
14

Coaching para desarrollar la inteligencia emocional

Coaching to develop emotional intelligence

Lucía Pimentel Gregorio

Universidad de Granada, España

Resumen

Se presenta un recorrido por la historia de la psicología destacando a los autores de trabajos relacionados con el concepto de inteligencia, como es el caso de las pruebas mentales de Catell, el test de Stanford-Binet, la escala de inteligencia de Wechsler para niños o el estructuralismo de Piaget. El objetivo es poder llegar a conocer el origen y la evolución del concepto de inteligencia para, posteriormente, analizar el término de inteligencia emocional y después diferenciarlo del cociente intelectual. De este modo podremos comprender un poco la importancia que tiene la inteligencia emocional en nuestras vidas. Por otro lado, se trabaja también sobre el origen del *coaching*, las diversas definiciones que podemos encontrar de este término, su relación con el lenguaje, la psicología humanista y la filosofía griega de Sócrates, Platón o Aristóteles. Trataremos sus aspectos característicos, analizaremos los pilares del *coaching*, es decir, los conceptos de objetivos, creencias y valores y, por último, hablaremos de sus fases a la hora de aplicarlo. Para finalizar, en el apartado de conclusiones se relacionan ambas teorías para que de este modo logremos ver cómo el *coaching* puede ayudarnos a mejorar nuestras respuestas emocionales ante las diversas situaciones de la vida cotidiana, y en definitiva, ser más inteligentes emocionalmente.

Palabras clave: inteligencia emocional, *coaching*, emociones, cociente intelectual.

Cita sugerida:

Pimentel Gregorio, L. (2017). *Coaching para desarrollar la inteligencia emocional*. En S. Pérez-Aldeguer, G. Castellano-Pérez, y A. Pina-Calafi (Coords.), *Propuestas de Innovación Educativa en la Sociedad de la Información* (pp. 159-170). Eindhoven, NL: Adaya Press.

Abstract

It's a tour through the history of Psychology, highlighting authors whose works are related to the concept of intelligence, like Catell's mental tests, the Stanford-Binet test, the intelligence scale for kids made by Wechsler or Piaget's structuralism. The objective is getting to know the origin and evolution of the concept of intelligence, to analyze the term of emotional intelligence afterwards and compare it with the IQ. This way we will be able to understand the importance of emotional intelligence in our lives. Secondly, we also work on the origin of coaching, the different definitions we can find of this term, its connection with the language, the humanistic psychology and the greek philosophy of Socrates, Platon or Aristoteles. We'll discuss its characteristic features, we'll analyze the basic fundaments of coaching, its basic objectives, believes and values, and at last we'll talk about the phases of when to apply it. At the end, in the conclusions section both theories are connected and compared, so we can see how coaching can help us improve our emotional answers to all kind of situations in our life, and ultimately make us more emotionally intelligent.

Keywords: emotional intelligence, coaching, emotions, IQ.

Introducción

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. (Aristóteles, Ética a Nicómaco). Las emociones y nuestra forma de expresarlas nos definen como seres humanos ya que son una parte indispensable de nuestra personalidad. Es perfectamente válido estar eufórico de alegría cuando consigues aquello por lo que tanto has luchado o enfadarse cuando no lo consigues a pesar de todo el esfuerzo que has puesto en el proceso. También es absolutamente aceptable sentirse amado cuando tus seres queridos te apoyan en un mal momento de tu vida o decepcionado por descubrir que algunas de las personas que considerabas parte de ella en realidad no lo son. No hay nada malo en sentir y emocionarse, el problema es cuando se escapa de nuestro control y, por ejemplo, te cabreas tanto que golpeas el primer objeto que se encuentra en tu camino. Las personas no nacen controlando sus emociones, de ahí que haya que entrenar a los niños para que pidan las cosas con palabras en lugar de llantos desgarrados o para que hablen entre ellos cuando tienen un problema en lugar de pelear. Al igual que los niños, los adultos tenemos que continuar con nuestro entrenamiento emocional para poder llegar a elegir cómo nos vamos a sentir ante diversas situaciones. A veces son necesarias las emociones calificadas como negativas, pero otras veces no merece la pena el gasto de energía y es mejor escoger otro sentimiento que te reconforte para afrontar esa situación. A continuación, vamos a analizar qué son la inteligencia emocional y el *coaching* y así descubrir que las emociones también pueden entrenarse para aprender a gestionarlas.

