



**UNIVERSIDAD
DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE MEXICO

FACULTAD DE PEDAGOGIA

"LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES."

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PEDAGOGIA

PRESENTA:

DEYNA GONZALEZ ESCOBAR

ASESOR DE TESIS:

LIC. CAROLINA ALFONSO GOMEZ

COATZACOALCOS, VERACRUZ. JUNIO 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Después de haber realizado esta investigación sobre la importancia de la Inteligencia Emocional, lo más adecuado sería comenzar agradeciendo a aquellas personas que me han brindado el apoyo emocional que necesitaba para terminar esta investigación.

Quiero agradecer a Dios por permitirme vivir y tener salud para poder realizar esta investigación.

A mis queridos padres José González Aquino y Soledad Escobar Antonio por estar siempre a mi lado, por acompañarme en cada momento de mi vida, por apoyarme en todo lo que hago, y por que sus consejos, ejemplos, besos y abrazos han marcado mi vida para siempre, por que sé que lo que soy en gran parte es por la responsabilidad que aceptaron de ser buenos padres, gracias por amarme.

A Lissette mi amada hermana por su compañía, apoyo y sonrisas constantes en mi vida.

A mi apreciada maestra la Lic. Carolina Alfonso Gómez por sus valiosas enseñanzas, por brindarme parte de su tiempo y sus conocimientos que han enriquecido y fortalecido esta investigación.

A mi querido Juan Carlos Carrillo Hidalgo por tomarse el tiempo de ayudarme a buscar información teórica, por compartirme sus conocimientos de medicina, por todo su cariño y por alentarme a hacer las cosas mejor.

A los niños, amigos y familiares que han dejado una huella imborrable que enriquece mi vida más allá de lo que jamás seré capaz de expresar con palabras.

Deyna González Escobar.

INDICE

INTRODUCCIÒN

CAPITULO I: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÒN

- 1.1. Justificación del tema**
- 1.2. Delimitaciòn de objetivos**
 - 1.2.1. Objetivos Generales**
 - 1.2.2. Objetivos Particulares**
 - 1.2.3. Objetivos Específicos**

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 CONCEPTO Y CARACTERISTICAS GENERALES DEL CEREBRO

- 2.1.1. Sistema límbico**
- 2.1.2. La amígdala**
- 2.1.3. La función de los lóbulos prefrontales**

2.2 INTELIGENCIA

- 2.2.1 Concepto de inteligencia**
- 2.2.2 Tipos de inteligencia**

2.3 EMOCION

- 2.3.1 ¿Qué son las emociones?**
- 2.3.2 Emociones básicas**
- 2.3.3 Reglas de la demostración de la emoción**
- 2.3.4 Expresividad y contagio emocional**
- 2.3.5 Emociones desagradables perjudican la salud**
- 2.3.6 El manejo de las emociones**

2.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.4.1 Origen y precursores del concepto de Inteligencia Emocional**
- 2.4.2 ¿Porqué es importante la Inteligencia Emocional?**
- 2.4.3 Modelos sobre el desarrollo de la Inteligencia Emocional**
- 2.4.4 ¿De qué se ocupa la Inteligencia Emocional**
- 2.4.5 Esferas principales de la Inteligencia Emocional**

- 2.4.6 La influencia del desarrollo de la Inteligencia Emocional en diferentes ámbitos de la vida**
- 2.4.7 Habilidades que estructuran el desarrollo de la Inteligencia Emocional**
- 2.4.8 Beneficios de la Inteligencia Emocional**

CAPITULO III: INDICADORES QUE SE RELACIONAN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

3.1 EL GRAN MOTIVADOR: EL OPTIMISMO

- 3.1.1 Las cualidades de la persona optimista**
- 3.1.2 Lo que la persona optimista debe aprender**

3.2 LA EMPATIA

- 3.2.1 El desarrollo de la empatía**
- 3.2.2 Los cinco pasos principales para desarrollar la empatía**
- 3.2.3 Niveles de la respuesta empática**
- 3.2.4 ¿Cuándo escuchar con empatía?**
- 3.2.5 ¿Cuándo no utilizar la empatía?**
- 3.2.6 Errores comunes en el uso de la empatía**

3.3 LA AUTOESTIMA

- 3.3.1 ¿Qué es la autoestima?**
- 3.3.2 La importancia de tener mayor autoestima**
- 3.3.3 Los cinco componentes de la autoestima**

3.4 LA DEPRESIÓN

- 3.4.1 Concepto de depresión**
- 3.4.2 Depresión en los niños y adolescentes**
- 3.4.3 Los adolescentes solitarios y la deserción escolar**
- 3.4.4 El pesimismo es un pensamiento que provoca depresión**

3.5 LA FAMILIA

- 3.5.1 Concepto de familia**
- 3.5.2 Tipos de familia**
- 3.5.3 Tipos de emociones que predominan en las familias**
- 3.5.4 Estilos de paternidad emocionalmente inadecuados**
- 3.5.5 La comunicación entre los padres**
- 3.5.6 La relación con los hijos en la niñez**
- 3.5.7 La familia con Inteligencia Emocional**
- 3.5.8 Actitudes del padre que desea ayudar a desarrollar la Inteligencia Emocional en su hijo**

3.6 LA ESCUELA

3.6.1 Concepto de escuela

3.6.2 El maestro y el alumno

3.6.3 Atributos que debe tener el maestro

3.6.4 Tipos de maestros

3.6.5 Opiniones de educadores y psicólogos respecto a las características ideales que debe poseer un maestro

CAPITULO IV: RECOMENDACIONES QUE LES AYUDARAN A LOS PADRES Y MAESTROS A DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

4.1 Ser un padre o profesor “Caring”

4.2 Ideas para implementar la autoestima en los niños y adolescentes

4.3 ¿Cómo ser un constructor de autoestima?

4.4 La estrategia de mantener la calma

4.5 El termómetro (como estrategia)

4.6 Sugerencias para padres y maestros frente al enojo de sus hijos y alumnos

4.7 Manejo del estrés

4.8 Formas de enseñar la empatía

4.9 Habilidades para hacer amigos

4.10 El mapa de un problema

4.11 Uso de huellas

4.12 Redacción sobre la fijación de metas personales

4.13 Expresión artística

4.14 Valores y estrategias para las relaciones interpersonales

CONCLUSIÓN

ANEXOS

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCION.

Este siglo XXI se ha caracterizado por los grandes cambios, avances en las diferentes áreas como la tecnología, los sistemas de comunicación, en la medicina y tantos descubrimientos científicos. Todos estos cambios influyen en gran medida en la vida familiar, social y en los principios morales, valores que de alguna manera definen nuestra vida.

Vivimos en un medio que frecuentemente expresa que el valor de una persona radica por lo que tiene y no por lo que es o mejor aún por lo que puede llegar a hacer. La actual generación de niños y adolescentes presentan mayores conflictos emocionales, son más solitarios, se deprimen fácilmente, son indisciplinados, nerviosos, impulsivos y algunas veces agresivos en comparación con las generaciones pasadas.

Por estas razones los niños y adolescentes necesitan adquirir habilidades y herramientas que les ayuden a manejarse en una sociedad que cada vez es más exigente y violenta.

Los niños y adolescentes deben aprender a rescatar su propia identidad, su autoestima, su valor como seres humanos y conocer los valores que les servirán para ser una mejor persona y poder convivir en sociedad para no confundirse ni mucho menos adoptar ideas o pensamientos que los confundan y los arrastren a sentimientos negativos o que se conviertan en adultos frustrados en el futuro. La familia (padres, hermanos, abuelos...etc.) Y la escuela (docentes, compañeros...etc.) tienen un papel fundamental el de coadyuvar para el óptimo desarrollo de los niños y adolescentes. Pero ¿Cómo lograrlo? Existen en la actualidad diferentes propuestas que permiten conocer y entender el comportamiento del ser humano para poder así comprender sus reacciones ante ciertas circunstancias que enfrenta en la vida.

En esta investigación analítica que contiene en términos positivos y sustanciales la interpretación de la Inteligencia Emocional. A abarcará

una en, a grandes rasgos, pensamos y actuamos sobre la base de emociones estimuladas por el entorno presente y los acontecimientos pasados, según la forma en que vivan la vida, pues ésta inteligencia lo que hace es ayudar a frenar los impulsos negativos y a aumentar la capacidad de amar y entender al prójimo , sobre todo a enseñar que alcanzar el éxito no nada más significa tener un buen trabajo, terminar una carrera, tener mucho dinero etc. Sino que va más allá es sentirse bien con uno mismo, es encontrar lo que verdaderamente les va a permitir ser felices y vivir en una verdadera cooperación y tolerancia social.

En las siguientes páginas se abarcará más acerca de ésta la Inteligencia Emocional. A continuación se presenta la metodología que tendrá la investigación: El primer capítulo dará la pauta del seguimiento de dicha investigación así como la delimitación de los objetivos generales; particulares y específicos.

En el segundo capítulo se presenta el concepto y las características generales del cerebro. Permitiendo así conocer las partes que lo integran. También se tratará sobre el concepto de inteligencia y los tipos que existen, las emociones básicas, las reglas de la demostración de la emoción, de la transmisión y el contagio emocional y como pueden afectar a las emociones a la salud física. A la vez también se abarcará el concepto de Inteligencia Emocional, sus precursores, el porque de su importancia, los modelos de Inteligencia Emocional que existen, la manera en que está conformada, su influencia en diferentes ámbitos de la vida, las habilidades que la estructuran y sobre todo los beneficios que puede brindar.

En el tercer capítulo se abordarán temas van da la mano o se compenentran con el capítulo anterior tales como el optimismo, la empatía, autoestima, la depresión y los valores, así como el papel fundamental que tiene la familia y la escuela en la formación de los niños y los adolescentes.

Por último y ni por eso deja de ser menos importante en el capítulo cuarto en éste encontrará una serie de recomendaciones como lo son las técnicas y estrategias que ayudaran a facilitar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y adolescentes.

CAPITULO I.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.

1.1 JUSTIFICACION DEL TEMA.

Si se toma un momento para escuchar y ver las noticias que pasan a diario mucho de lo que informan son noticias como: cierto ataque violento hacia jovencitas en cierto lugar cuando ella caminaba rumbo a la escuela o hacia su hogar, o que unos jovencitos resultan gravemente heridos cuando venían en un auto a exceso de velocidad y no midieron las consecuencias de su imprudencia. Y peor aún que muchos niños y jovencitos cada vez más son obligados a hacer cosas ilícitas como a robar o a formar parte de redes de pornografía. Pero las noticias sólo reflejan en una escala más amplia la sensación de que existen cada vez más emociones fuera de control en la vida de muchos seres humanos. Pero nadie está exento de tener arrebatos, de sentir arrepentimiento, frustraciones. En estos últimos años se ha visto un gran aumento de éste descontrol emocional, la desesperación y la imprudencia en las familias, en las comunidades, en la vida cotidiana.

Cada vez aumenta los niños que están encerrados en su cuarto para ver la televisión, o son cuidados por personas que carecen de paciencia, amor y tolerancia para poder enseñarles cosas constructivas y se ve más a niños abandonados, descuidados o que sufren maltrato intrafamiliar. Una enfermedad que cada vez se propaga a nivel mundial es la depresión y lo más alarmante es que lo padecen niños y adultos.

Es por todo esto que en esta investigación se abordan varios temas que permitirán a todo aquel que lo lea conocer una alternativa, una posible solución para contrarrestar dichos problemas.

Cuando se habla de inteligencia casi siempre se enfoca al plano cognitivo a lo que se enseña en una escuela, cuando se observa a un niño o a un joven que es bueno para realizar operaciones numéricas, que es bueno para aprenderse las letras e incluso otros idiomas se piensa que tendrá un futuro brillante es decir; que será empresario, o que será un gran líder en una compañía y que tendrá todas las cosas materiales que quiera pero

pasa algo interesante en las escuelas se enfocan más en que el alumnado desarrolle su capacidad cognoscitiva pero poco a poco se ha descubierto que esto no es todo, que es necesario enseñarles herramientas para que triunfen también en su vida afectiva que estén preparados para todos los problemas que tendrán en sus vidas . Problemas como: el niño que piensa que su vida no vale la pena por que falló un gol en el partido final de su escuela, o la adolescente que deja los estudios por un fracaso amoroso, o el chico que siendo una persona brillante, se bloquea al presentar exámenes y sale reprobado, no por falta de conocimientos sino por el miedo al no saber controlar los nervios o los pensamientos de derrota anticipada o la maestra que, a pesar de todo sus conocimientos y de que forma parte de una escuela que se jacta de ser líder en el buen trato hacia los alumnos y lo hace sentir muy mal al decirle a su alumno que tiene la letra fea que así la hacen los niños de preescolar cuando ese alumno es de nivel secundaria, otro ejemplo que involucra ahora a los padres es cuando comparan a sus hijos pretendiendo que el que ellos catalogan como el mejor o el bonito enseñe o reprenda al que ellos suponen o dicen que es el malo, el desobediente. Pero bueno no se nace sabiéndolo todo, no hay un libro mágico que tenga instrucciones de cómo ser un padre o un maestro perfecto todos de alguna manera carecen de conocimientos para lograr dicha perfección en el trato hacia los demás.

Pero lo que si existe es ésta sencilla investigación que analizara lo importante que es conocer el lado emocional y los problemas a los que se enfrentan niños y adolescentes en sus vidas, brindándoles una investigación basada en documentos que afirman lo importante que es desarrollar la Inteligencia Emocional para que valla de la mano con la Inteligencia Intelectual y de ésta manera tener un poco más de certeza en que los niños y adolescentes que conocemos tendrán un poco más seguro el éxito.

1.2 DELIMITACION DE OBJETIVOS.

1.2.1. OBJETIVOS GENERALES:

- **Analizar la importancia de la Inteligencia Emocional en niños y adolescentes.**
- **Reafirmar que la Inteligencia Emocional es básica para el buen desarrollo afectivo en los niños y adolescentes.**

1.2.2. OBJETIVOS PARTICULARES:

- **Nombrar los tipos de inteligencias que existen.**
- **Explicar la transmisión y contagio emocional.**
- **Enunciar las emociones básicas.**
- **Relatar las opiniones de educadores y psicólogos con respecto a las características ideales que debe poseer un profesor.**

1.2.3. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Explicar la importancia de la Inteligencia Emocional en niños y adolescentes.**
- **Nombrar los beneficios de la Inteligencia Emocional.**
- **Subrayar el papel que tiene la familia en el desarrollo de la Inteligencia Emocional.**
- **Describir las técnicas y estrategias que pueden ayudar a padres y maestros a facilitar el desarrollo emocional en niños y adolescentes.**

CAPITULO II.

MARCO TEORICO

2.1.- CONCEPTO Y CARACTERISTICAS GENERALES DEL CEREBRO.

Cerebro “El cerebro humano es un órgano esponjoso, cuyo peso es una pequeña fracción del peso total del cuerpo, solamente 3 libras (1.359 g).”¹.

Al cerebro lo conforman: la corteza cerebral o córtex esta constituye el 85% del peso del cerebro, es la parte pensante del cerebro ya que hace que lo seres humanos sean más inteligentes que los animales porque es la área que les permite razonar. La corteza cerebral está formada por dos mitades, una a cada lado de la cabeza. Algunos científicos piensan que la mitad derecha ayuda a pensar en cosas abstractas, como en los colores, las formas o la música. Y la mitad izquierda es la más analítica, es decir ayuda a resolver problemas matemáticos y lógicos.

La siguiente es el cerebelo éste, está en la parte posterior del cerebro, por debajo de la corteza. Es mucho más pequeña que la corteza cerebral, sólo un 1/8 de su tamaño pero no por pequeño no tiene importancia ya que su trabajo es controlar el equilibrio, el movimiento y la manera en que los músculos trabajan juntos y se coordinen. Gracias al cerebelo el hombre se puede parar erguido, mantener el equilibrio y moverse de un lado a otro.

La otra parte del cerebro que también es pequeña pero poderosa es el tronco encefálico que está situado debajo de la corteza cerebral y adelante del cerebelo una de sus muchas tareas es que conecta el resto del cerebro con la médula espinal, que recorre el cuello y la espalda, otras de sus asignaciones es que ésta encargada de todas las funciones necesarias para que el cuerpo este vivo tales como la respiración , la digestión de los alimentos y la circulación de la sangre. Parte de sus funciones también es que controla a los músculos involuntarios como al corazón y el estómago, es el tronco encefálico quien le dice al corazón que bombee más sangre cuando se práctica un deporte como andar en bicicleta o al estomago que digiera bien la comida. También clasifica los millones de mensajes que el cerebro y el resto del cuerpo se envían.

¹ Diane E. Papalia y Rally Wendkos Olds, Psicología. p.34

El hipocampo forma parte de la corteza cerebral y se ocupa de la memoria,, tiene la gran tarea de pasar la información entre las memorias a corto y largo plazo. Ayuda a que siempre se recuerden pequeñas cosas como dónde quedaron las llaves de la casa o del carro y grandes cosas como las vacaciones a Cancún de hace dos años.

La glándula pituitaria es muy pequeña, su trabajo consiste en producir y liberar hormonas en el cuerpo. Esta glándula juega un papel muy importante durante la pubertad por que es el momento en que los adolescentes pasan por importantes cambios a medida que se convierten poco a poco en hombres y mujeres.

Y por último el hipotálamo se encuentra justo en el centro del cerebro. Se puede comparar al hipotálamo con un termómetro pero interno en el cerebro por que sabe a que temperatura debe estar el cuerpo si debe sudar o temblar, Sudar cuando se tiene calor o temblar cuando se siente frío es la manera en la que el cuerpo intenta mantener constante la temperatura interna. (Vease figuras en anexos: 1, 2, 3, 4, 5, 6)

2.1.1 Sistema límbico.

El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro se encuentra debajo de la corteza cerebral, comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral

En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es ahí donde se procesan las distintas emociones permitiendo al hombre experimentar angustias, penas y alegrías intensas. El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. (Vease figura en anexo 7)

2.1.2 La amígdala.

En los seres humanos, la amígdala que deriva de la palabra griega que significa “almendra”² de estructuras interconectadas sobre el tronco cerebral.

Existen dos amígdalas, una a cada lado del cerebro, es la especialista en asuntos emocionales por que es considerada como un depósito de la memoria emocional es por esto que la vida sin amígdala es una vida vacía de significados personales.

Además del afecto, hay otros factores relacionados con la amígdala; de ella dependen todas las pasiones, las lágrimas, una señal emocional singular de los seres humanos, son desencadenadas por la amígdala, un abrazo, unas caricias o cualquier tipo de consuelo.

