

# El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones

**Autores:** Sánchez Gómez, Martín (Psicólogo, Profesor de Psicología Social en Universitat Jaume I); Adelantado Renau, Mireia (Profesora. Especialidad en Física y Química, Personal Docente e Investigador en la Universitat Jaume I).

**Público:** Educación primaria. **Materia:** Psicología, Educación. **Idioma:** Español.

**Título:** El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones.

## Resumen

La inteligencia emocional se ha relacionado positivamente con la competencia social, adaptación al entorno, éxito académico y bienestar. En este estudio se presenta una propuesta didáctica basada en el modelo de Mayer y Salovey con el objetivo de facilitar la comprensión emocional en alumnos de Educación Primaria. Los resultados ponen de manifiesto que la utilización del termómetro emocional como herramienta lúdica podría facilitar el aprendizaje y la comprensión de las emociones en niños y niñas.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, termómetro emocional, educación primaria, emociones, psicología social.

**Title:** The mood meter: an educational tool to enhance the understanding of emotions.

## Abstract

Emotional intelligence has been positively related to social competence, adaptation to the environment, academic success and wellbeing. This study shows a didactic proposal based on the model of Mayer and Salovey (i.e., four branch model of ability) aimed to develop the emotional understanding in primary education students. The results suggest that the use of the mood meter as ludic tool could enhance children's learning process and their understanding of emotions.

**Keywords:** emotional intelligence, mood meter, primary education, emotions, social psychology.

Recibido 2019-02-07; Aceptado 2019-02-15; Publicado 2019-03-25; Código PD: 105103

## INTRODUCCIÓN

El concepto de inteligencia emocional (IE) fue establecido hace casi 30 años y desde entonces ha evolucionado ganando popularidad y notoriedad entre investigadores y profesionales de la enseñanza. Según la definición original propuesta por Salovey y Mayer (1990), la IE es "el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de monitorizar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno mismo" (p.189).

El modelo de Mayer y Salovey es el más utilizado y respaldado científicamente en el estudio y práctica de la IE a nivel mundial. Se trata de un modelo integrativo que entiende la IE como una combinación de 4 habilidades distintas: (1) *Percepción* adecuada de las emociones de uno mismo y de los demás, (2) *Facilitación* emocional del pensamiento, (3) *Comprensión* de las emociones propias y ajenas y (4) *Gestión* apropiada de las emociones para conseguir un objetivo concreto. De este modo, la IE se considera un grupo de habilidades ordenadas jerárquicamente desde un nivel inferior (percepción) hasta un nivel superior de complejidad (gestión).

Fernández-Abascal y Palmero Cantero (1998) describen las emociones como procesos que permiten prepararnos para afrontar las situaciones que hemos de vivir. Por tanto, actúan como mecanismos de adaptación y regulación con uno mismo y con los demás. Numerosos estudios han estudiado la relación entre la IE y una correcta adaptación al entorno (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006; Fernández-Berrocal y Extremera, 2016). Los resultados nos indican que la capacidad para reconocer expresiones emocionales se relaciona con una mayor percepción de aceptación social y con el establecimiento de relaciones de calidad dentro del entorno (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000). Extremera y Berrocal (2004) proponen que disponer de altas aptitudes emocionales se traduce en un mayor porcentaje de interacciones sociales exitosas, resultando en altos niveles de bienestar personal.

Estudios previos ponen de manifiesto una relación de la IE con la competencia social y el éxito académico (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). Las habilidades emocionales podrían contribuir a la adaptación académica y social de varias formas. Por ejemplo, como facilitadoras del proceso mental, ya que el trabajo cognitivo supone emplear y administrar las emociones en favor de la concentración, el control de la presión y, en general, de un incremento en la motivación del

estudiante para así llevar a cabo sus estudios y todas las actividades que se relacionan con ellos (Mestre et al., 2006). La IE también podría influir sobre el rendimiento académico, haciendo destacar al alumnado emocionalmente competente en ciertas materias, como literatura o asignaturas plásticas (Petrides, Frederickson y Furnhan, 2004; Ros Morente, Filella Guiu, Ribes Castells y Pérez Escoda, 2017). Además de todo esto, la IE ha demostrado estar relacionada con la competencia social y la adaptación al entorno (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2015). En definitiva, hay evidencias suficientes sobre la importancia de la IE para el rendimiento y el bienestar del alumno en el entorno académico y social (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Serrano y Vaillo, 2016; Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal, 2016).