La inteligencia

Acercamiento histórico y concepto de inteligencia

Para poder llegar a comprender el concepto de inteligencia debemos analizar su origen. Hay una gran cantidad de teorías e investigaciones acerca de este término (Tabla 1), por lo que debemos remontarnos a los trabajos del principio del siglo XX para poder interpretarlo y llegar a una definición que sea válida en la actualidad.

Tabla 1. El Concepto de Inteligencia

Recuperada de: Molero Moreno, Saiz Vicente y Esteban Martínez (1998, pp. 20)

PRINCIPIOS DEL SIGLO XX

GALTON (1822-1911)

- Estudio sistemático de las diferencias individuales en la capacidad mental.
- Énfasis en la influencia de la herencia en las diferencias individuales.

CATELL (1890)

- Inventa las pruebas mentales.

BINET (1817-1911)

- En el año 1905 elabora la primera escala de inteligencia para niños.
- En el año 1916 se modifica la escala de 1905. En la nueva versión del test de Stanford-Binet aparece por primera vez el concepto de Cociente Intelectual definido como la razón entre la edad mental y la edad cronológica.
- Su trabajo da comienzo a la polémica de si el rendimiento en inteligencia depende de un único factor general o de muchos pequeños factores específicos.

PRIMERA GUERRA MUNDIAL (1918)

- Aparecen las pruebas de inteligencia aplicadas en grupo (ARMY ALPHA y ARMY BETA).
-

Galton (1822-1911) fue uno de los pioneros en estudiar las diferencias a nivel de capacidad mental que hay entre individuos. Consideraba que no podías adquirirlas, sino que son hereditarias e innatas. A la hora de analizar estas diferencias, Galton tenía en cuenta cuestiones como el tiempo que necesitaban para responder o la habilidad sensorial del sujeto. Alfred Binet (1817-1911) opinaba que los aspectos en los que Galton se fijaba no tenían relación con el éxito a nivel escolar, por lo que desarrolló unas escalas de inteligencia orientadas a niños que fueron modificadas posteriormente, dando lugar al test de

Stanford-Binet en el que surge el término de Cociente Intelectual (en adelante, CI). Esto produjo que durante la I Guerra Mundial se aplicaran exámenes de inteligencia en grupo (ARMY ALPHA y ARMY BETA) para diferenciar a los reclutas y asignarles un puesto.

Tabla 1. El Concepto de Inteligencia (continuación)

DE LOS AÑOS 20 A LOS 50

TERMAN (1916) y SPEARMAN (1927)

- Defienden la existencia de un único factor estructural, denominado factor “general”, que penetra en la ejecución de todos los tests y tareas utilizados para valorar la conducta inteligente.

THORNDIKE (1920)

- Publica “La inteligencia y sus usos” introduciendo el componente social en la definición de inteligencia.

WATSON (1930), THORNDIKE (1931) y GUTHRIE (1935)

- Auge del conductismo. La inteligencia es conceptualizada como meras asociaciones entre estímulos y respuestas.

WECHSLER (1939)

- Diseña la escala Wechsler-Bellevue, la primera que evalúa los procesos intelectuales de los adolescentes y adultos.
- En el año 1949 diseña “La escala de inteligencia Wechsler para niños”.

THURSTONE (1938), THOMSON (1939) y GUILFORD (1967)

- Defienden que la inteligencia puede concebirse como un gran número de “vínculos” estructurales independientes.

WERTHEIMER (1880-1943), KÖLER (1887-1967) y KOFFKA (1887-1941)

- Teorías de la Gestalt. Introducen el concepto de discernimiento –pensamiento productivo- dentro del concepto de inteligencia.
-

En 1920 Thorndike incluye el componente social dentro de su definición de inteligencia y diferencia entre la inteligencia abstracta (ideas y símbolos), mecánica (manejar objetos) y social (relaciones humanas). En 1939 Wechsler elaboró la escala Wechsler-Bellevue que, tras varias adaptaciones, dio lugar a la “Escala de Inteligencia Wechsler para Niños” cuyas adaptaciones se siguen empleando hoy en día.

