al MSCEIT V2.0 para las evaluaciones iniciales y finales, complementado con autoevaluaciones y feedback de pares para evaluación continua. Asimismo, se trabajará el *Mindfulness* desde la Atención plena a través del PINEP, implementado con efectividad entre el profesorado (Ramos Díaz y, 2017), técnica compatible con el MESCEIT que proporciona cambios evidentes tanto a largo como a corto plazo, “observables en los meditadores a largo plazo como Ricard, -que en- intervenciones cortas basadas en la atención plena tienen repercusiones claras y visibles en la función cerebral y el rendimiento” (Hölzel et al., 2011, como se citó en Body et al., 2016, p. 48).

Sesiones

Las sesiones (Tabla 1) están diseñadas para mejorar las habilidades de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional, basándose en técnicas prácticas y accesibles en base a referencias como las de Bar-On (2006), Salovey y Mayer (1990), Goleman (1996), Kabat-Zinn (2023) y Body et al. (2016). Esta intervención consta de 15 Sesiones de IE para Profesores, en base al

MHSM, mediante MESCEIT 2.0 y Mindfulness (PINEP), con una duración aproximada de entre 2,30-3 h. por sesión.

Tabla 1
Sesiones de la Intervención

SESIÓN		OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MATERIALES
1	Introducción al Prog. de intervención y Evaluación inicial	Presentación. Objetivos personales y grupales. Evaluación inicial.	Presentación de intervinientes. Explicación del MHSM y del MESCEIT 2.0. Introducción al PINEP y mindfulness. Evaluación inicial MESCEIT 2.0.	Manual. Cuestionario MESCEIT 2.0. Presentación pptx.
2	Auto conciencia emocional	Identificar y comprender las propias emociones.	Evaluación inicial MESCEIT 2.0. Dinámica de identificación emocional desde situaciones comunes. Práctica de mindfulness: Exploración del cuerpo.	Hoja de evaluación emocional. Guión de mindfulness.
3	Regulación emocional	Desarrollar estrategias para manejar las emociones de manera efectiva.	Discusión sobre técnicas de regulación emocional. Práctica de técnicas específicas (respiración profunda, reestructuración cognitiva). Meditación guiada para el manejo del estrés.	Guía de técnicas de regulación. Audio de meditación guiada.
4	Conciencia social	Reconocimiento comprensión de las emociones de los demás.	Ejercicios de empatía y escucha activa. Role-playing de situaciones conflictivas. Práctica de mindfulness: Observar pensamientos y emociones.	Escenarios para role-playing, guía mindfulness.
5	Gestión de relaciones	Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.	Taller sobre habilidades de comunicación asertiva. Ejercicios de resolución de conflictos. Práctica de mindfulness en parejas.	Manual de comunicación. Guion de mindfulness en parejas.
6	Toma de decisiones	Integrar la IE en la toma de decisiones.	Análisis de casos prácticos de toma de decisiones emocionales. Técnicas de pensamiento crítico y resolución de problemas. Meditación guiada para la toma de decisiones.	Casos de estudio. Hoja de análisis de decisiones.
7	Motivación personal	Fortalecer la auto-motivación y establecimiento de metas.	Ejercicios de establecimiento de objetivos SMART. Dinámicas para identificar motivadores internos. Práctica de mindfulness: Visualización de objetivos.	Plantilla de objetivos SMART. Audio de visualización.
8	Residencia y manejo del estrés	Desarrollar la resiliencia y las técnicas para el manejo del estrés.	Taller de estrategias de resiliencia. Ejercicios prácticos de manejo del estrés (técnicas de relajación, actividad física). Meditación guiada para la resiliencia.	Guía de estrategias de resiliencia. Audio de meditación.

SESIÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	
9	Integración de habilidades socioemocionales	Consolidar las habilidades aprendidas en el programa.	Revisión y discusión de avances personales. Dinámicas grupales de integración. Práctica de mindfulness: Atención plena en actividades cotidianas.	Hoja de seguimiento de avances. Guía de mindfulness.
10	Evaluación intermedia y ajustes	Evaluar el progreso y hacer ajustes necesarios.	Reevaluación con MESCEIT 2.0. Feedback grupal e individual. Ajustes y planificación para las sesiones restantes.	Cuestionario MESCEIT 2.0. Hoja de feedback.
11-14	Desarrollo continuo y prácticas avanzadas	Profundizar en prácticas específicas y casos avanzados.	Sesiones temáticas según necesidades identificadas (p. ej., manejo de conflictos, desarrollo de liderazgo, etc.). Prácticas avanzadas de mindfulness. Ejercicios prácticos y role-playing.	Materiales específicos según tema. Guías de mindfulness avanzadas.
15	Cierre y planificación de futuro	Evaluar el impacto del programa y planificar el mantenimiento de las habilidades.	Evaluación final con MESCEIT 2.0. Reflexión sobre el progreso y logros alcanzados. Plan de acción personal para el futuro. Meditación de cierre.	Cuestionario MESCEIT 2.0 final. Hoja de plan de acción. Audio de meditación de cierre.