Joseph LeDoux, un neurólogo del Centro para la Ciencia Neurológica de la universidad de Nueva York fue el primero en descubrir el papel clave que juega la amígdala en el cerebro emocional. Sus descubrimientos sobre el circuito del cerebro emocional descartan lo que antes se creía con respecto al sistema límbico, colocando a la amígdala en el centro de la acción.

La investigación de LeDoux explica cómo la amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante, está intentando tomar una decisión. En la arquitectura del cerebro, la amígdala constituye algo así como una compañía de alarmas, donde los operadores están preparados para hacer llamadas de emergencia al departamento de bomberos, a la policía o a un vecino cada vez que un sistema de seguridad interno indica que hay problemas.

El punto de vista convencional en neurología ha sido que el ojo, el oído y otros órganos sensoriales transmiten señales al tálamo, y de ahí a zonas de la neocorteza, donde las señales se unen formando objetos a medida que se perciben.

² Daniel Goleman, La inteligencia emocional. p.33

Las señales son clasificadas con el fin de encontrar significados de tal manera que el cerebro reconozca qué es cada objeto y qué significa. La antigua teoría sostiene que a partir de la neocorteza las señales son enviadas al sistema límbico, y de allí la respuesta apropiada se difunde por el cerebro y el resto del cuerpo. Pero LeDoux descubrió que “un conjunto más pequeño de neuronas que conduce directamente desde el tálamo hasta la amígdala, además de aquellos que recorren la vía más larga de neuronas a la corteza. Esta vía más pequeña y más corta-una especie de callejón nervioso permite a la amígdala recibir algunas entradas directas de los sentidos y comenzar una respuesta antes de que queden plenamente registradas por la neocorteza” ³. La amígdala entonces puede desencadenar una respuesta emocional a través de esta ruta de emergencia. También esta puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber exactamente por qué lo hacemos porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la neocorteza. (Vease figura en anexo 8)

2.1.3 La función de los lóbulos prefrontales.

Mientras la amígdala prepara al hombre para una respuesta rápida e impulsiva existe otra parte del cerebro que reacciona con más calma dándole el tiempo para pensar una respuesta más adecuada esta otra parte son los lóbulos prefrontales. Estos cumplen un papel especial son como manager de las emociones y asumen dos importantes tareas:

- ✓ En primer lugar, moderan las reacciones emocionales del hombre, frenando las señales del sistema límbico.
- ✓ En segundo lugar, desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales. Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de las emociones. (Vease figura en anexo 9)

3 Ibid, p. 37.

2.2. LA INTELIGENCIA.

Probablemente se tenga una opinión establecida sobre a que se le llama inteligencia o mejor aún a que tipo de persona se le dice que es inteligente. Comúnmente se relaciona a la inteligencia a personas que tienen una gran habilidad para resolver problemas muy complicados de matemáticas en corto tiempo, a las que son muy buenas para la oratoria, a los que son muy buenos en química y ciencias en fin todo lo que se puede relacionar con el plano cognoscitivo. Pero a continuación se presenta una definición más compleja sobre la inteligencia.

2.2.1 Concepto de inteligencia.

Inteligencia “Es una constante interacción activa entre las capacidades heredadas y las experiencias ambientales, cuyo resultado capacita al individuo para adquirir, recordar y utilizar conocimientos, entender tanto conceptos concretos como (eventualmente) abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas y aplicar y utilizar todo ello con el propósito concreto de resolver los problemas de la vida cotidiana.”⁴

2.2.2 Tipos de inteligencia.

El psicólogo Howard Gardner autor del famoso libro “Frames of the mind”, dio a conocer su teoría sobre las inteligencias múltiples. Gardner, identifica siete tipos de inteligencias en los seres humanos.

- **Inteligencia verbal-lingüística:** Es la habilidad y facilidad para la expresión oral o escrita. Ejemplos de estas personas con una alta inteligencia verbal, son: escritores, comunicólogos, locutores, maestros, etc.

- **Inteligencia lògico-matemàtica:** Es la habilidad para llevar a cabo procesos, como lo dice su nombre, lógicos y abstractos, concretos, numéricos y que involucran una serie de procedimientos matemáticos, ejemplos de personas con una inteligencia matemática desarrollada son: físicos, químicos, etc.

- **Inteligencia espacial:** Es también llamada visual, pues se desarrolla a través del sentido de la vista. Se refiere a la habilidad para ubicar y ubicarse correctamente en el espacio, para lograr imaginar como se verá un diseño concretado en la realidad, para etc. Ejemplos de personas con inteligencia espacial desarrollada: arquitectos, decoradores, diseñadores. Etc.

- **Inteligencia musical:** Se llama también auditiva, pues se desarrolla a través del sentido de la audición. Se refiere al talento y a la facilidad para la música, los instrumentos musicales, los idiomas, etc. Ejemplos de ésta inteligencia son: el aprendizaje memorístico con rimas, la facilidad para la composición musical y el poder de tocar un instrumento de oído.

- **Inteligencia kinestèsica:** También llamada física o corporal pues se da por medio del cuerpo, es la capacidad de coordinación muscular fina y gruesa de las distintas partes del cuerpo humano. Implica el aprendizaje a base de todo tipo de movimientos, la facilidad para las manualidades, la danza y los deportes. Los bailarines, deportistas y cirujanos por mencionar a algunos, estos tienen esta inteligencia desarrollada.

- **Inteligencia intrapersonal:** Es la habilidad de introspección. La capacidad para conocerse uno mismo y sus propios procesos, para entender sus emociones y sus propias motivaciones.

Personas que manejen adecuadamente sus emociones y saben con certeza qué es lo que desean lograr en su vida, tienen esta inteligencia más desarrollada.

- **Inteligencia interpersonal:** Es la aptitud para relacionarse adecuadamente y comunicarse asertivamente con los demás, para trabajar en equipo. Personas muy extrovertidas y con facilidad para interactuar en todo tipo de ambientes son consideradas con una alta inteligencia interpersonal.

Las inteligencias lógico-matemática y verbal lingüística son las que más se desarrollan en la escuela.

Todos los seres humanos poseen los distintos tipos de inteligencia, en diferente medida y calidad lo que determina la personalidad y capacidad individual de cada ser humano.

Hacia finales del año 1999 Gardner dedujo que existían dos tipos más de inteligencias, la inteligencia naturalista y la inteligencia espiritual:

- **Inteligencia naturalista:** Se expresa en quien gusta observar y estudiar la causa y efecto de todo lo que tiene que ver con la naturaleza, como plantas, animales, piedras, moléculas, efectos climatológicos, etc.
- **Inteligencia espiritual:** Como su nombre lo implica se refiere a la facilidad o el gusto por descubrir el aspecto espiritual en los acontecimientos de la vida, a la búsqueda de las respuestas del más alto orden, el por qué y para qué en esta vida.

3.2 EMOCIÒN.

Para hablar de la importancia de la expresi3n de las emociones, es indispensable primero entender qu3 es una emoci3n.

2.3.1 ¿Qu3 son las emociones?.

Las emociones son impulsos involuntarios en un ser humano, que se genera en el cuerpo como una reacci3n al ambiente que le rodea; las emociones producen ciertas conductas dependiendo del grado de emoci3n que se haya experimentado. La palabra emoci3n es motore, el verbo latino “mover”, ademàs del prefijo “e”, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoci3n hay implícita una tendencia a actuar. Entonces es finalmente la emoci3n, aquello que impulsa hacia el movimiento, a actuar frente a cierta situaci3n; la emoci3n es el recurso que posee el ser humano para no permanecer inmovilizado o estancado frente a las circunstancias que se le presenta en la vida.

Joshua Freedman explica que las emociones “no son buenas ni malas, positivas, ni negativas, en cambio, las emociones si pueden ser agradables o desagradables al percibirse y experimentarse, màs no debemos olvidar que todas ellas son constructivas y vitales en nuestras vidas pues contienen en si mismas, una valiosa informaci3n para que podamos lograr una mejor calidad de vida.”⁵

2.3.2. Emociones bàsicas.

Existen una gran cantidad de emociones que experimenta el ser humano e incluso tambi3n los animales pueden sentir ciertas emociones, algunos te3ricos proponen que existen emociones bàsicas es decir que hay algunas que son consideradas primarias y que de ellas pueden derivar muchas otras. Se pueden agrupar en familias como las siguientes:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperaci3n, indignaci3n, aflicci3n, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en un extremo, violencia y odio patol3gicos.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperaci3n y, en casos patol3gicos, depresi3n grave.
- Temor: ansiedad, aprensi3n, nerviosismo, preocupaci3n, consternaci3n, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatol3gico, fobia y pánico.

⁵ Sofia Smeke, Alcanzando la inteligencia emocional. p.130

- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversi3n, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificaci3n, satisfacci3n, euforia, extravagancia, éxtasis y , en el extremo manía.

- **Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, ágape (amor espiritual).
- **Sorpresa:** conmoción, asombro, desconcierto.
- **Disgusto:** desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.
- **Vergüenza:** culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación. (Vease cuadro 1 en anexo 10)

Los integrantes de estas familias también se pueden relacionar con otros de otra familias es decir podemos sentir varias emociones juntas, combinadas estas se pueden relacionar.

El argumento de que existe un puñado de emociones centrales se basa en cierta medida en el descubrimiento de Paul Ekman, de la universidad de California de San Francisco en Estados Unidos, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza , placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos donde no existe la televisión ni e cine. Ekman enseñó retratos que mostraban expresiones de personas de culturas tan lejanas como los fores de Nueva Guinea, y descubrió que personas de todas partes reconocían las mismas emociones básicas.

Tomando las principales familias ira, tristeza, temor, placer, amor, vergüenza, etcétera como casos pertinentes a los infinitos matices de nuestra vida emocional. Cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico, con sus parientes formando ondas a partir de este núcleo en incontables mutaciones. En las ondas extremas se encuentran los estados de ánimo que, técnicamente hablando, son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción. Más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo determinado que hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre. Todavía más allá de estas disposiciones emocionales se encuentran los evidentes trastornos de la emoción, tales como la depresión clínica o la ansiedad incesante, en la que alguien se siente constantemente atrapado en un estado negativo.

2.3.3 Reglas de la demostración emocional.

La expresión reglas de la demostración emocional se utiliza para hacer un consenso social acerca de qué sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuándo. Las culturas a veces varían enormemente en este sentido. Por ejemplo, unos maestros japoneses estudiaron las reacciones faciales de sus alumnos ante una horrenda película acerca de la circuncisión de adolescentes aborígenes. Cuando los estudiantes japoneses vieron la película en presencia de una figura de autoridad, sus rostros mostraron sólo reacciones leves. Pero cuando creyeron que estaban solos (aunque estaban siendo filmados por una cámara oculta) sus facciones se contrajeron en vívidas mezclas de aflicción, angustia, temor y disgusto.

Existen varias clases básicas de reglas de demostración emocional. Una es minimizar las muestras de emoción: ésta es la norma japonesa para los sentimientos de aflicción en presencia de alguien con autoridad, que los alumnos estaban siguiendo cuando ocultaron su perturbación con una expresión inmutable.

Otra es exagerar lo que uno siente magnificando la expresión emocional; esta puede ser la táctica que utilizada por un niño de seis años que contorsiona la cara dramáticamente con el ceño fruncido, los labios temblorosos, mientras corre hacia su madre para quejarse del tormento que le hace pasar su hermano mayor.

La tercera es reemplazar un sentimiento por otro; esto entra en juego en algunas culturas asiáticas en las que es descortés decir que no, y en lugar de eso se hacen promesas positivas aunque falsas. Lo bien que se empleen estas estrategias, y sepa cuando hacerlo, es un factor de la Inteligencia Emocional.

Una educación en las reglas de demostración es impartida cuando le indicamos al niño que no se muestre decepcionado y que en lugar de eso sonría y dé las gracias cuando se le ha dado un regalo de cumpleaños espantoso aunque bien intencionado. Esta educación se encuentra en las reglas de demostración emocional, sin embargo, se realiza con mayor frecuencia dando el ejemplo: los niños y adolescentes aprenden a hacer lo que ven hacer. Al educar los sentimientos, las emociones son al mismo tiempo el medio y el mensaje. Si un padre le dice a su hijo sonríe y da las gracias y lo hace en una actitud dura, exigente y fría el mensaje en lugar de susurrarlo cariñosamente, es más probable que ellos aprendan una lección muy distinta, y en realidad responda a la persona que le obsequio el regalo con el ceño fruncido y con un “gracias” inexpresivo. El efecto que produce en la persona que dio el regalo es muy diferente: en el primer ejemplo se siente feliz (aunque sea engañado) y en el segundo queda herido por el mensaje confuso.

Las demostraciones emocionales, por supuesto, tienen consecuencias inmediatas en el impacto que producen en las personas que las reciben. La regla que aprende el niño y el adolescente es algo así como disfrazar

tus verdaderos sentimientos cuando pueden lastimar a alguien a quien amas; en lugar de eso sustitúyanlo por un sentimiento falso pero menos hiriente.

Estas reglas para expresar emociones son algo más que una parte del léxico de los cánones sociales; dictan el impacto que nuestros sentimientos producen a los demás. Seguir bien estas reglas es tener un impacto óptimo; hacerlo deficientemente supone fomentar un desastre emocional.

2.3.4 Expresividad y contagio emocional.

“Eran los comienzos de la guerra de Vietnam cuando los soldados de un pelotón norteamericano estaban en cuclillas en medio de un arrozal, en pleno tiroteo con el Vietcong. De repente, una fila de seis monjes empezó a caminar a lo largo de las pequeñas elevaciones que separaban un arrozal de otro. Con serenidad y porte perfecto, los monjes caminaban directamente hacia la línea de fuego.

No miraban a la derecha ni a la izquierda. Caminaban en línea recta recuerda David Bush, uno de los soldados norteamericanos. Fue realmente extraño, por que nadie les disparó Y después que terminaron de caminar por los montículos, de pronto el deseo de lucha me abandonó ya no tenía ganas de seguir haciendo eso, al menos ese día. Debió de ser así para todos, por que todos abandonaron. Simplemente dejamos de combatir”.⁶

El poder del sereno coraje de los monjes para apaciguar a los soldados en la batalla muestra un principio básico de la vida social: las emociones son contagiosas . Sin duda, este relato marca un extremo. La mayor parte del contagio emocional es mucho más sutil, parte de un intercambio táctico que se produce en cada encuentro. Se trasmite y se capta los estados de ánimo de unos y otros. Este intercambio emocional se produce típicamente en un nivel sutil y casi imperceptible. Las personas se contagian mutuamente los sentimientos como si se tratara de una especie de virus social.

Se envía señales emocionales en cada encuentro, y estas señales afectan a aquellas personas con las que estamos. Cuando más hábiles son las personas socialmente, mejor controlan las señales que emiten; la reserva de la sociedad cortes es, después de todo, sólo un medio de asegurar que ninguna perturbadora filtración emocional alterará el encuentro. Popular y encantadora son términos que se utilizan para referirse a la persona con la que les gusta estar porque sus habilidades emocionales ayudan a sentirse bien. La gente que es capaz de ayudar a otros a calmar sus sentimientos posee un producto social especialmente valioso; son las personas a quienes otros recurren cuando padecen alguna importante necesidad emocional.

⁶ Daniel Goleman, La Inteligencia Emocional. p. 142

Todas las personas forman parte de la caja de herramientas del otro para el cambio emocional, para bien o para mal. Cuando dos personas interactúan la dirección en que se transmite el estado de ánimo es del que es más enérgico para expresar sus sentimientos al que es más pasivo.

Pero algunas personas son especialmente susceptibles al contagio emocional; su sensibilidad innata hace que su sistema nervioso autónomo se dispare más fácilmente. Esta característica parece hacerlos más impresionables; los anuncios comerciales sentimentales pueden provocarles lágrimas, mientras una plática con alguien feliz puede estimularlos.

El grado de compenetración emocional que las personas sienten en un encuentro queda reflejado por la exactitud con que se combinan sus movimientos físicos mientras hablan, un indicador de cercanía del que típicamente no se tiene conciencia. Por ejemplo cuando una persona asiente con la cabeza cuando otra hace una observación, o ambas se mueven en su silla al mismo tiempo, o una se hace hacia delante y la otra hacia atrás. La combinación puede ser sutil hasta el punto de que ambas personas se balanceen en sus sillas al mismo ritmo, entonces se puede concluir que si una persona se siente triste o optimista y si logra sintonizarse con la otra persona ocurrirá que terminaran siendo similares sus estados de ánimo.

2.3.5 Emociones desagradables perjudican la salud.

Cada vez son más los médicos que reconocen el lugar que ocupan las emociones en la medicina. Por ejemplo el doctor Camran Nezhat, es un gran ginecólogo laparoscópico de la universidad de Stanford, no opera si su paciente le comenta que siente pánico solo con pensar en ese día, lo que este doctor hace es que platica con su paciente y trata de tranquilizarla y programan juntos otro día para efectuar la operación. Los cirujanos saben que las personas que están muy asustada tienen problemas durante la operación, sufren hemorragias abundantes y la operación por lo mismo puede ser muy complicada y la recuperación es más tardada por esto es mucho mejor si los pacientes están serenos.

La razón es por que el pánico y la ansiedad elevan la presión sanguínea, y las venas dilatadas por la presión sangran más abundantemente cuando el cirujano practica la incisión con el bisturí. La hemorragia excesiva es una de las complicaciones quirúrgicas más molestas y a veces puede provocar la muerte.

Las emociones perturbadoras son malas para la salud, hasta cierto punto. Las personas que sufren de ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad incesante, cinismo o

susplicacia implacables, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, como asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pèpticas y problemas cardíacos. Esta magnitud hace que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como lo son, por ejemplo el hábito de fumar o el colesterol elevado para los problemas cardíacos: en otras palabras, una importante amenaza para la salud.

Por su puesto, este es un vínculo estadístico de tipo general, que de algún modo indica que todos aquellos que tengan estos sentimientos crónicos serán presas más fáciles de sufrir alguna enfermedad.

Emociones específicas como la ira, la ansiedad y la depresión si se vuelven crónicas pueden causar o ser generadores de enfermedades físicas.

Cuando la persona experimenta un periodo de ira por ejemplo si el deja su automóvil en un estacionamiento y regresa horas después descubriendo que su automóvil tiene un golpe en un costado inmediatamente se siente enojado y frustrado por que no sabe quien lo provoco y después de infinidad de trámites con la compañía de seguros y de recorrer talleres mecánicos que lo único que hacen es maltratarlo más y gasta mucho más dinero y le es necesario andar el auto así golpeado por que no tiene otro, así que cada vez que se sube al coche se siente abrumado, disgustado esto lo lleva a mejor venderlo. Pero meses más tarde los recuerdos aún hacen que el nuevamente sienta el mismo enojo.