Tabla 1. El Concepto de Inteligencia (continuación)

DÉCADA DE LOS 50 A LA ACTUALIDAD

SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

- Los procesos cognitivos comienzan a recibir cada vez más atención. Afianzamiento de la psicología cognitiva.
- Los psicólogos tratan la cognición desde muy diversas perspectivas, entre las que se cuentan versiones renovadas de Hull que forman el llamado conductismo informal o liberal, así como varias teorías sin relación entre sí propuestas por psicólogos estadounidenses y europeos.

PIAGET (1896-1980)

- Estructuralismo. Busca una ruptura con el pasado y aspira al desarrollo de un paradigma que aúne a todas las ciencias sociales.

TURING (1950)

- Publica en Mind un trabajo titulado Computing Machinery and Intelligence que define el campo de inteligencia artificial y establece el paradigma de la ciencia cognitiva. Los psicólogos deben comenzar a trabajar buscando paralelos entre la estructura del cerebro humano y la del computador.

HEBB (1960), HOLT (1964), BREGER y McGAUGH (1965)

- Los intentos de convertir la psicología en una rama de la ciencia de los computadores han fracasado, pero han desembocado en un renacer de la psicología cognitiva.

MAYER (1977), STERNBERG (1979)

- Énfasis en las operaciones cognitivas – símbolos y manipulación de símbolo – que forman parte de la inteligencia.

GARDNER (1983,1993)

- Insiste en la pluralidad del intelecto. Existen muchas capacidades humanas que pueden ser consideradas como inteligencias, porque son tan fundamentales como las que tradicionalmente detecta el test de CI.

MAYER y SALOVEY (1990)

- Acuñan el concepto de Inteligencia Emocional.

GOLEMAN (1996)

- Aparece el concepto de Cociente Emocional (EQ).
-

Tras la II Guerra Mundial, dentro de la psicología surgen el estructuralismo y el procesamiento de la información. El estructuralismo fue propuesto por psicólogos que buscaban un paradigma que combinara todas las ciencias sociales. Un ejemplo de esto

es Piaget (1896-1980) con su “Epistemología Genética”. En cuanto al procesamiento de la información, es una de las propuestas más influyentes en la actualidad y considera que la inteligencia se compone de diversas capacidades que se pueden medir mediante pruebas. Por otro lado encontramos la teoría de los componentes cognitivos que, en lugar de decir: “la inteligencia es lo que se mide en un test de inteligencia”, el enfoque de los componentes cognitivos permite afirmar que la inteligencia implica las diferencias individuales en los procesos componentes X, Y y Z. (cit.en Mayer, 1983). La inteligencia estaba considerada como algo innato y hereditario que podía ser medido hasta que en el Simposio de 1921 se ofrecieron diversas definiciones para la palabra “inteligencia” pero no hubo un acuerdo, lo que derivó a que Scarr y Carter-Saltzman en 1989 afirmaran: “nadie sabe lo que es la inteligencia”.

Tal y como indica Marina ([1993](#)), podemos dividir las definiciones de inteligencia en dos grupos. En el grupo primero se encuentran los investigadores que opinan que la inteligencia es un proceso computacional, mientras que el otro grupo estaría formado por los que afirman que la inteligencia es una actividad dirigida a un fin. En la actualidad se considera que dentro de la inteligencia se encuentra también la parte emocional de las personas.

La inteligencia emocional

En 1983 Gardner desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Esta teoría defiende que no existe un solo tipo de inteligencia, sino múltiples inteligencias independientes, que tal vez provengan de diferentes zonas del cerebro. Según Gardner, las inteligencias no actúan aisladas unas de otras, sino que todas ellas interactúan e inciden, en un grado u otro, en una actividad determinada. Cada inteligencia tiene un único potencial biológico, un curso de desarrollo diferente y distintos resultados. Además, cada inteligencia necesita un proceso prolongado de educación para transformarla. Gardner diferenció entre siete categorías de inteligencia: verbal, espacial, lógico-matemática, musical, corporal o kinestésica, interpersonal e intrapersonal. Recientemente se han incorporado a la teoría nuevas inteligencias.