A la hora de educar en IE, es recomendable establecer la conciencia emocional como base del aprendizaje (Bisquerra, 2012). La comprensión emocional, segunda habilidad propuesta en el modelo de Mayer y Salovey implica identificar las distintas clases de emociones, adquirir un amplio vocabulario emocional, y comprender cómo las emociones se combinan y cambian a lo largo del tiempo y en función de la situación (Mayer y Salovey, 2007). Debido a que las herramientas lúdicas pueden ser de gran utilidad en programas de educación emocional (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella y Soldevila, 2005; Duran et al., 2015), consideramos necesario desarrollar experiencias didácticas lúdicas para trabajar la IE de forma práctica.

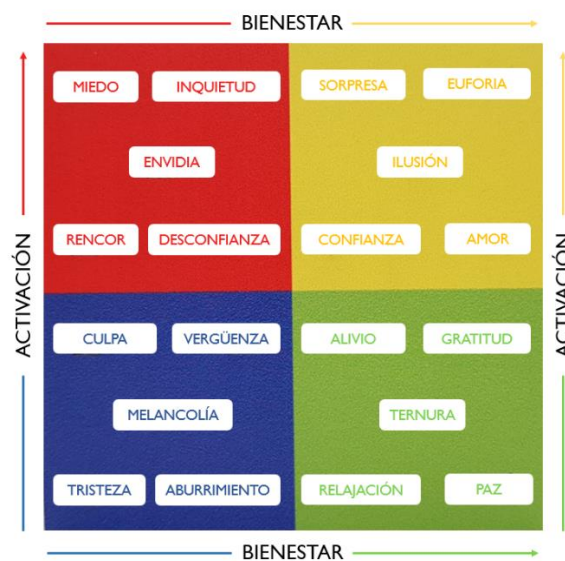
### OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo fue demostrar la utilidad del termómetro emocional como estrategia didáctica para favorecer la comprensión de emociones en alumnos de Educación Primaria.

### METODOLOGÍA

La actividad que se presenta se basa en el termómetro emocional desarrollado dentro del programa RULER (Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating emotion) de la Universidad de Yale (USA) y empleado por Castillo, Fernández-Berrocal y Brackett (2013) en muestra española.

Esta experiencia se llevó a cabo en un grupo-clase de 24 niños de 4º curso de Educación Primaria. La aplicación del termómetro emocional como herramienta educativa tiene como objetivos específicos: 1) ampliar el vocabulario sobre emociones, y 2) comprender dónde se sitúan dichas emociones en base a su activación y bienestar. Mediante la realización de esta actividad se repasaron los contenidos referentes a 20 emociones escogidas en base a su posición en el termómetro emocional (ver imagen 1), y se trabajaron las competencias clave de Comunicación lingüística, Aprender a aprender, y Conciencia y expresiones culturales.



**Imagen 1.** Termómetro emocional y emociones situadas en base a su activación y bienestar.

La actividad se llevó a cabo en el pabellón polideportivo de un centro educativo público. Previo a la realización de la actividad, los docentes representaron el termómetro emocional en el suelo del pabellón empleando para ello cinta aislante de colores. Posteriormente, colocaron las 20 tarjetas que contenían 20 emociones (1 emoción/tarjeta) hacia abajo en los cuadrantes correspondientes (5 tarjetas/cuadrante), y cubrieron el termómetro de las emociones con globos (ver imagen 2).



**Imagen 2.** Preparación de la actividad “Termómetro emocional”.

Una vez preparada la actividad, el grupo clase se dividió en 2; 12 alumnos participaron en la actividad del termómetro emocional, mientras que los otros 12 plasmaban con pintura acrílica las emociones aprendidas en papel continuo. Los dos grupos realizaron ambas actividades trabajando en todo momento las emociones.