La ira puede tener impacto significativo en su función cardiaca ya que cuando se recuerdan episodios donde se puede sentir furia, la eficacia de bombeo del corazón disminuye.

La ira parece ser la emoción que más daño causa al corazón. Este descubrimiento forma parte de una red más amplia de pruebas que surge de diversos estudios que señalan el poder de la ira para dañar el corazón. Pero tampoco se puede afirmar que la ira por si sola provoque una enfermedad en la arteria coronaria; solo es uno de varios factores.

Estos descubrimientos no significan que se debería intentar suprimir la ira cuando esta es adecuada ya que si se intenta suprimir por completo estas emociones en el calor del momento hace que se aumente la agitación del cuerpo y que pueda aumentar la presión sanguínea.

Hay que recalcar que la ira crónica no es necesariamente una sentencia de muerte ya que puede modificar su intensidad.

La ansiedad es la perturbación provocada por las presiones de la vida. Un adolescente se puede sentir constantemente ansioso y tenso en la escuela

cuando aún sea un buen alumno, siempre se preocupa por sus calificaciones, por si otros compañeros lo aceptan, por llegar puntual a las clases y cosas por el estilo. También cuando sus padres le presionan para que sea un ejemplo a seguir para su familia. Toda esta presión puede provocarle problemas estomacales como gastritis. Esta es tal vez la emoción con mayor peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la enfermedad y el curso de la recuperación.

Pero también la ansiedad de alguna manera ayuda a enfrentar o a poner las alarmas de alerta cuando se enfrenta al peligro. En la vida moderna, es más frecuente que la ansiedad sea desproporcionada y está fuera de lugar; la perturbación se produce ante situaciones con las que se debe vivir o que son evocadas por la mente, no por los peligros reales que se deben enfrentar. Los ataques de ansiedad repetidos señalan niveles de estrés elevado. El adolescente que cuya preocupación constante le provoca un problema gastrointestinal es un ejemplo típico de cómo la ansiedad y el estrés agudizan los problemas médicos.

La depresión por su parte provoca que aumente el riesgo de contraer ciertas enfermedades ya que las defensas de su cuerpo disminuyen y también de que la recuperación sea más lenta. Una persona deprimida puede provocar por su mismo estado que las cosas no le salgan bien ya sea en su vida laboral o personal.

2.3.6. El manejo de las emociones.

Las personas pueden relacionarse con sus emociones, estar conscientes de lo que están pensando y sintiendo y cómo poner las emociones a su servicio para que no les dominen. Esto no significa dejar de sentir, no tener rabia, tristeza, ansiedad, miedo; no se trata de convertirse en un autómatas, sino de ser un maestro de las emociones, poniéndolas a nuestro servicio.

De alguna manera, se trata de la adopción de decisiones personales. Las personas están dotadas de un circuito que les permite reaccionar y actuar frente estímulos externos o internos, a veces más rápidamente que en los procesos conscientes. Al relacionarse con estos procesos, es posible lograr que la reacción consciente se vuelva cada vez más cercana a la acción que está sucediendo y se pueden generar opciones que impidan reacciones automáticas.

La pro actividad, definida como la capacidad de anticipar acciones, es también la capacidad de separar la reacción del estímulo, de responder generando opciones. La diferencia entre nosotros los humanos y otros animales es nuestra capacidad de reflexionar y generar opciones frente a un estímulo.

Para manejar las emociones debemos, en primer lugar, tener plena conciencia de lo que se está sintiendo, en qué circunstancias y a qué está asociado se trata entonces de reconocer la emoción, definir la situación en que sentimos incomodidad, aceptarla como válida, tanto la emoción como la situación.

Cuando las personas sienten, por ejemplo, ansiedad, la respuesta no es decirse “no, no, yo estoy bien, estoy controlado, como si nada estuviera sucediendo...”. Las evasiones nunca producen resultados. La paradoja es prescribir el síntoma. Cuando se prescribe el síntoma, éste tiene la tendencia a desaparecer. Mientras más terreno se le da a una emoción, más rápido desaparece.

Se trata entonces de absorberla, darle la bienvenida, utilizar la energía de esa emoción para ayudarla a que continúe su movimiento. No se puede luchar contra las emociones, son parte de la persona, de uno mismo. Se trata entonces de tenerlas a su servicio, para que no lo agobien y dominen.

El segundo paso es aceptar la emoción y darle la bienvenida. Mientras más se habla sobre algo, menos importante se vuelve. Entender por qué la emoción está ahí, que la acción ha sido bloqueada, y al mismo tiempo saber en qué acción involucrarse, que la persona se diga a el mismo “ven ansiedad, acompáñame para seguir haciendo lo que tengo que hacer, yo sabía que ibas a aparecer”. Así se podrá tener a la emoción a su servicio y podrá alcanzar sus objetivos. Si se repite este mensaje, aún cuando la emoción siga ahí, resultará menos agobiante.

Por lo tanto, los posibles pasos para el cambio serían:

- 1. Concientizar en qué circunstancias y con qué individuos se tiene la tendencia a involucrarse para que se generen emociones que son difíciles de tener al servicio.**
- 2. Si se puede involucrar en una acción para resolver un conflicto interpersonal o alcanzar algún objetivo, ese movimiento hacia la acción ejercerá una influencia en la intensidad de la emoción.**
- 3. Si no se puede involucrar en una acción en ese momento particular y, por lo tanto, no hay posible movimiento hacia una acción, ejercita la intervención paradójica.**

2.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL.

2.4.1 Origen y precursores del concepto de Inteligencia Emocional.

Tradicionalmente se puede decir que la inteligencia ha sido comprendida, en forma general, como: la capacidad que poseen los seres humanos para conocer, aprender, pensar, razonar y resolver los problemas que les presenta la vida.

La sociedad actual valora, en gran medida, el grado de nivel de inteligencia de los individuos llamado IQ(en inglés) o CI(Coeficiente intelectual en español); el CI es el resultado obtenido en las primeras pruebas que se realizaron para medir la inteligencia de las personas y fueron efectuadas por Binet y Standford en 1905. Estas pruebas miden la capacidad para llevar a cabo tareas específicas y no el conocimiento aprendido en las clases.

Actualmente el CI es considerado como un predictor importante respecto al éxito escolar, al manejo de información, a la capacidad de adaptación, a la forma de resolver conflictos y al alcance de logros que una persona puede obtener a lo largo de su desempeño académico, laboral o profesional, razón por la cual se le atañe tanta importancia.

Sin embargo, a lo largo del tiempo ha quedado demostrado que el CI, el cual mide básicamente habilidades lógica-matemáticas, lingüísticas y especiales no determina el éxito que una persona pueda obtener en un momento determinado de su vida, un ejemplo de ésta afirmación estaría en el hecho de notar que los alumnos quienes sacan diez en la escuela, no siempre obtienen el mismo éxito en la vida.

Fueron Peter Salovey, Decano de la Universidad de Yale y Jack Meyer, profesor de la Universidad de New Hampshire, quienes primero se acercaron a entender este fenómeno y con él, el concepto de la Inteligencia Emocional.

La primera definición de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey, publicada en 1990 y revisada en 1997 es la siguiente:

“La Inteligencia Emocional es la habilidad para percibir emociones, generarlas y entenderlas; con el fin de regular adecuadamente las emociones y así promover un crecimiento intelectual y emocional”.⁷

⁷ Daniel Gil Adi, Inteligencia Emocional en Práctica. p. 7

Posteriormente en 1995 el Dr. En filosofía Daniel Goleman publicó el libro “La Inteligencia Emocional”; en este libro el autor expone que la conciencia personal, la autodisciplina y la empatía son factores que determinan el éxito personal y profesional de una persona, además define que la “Inteligencia Emocional es la habilidad para reconocer las emociones propias y las de los demás, así como la capacidad de automotivación”.⁸

2.4.2 ¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional?

En estos últimos diez años diversos investigadores del comportamiento humano, psicólogos y educadores, se han dedicado a estudiar y a investigar la importancia y el impacto del correcto desarrollo de las emociones en la formación de niños y adolescentes.

Esta inquietud se ha originado a partir del surgimiento de conductas agresivas de algunos alumnos de ciertas escuelas, dentro de diversos centros educativos en varios lugares del mundo; estos comportamientos son muy preocupantes, ya que en ocasiones han alcanzado niveles de criminalidad. Las investigaciones sugieren que tanto los niños y jóvenes quienes presentan conductas muy agresivas y en extremo delictivas, posiblemente se encuentren padeciendo un desajuste emocional relacionado con un pobre desarrollo de sus habilidades sociales.

Un claro ejemplo de esto es el caso tan lamentable que hace algunos días ocurrió en la universidad Tecnológica de Virginia en los Estados Unidos de Norte América, a manos de un joven alumno de dicha universidad, el coreano Cho Seung-Huien de tan solo 23 años este joven mato a mano armada a 32 alumnos todavía no se conocen los verdaderos motivos que tuvo para realizar tan terrible acto, pero lo que si se puede afirmar es que presentaba grandes problemas emocionales y sociales.

En otras palabras, una persona que carece de habilidades sociales, puede llegar a presentar conductas muy agresivas o en el otro extremo conductas demasiado pasivas. Un escaso repertorio de habilidades sociales, puede impactar en la vida de un niño o joven de diversas formas como: una baja autoestima, falta de seguridad y confianza personal, y con esto generar situaciones difíciles de manejar tales como: rechazo social, falta de integración al grupo, aislamiento, dificultad en el aprendizaje, fracaso académico, deserción escolar, etc.

La creciente preocupación por este tipo de problemas lleva a los estudiosos de la conducta humana a cuestionar la Educación; a preguntarse qué falla o qué falta en ella, para lograr comprender la razón por la cual los resultados obtenidos no han podido dar respuesta a los mencionados problemas, originados por la falta de un aprendizaje efectivo de las habilidades sociales.

⁸ Daniel Goleman, La Inteligencia Emocional. p.17

Muchos profesionales de las Ciencias Sociales piensan que este tipo de conductas han sido provocadas, fomentadas y reforzadas no sólo por el tipo de educación que es impartido en las Instituciones Educativas en las cuales este tipo de enseñanza no se toma en cuenta sino también y además por otro tipo de factores tales como: el aumento de divorcios; la influencia penetrante y negativa que puede brindarla televisión y los medios de comunicación; la falta de respeto hacia las escuelas como fuente de autoridad y del tiempo cada vez más reducido que los padre brindan a sus hijos.

Corroborando estos factores, se puede afirmar, que en tiempos anteriores la familia extendida y el hecho de que la mayor parte de las madres sólo trabajaba en el hogar, determinaban circunstancias que aseguraban, de algún modo, que se cubrieran las necesidades de aportar cierto apoyo al desarrollo de habilidades emocionales y sociales; en el presente gran parte de las madres trabajan fuera del hogar y el núcleo familiar ya no es en realidad como el de las familias extendidas de antaño en las que se contaba con el medio natural para adquirir y entrenar dichas habilidades. Todas estas cuestiones generan que, actualmente las necesidades emocionales y sociales de los niños y jóvenes, no sean cubiertas satisfactoriamente.

Es por todo esto que la Inteligencia Emocional tiene vital importancia ya que brinda pautas para conocer lo importante que es el área afectiva y sobre todo también brinda elementos que si se aplican ayudaran a mejorar el entorno del niño o joven y a su vez las cosas pueden mejor en su la familia, escuela o mejor aún en todo el ambiente social. Se debe recordar que lo niños y jóvenes no podrán hacerlo solo es por esto que es necesario que tanto padres, maestros, familiares, amigos... se involucren en esta transformación de tipo social y afectiva.

2.4.3 Modelos sobre el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

El modelo original que propusieron Salovey, Mayer y Caruso para el desarrollo de la Inteligencia Emocional se enfoca en cuatro ramas principales:

- Identificar y reconocer las emociones.
- Habilidad para usar las emociones adecuadamente.
- Entender las emociones.
- Manejar las emociones.

- Identificar y reconocer las emociones: Identificar, reconocer y nombrar las emociones en uno y en los demás. Implica percibir

como se están sintiendo las otras personas en un momento determinado, reunir la información acumulada dentro de las emociones y comprenderla.

- **Habilidad para usar las emociones adecuadamente:** Se refiere a la habilidad para generar emociones y usarlas en el desarrollo de la creatividad, la empatía y la solución de problemas. Ejemplo de emociones adecuadas: molestia en vez de enojo, preocupación sana en vez de angustia, etc.
- **Entender las emociones:** Es la habilidad para entender las emociones más complejas y cómo una emoción puede llevar a otra emoción. Ejemplo: celos-enojo-miedo. Esta habilidad es importante en la construcción de relaciones interpersonales estables y sanas.
- **Manejar las emociones:** Es la habilidad para manejar las emociones en forma inteligente en uno y percibir las en otros; esto permite aplicar estrategias que ayudan a obtener resultados positivos en la interacción con las demás personas.

El modelo original que propone Daniel Goleman para el desarrollo de la Inteligencia Emocional incluye las siguientes habilidades:

- Conocer las propias emociones (Identificarlas, reconocerlas y nombrarlas).
- Reconocer las emociones de los demás.
- Estimular la propia motivación.
- Manejar las relaciones interpersonales adecuadamente.
-

2.4.4 ¿De qué se ocupa la Inteligencia Emocional?

Las inteligencias, interpersonal e intrapersonal son aquellas de las que se ocupa la Inteligencia Emocional.

La inteligencia interpersonal: es la habilidad de entender a otros individuos; conocer qué los motiva. Cómo trabajan, cómo generan los consensos y la cooperación entre ellos. Sensibilidad a las emociones de otros, es la habilidad para motivar y ayudar a otros individuos a entender aspectos importantes y a cumplir con sus objetivos comprendiendo sus necesidades.

Esta inteligencia está basada en la capacidad de darse cuenta y poder diferenciar entre los individuos y sus estados de ánimo, intenciones, motivaciones y temperamentos.

Los componentes de la inteligencia interpersonal son los siguientes:

- **Organización de grupos:** es esencial en un líder, esta habilidad incluye esfuerzos iniciadores y coordinadores de un grupo de personas. Es el talento que se puede ver en los directores y productores de cine, en los oficiales militares, y en los directores de cualquier organización. En el patio del jardín de niños, es el niño o niña que toma la iniciativa y decide a qué jugarán todos, o se convierte en el o la capitana del juego.
- **Negociación de soluciones:** es el talento del mediador, que previene conflictos o resuelve aquellos que han estallado. Las personas que tienen esta habilidad se destacan en la realización de acuerdos, en arbitrar o mediar en pleitos; podría ser bueno en la diplomacia, en el arbitraje o en la ley, o como intermediarios o administradores de adquisiciones. Son los niños que resuelven los pleitos que se presentan en el recreo a la hora del juego.
- **Conexión personal:** es el talento, el de la empatía y la conexión. Hace que resulte fácil participar en un encuentro o reconocer y responder adecuadamente a los sentimientos y las preocupaciones de la gente... el arte de las relaciones. Estas personas son ideales para el trabajo en equipo, son personas confiables, buenos amigos o socios; en el ámbito comercial son buenos para vender o administradores, y pueden ser excelentes maestros. Los chicos se llevan bien con casi todo el mundo, les resulta fácil jugar con los demás y se sienten felices al hacerlo. Estos niños suelen ser excelentes para interpretar las emociones a partir de las expresiones faciales, y son queridos por sus compañeros de clases.
- **Análisis social:** Supone ser capaz de detectar y mostrar comprensión con respecto a los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de la gente. Este conocimiento de cómo se sienten los demás puede conducir a una fácil intimidad o compenetración. En su mayor expresión esta capacidad convierte a la persona en un competente terapeuta o consejero, combinado con algún talento literario, en un talentoso novelista o dramaturgo.

Tomadas en conjunto, estas habilidades son la materia del refinamiento interpersonal, los ingredientes del encanto, es el éxito social. Un ejemplo de todo esto es lo siguiente: En el recreo en un preescolar, los niños corren como de costumbre por todo el patio. Camila se tropieza lastimándose la rodilla y del dolor empieza a llorar, pero los demás niños siguen corriendo excepto Juan, que se detiene. Mientras Camila se calma, Juan se agacha y se toca la rodilla mientras le dice: que él también se lastimó la rodilla.

Juan es un claro ejemplo de un niño con inteligencia interpersonal ya que al parecer, es usualmente experto en reconocer los sentimientos de sus compañeros y hacer rápidas y fáciles conexiones con ellos ya que fue el único que intento darle cierto alivio, aunque lo único que pudo hacer fue frotar su propia rodilla. Este pequeño gesto demuestra un talento para la compenetración, una habilidad emocional esencial para la preservación de las relaciones íntimas.

La inteligencia intrapersonal: Es una habilidad similar a la anterior sólo que está dirigida al individuo mismo.

La habilidad de acceder a la vida emocional propia como medio de entendimiento propio, y por medio de ese conocimiento, entender a otros. Está relacionada con la conciencia, la habilidad de concientizar lo que verdaderamente desea y necesita es cuando la persona se hace las siguientes preguntas: ¿Por qué estoy sintiendo lo que siento? ¿Por qué pienso lo que pienso?...

Los individuos con una fuerte inteligencia intrapersonal encontrarán oportunidades para usar sus fortalezas y aprender de sus limitaciones y sobreponerlas. Es decir; la inteligencia intrapersonal se relaciona con el conocimiento de los aspectos internos del individuo, acceso a las emociones y posibles riesgos. Esto les permite ser personas con un claro concepto de si mismos y pueden reconocer fácilmente sus propias necesidades, deseos, al igual que una clara visión de cómo conseguir cubrir esas necesidades y deseo exitosamente.

La Inteligencia Emocional permite al individuo encontrar, conocer su inteligencia interpersonal e intrapersonal para así tener un equilibrio entre ellas y como resultado de este el individuo será un ser estable emocionalmente hablando, sintiéndose satisfecho con el mismo, se aceptará tal cual es, se amara y se encontrará a el mismo, podrá relacionarse satisfactoriamente con los demás, comprendiendo el comportamiento de estos y probablemente les ofrecerá ayuda.

2.4.5 Esferas principales de la Inteligencia Emocional.

Son cinco las esferas que componen la Inteligencia Emocional y son las siguientes:

1.-Conocer las propias emociones: la conciencia de si mismo, el reconocer un sentimiento mientras ocurre es la clave de la Inteligencia Emocional.

La capacidad que se tenga para la penetración psicológica y la comprensión de sí mismo. La incapacidad de advertir los auténticos sentimientos deja al individuo a merced de los mismos. Las personas que tienen una mayor certeza con respecto a sus sentimientos son mejores guías de sus vidas y tienen una noción más segura de lo que sienten

realmente con respecto a las decisiones personales, desde con quien hacer amistad, casarse y donde trabajar...