La expresión “Inteligencia Emocional” fue desarrollada por Salovey y Mayer en 1990 y hace referencia a la capacidad que tienen las personas para entender las emociones propias y ajena y gestionarlas de manera beneficiosa para sí mismo y las personas que le rodean, es decir, la habilidad de actuar juiciosamente en las relaciones humanas. Salovey y Mayer organizaron las inteligencias de Gardner en cinco dominios o competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones.

La inteligencia emocional y el coeficiente intelectual

Todas las personas son el resultado de una mezcla de CI e inteligencia emocional. La principal diferencia entre ambos componentes es que el CI lo podemos medir y graduar mediante un test pero no podemos hacer lo mismo con la inteligencia emocional. No todos los individuos se componen en la misma medida de CI e inteligencia emocional, sino que encontramos individuos en los que predomina la inteligencia emocional sobre el CI y viceversa. Ambos ingredientes son indispensables para las personas pero la inteligencia emocional es la que nos aporta las cualidades que nos definen como seres humanos.

El coaching

Origen y definición de coaching

Según la definición que nos ofrece International Coach Federation [ICF] (2014):

El *coaching* profesional consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de *coaching*, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida.

Por otro lado, la Escuela Europea de *Coaching* [EEC] (s. f.) afirma que: “*coaching* es el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas a través del aprendizaje en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que obtienen como resultados el logro de los objetivos”.

También debemos tener en cuenta la definición que nos ofrece la Asociación Española de *Coaching* [ASESCO] (2015):

El *coaching* profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde se desea estar. En la relación de *Coaching* el *coach* ayuda al desarrollo personal elevando la conciencia, generando responsabilidad y construyendo autoconfianza.

A partir de estas explicaciones podemos interpretar el *coaching* como la técnica que emplea el coach, cuya principal herramienta es la conversación, para que se produzca en el coachee una evolución que le permita alcanzar unos objetivos planteados.

El *coaching* surgió en EE.UU dentro del mundo del deporte gracias a Timothy Gallwey, quien inventó un sistema de entrenamiento llamado “El juego interior” que transformó la pedagogía. John Whitmore adaptó este método para trabajar en la mejora del rendimiento personal y reflejó en el libro “*Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*” (2003) la expresión de Gallwey: “la esencia del *coaching* consistiría en

liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, ayudándole a aprender en lugar de enseñarle” (p.20). Esto queda perfectamente reflejado en el proverbio chino: “Dale un pez a un hambriento y lo alimentarás durante un día, enséñale a pescar y lo alimentarás durante toda su vida”.

Según Bou (2013), se podría decir que el *coaching* tal y como lo conocemos en la actualidad tiene tres fuentes: la filosofía griega, la Psicología Humanista y el lenguaje.

1) La filosofía griega

La principal característica del *coaching* es la conversación y la realización de preguntas para reflexionar sobre los objetivos que se pretenden alcanzar. Este proceso de búsqueda de respuestas es similar a la Mayéutica y ya lo encontramos en las obras de autores como Sócrates, Platón o Aristóteles.

2) La Psicología Humanista

Se trata de una rama de la Psicología que nace a mediados del siglo XX como consecuencia del Conductismo y el Psicoanálisis y se centra en la importancia de las necesidades de las personas. La Psicología Humanista está ciertamente relacionada con el *coaching* ya que hace hincapié en la libertad individual, la elección, la autodeterminación y la búsqueda de crecimiento individual. Cabe destacar la importancia de la Jerarquía de Necesidades de Abraham Maslow, Person-Centered Approach (PCA) de Carl Rogers y la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan.

3) El lenguaje

Salta a la vista que el *coaching* es una palabra que procede del léxico anglosajón y se traduce al español como “entrenamiento”. La figura que dirige este entrenamiento, el coach, se puede traducir como “entrenador” pero también tiene otras acepciones como carruaje o coche de caballos. Este mismo significado lo encontramos en la palabra de origen húngaro “Kocsi”, que originalmente se utilizaba para denominar un revolucionario sistema de transporte para personas más cómodo que los habituales de la época y con un sistema de suspensión. Leonardo Ravier refleja en su libro Arte y ciencia del *coaching*: su historia, filosofía y esencia (2005) cómo pudo haber nacido esta palabra y cómo se extendió a otros países de Europa. La historia apunta hacia los siglos XV y XVI, cuando empezó a hacerse muy popular la ciudad húngara de Kocs, situada a unos 70 Kms de Budapest, (entre Viena y Pest) y convertida en parada obligada para todos los viajes entre las dos capitales. En esta ciudad de Kocs empezó a hacerse muy común el uso de un carruaje caracterizado por ser el único provisto de un sistema de suspensión. Además, destacaba por su comodidad frente a los carruajes tradicionales.