Resultados Esperados

“En España algunos de los programas de referencia son: TREVA (López-González et al., 2016), Aulas Felices (Arguis, 2014) y Meditación Fluir (Franco et al., 2011), que están teniendo un impacto notable y resultados positivos.” (p. 49)

A tenor de las investigaciones, existe un alto índice de efectividad

Se espera una mejora en el desarrollo y utilización de la inteligencia emocional de los participantes y un impacto positivo en bienestar personal y eficacia interpersonal, así como habilidades en el manejo del estrés y en las relaciones interpersonales. En concreto:

- Mejoras significativas en las habilidades de IE de los participantes, incluyendo una mayor capacidad para manejar el estrés, mejorar relaciones interpersonales, y desarrollar un sentido más profundo de propósito y equilibrio en la vida.
- Siguiendo el resumen de beneficios de Weare (2014), con el PINEP se esperan resultados positivos en reducción de estrés, mejor salud mental, mayor bienestar y rendimiento cognitivo, aumento del rendimiento laboral, etc.
- Incremento de la capacidad de reparación de los propios estados emocionales (Body et al., 2016).

- Eudaimonia.

Evaluaciones y Seguimiento

- Evaluaciones continuas a lo largo del programa para ajustar el enfoque y la metodología según sea necesario, asegurando que se maximice el impacto educativo y personal.

Comunidad de Aprendizaje y Soporte

- Creación de un espacio comunitario seguro y de apoyo para el intercambio continuo de experiencias y aprendizaje colaborativo, aportando los resultados a la comunidad científica para mayores y más completas revisiones en el futuro.

REFERENCIAS

- Alegría-Alegría, M. y Sánchez-Zúñiga, D. (2020). Importancia de la inteligencia emocional y su impacto en la vida de los estudiantes de la educación superior. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 7(14), 20-25. <https://doi.org/10.29057/estr.v7i14.5671>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, Supl., 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 47-59.
- Calvo Martínez, J. L. (2006). Problemas de la ética de Aristóteles. Las trabas del lenguaje. *Myrtia*, (21), 75-96. <https://revistas.um.es/myrtia/article/view/70471>
- De la Cruz-Portilla, A. C. (2020). Influencia de la inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral: Revisión de Estudios. *Revista UNIMAR*, 38(2), 63-92. <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar38-2-art3>
- Extremera, N. y Rey, L. (2014). *El papel amortiguador de la regulación emocional sobre síntomas de ansiedad y depresión* [Sesión del Congreso]. II Congreso Nacional de Inteligencia Emocional. Barcelona, España. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8705/estres ERA ansiedad depresio n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
- Guerri, M. (2022). ¿Qué es la Inteligencia Emocional y qué papel juega en nuestras vidas? *PsicoActiva*. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-inteligencia-emocional/>
- Jordán Cólera, C. (2023). La lengua de los celtíberos. *Antropo*, (49), 13-34. <http://www.didac.ehu.es/antropo/49/49-02/Jordan.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Go.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2023). *MSCEIT. Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso* (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., adaptadores). Hogrefe TEA Ediciones.
- Ramos Díaz, N. S. y Salcido Cibrián, L. J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) Aplicando Mindfulness para Emociones Regulares. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. <https://dx.doi.org/10.33898/rdp.v28i107.152>

- Riff C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become WhatsApp you are: a Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, (9), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ríos Díaz, N. (2021). *Inteligencia emocional y rendimiento académico* [Trabajo segunda especialidad Psicopedagogía. Universidad de Tumbes]. Repositorio Untumbes.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/65019/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20RIOS%20DIAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
http://nwkpsych.rutgers.edu/~kharber/emotions/Class%20Readings/PSYCHOLOGY%20OF%20EMOTIONS%20READINGS%202021/Salovey.Meyer.Emotional.Intelligence.1989_90.pdf
- Sófocles. *Fragmentos* (Intro., trad. y notas, de Lucas de Dios, J. M.). Ed. Gredos.
- Teixeira, F. M. y Araújo, A. M. (2018). Propriedades Psicométricas do Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - MSCEIT V2.0: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 3(48), 163-176.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.14>
- Weare, K. (2014). *Evidence for Mindfulness: Impacts on the Wellbeing and Performance of School Staff*. Mindfulness in Schools Project. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2014/10/Evidence-for-Mindfulness-Impact-on-school-staff.pdf>