2.- **Autocontrol**: Como ya se menciona anteriormente toda emoción lleva a una acción, ejemplo de ello es cuando se predispone el individuo a pelear por que lo hicieron enojar, al sentir una emoción a veces se reacciona agresivamente, este punto entonces trata de encontrar la manera de dominarse uno mismo, saber manejar los sentimientos que pueden provocar accidentes o frustración, o daños a terceros, pero también controlar la euforia, es decir; aprender a controlar sus propias emociones.

3.- **La propia motivación**: Ordenar las emociones al servicio de una meta es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad, postergar la gratificación y contener la impulsividad sirve de base a toda clase de logros. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.

4.- **Reconocer emociones en los demás**: La empatía, otra capacidad que se base en la autoconciencia emocional, es la habilidad fundamental de las personas.

Las personas que tienen empatía, están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otras personas necesitan o quieren.

5.- **Manejar las relaciones**: Significa saber comunicarse en todas las maneras con los demás, saber el arte de relacionarse con las demás personas respetando cada individualidad.

2.4.6 La influencia del desarrollo de la Inteligencia Emocional en diferentes ámbitos de la vida.

Como ya se mencionó anteriormente, las investigaciones han demostrado que personas con una Inteligencia Emocional desarrollada predicen más éxito en la vida que personas con un alto CI (Coeficiente Intelectual).

En el ámbito de las negociaciones y de las pequeñas y grandes empresas, cada vez es más notorio que la productividad depende de las características de la competencia emocional y social de los colaboradores; es por esta razón que el mundo de los negocios exige, cada vez más mayor capacidad para manejar adecuadamente sus emociones y sus relaciones sociales; con el propósito de que a dichos colaboradores les sea posible interactuar con sus colegas y clientes en forma correcta y efectiva, esto permitirá mayores beneficios para la empresa esto quiere decir; que el dueño observará en un tiempo determinado que trabajador es más eficiente para tenerlo en dicha empresa por que le genera ganancia y al mismo tiempo también se

beneficia al trabajador por que su sueldo aumenta, o aumentan sus prestaciones.

En la actualidad, se buscan funcionarios con habilidades de empatía, que sean reflexivos, de comunicación asertiva; una persona con estas características son deseables colaboradores.

En la educación, los alumnos con una inteligencia intrapersonal e interpersonal desarrolladas, son estudiantes con mayores probabilidades de éxito académico y social.

Si un alumno tiene una conducta social inadecuada cuando no inicia interacciones con otros compañeros; y obedece a lo que dicen los demás por miedo o por el anhelo a ser aceptado; pero así mismo, existe el lado contrario, cuando un alumno se muestra agresivo con los más débiles, no platica con los demás y pretende resolver conflictos con sus compañeros de una manera agresiva, en ambos casos se refiere a un niño o a un jovencito que carece de habilidades para sentirse bien con el mismo y también carece de habilidades sociales.

Inés Monjes Casones, menciona que este tipo de problemas va de la mano con:

- Baja aceptación, rechazo, de sus compañeros, se alejan es decir no tienen ningún interés por relacionarse con ese tipo de compañeros.
- Bajo rendimiento académico, expulsiones, inadaptación escolar.
- Sufren de baja autoestima, depresión...

Lo más alarmante de todo esto es que un adolescente que presente estas características puede llegar a convertirse en un delincuente juvenil que tiene diferentes tipos de adicciones como las drogas, el alcohol, la pornografía etc.

A través de las relaciones sociales, el alumno aprende a obtener un conocimiento de sí mismo y de los demás; pues al relacionarse con sus compañeros juzga su propia capacidad y a partir de esto forma su propio auto concepto. También en la competencia social el niño desarrolla habilidades de reciprocidad, de empatía, de colaboración, negociación con sus compañeros; Por medio de la socialización el niño o joven aprende a auto controlarse, a dar y a recibir.

Un niño o joven competente socialmente posee y desarrolla constantemente una serie de habilidades sociales que le permitirán y facilitarán un desarrollo emocional y social adecuado para el alcance de su bienestar en todos los aspectos de su vida.

Por estas razones los padres y maestros son los encargados principales de brindarle a los hijos, alumnos todos los elementos necesarios para poder desarrollar sus relaciones sociales.

Y en el ámbito de la salud se reconoce cada día más la importancia e influencia de las emociones en el estado de salud de las personas, en su resistencia a la enfermedad y en la forma de recuperación en ciertos padecimientos. Hay que recordar que una emoción es un sentimiento que provoca diferentes pensamientos, interpretaciones de dichos pensamientos, así como las relaciones biológicas que estos pensamientos producen en el cuerpo.

2.4.7 Habilidades que estructuran el desarrollo de la Inteligencia Emocional.



Cuadro No.2

2.4.8 Beneficios de la Inteligencia Emocional.

En este tema se encuentran diferentes opiniones de grandes personalidades relacionadas con el estudio de las ciencias sociales como: psicólogos, pedagogos, sociólogos... donde comparten su punto de vista, resaltando todos la importancia de la Inteligencia Emocional. Un punto importante que hay que señalar es que los beneficios se ven a largo plazo por que no hay que olvidar que se esta tratando con seres humanos es por esto que entre más rápido se haga conciencia de su relevancia y se ponga en práctica desde la infancia para ver los resultados más pronto.

Opiniones:

“En la vida existe evidencia de que el estado psicológico de una persona afecta su salud. Depresión, tristeza, pesimismo son emociones que deterioran la salud a corto y largo plazo”.

Martin Seliigman.

“El 80% del éxito en la vida de un adulto proviene de su Inteligencia Emocional”.

Daniel Goleman.

“La diferencia entre un buen líder y un excelente se debe de un 85% a un 95% a su Inteligencia Emocional”.

Daniel Goleman.

“El optimismo es una habilidad que debe ser enseñada. Los optimistas son personas más motivadas, exitosas, poseen mayores niveles de logro y se encuentran mejor física y psicológicamente “.

Seligman.

“Niños impulsivos tienen una mayor tendencia a ser violentos en su adolescencia, niñas impulsivas tienen una mayor tendencia a quedar embarazadas en su adolescencia”.

Block.

“Los chicos con habilidad para manejar la frustración, controlar sus emociones y relacionarse mejor con los demás, son niños en los que predice mayor éxito. Su Inteligencia Emocional es su predictor más seguro que su coeficiente intelectual”.

Snarey & Vailant.

“Emoción y razón se encuentran integradas y ambas son claves críticas en la solución de un problema”.

Damasio.

“Las habilidades sociales y emocionales son cuatro veces más importantes que el CI al determinar el éxito y el prestigio profesional”.

Fiest & Barron

Beneficios en la escuela:

“Habilidades sociales y emocionales provocan logros más altos”.

Ornstein.

“El desarrollo de habilidades sociales y emocionales reducen problemas de disciplina”.

Doyle.

“ La unidad básica de la memoria humana es la información conectada a un contexto de sentimientos y emociones. Esto significa que es tan importante cómo se aprende como lo qué es enseñado”.

Maurice Elias.

“Las emociones activan y estimulan químicamente al cerebro, lo que nos ayuda a recordar mejor”.

Cahil.

Beneficios en los negocios:

“El 70% de las razones por las que se pierden clientes están relacionadas con la baja Inteligencia Emocional”.

Forum Corporation on Manufacturing and Services Companies.

“ En firmas en las cuales los socios presentan una mayor Inteligencia Emocional ganan 139% más que aquellas firmas construidas por socios con una baja Inteligencia Emocional”.⁹

Boyatzis.

⁹ Sofía Smeke, Alcanzando la Inteligencia Emocional. p 241.

CAPÍTULO III

INDICADORES QUE SE RELACIONAN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

3.1 EL GRAN MOTIVADOR: EL OPTIMISMO.

Los dos términos fundamentales en este tema son: la motivación y el optimismo.

La motivación: “Es la fuerza que activa el comportamiento, que los dirige y que subyace a toda tendencia por la supervivencia”.¹⁰

Optimismo es: “la tendencia a considerar o a apreciar las cosas por su aspecto más favorable o a esperar de ellas lo mejor”.¹¹

En su raíz etimológica el término optimismo surge del latín optimum que significa lo mejor.

Un ejemplo que la mayoría de las veces se utiliza para hablar del optimismo es mostrando un vaso con agua y se formula la siguiente pregunta a las personas con las que se está hablando: ¿cómo ven este vaso? ¿Medio lleno o medio vacío? La respuesta del optimista será que lo ven medio lleno ya que suele ver lo que está dentro del vaso y no lo que le falta.



Figura 11.

Ser optimista, es abrigar esperanzas, significa tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones. Desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional, el optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. El optimismo trae beneficios en la vida de las personas siempre y cuando sea realista.

Las personas optimistas consideran que el fracaso se debe a algo que puede ser modificado de manera tal que logren el éxito que esperan en la siguiente oportunidad que tengan para demostrarlo.

¹⁰ Diane E. Papalia y Rally Wendkos Olds, Psicología. p. 320.

¹¹ WWW. Sensagent.com

Las características que definen a los individuos con tendencias pesimistas es que piensan y creen que los eventos adversos duraran mucho tiempo, minimizan su esfuerzo o posibles éxitos culpándose por esos eventos; los optimistas que confrontan eventos difíciles piensan en términos temporales y confían en que los eventos son pasajeros; sin embargo son capaces de responsabilizarse por ellos, diseñando estrategias para solucionarlos. Las personas positivas que tienen situaciones adversas, las perciben como un reto y por lo tanto movilizan mayores recursos. Martín Seligman es un psicólogo que pudo observar en sus pacientes pesimistas tienen una tendencia a ceder más rápidamente y deprimirse a menudo. Así también que los optimistas tienen mayor éxito en el campo educativo, laboral, amoroso etc.

El optimismo es definido por Seligman como: “La habilidad de ver el cambio de hábitos, rutinas y actitudes no relevantes como un reto alentador por medio de acciones voluntarias”.¹²

Así, aunque muchos aspectos de la vida misma no estén bajo nuestro control, como el color de la piel, la raza a la que se pertenece, a los padres que tenemos, existen un sinnúmero de acciones y opciones que pueden ser el resultado de nuestras propias decisiones. Se tiene la opción de tomar la acción o ceder el control a otros. Depende de las acciones que se tomen o no, lo que determina cómo se vive la vida, cómo se maneja los conflictos, y cuándo se expresa su potencial. Así también la manera en que se piensa respecto a las propias limitaciones y habilidades esto tendrá una relación directa con las oportunidades y eventos que se encontrarán a lo largo de la vida.

En otras palabras el desarrollo de una actitud saludable ante la vida, implica la capacidad y energía del individuo para enfrentar la adversidad y las dificultades, vencer los obstáculos y alcanzar sus propósitos, como también para crecer emocionalmente con otros seres humanos.

Es por todo esto que la mejor manera de obtener optimistas es educando a los niños y los jóvenes con una “mentalidad de crecimiento”: aumentar su auto- confianza felicitándolos por sus esfuerzos y no tanto por sus logros.

3.1.1 Las cualidades de la persona optimista.

Las cualidades son las siguientes:

- **Creen en sí mismos:** Una persona con una buena actitud piensa positivamente en su valor personal, cree en sí misma, es libre, se preocupa por mejorar, desarrollar su potencial, alcanzar sus metas o lo que se propone. Su imagen positiva es el pasaporte para el éxito en su vida. Herb Trae dijo: “Muchas personas tienen éxito cuando otros no creen en ellas. Pero muy rara vez una persona que no cree en sí misma alcanza el éxito”.¹²

- **Están dispuestos a ver lo mejor en los demás:** una persona positiva aprecia a quienes lo rodean y trata de ver lo bueno en ellos. Todos los seres humanos de alguna manera tienen sus expectativas puestas en los demás; se puede decir que éstas serán positivas o negativas. Si constantemente una persona espera ver cosas buenas de otros, es mucho más fácil que tenga una actitud positiva frente a ellos. Y si los trata positivamente, lo más seguro es que lo traten de la misma manera.
- **Ven las oportunidades en cualquier lado:** un filósofo griego, escribió: "Como las abejas extraen miel del tomillo, la más fuerte y seca de las hierbas, los hombres sensibles suelen sacar ventaja y provecho de las circunstancias más extrañas".¹³. Las personas positivas ven oportunidades en todo lugar. Las oportunidades existen donde las personas las buscan y las encuentran. Los seres humanos con una actitud positiva, muchas veces dicen "SI", cuando otros dicen "NO".
- **Se enfocan en soluciones:** casi todas las personas pueden ver los problemas. Para esto no se necesita algo especial. La persona positiva ve una solución ante cada problema, y una posibilidad en cada imposibilidad.
- **Desean dar:** dar es el más elevado nivel de vida. Mientras más da la persona, mejor es su actitud. La diferencia no está en lo que las personas tienen; está en lo que ellas hacen con lo que tienen.
- **Son persistentes:** los sueños que se han hecho realidad son el resultado de personas que se aferran a sus ideales, a sus ambiciones y que creen en sí mismas. Tal vez tienen dificultades, como todos en algún momento, pero ni eso hace que se desanimen y no permiten que el desaliento los invada al contrario los desafíos hacen que se vuelvan persistentes y los estimula a aumentar los esfuerzos teniendo en mente que lo mejor está por llegar.

12 Enciclopedia Plan Educativa para el desarrollo de futuros líderes III. p. 15

13 Ibid., p. 16

- **Se responsabilizan por sus vidas:** una persona de éxito entiende que nada positivo ocurre si no está dispuesto a dar un paso adelante y asumir la plena responsabilidad por sus pensamientos y acciones. Sólo cuando se es responsable, se

puede mirar con honestidad, evaluar los puntos fuertes y débiles para tener elementos y comenzar a cambiar.

3.1.2 Lo que la persona optimista debe aprender.

Existen tres cosas que toda persona optimista debe aprender por que tienen por que son de vital importancia:

La primera es que tiene que aprender a perder: no siempre se ganan las batallas, a pesar de tener una actitud mental adecuada y todos los medios. En esos momentos, más que en cualquier otro, es vital adoptar una actitud optimista, lo que se traduce en: saber perder.

Saber perder enseña a:

- ✓ Conocerse mejor; reconocer y aceptar las propias limitaciones.
- ✓ Comprender que la vida está constituida por múltiples pérdidas necesarias que brindan la oportunidad de crecer emocionalmente.
- ✓ Levantarse después de haber caído, en lugar de hundirse y desanimarse.
- ✓ Ganar experiencia, aprender de los errores y obtener mejores resultados en ocasiones sucesivas.

Al preguntarle a Thomas A. Edison qué había sentido al fracasar tantas veces en sus intentos por fabricar una bombilla eléctrica, a lo que él respondió que nunca había fracasado, más bien había descubierto cómo no fabricar una bombilla.

La segunda cosa que debe aprender es a explicar satisfactoriamente los fracasos: una adecuada explicación del fracaso tendrá como resultado el que la persona aprenda de ella misma y de las circunstancias, en vez de resignarse ante ellas. Esto le da la fuerza necesaria para volver a intentar el logro deseado con un ánimo renovado, el cual seguramente le permitirá llegar mucho más lejos de lo que pretendía en un comienzo.

Y por último tenemos la tercera que es tomar el esfuerzo como un juego: el cual se disfruta, aplicando la energía necesaria armónicamente.

3.2 LA EMPATIA.

La empatia es una de las habilidades centrales y de mayor importancia que conforman la Inteligencia interpersonal, ya que la empatia implica la capacidad de poder entender las emociones que la otra

persona se encuentra experimentando la forma de responder adecuadamente a esas emociones ya sean agradables o desagradables.

Es la habilidad que hace posible comprender lo que otra persona esta pensando y sintiendo en un momento o situación determinada. En pocas palabras, la empatía es la habilidad de ponerse en los zapatos de la otra persona.

La habilidad de saber lo que siente otro entra en juego en una amplia gama de situaciones de la vida, desde las ventas y la administración hasta con la paternidad, pasando por la compasión y la actividad política. La ausencia de empatía también es reveladora. Existe en psicópatas criminales, secuestradores...

Las emociones rara vez se expresan en palabras; con mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial entre otras.

“La mayoría de las personas ocupan aproximadamente el 70% de su tiempo en comunicarse con otros, el 45% de ese tiempo en escuchar. El ser humano siempre quiere ser escuchado y entendido. Sin embargo, los esposos, por ejemplo, hablan entre sí de 10 a 12 minutos por día. Es preocupante ser ignorado, sabemos lo que significa ser escuchado de verdad, es más que oír las palabras, es realmente comprender y aceptar al otro en el total entendimiento de su realidad”.¹⁴

Entonces la empatía es entender a la otra persona identificando sus emociones y sentir como si fuéramos ella, es caminar dos kilómetros en sus zapatos.

¹⁴ Daniel Gil Adi, Inteligencia Emocional en Práctica. p. 56

3.2.1 El desarrollo de la empatía.

La empatía se empieza a desarrollar desde que se es bebé un ejemplo de esto es cuando: “Frida de sólo nueve meses de edad, vio que Luis se caía, se le llenaron los ojos de lágrimas y gateó hasta su madre para que ella lo consolara, como si fuera la que se había lastimado. Y Miguel de quince meses de edad, fue a buscar su osito de peluche para dárselo a su amigo Luis, que estaba llorando; como Luis siguió llorando Miguel lo tapó

con una toalla. Estos dos sencillos actos de solidaridad y cuidado fueron observados por madres entrenadas para registrar tales episodios de empatía en acción. Los resultados del estudio indican que las raíces de la empatía pueden notarse desde la infancia. Prácticamente desde el nacimiento, los niños se sienten preocupados cuando oyen llorar a otro bebé, respuesta que algunos consideran un temprano precursor de la empatía”.¹⁵

Los psicólogos del desarrollo han descubierto que los bebés sienten una preocupación solidaria incluso antes de darse cuenta plenamente de que existen como seres separados de los demás. Incluso pocos meses después del nacimiento, los bebés reaccionan ante la perturbación de quienes los rodean como si fueran de ellos. Cuando llegan a cumplir un año de edad descubren que el sufrimiento no es de ellos sino de otros niños o personas adultas pero aun así parecen confundidos y no saben que hacer ocurriéndoseles simplemente seguir consolándolos.

La empatía de los niños se va modelando al ver cómo reaccionan los demás cuando alguien está afligido; al imitar lo que ven, los niños desarrollan un repertorio de respuestas empáticas, sobre todo ayudando a otras personas que están afligidas.

Como padres y maestros es necesario que se desarrolle la habilidad de la empatía en ellos primero, esto permite una mejor comprensión de los procesos académicos, afectivos y sociales de los niños y de los adolescentes y sobre todo brindarles una atención adecuada, efectiva y más comprensiva.