En este punto, empezó a hablarse del *kocsi szekér*, o sea el “carruaje de Kocs”, símbolo de la excelencia. De esta forma, el término *kocsi* (pronunciado cochi) pasó al alemán como *kutsch*, al italiano como *cocchio* y al español como coche. (p.68 y 69).

El *coaching* aparece en España en los años 90 pero no en el mundo deportivo sino en el empresarial y en la actualidad se ha implantado en otros ámbitos como la Educación o los Servicios Sociales. Hoy en día sigue en expansión y cada vez está más presente en las prácticas profesionales.

Características del coaching

Siguiendo la línea de pensamiento de Educación y Futuro (2011), podemos reducir el *coaching* a cinco características esenciales:

- Es muy preciso ya que se plantean unos objetivos como meta.
- Consiste en dialogar y reflexionar sobre la situación actual y cómo alcanzar la situación deseada.
- Es muy flexible y personalizado puesto que para un grupo de personas con el mismo objetivo no van a funcionar las mismas medidas de intervención.
- Todos los individuos (*coach* y *coachee*) intervienen con la intención de ser útiles para poder avanzar hacia el objetivo.
- Las acciones llevadas a cabo durante el camino hacia el objetivo deben ser evaluadas.

Por otro lado, Whisker (2012) recoge otras características del *coaching*:

- Es un procedimiento holístico que atiende a todos los aspectos de la vida de una persona.
- Se lleva a cabo normalmente de forma individual o en pequeños grupos.
- Es una forma de ayudar a una persona a que establezca y alcance sus propios objetivos.
- Es un medio de orientar a una persona para que reconozca los obstáculos para lograr éxito.
- Es una forma de incrementar la autoconciencia.
- Es una herramienta eficaz para la educación, el lugar de trabajo y el desarrollo personal.

Pilares del coaching: objetivos, creencias y valores

Tal y como nos indica Bou (2007), el *coaching* se fundamenta en tres conceptos esenciales para potenciar el desarrollo personal: objetivos, creencias y valores.

1) Objetivos

Un objetivo es una situación o cosa que cada uno de nosotros desea alcanzar, es decir, una meta. Dependiendo del momento de tu vida en el que te encuentres tus objetivos serán diferentes. Un objetivo puede ser que mamá compré un juguete para nosotros o conseguir un puesto de trabajo. Podemos diferenciar entre objetivo-final, situación o cosa a la que se pretende llegar, y objetivo-proceso, todos los pasos intermedios desde el punto de partida al punto final de la transición.

2) Creencias

Una creencia es todo aquello que guía nuestro modo de vida y delimita nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos ante los distintos estímulos. El *coaching* trata de vencer las creencias que nos influyen de manera negativa para adquirir unas creencias más positivas que nos ayuden a alcanzar los objetivos deseados. De este modo, las creencias pueden ser potenciadoras, nos sirven para avanzar, o limitadoras, es decir, son dificultades que hay que superar.

3) Valores

Los valores son principios intrínsecos que posee cada uno de nosotros. Es aquello que nos motiva, lo que nos parece lo más importante o lo que hace que nos levantemos cada mañana. Los valores te definen como persona y forman parte de tus objetivos, por ello, no puedes dejarlos a un lado para conseguir lo que deseas ya que al final no se tendrá la sensación de satisfacción de haber conseguido aquello tan preciado.

Fases del coaching

Desde que se identifica la situación a cambiar hasta que se produce el cambio, el coach y coachee pasan por una serie de fases o etapas. Bou (2007) establece 7 fases: análisis del grupo y del nivel de desempeño de la clase, planificar conjuntamente metas y logros, motivar, entrenar/observar la situación, ofrecer *feedback*, replantear nuevas metas y acciones y, por último, inducir autodirección. A lo largo de estas etapas, el coachee sale de su “zona de confort” para afrontar las distintas dificultades hasta alcanzar su meta, contando siempre con la ayuda del coach para aconsejarle.

