Emotional Intelligence” (Salovey & Mayer, 1990) “la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”

se puede concebir la inteligencia emocional como mínimo de tres maneras: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental.

El modelo de habilidad de Salovey y Mayer concibe a la IE como una inteligencia pura que se basa en el uso adaptativo de las emociones y que permite al individuo adaptarse de forma eficiente al medio que le rodea y, a su vez, solucionar problemas

Según Mayer y Salovey (1997) la inteligencia se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son: 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, por último, la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Percepción emocional: Se considera una habilidad que sirve para percibir, identificar, valorar y expresar los propios sentimientos y los de los demás de una manera adecuada, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstos conllevan. También permite discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas. Para desarrollar esta habilidad se necesita prestar atención y descodificar las señales emocionales corporales y faciales, así como el tono de voz que se está utilizando

. Facilitación emocional del pensamiento: Es la capacidad que, cuando razonamos o solucionamos problemas, permite que tengamos en cuenta los sentimientos. Se centra en cómo las emociones afectan a nuestro sistema cognitivo y cómo los estados afectivos ayudan en la toma de decisiones. Por otro lado, las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. Por tanto, esta habilidad permite que las emociones nos ayuden a procesar la información, y que éstas actúen de forma positiva en nuestro razonamiento y en la toma de decisiones.

3. Comprensión emocional: Es la habilidad para identificar las señales emocionales, comprenderlas, analizarlas, etiquetarlas y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Es decir, es una habilidad en la que se emplea el conocimiento emocional. Además, implica conocer e interpretar las causas que genera un estado anímico y las consecuencias que tendrán nuestras emociones. La compresión emocional contiene la destreza para comprender sentimientos complejos y para reconocer las transiciones entre emociones y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

Regulación emocional: Es la habilidad más compleja de la IE, implicando la regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual y hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Esta capacidad permite estar abierto a los sentimientos, ya sean positivos o negativos, reflexionar y aprovechar o descartar la información que estos sentimientos tienen, atendiendo a su utilidad. Asimismo, esta habilidad regula las emociones en uno mismo y en otros, mitigando las emociones negativas y potenciando las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten. También es la destreza que permite distanciarse de una emoción.

Desde el modelo que acabamos de explicar y que defienden estos autores, puede considerarse que la empatía incluye aspectos relacionados tanto con la percepción de emociones de los demás como con su comprensión.

Belacchi y Farina (2012) sostienen que la empatía ha sido definida como “una teoría multidimensional que incluye componentes afectivos y cognitivos”. El primero está relacionado con experimentar las emociones de otras personas, mientras que el segundo se ocupa de la habilidad para entender la perspectiva de situaciones emocionales de otras personas. E

considerarla una aptitud básica para el desarrollo de la competencia emocional y, en particular, para promover lazos sociales

Eisenberg y Strayer (1987) definieron la empatía como “una respuesta emocional que brota del entendimiento del estado o la situación de otros”,

ayuda a mejorar las habilidades sociales y, más concretamente, el comportamiento prosocial, conducta más cooperativa, incrementa la conducta altruista, mayor estabilidad emocional y funciona como un factor protector de la violencia.

sintonía emocional.

APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS ESCOLARES