Por otro lado es imprescindible, enseñar desde que son niños la importancia que tiene la empatía, ya que un niño o joven empático, mantiene mejores relaciones sociales todos quieren tener un amigo que los entienda y comprenda pero sobre todo que estos sientan que si los entienden, por eso un compañero de clase que es empático conserva una comunicación más fluida en todas sus relaciones y sobre todo evita conflictos o facilita para que estos tengan un final adecuado y tranquilo, así como también le será más fácil perdonar los errores de los otros.

¹⁵ José Carlos Bermejo, Inteligencia Emocional.p. 113

3.2.2 Los cinco pasos principales para desarrollar la empatía.

1. **Leer el lenguaje corporal:** la empatía está altamente relacionada con el lenguaje corporal, ya que a través de los movimientos, gestos y posturas se expresa constantemente emociones y pensamientos. La comunicación entre las personas, no sólo se logra por medio de las palabras; en realidad, el 55% de los mensajes que se transmiten entre los seres humanos se llevan a cabo por medio del lenguaje corporal. La forma en que se sientan, se paran, saludan con la mano, sonríen o

se miran todo esto transmiten cierto tipo de mensajes que no llegarían nunca por medio de las palabras. Los signos corporales , como los gestos, las muecas, los manoteos, las formas en que se colocan los pies, la boca etc. Impactan más que las palabras; por lo que para lograr una verdadera comunicación es necesario saber descifrar los mensajes del cuerpo de la persona con la que estamos hablando. Según los expertos en la materia señalan que en la comunicación, los sentimientos se reflejan por medio del cuerpo sin necesidad de expresar una sola palabra. Es importante que niños y adolescentes aprendan a ser congruentes con la expresión de su lenguaje corporal y con la oral, pues si no es así estarán comunicando mensajes confusos e inciertos, ya que es el lenguaje corporal el que refuerza que se esta tratando de comunicar.

2. **Escuchar**: es una habilidad que permite entender como y porque una persona se siente en un momento determinado. Escuchar efectivamente, sin juzgar y con aceptación incondicional esto permite ser personas más empáticas. Escuchar efectivamente implica adoptar la posición de escuchar, tratar de entender claramente lo que la otra persona está expresando, procurar entender lo que la otra persona está sintiendo y pensar en la persona con la que se está hablando y no lo que se desea contestar.
3. **Reconocer el dolor**: requiere la habilidad de aprender a leer entre líneas cuando una persona esta realmente sufriendo. Entender como dicho ser humano percibe el mundo en ese momento y que emociones se encuentra experimentando a través de lo que dice.
4. **Respuesta verbal**: puede implicar simplemente una respuesta que haga notar a la otra persona que se le entiende y que se le apoya.
5. **Acción**: Es concretamente reflejar empatia por medio de una acción, ya sea por medio de un abrazo, un apoyo de cualquier tipo o una manifestación de consideración o solidaridad.

3.2.3 Niveles de la respuesta empática.

Nivel 1. En este nivel entran, comentarios perturbadores o críticas: un individuo que cuenta que cometió un error, y la otra persona inmediatamente crítica su conducta, o presenta por medio de un juicio cuál es el verdadero problema. Por ejemplo, José es un adolescente y le cuenta a un amigo que en la noche anterior había tomado unas cervezas a lo que el amigo contesta: espero que no hayas conducido el carro después de tomar, podías haber matado a alguien. Ésta puede ser una

respuesta que emite la necesidad del otro de responsabilidad. Sin embargo, no es una respuesta empática.

Respuestas no empáticas:

- **Minimizar o reforzar prematuramente:** un ejemplo de este punto es cuando : una amiga cuenta que su novio no llegó a la cita que habían planeado con anterioridad a lo que la amiga contesta: no te preocupes todos tienen algún problema como ese, seguro que después podrán verse y te explicara las razones que tuvo para que no llegar a la cita.
- **Contar tu propia historia:** alguien cercano te cuenta un problema que inmediatamente te hace recordar una experiencia similar que espontáneamente comienzas a compartir; no será tan negativo a menos que se te olvide al terminar de contarle dicha experiencia, regresar al problema de la otra persona.
- **Cambiar el tema cuando lo contado es incomodo para manejarlo o relacionarlo.**
- **Recomendaciones de acción, pensamiento y sentimientos, Ofrecer soluciones prematuras sin que la otra persona haya terminado la presentación de su problema:** utilizando comentarios como “tú deberías”, “tú tendrías”, “no deberías sentirte tan...”.
- **Adoptar la postura de psicólogo e interpretar los motivos y acciones del otro.** Aún cuando a veces la interpretación pueda ser cierta, es importante dejar al individuo explorar y descubrirlo por sí mismo.

La mayoría de las personas en algún momento de sus relaciones sociales han dado alguna respuesta no empática de las antes mencionadas. Algunas respuestas ocasionales no apropiadas no son fuente de problemas. Sin embargo, cuando se utiliza estas respuestas a menudo causará una ruptura en la comunicación con alguien con que se tiene una relación muy estrecha.

Nivel 2. En este nivel el que escucha no entiende en su totalidad las emociones expresadas por el otro individuo. Esto puede desanimarlo para que ya no exprese sus emociones a menos que quien lo escucha claramente indique un interés en aclarar exactamente lo que quien habla está sintiendo.

Nivel 3. Una respuesta empática adecuada captura la esencia de las emociones del otro. En esta situación es ponerse en los zapatos del otro, los comentarios reflejan con exactitud lo que quien está compartiendo ha

dicho. En el momento en el que se reconstruye lo que se ha dicho utilizando palabras simples, siendo breve. Por ejemplo cuando se dice “estás triste” realmente expresamos la pregunta, “da la impresión de que estás triste, ¿ es correcto?”. Por lo tanto, es importante hacer comentarios frecuentes reflejando que se entendió lo que se dijo. Si el que está compartiendo su problema no recibe del otro un comentario empático estará desconcertado al no saber con claridad si se ha establecido contacto con quien lo está escuchando y puede pensar que se ha perdido el interés.

Nivel 4. Ayudando al otro a entender lo que le pasa. Es posible, para una persona experta en la habilidad de la empatía, entender y a veces adivinar, lo que el otro está sintiendo antes de que haya reconocido o expresado sus propias emociones. Al preguntar quien está ejerciendo empatía por lo que el otro puede estar sintiendo, es posible que quien necesita la empatía pueda reconocer la emoción presente y aceptar la interpretación.

Toma tiempo reconocer a alguien lo suficiente como para este tipo de respuesta. Si se da una interpretación demasiado pronto puede llegar a percibirse como excesivamente amenazadora o crítica, haciendo que el otro se cierre. A las interpretaciones se les puede comparar con las adivinanzas, por lo tanto es importante ser cuidadoso utilizando palabras como “podría ser”, “me pregunto si”...

El éxito de la respuesta empática depende de la respuesta del otro. La respuesta del otro reflejará que hubo entendimiento cuando diga por ejemplo: “sí..., tienes razón..., tiene sentido”.

Sin embargo, si el otro hace comentarios como: “no me parece..., no lo veo de esa manera..., no es exactamente así...”, quiere decir que no se ha establecido contacto empático.

Nivel 5. Discernimiento excelente: después de conocer a alguien por un tiempo, se puede ser capaz de proveer, ocasionalmente, algunos discernimientos extraordinarios. Este tipo de empatía no ocurre con frecuencia, ya que requiere un escucha creativo y receptivo. En este tipo de empatía se es efectivo cuando se presta atención a los patrones de conducta del otro utilizando el pensamiento sistemático.

3.2.4 ¿Cuándo escuchar con empatía?.

- 1. Cuando es necesario comenzar o restablecer una relación de confianza.**
- 2. Cuando se desea ayudar a otros a entenderse mejor y así facilitarles entrar en contacto con sus emociones y actitudes.**

3. Cuando es difícil entender lo que el otro está diciendo o no está claro.
4. Cuando se quiere aprender más sobre la otra persona.
5. Cuando las ideas propias y las del otro difieren. La empatía ayudará a entender el punto de vista del otro.

3.2.5 ¿Cuándo no utilizar la empatía?

1. Cuando la otra persona solo busca información o necesite acción inmediata.
2. Cuando la otra persona esta comportándose inapropiada o agresivo, pasivo, etc.
3. Cuando el otro este evadiendo lo que hay que dialogar.
4. Cuando la otra persona actúa irracionalmente, esté intoxicado, deprimido o no esté en contacto con la realidad.

3.2.6 Errores comunes en el uso de la empatía.

1. Parecer un “loro”, repitiendo inapropiadamente todo.
2. Hablar sobre el contenido ignorando las emociones involuntarias.

La necesidad más profunda del ser humano es la de ser escuchado y entendido. Cuando entendemos real y profundamente a otro ser humano, le damos aire emocional en momentos de conflicto, durante el manejo de diferencias, o simplemente, cuando alguien quiere ser escuchado. Esto tiene un efecto curativo.

Mahatma Gandhi afirmaba que las tres cuartas partes de las miserias y malentendidos que se dan en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran sus puntos de vista.

3.3 LA AUTOESTIMA.

No se debe negar a los niños y jóvenes la oportunidad de verse a sí mismos con amor y de manera tal que puedan, ante las dificultades, movilizarse en busca de soluciones inteligentes y capaces, en lugar de menospreciarse en ciclos irreparables de daño y desesperación.

Evaluarse correctamente cuando se enfrenta una dificultad o problema es tan importante como hacerlo cuando se tiene éxito. Muchos problemas de relaciones humanas se originan por una definición equivocada de uno mismo, cuando se piensa que el valor personal se eleva y rebasa al de los demás. De pronto y debido a la poca preparación que hay para evitarlo, algunas personas empiezan a creer que son únicos y merecedores de todo; despreciando, humillando a los demás.

La autoestima toca la raíz de muchos problemas tales como la agresión, los prejuicios, el racismo, la doble moral, la violencia, la soberbia, la imposibilidad de escuchar, la imposición y el autoritarismo entre otros.

3.3.1 ¿Qué es la autoestima?.

La autoestima es la confianza que se tiene en sí mismo de saberse capaz de pensar, entender, elegir, tomar decisiones y de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida. La autoestima implica el poder lograr alcanzar y disfrutar de aquello por lo cual arduamente se ha luchado.

Es muy importante entender y saber, que el nivel de autoestima de las personas influye en su forma de actuar. Si se tiene una autoestima alta o sana, se está más dispuesto a luchar, a tomar riesgos; y lo más probable es que, gracias a esto se puede obtener éxitos; lo que a la vez fortalece a la autoestima; de lo contrario una autoestima baja, reduce las posibilidades de tomar riesgos, a intentarlo, a obtener triunfos y aumenta el sentimiento de fracaso, y disminuye el valor personal.

El respeto por sí mismo y por los demás, también se relaciona con el nivel de autoestima; si se posee de una autoestima alta, se entiende que se posee de un valor personal alto, por lo tanto se respeta así mismo y se hace respetar por las personas de su alrededor de esta forma lo más probable es que las personas le respondan de una forma adecuada y la creencia que se tiene de si mismo, acerca de ser una persona respetable y con valor personal será reforzada, lo contrario seria que, si se acepta que los demás abusen de el , en forma natural, les tramitará esa actitud y saldrá dañado provocando que aun más baje su autoestima.

Es importante que se tenga una sana o alta autoestima, no solo para sentirse mejor con uno mismo, sino que también para luchar por lo que se desea y para interactuar con los demás en una forma más adecuada sobre una base de respeto.

3.3.2 La importancia de tener mayor autoestima.

Es importante entender que a mayor autoestima:

- ✓ Mayor probabilidad de fijarse metas y trazar un camino para alcanzarlas y luchar por obtenerlas.**
- ✓ Mayor manejo de fallas y limitaciones.**

- ✓ Mayor seguridad en si mismo y mayores probabilidades de relacionarse mejor con los demás, sobre una base de respeto.
- ✓ Mayor probabilidad de adecuarse a uno mismo y evitar conductas perjudiciales para la salud mental, emocional y física.
- ✓ Mayor probabilidad de actuar en base a los propios valores y no ceder a la presión social.
- ✓ Mejor manejo de la crítica y los ataques del medio social.

En la educación se ha otorgado un valor fundamental a la autoestima de los alumnos y se ha concluido que esta es un valor que no puede ser ignorado; ya que juega un rol fundamental en los logros académicos, en la conducta de los niños y adolescentes al igual que en sus relaciones sociales.

La opinión que de sí mismos tengan los alumnos determinará en gran parte sus alcances y conducta; e impactará a otros estudiantes con los cuales se relacionan.

Es importante recalcar que aunque la autoestima es un factor interno, los padres y maestros pueden y deben hacer mucho para aumentarla o corregirla.

Un niño o un adolescente que posee una autoestima alta tiene la capacidad de desarrollar en forma más efectiva su inteligencia intrapersonal.

3.3.3 Los cinco componentes de la autoestima.

Existen cinco componentes en la construcción de la autoestima estos son:

- Seguridad.
- Autoconcepto.

- Pertenencia.
- Misión.
- Aptitud o capacidad.

Seguridad.

Un niño o un adolescente, que se desenvuelve en un ambiente de seguridad es una persona segura de sí misma, capaz de manejar cambios de una forma flexible y espontánea y sabiendo que a su vez hay alrededor personas que lo acompañan con las que puede contar.

En el *hogar* el niño o adolescente seguro de sí mismo entiende exactamente cuales son las expectativas que se tienen de él y comprende con claridad los límites de conducta establecidos por su familia. Así mismo, en clase este tipo de alumnos sabe que puede contar con su maestro; entiende claramente los límites y sabe con certeza qué se espera de él.

Autoconcepto.

Cuando una persona posee un real y adecuado autoconcepto, entiende cuales son sus roles, tiene un fuerte sentido de individualidad, se siente adecuado y sabe aceptar elogios; comprende claramente, cuáles son fortalezas y cuáles son sus debilidades y las acepta.

Pertenencia.

Se refiere al grado en que un niño se encuentra, efectivamente relacionado con otras personas tales como su familia, amigos, compañeros de clase. Un niño o un joven, que se conecta con otros y se siente aceptado por ellos, no sólo busca amigos, sino que los sabe mantener, puede compartir y ser empático con las necesidades de ellos.

Misión.

Se refiere al tipo de personas que saben fijarse metas reales y alcanzables; una persona que posee un sentido de misión, es una persona con iniciativa, que es capaz de asumir sus responsabilidades, que sabe buscar soluciones a sus problemas y que se evalúa a sí mismo en cuanto a sus logros anteriores.

Aptitud o capacidad.

Es la capacidad de sentirse apto y tener la iniciativa para tomar riesgos y compartir ideas y opiniones. Esta sensación proviene de logros y éxitos previos, que el individuo califica como significativos e importantes. Un niño o un adolescente con aptitud o capacidad está consciente de sus puntos fuertes, así como de sus puntos débiles percibiendo los errores como oportunidades para aprender más.

3.4 LA DEPRESIÓN.

“Dana de catorce años, siempre había parecido capaz de relacionarse sin problemas con los demás. Pero repentinamente no pudo continuar haciéndolo, ni con las otras niñas ni con los muchachos con los que salía. Lo que para ella representaba un problema grave. Taciturna y constantemente fatigada, Dana perdió interés en comer y en cualquier clase de entretenimiento; confesó sentirse desesperanzada e incapaz de

hacer nada para superar ese estado de ánimo, y que estaba pensando en el suicidio.

La caída en la depresión había sido provocada por la reciente ruptura de su relación con un muchacho. Dana contó que no sabía cómo salir con un muchacho sin involucrarse sexualmente con él, aunque ella no lo deseara, y que tampoco sabía cómo terminar una relación, por más insatisfactoria que esta fuera.

Iba a la cama con los muchachos, dijo, cuando lo único que realmente quería era conocerlos mejor.

Acaba de cambiarse a una nueva escuela, y sentía timidez y ansiedad ante la posibilidad de entablar nuevas relaciones con las jovencitas de esa escuela.

Por ejemplo, se abstenía de participar en las conversaciones, y solo hablaba cuando alguien se dirigía a ella. Se sentía incapaz de decirle a sus compañeros cómo se sentía, y ni siquiera creía poder decir algo más que “hola, cómo éstas”. Dana se sometió a una terapia de un programa experimental para adolescentes que padecían depresión.”¹⁶

Este es un claro ejemplo de una de las muchas problemáticas que puede padecer el ser humano ya que la depresión la pueden padecer niños hasta adultos.

¹⁶ Daniel Goleman, La Inteligencia Emocional p. 276

3.4.1 Concepto de depresión.

Se deriva la palabra depresión del “latín depressus, que significa “abatido”, “derribado”. Es un estado de abatimiento e infelicidad, que puede ser transitorio o permanente”.¹⁷

Con frecuencia los niños y los adolescentes con depresión son incapaces de platicar sobre las causas de su tristeza. Parecen no poder clasificar apropiadamente sus sentimientos, mostrándose en cambio irritables, con impaciencia, caprichos y enojo, especialmente hacia sus padres. Esto a su vez, vuelve más dura la tarea de ofrecer el apoyo emocional y la orientación que el niño o adolescente realmente necesita,

y esto provoca que constantemente se den discusiones, pleitos donde pareciera que son grandes enemigos.

Existen dos áreas de las aptitudes emocionales en que los niños y los jóvenes en su mayoría manifiestan dificultades: en la habilidad para relacionarse con los demás y la forma en que interpretan los contratiempos.

Un dato importante es que en gran medida, parte de la tendencia a la depresión obedece a causas genéticas pero también existe la posibilidad de ser sanado de dicho padecimiento por medio de médicos y psicólogos que cuentan con los conocimientos precisos y aplican pruebas médicas y psicológicas para cada paciente brindando un tratamiento completo.

3.4.2 Depresión en los niños y adolescentes.

Saber que la depresión no nada más es tratada sino que también debe ser prevenida es muy importante.

Aun en los episodios más benignos de la depresión en un niño, pueden augurarle episodios más severos en su vida posterior. Esto hace poner en duda lo que se dijo durante mucho tiempo atrás de que la depresión infantil pierde importancia en el largo plazo, ya que los niños se liberan de ella al crecer. Pero también hay que entender que todos los niños se ponen tristes alguna vez; tanto la niñez como la adolescencia son igual que la adultez, períodos de disgustos ocasionales y de pérdidas, grandes o pequeñas, acompañadas de la aflicción. La necesidad de prevención no se refiere a estas circunstancias, sino a aquellos niños y adolescentes a quienes les puede durar más tiempo dicha tristeza hasta volverse profunda.

17 www.WIKIPEDIA.ORG.