Conclusiones

La inteligencia emocional se encuentra presente en nuestras vidas y continuamente hacemos uso de ella. Se trata de un elemento de nuestra personalidad que debemos entrenar para aprender a gestionarlas. Cada día tenemos que lidiar con nuestras emociones desde que suena el despertador por la mañana hasta que nos vamos a dormir por la noche. Son tan importantes que incluso están presentes en nuestros sueños y pesadillas porque, ¿quién no se ha despertado sobresaltado en mitad de la noche debido a un mal sueño?

Teniendo en cuenta el *coaching*, éste podría ser un buen modo de aprender a gestionar las emociones. Deberíamos comenzar identificando la emoción que consideramos que se nos escapa de nuestro control para posteriormente realizarnos preguntas sobre este sentimiento: ¿por qué me siento así? ¿qué lo ha desencadenado? ¿es una respuesta normal o exagerada a la situación que lo ha provocado? ¿cómo me gustaría que otra persona reaccionara si estuviera en mi situación? De este modo podremos llegar a gestionar nuestras emociones evitando situaciones incómodas de las que nos arrepentimos con el paso del tiempo.

Bibliografía

- Asociación Española de *Coaching* (ASESCO). Recuperado de: <http://www.asescoaching.org/el-coaching/>
- Bou, J. F. (2007). *Coaching para docentes*. Alicante: Ed. Club Universitario.
- Bou, J. F. (2013). *Coaching educativo*. Madrid: Ed. LID.
- Cantón, I. y Pino, M. (2014). *Organización de centros educativos en la sociedad del conocimiento*. Madrid: Alianza.
- Cuadri, J., Fierro, S. y Palma, I. (2013). El *coaching*. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4(1), pp. 18-33. Recuperado el 29/02/2015 de: http://rabitda.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11633/El_Coaching.pdf?sequence=2
- Escuela Europea de *Coaching* (EEC). Recuperado de: <http://www.escuelacoaching.com/>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Hardy, T. (1992). *Historia de la psicología*. Madrid: Ed. Debate.
- International Coach Federation (ICF). Recuperado de: <http://www.icf-es.com/mwsicf/sobreicf/definicion-coaching-icf-espana>
- Lladó, R. y Giner, A. (2014). *Coaching educativo*. *Aula de Innovación Educativa*, 230(1).
- Lladó, R., Giner, A., Castellà, T., Brufau, R. y Pérez, G. (2014). *Coaching educativo con los docentes*. *Aula de Innovación Educativa*, 230(1).
- Malagón, F. J. (2011). *Coaching educativo y académico: un nuevo modo de enseñar y aprender*. *Educación y Futuro*, 24(1), 49 – 66.

- Marina, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Ed. Anagrama.
- Mayer, R. R. (1983). *Pensamiento, resolución de problemas y cognición*. Barcelona: Ed. Paidós Ibérica.
- Molero Moreno, C., Saiz Vicente, E. y Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional . *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30, 11-30. Recuperado el 02/03/2017 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530101>
- Ravier, L. E. (2005). *Arte y ciencia del coaching: su historia, filosofía y esencia*. Buenos Aires: Ed. Dunken.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Santandreu, R. (2011). *El arte de no amargarse la vida*. Barcelona: Ed. Espasa.
- Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad*. Barcelona: Ed. Grijalbo.
- Scarr, S. y Carter-Saltzman, L. (1989). Genética e inteligencia. En R. J. Sternberg (Ed.). *Inteligencia humana, IV Evolución y desarrollo de la inteligencia*. (pp.1251-1382). Barcelona: Paidós Ibérica.
- Stamateas, B. (2013). *Emociones tóxicas*. Barcelona: Ediciones B.
- Stamateas, B. (2014). *Heridas emocionales*. Barcelona: Ediciones B.
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15 (25), 9-24. Recuperado el 02/03/2017 de: <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- Whisker, G. et al. (2012): *Trabajando individualmente con cada estudiante*. Madrid: Ed. Narcea.
- Whitmore, J. (2003). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Paidós.

Lucía Pimentel Gregorio. Graduada en Educación Primaria por la Universidad de Granada. Actualmente cursando el Grado en Educación Infantil por la Universidad Camilo José Cela. Maestra en el Colegio El Pinar (Alhaurín de la Torre, Málaga).