Los docentes les recordaron a las/os alumnas/os las diferentes emociones que ya habían sido trabajadas en sesiones previas, y su relación con el bienestar y la activación. Por ejemplo, el miedo, que produce mucha activación y poco bienestar, estaría situado en la esquina superior izquierda, en el cuadrante rojo. Los 12 alumnos que participaron en la experiencia lúdica del termómetro emocional fueron organizados en 2 grupos de 6 alumnos/grupo con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo y facilitar la toma de decisiones. Así pues, el docente nombraba una de las emociones trabajadas, de modo que uno de los grupos debía tomar una decisión y escoger el cuadrante y la zona donde se encontraba dicha emoción. El docente lo comprobaba y en caso de acierto el grupo se quedaba con el globo que cubría la emoción, y el turno pasaba al otro grupo. En caso de fallo, el otro grupo tenía la oportunidad de intentar adivinar la posición de dicha emoción y ganar el globo. La actividad finalizaba cuando los alumnos averiguaban la posición de las 20 emociones. El grupo que conseguía más globos era el ganador de la actividad.

La evaluación de la actividad se realizó por observación directa de la docente, en la que se prestó atención a cada alumna/o mientras realizaba las actividades. Concretamente la evaluación se basó en si la alumna o el alumno: 1) participaba activamente, 2) escuchaba y respetaba a sus compañeros, y 3) colaboraba en la toma de decisiones.

## RESULTADOS

La realización de la actividad propuesta contó con la aceptación de todo el alumnado (ver imagen 3). Los alumnos se mostraron entusiasmados y afirmaron haberse divertido durante la realización de esta experiencia lúdica. Además, la actividad lúdica favoreció la comprensión de las diversas emociones trabajadas, aprendizaje que se pudo corroborar a lo largo del curso.



**Imagen 3.** Realización de la actividad “Termómetro emocional”.

### CONCLUSIONES

Como hemos visto, la importancia de la IE en el ámbito educativo ha quedado demostrada en multitud de estudios (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003). Por tanto, es el momento idóneo para ir más allá y ampliar las competencias emocionales del alumnado, debido al impacto que éstas tienen tanto a nivel educativo como social (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000). Un individuo dotado de competencias emocionales ampliamente desarrolladas es consciente de las emociones propias y ajenas, las comprende y sabe cómo debe actuar ante ellas, obteniendo de ese modo la habilidad para administrarlas de la mejor manera posible.

La implementación de este tipo de herramientas lúdicas puede favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos respecto a los aspectos básicos de la IE. Nuestra propuesta prioriza el juego cooperativo, desarrolla valores educativos y destaca los aspectos cooperativos por encima de los competitivos. En conclusión, la aplicación de este tipo de experiencias lúdicas facilita la comprensión de las emociones, poniendo de manifiesto la utilidad del termómetro emocional como una herramienta educativa para trabajar las emociones en alumnos de Educación Primaria de forma práctica.

## Bibliografía

- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., y Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 780.
- Castillo, R., Fernández-Berrocal, P., y Brackett, M. A. (2013). Enhancing teacher effectiveness in Spain: A pilot study of the RULER approach to social and emotional learning. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 263-272.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., y Invernó, J. (2015). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *CCD. Cultura\_Ciencia\_Deporte*, 10(28), 5-18.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(2003), 97-116.
- Extremera Pacheco, N., y Fernández Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2).
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 139-153.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311-315.
- Fernández-Abascal, E. G., y Palmero Cantero, F. (1998). *Emociones y adaptación*. Ariel.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es Inteligencia Emocional? En J. M. Mestre y P. FernándezBerrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 23-43). Madrid: Pirámide.
- Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., y Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18(Suplemento), 112-117.
- Petrides, K. V., Frederickson, N., y Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, 36(2), 277-293.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G., y Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Cultura y educación*, 17(1), 5-17.
- Ros Morente, A., Filella Guiu, G., Ribes Castells, R., & Pérez Escoda, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1).
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2015). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2).
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285.
- Serrano, C., y Vaillo, Y. A. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 21(2), 357-374.