El costo que esto tiene para los niños va más allá del sufrimiento causado por la depresión en sí misma.

Los niños aprenden las habilidades sociales en la relación con sus pares. Por ejemplo, ante la imposibilidad de obtener algo que se desea, se ve cómo hacen otros niños para manejar una situación análoga y luego intenta uno hacer lo propio. Pero los niños deprimidos, en la escuela, tienden a relacionarse con los niños abandonados, aquellos con quienes los otros no juegan mucho.

El resentimiento que pueden sentir estos niños los lleva a evitar el contacto con los demás, o a mirar para otro lado cuando otro niño intenta acercarse a ellos, y esto lo interpreta el que se quiere acercar como un desaire. El resultado final es que los niños deprimidos terminan siendo rechazados o abandonados por sus demás compañeros.

También los niños que presentan depresión tienen un pobre desempeño escolar; la depresión interfiere en su memoria y concentración se les hace más difícil prestar atención en clase y retener lo que se les enseña teniendo como resultado deserción escolar o muy bajas calificaciones.

3.4.3 Los adolescentes solitarios y la deserción escolar.

El sentirse rechazado y sin amigos es uno de los peores sentimientos que se atraviesan en la infancia y en la adolescencia.

Los niños socialmente rechazados no hacen una buena lectura de las señales sociales y emocionales. Y aun cuando lo hacen, tienen un repertorio limitado de respuestas.

Abandonar la escuela es un particular riesgo que corren estos niños que son rechazados. El promedio de abandono entre aquellos niños rechazados por sus iguales es entre dos y ocho veces más grande que el de los niños que tiene amigos. Muchos niños que no son populares o no se sienten compenetrados con sus compañeros en el nivel básico abandonan sus estudios antes de terminar la secundaria.

Ya que basta imaginarse pasar treinta horas semanales aproximadamente en un lugar donde a nadie le interesas.

No es sorprendente que estos niños sientan que son incapaces de hacer algo para ganar amigos. En lugar de aprender nuevas maneras de hacer amigos, simplemente continúan haciendo aquello que no funcionó en el pasado, o parecen con respuestas aún más inadecuadas.

Comprensiblemente, aquellos que son rechazados demuestran gran ansiedad y honda preocupación, mostrándose muchas veces depresivos y solitarios por eso es sumamente importante que desde una temprana edad los seres humanos sepan relacionarse positivamente y poder lograr tener un amigo que sea tu confidente, consolador, y sobre todo que nunca te de la espalda aunque los demás lo hagan.

3.4.4 El pesimismo es un pensamiento que provoca depresión.

Al igual como sucede entre los adultos, las maneras pesimistas de interpretar los fracasos de la vida parecen alimentar la sensación de desamparo y desesperanza en el corazón de los niños o adolescentes deprimidos. Lo que se ha descubierto hace sólo poco tiempo, ves que los niños más propensos a la melancolía tienden hacia esta actitud pesimista antes de caer víctimas de la depresión. Poder vislumbrar a tiempo esta actitud abre la posibilidad de protegerlos de la depresión antes de que haga su aparición.

Entre los niños más pequeños, la evidencia más fuerte que puede indicar de que pueden caer en depresión surge de quienes tienen una actitud pesimista, sumada a un problema fuerte como lo puede ser el divorcio de sus padres o una muerte de un ser querido que dejan a los niños

desconcertados y perturbados y los padres son poco capaces de explicarle o toman en cuenta el lado afectivo del niño o del adolescente. Pero hay que recalcar que también existen buenas noticias ya que hay signos de que, enseñándoles a los niños maneras más productivas de evaluar sus dificultades, disminuye el riesgo de sufrir depresión.

3.5 LA FAMILIA.

3.5.1 Concepto de familia.

Familia: Se puede considerar como una institución social básica, que esta compuesta por dos integrantes o más, los cuales pueden ser integrantes biológicos o adoptados, todos estos están unidos por un mismo objetivo es el dar y recibir amor, ayuda en todos los aspectos y donde de alguna manera se distinguen por sus características individuales y se aceptan tal cual son.

3.5.2 Tipos de familia.

- **La familia nuclear o elemental:** es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos estos pueden ser hijos biológicos o adoptados.
- **La familia extensa o consanguínea:** se compone de más de una unidad nuclear, puede abarcar mas de dos generaciones esto es, incluye a los padres, niños, abuelos, tíos, sobrinos, primos...
- **La familia monoparental:** es aquella que se constituye por uno de los padres y sus hijos las causas pueden ser muchas entre ellas puede ser un divorcio, por cuidados especiales que requiera alguno de los padres, por elegir ser madre o padre soltero, o por el fallecimiento de algún padre.

3.5.3 Tipos de emociones que predominan en las familias.

1.- Las familias con una fuerte capacidad para amar.

- ✓ **Establecen una comunicación coherente y simbólica.**
- ✓ **Cada uno de sus integrantes crece en la autonomía, en la tolerancia a la frustración y en la capacidad de espera.**
- ✓ **Buscan el momento y el espacio adecuado para intervenir y ayudar.**

- ✓ Se permiten pensar y analizar las diferentes alternativas para solucionar un problema.
- ✓ Estimulan la posibilidad de crear, innovar y construir su propio conocimiento.
- ✓ Se brindan un ambiente emocional constante.

2.- Las familias que tienen la capacidad de equilibrar las emociones constructivas y destructivas.

- ✓ Son fácilmente alteradas por eventos externos, como por ejemplo una tragedia natural.
- ✓ Tienen la posibilidad de mantener la esperanza y el sentido de la proporción como cualidad de la atmósfera familiar.
- ✓ Fomentan la aspiración, el deseo de autonomía y de asumir riesgos.
- ✓ Tienen vitalidad y buscan recursos para solucionar problemas.
- ✓ Estimulan la búsqueda del conocimiento, el desarrollo de diferentes habilidades y destrezas.

3.- Las familias en las que predominan el odio y el sentimiento de la envidia.

- ✓ Sus integrantes atacan los vínculos creados al interior de la familia.
- ✓ No soportan la frustración.
- ✓ Manejan la ira manipulando negativamente los sentimientos de los demás.
- ✓ Generan malestar en la atmósfera familiar, conspiran entre sí.
- ✓ Son expertos en las amenazas ya que solo así logran lo que quieren.

4.- Las familias en las que predominan la desesperanza y el pesimismo.

- ✓ Sus integrantes se sienten intranquilos e inseguros.

- ✓ Esta dinámica familiar lleva a que cada uno realice operaciones de seguridad, tendencia que favorece el aprendizaje obsesivo. Es decir, son personas controladoras que intentan privar al otro de su libertad y vitalidad.
- ✓ Son personas que expresan su ansiedad a través de un ordenamiento obsesivo.
- ✓ Coleccionan objetos, información y hechos que no tienen utilidad en sí misma.

5.- Las familias en las que predominan la creación de confusión y mentiras.

- ✓ La atmósfera familiar se transforma en cinismo acerca del valor de la verdad.
- ✓ La mentira contamina la mente de los integrantes para pensar, destruye la capacidad para aprender y envenena la cualidad ética de la vida familiar.

En cada familia existe una variedad de elementos que influyen de manera determinante en el desarrollo emocional y en la personalidad del niño. La forma en como un niño se relaciona con los diferentes miembros de su familia, juega un papel importante en las bases de ese niño para relacionarse con personas diferentes a su núcleo familiar, y un papel trascendental en el aprendizaje y en la penetración de los valores.

3.5.4 Estilos de paternidad emocionalmente inadecuados.

Existen tres estilos más comunes de paternidad emocionalmente incorrectos estos son:

- Ignorar los sentimientos en general: los padres que tienen este estilo tratan las aflicciones emocionales de sus hijos, como un problema trivial o aburrido, es algo que deben esperar que pase. No logran utilizar los momentos emocionales como una oportunidad para acercarse a su hijo o ayudarlo a aprender una lección en el aspecto emocional.
- Mostrarse demasiado liberal: estos padres se dan cuenta de lo que siente el niño pero afirman que sea cual fuera, la forma en que el niño se enfrenta a una tormenta emocional siempre es adecuada incluso si es, por ejemplo con golpes. Al igual que aquellos que ignoran los sentimientos del niño, estos padres rara vez

intervienen, ni intentan mostrar a su hijo una respuesta emocional alternativa. Tratan de suavizar todas las perturbaciones por ejemplo recurrirán la negociación y a los sobornos para lograr que su hijo deje de estar triste o furioso.

- **Mostrarse indiferente, y no sentir respeto por lo que su hijo siente:** estos padres son típicamente desaprobadores, duros tanto en sus críticas como en sus castigos. Pueden prohibir, por ejemplo, cualquier manifestación de la ira del niño y castigarlo a la menor señal de irritabilidad. Son los padres que gritan con enojo al niño que intenta dar su versión de los hechos y los padres contestan “¡No me contestes!”.

3.5.5 La comunicación entre los padres.

La comunicación influye mucho en las relaciones humanas. Al comunicar los sentimientos y pensamientos se trasmite energía la cual, debe estar enfocada a fines positivos. Es por esto que entre los padres es necesario mantener comunicación en forma conjunta, unida y con los mismos propósitos.

Por tal motivo deben evitarse las siguientes barreras de comunicación:

1. **Las palabras ofensivas:** pues pueden provocar una explosión de emociones hirientes.
2. **El silencio:** cuando se utiliza como excusa para no discutir un conflicto, para no responder una pregunta o para mostrar desinterés.
3. **Las críticas:** pues producen una atmósfera negativa y tensa entre los dos.
4. **Gritar:** Cuando se habla en voz alta, reclamando o censurando, se interrumpe el proceso de comunicación; de vez en cuando se tiene que permitir que la pareja tome decisiones aunque el otro no este de acuerdo en su totalidad, nunca hay que olvidar que son individuos con características diferentes y con percepciones distintas.
5. **No escuchar:** esto sucede cuando interrumpimos constantemente estamos a la defensiva y se desprecian las ideas y sentimientos de la otra persona.

3.5.6 La relación con los hijos en la niñez.

Para el niño, el adulto representa, ante todo, un importante modelo de identificación, pues se le considera como el poseedor de una autoridad cultural y moral indiscutida.

De acuerdo con esto, es importante que los padres se acerquen siempre a sus hijos de la manera más afectiva posible, pero sin caer en lo empalagoso. Los niños saben muy bien identificar cuando alguien se acerca a él de manera afectiva, mostrando un comportamiento verdadero y quien no. En todo caso los padres deben ser modelos a seguir inculcándoles valores, practicados primeramente por ellos.

Cuando un ser humano ha tenido una niñez rodeada de afecto, tranquilidad, aprendizaje emotivo, entendimiento y seguridad, es muy probable que lleve consigo un buen equipaje interno para afrontar la dura y difícil etapa de la adolescencia.

Una buena educación basada en el aprendizaje e interiorización de principios correctos basados en los valores desde la infancia, le dará a cada ser la capacidad para construir, más adelante una identidad y un proyecto de vida.

3.5.7 La familia con Inteligencia Emocional.

Todos y cada uno de los aspectos de la Inteligencia Emocional se aprenden en familia. Es por esta razón que se les pide a los padres que cambien su forma de actuar en cuanto a su paternidad si así sea el caso antes de pretender enseñar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes.

Para que los padres logren un hogar estable y críen a sus hijos sanos y felices es importante no contaminarlos con sus ideas, deseos frustrados, ideologías, miedos...

Por lo tanto es importante que los padres tomen en cuenta lo siguiente:

- a) Enseñar a los niños a ser autosuficientes de acuerdo con su edad.
- b) Darle oportunidad al hijo de ser el mismo.
- c) Si no se interfiere con juicios y regaños innecesarios durante sus primeros años, llegará a los 7 años de edad con una perspectiva clara de su entorno.
- d) Se tiene que educar al hijo a ser capaz de hacer preguntas de todo tipo.
- e) Los padres deben dejar que los hijos hagan lo que tienen que hacer es decir deben permitir que el hijo se arriesgue y que se adentre a

lo desconocido esto les ayudará a tener confianza en sí mismo y aprenderá a resolver sus propios problemas, con esto tampoco se pretende que abandonen a sus hijos al grado de que ellos se sientan solos en el mundo, lo que se pretende es que traten los padres de no resolverle los problemas y sobre protegerlos.

- f) Respetar a los niños.
- g) Enseñarle a que todos se pueden equivocar.
- h) Enseñarles a ser valientes ante cualquier situación.

3.5.8 Actitudes del padre que desea ayudar a desarrollar la Inteligencia Emocional en su hijo.

A los niños y a los adolescentes, les gusta escuchar que los adultos también fueron niños, adolescentes que experimentaron emociones parecidas y dificultades y que también se divertieron en uniforme parecida a como ellos ahora lo hacen. Esta actitud acerca emocionalmente a los hijos con sus padres, independientemente de que los enseña a escuchar y a empatizar.

Las bases a reglas de la familia en el hogar deben ser modificadas regularmente dependiendo de las necesidades que se vayan presentando.

Las actitudes por parte de los padres que fomentan un ambiente de seguridad y respeto son:

- **Actitud de apertura:** se presenta cuando los padres comparten con sus hijos sentimientos y emociones personales del pasado y del presente.
- **Actitud de apoyo incondicional:** es la capacidad de estar consiente de las necesidades de cada hijo y darles apoyo en el momento preciso. Esto implica ser espontáneo, flexible, cariñoso y apoyo constante e incondicional esto ocurre cuando se les ayuda sin juzgarlos.
- **Actitud de libre expresión:** esto implica un ambiente de seguridad y respeto, en el que exista un espacio para la libre expresión de ideas con el fin de escuchar todas las ideas y repuestas de los hijos incluso aunque no parezcan las correctas o las esperadas por los padres, siempre y cuando al hacerlo, no se dañe la autoestima o la dignidad de las personas.
- **Actitud reflexiva:** es la capacidad del adulto para identificar, reconocer y nombrar las emociones, los sentimientos y las experiencias propias de los hijos, mismas que lo llevan a actuar de un modo determinado. No es necesario estar de acuerdo con la conducta del otro lo que sí es importante es comprender que cada persona piensa o actúa de cierta manera en función a su propio aprendizaje y a sus propias experiencias; así aprender a entender y

a aceptar a cada ser humano incondicionalmente. Un padre reflexivo, es un individuo que constantemente se formulan preguntas tales como: ¿Estoy en el camino correcto para lograr mis objetivos?, ¿Trato realmente de escuchar a mis hijos y los acepto incondicionalmente? ¿Trato realmente de entender por qué mi hijo se comporta de esa manera?, ¿Comienzo mi día con un contacto realmente humano?...

3.6 LA ESCUELA.

3.6.1 Concepto de de escuela.

Escuela: Es un establecimiento de tipo público o privado donde se reúnen personas expertas (maestros) que imparten cualquier tipo de enseñanza a los alumnos estos pueden ser niños, jóvenes o adultos.

3.6.2 El maestro y el alumno.

El cometido educacional del maestro es gigantesco, por que es él quien mantiene más contacto con el estudiante, en la escuela. Es una pieza fundamental en la labor educativa. Ya que se puede enseñar con sólo el maestro, pero es inútil educar con material o herramientas didácticas. Por que es el maestro quien inyecta vida, sentido a todo lo que se proponga enseñar.

El maestro de escuela inicial y media desempeña un papel fundamental en la formación del infante y del adolescente, pues en el niño reafirma los principios, valores y emociones que en el hogar están enseñándole y al mismo tiempo es el personaje que le lleva al niño a conocer todo el mundo que le rodea. Y en el adolescente llega el maestro en una etapa complicada de su vida, en pleno desenvolvimiento intelectual, físico y social. Por eso es importante que el maestro apoye al adolescente en la superación de sus dificultades, vencer su desajustes, preocupaciones y auxiliarlo para enfrentar su futuro con esperanza, valor y optimismo.

Es primordial que el maestro y el alumno tengan una relación de cordialidad, respeto, apoyo. En muchas ocasiones se ha escuchado decir al alumno que no quiere ir a la escuela por que no le gusta cierta materia, o por que el maestro hace aun más difícil el proceso de enseñanza con su intolerancia, inflexibilidad, incomprensión.

Es preocupante que el alumno deje de asistir a la escuela o repruebe materias solo por la intransigencia de su maestro. Pero también se tiene que recalcar la actitud del maestro cuando se compenetra tanto con su alumno al grado que este alcanza grandes logros intelectuales, sociales, afectivos gracias a el impulso que le brinda el maestro que va más allá de enseñarle letras o números.

Es necesario señalar que es el maestro quien debe empezar a establecer buenas relaciones con su alumnado por su madurez y por que es su obligación profesional.

3.6.3 Atributos que debe tener el maestro.

- ✓ Disposición de adaptación.
- ✓ Estabilización emotiva.
- ✓ Capacidad intuitiva.
- ✓ Entendimiento del deber.
- ✓ Capacidad de conducción.
- ✓ Amor al prójimo.
- ✓ Sinceridad.
- ✓ Afecto a lo científico, humano y estético.
- ✓ Espíritu de justicia.
- ✓ Disposición.
- ✓ Empatía.

3.6.4 Tipos de maestros.

Existen varias clasificaciones para tratar acerca del maestro. En ésta ocasión se toma la clasificación de Adelaida Lisboa de Oliveira.

1. **El brillante:** le preocupa más el efecto que pueda causar en sus alumnos que el progreso de los mismos.
2. **El escrupuloso:** se interesa por los detalles insignificantes de la disciplina o del reglamento de la escuela y, por eso, su visión es muy limitada.
3. **El mero profesional:** da clases para ganarse la vida y nada más; su acción está llena de altibajos.
4. **El eufórico:** juzga excelentes y en franco progreso a todos sus alumnos
5. **El displicente:** está siempre atrasado en sus obligaciones escolares, ya sea en el desarrollo del programa como en el cumplimiento de las exigencias burocráticas.

6. **El depresivo:** siempre atento a los aspectos negativos de sus alumnos e incapaz de ver los puntos positivos.
7. **El poeta:** se encuentra siempre distante de la realidad de sus alumnos y de las condiciones de la enseñanza, ve todo a través del prisma de la fantasía.
8. **El desconfiado:** en todas las manifestaciones de sus alumnos ve actos contra su persona y su dignidad.
9. **El absorbente:** llega a ser atrayente, expansivo y brillante; busca suscitar la admiración de sus alumnos.
10. **El sugestivo:** sería el tipo ideal de profesor, si fuera capaz de amar y ser amado; infunde ideales y vibra ante las buenas acciones de sus alumnos la aprehensión de la belleza, de la verdad y del bien, que es su principal objetivo.¹⁸

18 Imideo G. Nèrci, Hacia una Didáctica General Dinámica. p. 119

3.6.5 Opiniones de educadores y psicólogos con respecto a las características ideales que debe poseer un maestro.

Según Carl Rogers: todo docente debe poseer una serie de actitudes facilitadoras y capacitadoras para el progreso del aprendizaje. Estas actitudes son: autenticidad, aprecio, aceptación, confianza, escuchar participativamente y comprensión empática.

Reuven Feurestein: él opina que el maestro es un mediador del aprendizaje, es el transmisor de valores, motivaciones, conocimientos culturales, de significados y conocer estrategias. El mediador estimula a interpretar la vida y crea en el individuo disposiciones que afectan a su funcionamiento en su forma estructural. Lo que incluye es el modo en cómo se enseña. El mediador debe descubrir capacidades en su alumno y potenciarlos al máximo.

Juan Lafarga opina: que el profesor influye e impacta más en el proceso educativo de sus alumnos por su calidad personal, que por su información y sus conocimientos. El instrumento privilegiado del trabajo del maestro, es su propia persona.

CAPITULO IV.

RECOMENDACIONES QUE LES AYUDARAN A LOS PADRES Y MAESTROS A DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

1.1 Ser un padre o profesor “Caring”.

La palabra Caring es un concepto que se usa en el idioma inglés para describir un ambiente o una persona que se preocupa por el otro (por el prójimo). Entonces una persona Caring es aquella persona en la que se puede confiar, con la que se puede contar, es una persona en la que se tiene la certeza de que no traiciona y que acepta todas las características que tiene la otra persona aunque muchas no las acepte.

Cuando un padre o profesor es Caring , el niño o adolescente se percibe a sí mismo como alguien importante en la vida de sus padres o del maestro, no se considera una persona más y sobre todo percibe que es aceptado y es así como empieza a tratar también a su prójimo; en dichas circunstancias provoca que el niño o adolescente aprenda mejor, viva mejor, sea más feliz, en un ambiente en el que se siente protegido, donde no teme preguntar o ser criticado por no saber o por equivocarse , comprende que interrogar y equivocarse es parte del aprendizaje esto trae como consecuencia positiva un mejor aprovechamiento académico y la formación integral del niño o del adolescente.

Un padre, o maestro, que es Caring usa un pensamiento autocrático y reflexivo de su labor educativa para determinar si va por el camino correcto.

Sabe también aceptar a su hijo o alumno, escucharlo y entenderlo por completo sin que implique estar de acuerdo o dejar de marcar límites adecuados de conducta.

También desarrolla la Inteligencia Emocional de su hijo, o alumno entiende la importancia de sus emociones y sabe aprovecharlas y encausarlas adecuadamente en base al respeto mutuo y al amor.

Algunas de las características del padre o maestro Caring son:

- Sabe escuchar.
- Sabe ponerse en el lugar de los demás.
- Es paciente.
- Congruente con lo que piensa, dice y hace.
- Sabe expresar sus emociones adecuadamente.
- Se expresa y actúa asertivamente.
- Se responsabiliza de sus actos y asume las consecuencias de sus acciones.
- Sabe reconocer errores y ofrecer disculpas.
- Acepta a los demás incondicionalmente.
- Marca límites de conducta firmes, claros y adecuados a cada situación.
- Evita prejuizar, juzgar y criticar.
- Es reflexivo y autocrático.
- Sabe retroalimentar.

Trabajar con los niños y los adolescentes aptitudes que desarrollen la Inteligencia Emocional y las habilidades sociales, manifestando los padres y maestros una actitud Caring, los ayudará a obtener un mejor desarrollo social y a evitar o saber manejar la presión social que puede inducirlos a problemas como el tabaquismo, drogadicción, violencia.

Es por todo esto que se tiene que invertir más tiempo en escucharlos y en entenderlos que en enojarse, juzgarlo y dar largos sermones, que la mayoría de las veces no sirven de nada.

1.2 Ideas para implementar la autoestima en los niños y adolescentes.

Con el fin de aumentar y cambiar positivamente la autoestima de los niños y jóvenes (hijos-alumnos) se debe detectar con claridad quienes de los hijos o alumnos tienen alta o baja autoestima.

El sueño de la inmensa mayoría de los maestros, es encontrar alumnos propiamente motivados, orientados hacia logros y que fueran solidarios, capaces de mostrar empatía y cooperación hacia sus compañeros. Es por esto que se debe recordar que la autoestima es aprendida y modificada y que puede ser modelada.

Los padres y los maestros tienen la capacidad para crear las condiciones necesarias para el desarrollo adecuado de la autoestima, tanto en sus actitudes como en el ambiente en el que se desarrolla (en el hogar o en la escuela).

Hasta lo que hoy se ha descubierto, no existen genes que determinen la autoestima. La autoestima se adquiere en relación a las experiencias previas en la vida de cada individuo, ya sean positivas o negativas.

Si existen mayores experiencias positivas, mayor será la posibilidad de la existencia de creencias positivas acerca de la propia persona. Y por el contrario mientras más experiencias negativas existan es mayor la posibilidad de encontrar creencias negativas acerca de uno mismo. Si la autoestima puede ser aprendida y modificada, ¿cómo enseñarla y moldearla? Primero se debe tener en mente que la autoestima puede ser desarrollada a cualquier edad independientemente del tipo de circunstancias previas y actuales que existen o que hayan existido en la vida del individuo, como el tipo de familia en la que se desenvuelve o el ambiente en el que este se desarrolla. Frecuentemente padres y maestros se sienten impotentes en sus esfuerzos para implementar y reforzar la autoestima, ya que los medios de comunicación o que la influencia del medio ambiente son más fuertes que el impacto que ellos pueden tener como educadores, sienten que van contra corriente; sin embargo es una idea falsa, padres y maestros pueden impactar firme y saludablemente sobre la autoestima de un niño o joven y marcar una diferencia en su vida a pesar de todo lo que le puede rodear al niño y al adolescente.

Las bases para crear, formar, edificar o construir una adecuada autoestima se sustentan en las actitudes de los padres, los educadores y en el ambiente que ellos desarrollen en el hogar y en la escuela; dichas actitudes no se dan de la noche a la mañana, son el resultado de un arduo trabajo de reflexión, autoconciencia, perseverancia y consistencia. Con el fin de cimentar una adecuada autoestima es los hijos y alumnos se debe diferenciar los siguientes términos.

Autoconcepto y autoestima.

El autoconcepto es la información que la persona posee sobre sí misma; la autoestima es el modo en el que la persona se siente con respecto a su autoconcepto y así misma. Estos dos elementos tienen un efecto directo sobre la persona y sobre los demás en todos los aspectos de la vida.

Los padres y los maestros deben ayudar a los alumnos o a los hijos a formarse un autoconcepto positivo y también real. En la mayoría de las ocasiones, la autoestima baja está acompañada de un autoconcepto negativo, falso o exagerado con el fin de formar un sano autoconcepto se debe dar a los niños y adolescentes, descripciones verdaderas de sus acciones o conductas sin juzgar, ni etiquetar ayudarán a poder guiar más fácilmente al niño o al adolescente a elevar su autoestima.

Las siguientes ideas pueden implementarlas padres y maestros para ayudar a sus hijos o alumnos a aumentar su autoestima:

- Salude a los alumnos todos los días en la puerta del salón con una expresión facial que indique: “es bueno verte” o con un “saludo de mano o con un abrazo”, de la misma forma con los hijos cuando llegue a casa.
- Ponga en un lugar visible reglas y consecuencias. Asegurese de qué estas sean claras y entendibles.
- Cuando las reglas sean rotas aplique las consecuencias previstas. La consecuencia debe ser inmediata, proporcional y en función a la ofensa o falta.
- Practique el contacto visual cuando hable con sus hijos, o estudiantes; si es necesario, demuéstreles como ellos también lo deben hacer.
- Ayude a los niños o adolescentes a encontrar las palabras adecuadas que describan correctamente sus emociones (evite el uso de: mal, bien, bonito, feo) ejemplo: resiento feliz, triste, enojado...etc.
- No humille a sus hijos y alumnos, regañándolos enfrente de los demás; practique la disciplina en privado.
- Ayude a los alumnos a darse cuenta de las personas con las que pueden contar. Haciendo preguntas como ¿Ante un problema a quién te dirigirías?.
- Enseñe a los niños y adolescentes a tener un autolenguaje positivo; sobre todo en momentos de presión o inseguridad, como: “voy a dar lo mejor de mí” “yo puedo hacerlo”. Para que estos

pensamientos se hagan automáticos, deben ser practicados y lleva un tiempo adquirirlos de forma permanente.

- **Cuándo diga que va a hacer algo, ¡ HAGALO! Sea confiable.**
- **Mande notas a los niños y adolescentes con mensajes en los que reconoce sus esfuerzos y logros, o saludos en ocasiones especiales como en cumpleaños, recuperación de cierta enfermedad...**
- **Invite a los alumnos a comer un desayuno juntos o comparta el suyo; eventualmente**
- **Invite a los hijos a tomar un helado o a dar la vuelta solo los dos.**

Otra sugerencia es que se realice una pequeña evaluación acerca del comportamiento de padres, maestros o educadores para promover un adecuado autoconcepto. (Vease evaluación en el anexo 11)

1.3 ¿Cómo ser un constructor de la autoestima?.

Un constructor de la autoestima es alguien que tiene la posibilidad de mejorar la opinión que tienen alumnos o hijos de sí mismos. Es alguien que posee una enorme influencia en los niños o adolescentes. Los niños y adolescentes lo consideran como una persona significativa, que vale la pena y en la cual se puede confiar.

Se logra ser un constructor de la autoestima cuando:

- ✓ **Muestra interés y preocupación por alumnos o por los hijos.**
- ✓ **Hace saber a sus alumnos o hijos que son significativos en la vida del padre o maestro.**
- ✓ **Adquiriendo la voluntad para llevar a cabo un esfuerzo por hacer sentir a otros mejor en cuanto a sus propias personas.**
- ✓ **Desarrollando la voluntad para abrirse son los alumnos e hijos compartiendo con ellos las experiencias y cualidades personales.**
- ✓ **Deseando formar relaciones confiables y ser alguien en quien los chicos y adolescentes se puedan apoyar.**
- ✓ **Promoviendo en sí mismo la voluntad de autoevaluarse periódicamente y estando consiente de que un constructor efectivo de autoestima es un modelo viviente.**

Al construir la autoestima de los niños y de los adolescentes, no se debe mentir expresando cualidades en ellos que no son reales; se darían cuenta y lejos de beneficiarlos los perjudicaría.

Los ambientes más efectivos para desarrollar un alto autoconcepto, y una alta autoestima, en niños y adolescentes son aquéllos en los que se percibe:

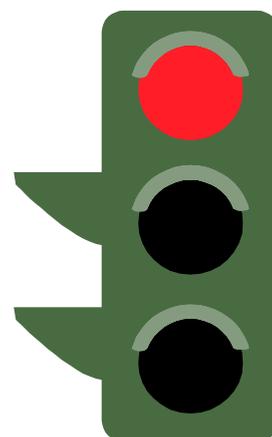
- Sensación de calidez y amor.
- Seguridad para crecer y probar nuevas estrategias sin miedo al fracaso, al rechazo o a la crítica.
- Respeto como individuos.
- Motivación a desarrollar las ideas y opiniones propias.
- Reconocimiento de límites claros en el ambiente en el que se desenvuelven.
- Fijación de metas que son razonables y motivadas constantemente.
- Proporción de alta posibilidad de éxito en el nivel adecuado para cada persona (no exigir más de lo que el niño puede dar).
- Aceptar al niño o adolescente eliminando las etiquetas.

1.4 La estrategia de mantener la calma.

Mantener la calma es como obedecer las señales de un semáforo.

Luz roja
¡ALTO!
 Significa que hay peligro,
¡DETENTE!

Luz amarilla
¡CUIDADO!
 Significa que debes tener
 Cuidado y precaución,
¡RESPIRA Y PIENSA
ANTES DE ACTUAR!



Luz verde
¡SIGUE!
 Significa que tú estado de ánimo
 Te deja seguir adelante, estás calmado, así que **¡ADELANTE!**

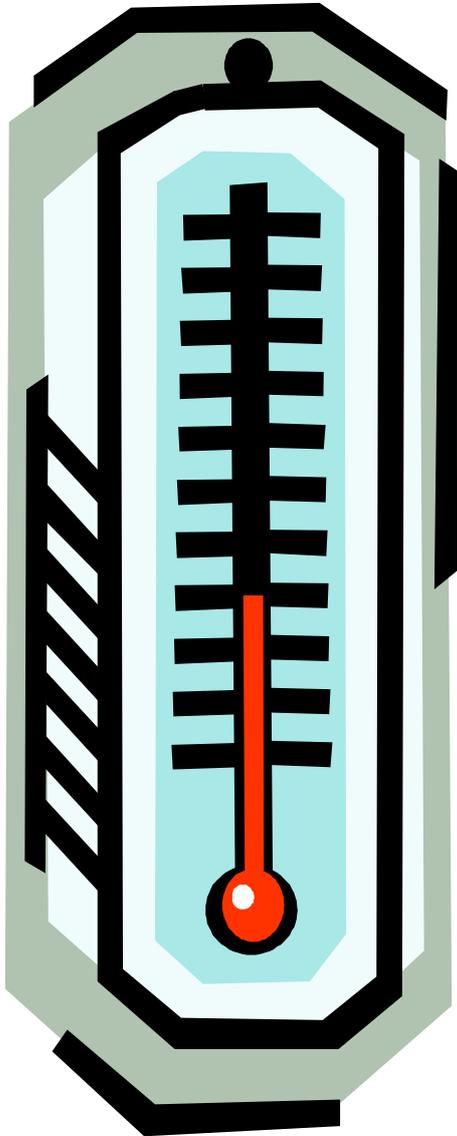
Fig.12

Puede usar esta analogía en el hogar o en el salón de clases colocando un dibujo de un semáforo a la vista de todos para recuerden el significado de las luces de colores.

1.5 El termómetro (como estrategia).

Es importante aprender a identificar el enojo, se puede hacer con un termómetro especial que va a medir las señales que el cuerpo envía acerca de la irritación que se esta sintiendo, si el termómetro esta en lo más alto, es básico tranquilizarse antes de actuar para evitar dañarse y dañar a los demás física y emocionalmente.

¿Qué tan enojado te encuentras?.



Muy enojado y con mucho

Enojado.

Comienzo a enojarme.

Estoy tranquilo.

Fig.13.

1.6 Sugerencias para Padres y Maestros frente al enojo de sus hijos y alumnos:

Cuando el hijo o el alumno, lo haga enfurecer o lo agrade directamente...

1. Hay que recordar que la agresión y/o enojo en otra persona, con mucha probabilidad dispararán emociones similares en la otra persona (padre o maestro).
2. Se tiene que aceptar las emociones que el niño, o el adolescente, despiertan en el maestro o en el padre, y que estos tiene que respirar profundamente; y concentrarse, en lo que el hijo o alumno pueda estar sintiendo, experimentando y en sus necesidades.
3. Después de reconocer la propia respuesta, se tiene que negar por el momento a expresar sus propias emociones en palabras o en acciones.
4. Pensar en la siguiente oración: “no pelearé con el alumno o hijo mejor hay que tratar de entenderlo y ayudarlo”.
5. Se debe enfocar en las necesidades del niño o adolescente, más que en las propias y formule en la mente la siguiente pregunta (este punto solo es para los maestros): si fuera mi hijo,¿Cómo me gustaría que lo tratara su maestra (o)?.
6. Ante todo se debe recordar siempre que el adulto es la persona que debe tener el control y manejo adecuado de la situación.

4.7 Manejo del estrés.

Así como los adultos experimentan estrés, de la misma forma los niños y adolescentes viven situaciones de intenso estrés o tensión emocional, viven circunstancias que en ocasiones pueden afectar su desarrollo académico y su estado de salud físico y emocional.

Algunas de las situaciones de difícil manejo social para un niño o adolescente que pueden derivar en estrés son.

- 1.- La burla.
- 2.- Ser excluido.
- 3.- El rechazo.
- 4.- La presión de grupo.

Existen diversas situaciones en las que los niños, o adolescentes, se burlan unos de otros, molestándose para sentirse más fuertes, para pertenecer a un grupo determinado, por control de un grupo, o simplemente por aburrimiento. Indiscutiblemente esta situación no debe permitirse y se deben marcar límites claros y firmes de conducta tanto en el hogar como en la escuela, tanto entre hermanos como en los compañeros. También es importante explicarles por qué esta conducta no es apropiada, haciéndoles comprender que acciones de ese tipo ofenden y dañan a las personas profundamente en su autoestima.

Algunas de las burlas, agresiones verbales y emocionales que más llegan a molestar a los niños y a los adolescentes son:

- 1. Que se burlen de su familia.**
- 2. Burlas acerca de una característica física.**
- 3. Burlas acerca de su nombre.**
- 4. Tratos carentes de respeto y consideración**
- 5. Favoritismo, comparaciones.**
- 6. Dar consejos no solicitados.**
- 7. Corregirlo a él y no a otro.**
- 8. No escucharlo, no dejarlo participar en una plática o discusión, interrumpirlos.**
- 9. Menospreciarlo.**
- 10. Invadirlo.**
- 11. Levantarle falsos.**
- 12. Ignorarlo.**

En casos como éstos se sugiere estas estrategias:

- ✓ Irse del lugar y decir: “Estoy fuera de aquí, nos vemos”.**
- ✓ Ir con la corriente: “Está bien, dime algo que no había oído antes...” y marcharse.**
- ✓ Encontrar a alguien que sí sea amigo.**
- ✓ Describir la conducta: “Lo que estás haciendo es burlarte de mis padres y eso no lo hace un buen amigo o compañero”.**
- ✓ Parecer cansado o aburrido con la conducta y marcharse.**
- ✓ Decir: “Esa es tu opinión, no la mía”.**
- ✓ Esperar a que la persona se calme y tratar de hablar con ella.**
- ✓ Ignorar el comportamiento (si el comportamiento agresivo del otro aumenta en vez de disminuir, cambiar de estrategia o pedir ayuda a un adulto o a un mediador).**

Es básico que el maestro enseñe al niño la diferencia entre “acusar” y “avisar o pedir ayuda” ya que de lo contrario el chico se convierte en un “acusador” con lo que logra obtener el rechazo de sus compañeros y esta conducta le impide practicar sus habilidades sociales.

Acusar: cuando el niño se desliga de toda responsabilidad echándole la culpa a otros de la situación y generalmente, se provoca que el padre o maestro no este dispuesto a ayudar, ya que ellos están cansados de la situación y no observan ninguna actitud propositiva por parte del niño.

Avisar: cuando se avisa o se pide ayuda, se explica la situación; se expone cómo se siente uno, qué se ha tratado de hacer frente al problema y se solicita ayuda en una forma respetuosa.

Estas actitudes por parte del niño generan que el adulto esté dispuesto a escuchar y ayudar.

Algunas ideas que pueden servir para conversar con un niño o adolescente cuando esta atravesando por una situación en la que es excluido del grupo:

- ✓ **Aclarar que la mayoría de las personas, en un momento dado, experimentan una situación así, no es el primero ni el único.**
- ✓ **Explicar que es normal que su primer impulso sea culpar a los demás, y que hacerlo no sirve de nada ; y sólo puede lastimar a otros; sugerir que es mejor intentar platicar con sus amigos sobre como se siente y que asumir su propia responsabilidad en la situación.**
- ✓ **Hacerle ver que puede tratar de ser amigo de otro niño o joven.**
- ✓ **Hacerle ver que si otro chico lo ignora, para poder estar con otros niños o con los populares, puede tratar de ser amigo de otros niños o jóvenes con intereses comunes a los suyos; probablemente pronto aquellos amigos pierdan el interés de ellos y regresen a él.**
- ✓ **Ayudarle a aceptar que se siente triste, pero que no es el fin del mundo.**
- ✓ **Hacerle ver que es un sentimiento temporal que no durará toda la vida.**
- ✓ **Clasificarle que el hecho de que otros chicos que hayan decidido tener una amistad diferente, no implica que el valga menos.**
- ✓ **Afirmarle que no se va a quedar sin amigos por siempre.**
- ✓ **Sugerirle que se consienta, se valore, aprecie.**
- ✓ **Que escriba todas las cualidades que tiene.**

Como responder al rechazo:

El rechazo es una de las situaciones más dolorosas que cualquier ser humano puede llegar a experimentar.

Frente al rechazo es importante determinar, si el niño, o joven, es quien se encuentra ocasionándolo o si es el grupo quien lo provoca, si se da en doble sentido.

Una vez determinada la causa, es básico darle el debido seguimiento, ya sea trabajando con la dinámica del grupo en la escuela o con la problemática particular del alumno o hijo; mientras tanto, es importante ayudarlo a externar y a verbalizar sus emociones, a mantener sana su autoestima enfrentándose a la dura situación, dándole apoyo, aceptación y amor incondicionales; ayudándole a detectar posibles errores de conducta y actitud que posiblemente estén generando rechazo y auxiliándolo a hacer algo para cambiar su actitud.

Es fundamental revisar si el niño o el adolescente, no requieren de una ayuda especializada.

Como responder a la presión social de grupo.

Se experimenta presión social desde que a un individuo se le presiona abierta o no por parte de un compañero o de un grupo, a tener conductas como:

1. Burlarse de otro o molestarlo.
2. No entrar a una clase, escaparse de la escuela.
3. Dejar de hablarle a cierta persona.
4. Realizar cualquier actividad que implique riesgo físico o emocional, etc.
5. Acceder a cualquier tipo de adicción (drogadicción, alcoholismo, pornografía,...).
6. Vestirse y hablar de un modo determinado.
7. Revelarse frente a la autoridad sin razón alguna.
8. Sostener actitudes agresivas.
9. Desarrollar comportamientos ilícitos.
10. Salirse del hogar a cualquier hora.

La presión social es una situación que debe ser explicada antes de que ésta se presente, y se debe reforzar este punto por padres y maestros hacer ver a los alumnos o hijos que situaciones como éstas suelen suceder y los pueden poner en riesgo.

Se les debe enseñar a los niños y a los adolescentes que: un “amigo” que te incita a hacer algo “malo”, en contra de tu bienestar emocional y físico, en realidad no es un amigo; y que él es lo más importante para el mismo y debe ser siempre el mismo y no siendo como alguien más solo por agradarle a otra o otras personas, que nunca pierda sus valores y su esencia.

Los largos sermones morales no son escuchados por los niños y mucho menos por los jóvenes. Hacerles ver la realidad ayudarles a anticipar consecuencias y guiarlos a encontrar una solución es más efectivo que todo lo que se le pueda decir.

4.8 Formas de enseñar la empatía.

- Hacer dramatizaciones de distintos conflictos y cambiar los roles para experimentar diferentes perspectivas de un mismo problema.
- Fomentar que los niños y adolescentes se relacionen con otros de diferentes niveles socio-económicos, así como con alguna discapacidad.
- Fomentar en servicio social y el cuidado del medio ambiente.

- Separar una hora a la semana para realmente escuchar a alguien y ponerse en su lugar.

Este tipo de actividades, proporcionará a los chicos una comprensión más profunda del por qué la otra persona piensa o actúa de cierta, amera y les facilitará la habilidad de solución de conflictos y una mejor comunicación así como la relación con las personas de su alrededor. Enseñar a los alumnos e hijos a ser empáticos, les permitirá ser mejores estudiantes y realizar interacciones sociales más exitosas, asertivas, sinceras y profundas.

4.9 Habilidades para hacer amigos.

Existen una serie de habilidades de interacción social o que facilitan el hacer nuevos amigos y conservarlos. Estas habilidades se pueden enseñar, modelar y reforzar en los alumnos o hijos con la finalidad de darles herramientas necesarias para lograr una socialización adecuada y exitosa.

- **La importancia de sonreír:** la sonrisa es una conducta no verbal que muestra aceptación, aprobación, agradecimiento, agrado. La sonrisa, generalmente, precede a la interacción social. Los niños que sonríen se hacen agradables a otros niños, incluyendo a los adultos. La persona que sonríe y ríe, si lo hace honestamente, se siente feliz, bien, alegre y ayuda a que los demás se sientan de la misma manera. Cuando se les enseña a los hijos o alumnos a sonreír, no solo se le está enseñando a poder realizar una habilidad social de una forma fácil, divertida y genuina, sino que también se les esta enseñando a adoptar una actitud de optimismo frente a la vida y de apertura frente a las personas que le rodean. También es una manera de expresar sus emociones por medio del lenguaje corporal. Pero la sonrisa siempre debe de ser honesta y debe expresar lo que realmente se siente.
- **Entender la diferencia entre reír con y reírse de:** Para los niños y adolescentes es muy común expresar frases hirientes o sobre nombres con el pretexto de estar jugando. Es importante explicarles a los niños y adolescentes la diferencia entre reírse con alguien y estarla pasando bien con esa persona a reírse o burlarse de esa persona. Este tipo de acciones debilitan las amistades, provocan que los amigos se avergüencen o se ofendan y por lo tanto se alejen.
- **Saludar:** saludar es una conducta verbal y no verbal. El saludo indica que se reconoce, se acepta y se tiene una actitud positiva hacia la persona a la que se saluda. El niño o adolescente que sabe saludar se hace agradable para los demás, saludar a los demás los hace sentir importantes y tomados en cuenta.

- **Hacer presentaciones:** las presentaciones son conductas que se utilizan frecuentemente en la relación entre las personas. Una presentación sirve para darse a conocer, o hacer que se conozcan otras personas entre sí. Las presentaciones son conductas importantes ya que suelen ser conductas previas para iniciar una relación con otras personas.
- **Comportarse con cortesía y amabilidad:** cuando al relacionarse con otras personas se es educado y se piden las cosas por favor, damos las gracias, o se pide disculpas, se hace agradables ante los demás.
- **Solicitar favores:** solicitar favores con una buena actitud y sin reprochar lo que anteriormente se ha hecho por el otro, es una actitud positiva y agradable; sin embargo, es importante señalar que se trata de un favor y que no para tener amigos es necesario vivir haciéndoles favores a otros.
- **Hacer favores:** es algo que decidimos hacer o no hacer, no es obligatorio y menos cuando no se sienta cómodo o vaya en contra de los valores inculcados en el hogar.
- **Reforzar o elogiar a otro:** significa reforzar o elogiar a otros, decir o hacer algo agradable a otra persona, es la acción de expresar a la persona con quien se convive que tiene algo especial o que ha dicho o hecho algo agradable. Es clave elogiar honestamente a otros, así como saber recibir elogios. Actitudes como estas acercan a las personas y las personas se sienten vistas y tomadas en cuenta.

4.10 El mapa de un problema.

El mapa de un problema es una hoja de trabajo en la que un niño o adolescente, en base a las respuestas a una serie de preguntas puede llegar a una comprensión mayor de un conflicto y de lo que desea hacer en relación a éste. (Vease diferentes propuestas de mapas del anexo 11-15).



4.11 Uso de huellas.

Esta dinámica consiste en pararse sobre las huellas de cierto alumno o integrante de la familia y entrevistarlo en cuanto a sus emociones y pensamientos, con respecto a la circunstancia que dicho protagonista se encuentra experimentando. El uso de huellas contribuye al desarrollo de la empatía en el niño o el adolescente y permite conocer mejor la posición de la otra persona.



4.12 Redacción sobre la fijación de metas.

Esta técnica desarrolla una alta automotivación ya que guía al niño o adolescente a una reelección y a partir de ésta, marcarse un plan personal el cual incluya objetivos y metas definidas que alcanzar. Es importante hacerles entender que las metas tiene que ser reales metas que no sean imposibles de alcanzar ya que pueden causarle frustración, ni tan pequeñas que no impliquen ningún reto. Y deben ser marcadas por un tiempo determinado pueden ser a corto o largo plazo.



4.13 Expresión artística.

La expresión artística desarrolla habilidades de expresión de emociones, pues contribuye a que el alumno enfoque su atención en aquéllas que desea expresar en una forma adecuada. La expresión artística en cualquiera de sus formas, desarrolla la imaginación, la creatividad y puede anticipar futuros problemas.

4.14 Valores y estrategias para las relaciones interpersonales.

Los siguientes valores son importantes de definir y diferenciar ya que implican por si mismos una base para las relaciones sociales, estos son:

Respeto: el respeto es la raíz de la cual se originan prácticamente casi todos los valores.

El respeto es aquella actitud que muestra cuidado por cada persona y por cada ser viviente o no viviente en nuestro planeta.

Vivir con respeto nos da la posibilidad de vivir en un mundo en el cual sabemos que no se quebrantará nuestros derechos y así mismo no de

debe y se puede quebrantar los derechos de los demás es decir; la libertad de cada persona termina en donde empieza la del otro.

Es básico y fundamental enseñar y demostrar a los niños y adolescentes que al dar respeto recibimos respeto teniendo como resultado una convivencia amigable donde se puede trabajar de forma armoniosa con todos los demás sean estos compañeros de clase o integrantes de la familia.

Consideración: es el valor que implica el ser capaz de estar consciente de las necesidades, gustos y preferencias de las personas con las que convivimos. Vivir con este valor permite tomar en cuenta dichas necesidades y gustos evitando actuar de un modo personalista, procurando no obstaculizar a las demás personas de ninguna manera, tratando siempre de llegar a acuerdos donde ambas partes estén satisfechas.

Honestidad: es la virtud que lleva a decir siempre la verdad, no modificándola, aumentándola o disminuyéndola; así mismo es el valor que demuestra como son las personas en realidad, aceptando sus virtudes y defectos, es cuando realmente coincide la forma en que se actúa con lo que se piensa. La persona que practica la honestidad se aleja de chismes, de críticas y cualquier otro conflicto esto le permitirá que los demás lo observen y se ganará la confianza.

A los hijos y a los alumnos se les debe inculcar este valor en acción es decir practicar la honestidad es no agarrar nada que no sea de él, no culpar a otro por algo que el hizo, no hacer falsas acusaciones...

Solidaridad: este valor es el que impulsa a toda persona espontáneamente a ayudar a otro ser sin esperar nada a cambio. La ayuda puede ser económica, física, moral, emocional o espiritual. Se debe dar la oportunidad a los niños y adolescentes a experimentar el valor de solidaridad para que sepan que la mayor recompensa se encuentra en la satisfacción del dar o del haber hecho algo por alguien cuando más lo necesitaba.

Tolerancia: la tolerancia es el valor que se pone en práctica cuando se acepta a las personas tal y como son, con sus características, sus ideas, sus costumbres, su religión, su color de piel etc. Y sobre todo cuando se acepta a pesar de las diferencias.

Vivir con este valor es sumamente importante en un planeta en el que predominan las diferencias de todo tipo. Saber relacionarse con todos los seres humanos y aceptar la condición de cada uno convirtiéndose en mejores seres humanos, permitiéndose enriquecerse de lo mejor de cada individuo.

No siempre es fácil ser tolerante a las diferencias, pues frecuentemente en las sociedades existen prejuicios y estereotipos en contra redeterminados grupos sociales, ya sea por sus diferencias en cuanto a su religión, su color de piel, su origen o cualquier otra razón. Lo principal es enseñar a los hijos y alumnos a no dejarse llevar por los prejuicios,

que como su nombre lo indica son pre-juicios y es mejor darse la oportunidad de conocerlo y después decidir si seremos buenos amigos o simplemente existirá un respeto por el simple hecho de ser otro ser humano.

Estrategias para el educador que le ayudarán a enseñar o reafirmar los valores en los niños y adolescentes.

Estas estrategias son para niños de seis años y siete años.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Puedo sentirme contento.

Objetivo: Que cada niño se de cuenta de sus sentimientos agradables y pueda valorarlos.

Procedimiento:

1. Colocar a los niños en círculo.
2. El educador hace escuchar una música alegre y pide a los niños que se den cuenta de lo que les pasa a ellos cuando se sienten contentos.
3. El educador va indicando, a los niños que lo deseen, que expresen lo que a ellos les pasa cuando están contentos.
4. Hace notar lo que pasa en el cuerpo cuando se esta contento. Les invita a sonreír y a darse cuenta cómo esta su rostro.

Comunicación. Estrategia: Yo quiero a las personas.

Objetivo: Que los niños se den cuenta de las expresiones para comunicar cariño, y puedan valorarlas.

Procedimiento:

1. El educador pide a los niños que dibujen dos personas a quienes ellos quieren mucho y escriban debajo del dibujo el nombre de personas.
2. Colocar a los niños en círculo. El educador sugiere que algunos niños digan o que ellos hacen para mostrar el cariño que sienten a las personas que han dibujado; el educador dará algunas formas de expresar el cariño.
3. Se les pide que se concentren, para después cantar juntos una canción relacionada con el tema.

Comunicación. Estrategia: Compartir.

Objetivo: Que los niños tengan alguna experiencia que les permita apreciar el compartir.

Procedimiento:

1. Colocar a los niños en círculo. El educador narra lo siguiente: Pedro va a comprar una pelota con el dinero que le ha dado su mamá. Ve a otro niño más pequeño que llora por que tiene hambre.

Entonces Pedro le compra un pan al niño y deja de comprar su pelota.

2. El educador pide que los niños dramatizen esta narración (les ayuda a la preparación).
3. Después de la dramatización hablan sobre lo que ha hecho Pedro y lo que han sentido los niños al hacer la dramatización. Finalmente se les pide a los niños que piensen si les gustaría compartir algo, a quién y cuándo. El educador los alienta a que lo hagan en casa o en la escuela.

Comunicación. Estrategia: Las consecuencias de mi comportamiento.

Objetivo. Que cada niño pueda darse cuenta de las consecuencias de su comportamiento en clase.

Procedimiento:

1. Colocarlos en círculo. El educador prepara el ambiente para que los niños observen una dramatización.
2. Breve dramatización con unos ocho niños. En el aula. Seis alumnos se portan bien; dos hacen ruido y hablan, y el maestro tiene que interrumpir, repetir, y se molesta...
3. El educador sugiere que algunos niños digan lo que han sentido al ver la conducta de los compañeros que interrumpen el trabajo del grupo. Invita al diálogo y da pauta a que le ayuden a resolver ese problema.
4. Los niños y el educador establecen reglas para que en el salón no se den estos problemas.

Responsabilidad. Estrategia: Respetar las cosas de los demás.

Objetivo: Que los niños puedan darse cuenta del valor del respeto a las cosas de los demás y de sus consecuencias.

Procedimiento:

1. Se colocan a los niños en círculo. El educador cuenta la historia de un niño que muchas veces rompía los cuadernos y los colores de sus compañeros y cómo fue quedándose solo porque ninguno quería tenerlo a su lado.
2. Se le pregunta a los niños que les parece esa actitud del niño de la historia.
3. El educador sugiere respetar a los demás y les pide que digan cómo quieren que los demás traten sus pertenencias y lo que haría él.

Solidaridad y compromiso social. Estrategia: Puedo colaborar en mi casa.

Objetivo: Que los niños puedan valorar lo que hacen y lo que pueden hacer para colaborar en las tareas de la casa.

Procedimiento:

1. El educador coloca en las diferentes partes del aula unas cartulinas de colores en las que hay escritas o dibujadas diferentes actividades que se pueden hacer en la casa.
2. Indica a los niños que recuerden quién hace en la casa las diferentes tareas; después les indica que elijan una tarea que ellos creen que lo pueden hacer.
3. Se les pide a los niños que se dibujen haciendo dicha asignación y recalca que deben dar las gracias a los integrantes de su familia por las cosas que hacen por él.

Amistad. Estrategia: Yo puedo tener amigos.

Objetivo: Que los niños puedan darse cuenta de su capacidad de buscar amigos y puedan también valorarlo.

Procedimiento:

1. En sus mesas, el educador sugiere que cada niño dibuje a sus amigos.
2. Cuando todos terminen les pide que lleven su dibujo y que se sienten en el piso del aula formando un círculo. Les cuenta una historia de un niño que no quería tener amigos y siempre se encontraba solo.
3. Sugiere que algún niño que lo desee diga cómo se sentirá ese niño que siempre está solo. Pida a cada niño que muestre su dibujo y diga quien es ese amigo y cómo se sienten cuando están juntos.
4. Ponga una canción que hable de la amistad y haga que todos bailen y celebren la amistad.

Las siguientes estrategias son para niños de ocho y nueve años.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Yo puedo sentirme triste.

Objetivo: Que los niños tomen contacto con algunos sentimientos no agradables.

Procedimiento:

1. El educador hace escuchar una música suave y sugiere a los niños que recuerden algo que les produce tristeza.
2. Se solicita a los niños que cuenten su experiencia, propiciando el diálogo entre ellos.
3. En sus cuadernos escriben sobre este tema: **Cómo puedo yo ayudar a un compañero que se encuentra triste.**

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Algunas cosas que me gustan de mí.

Objetivo: Que los niños tomen contacto consigo mismos y puedan darse cuenta de sus sentimientos, gustos, comportamientos, posibilidades, deseos y valores.

Procedimiento:

1. El educador propone a los niños a los niños escribir sobre lo qu les gusta de ellos. Después sugiere que hagan algunos dibujos dependiendo de lo que escribieron.
2. Comparten entre dos, tres compañeros lo que han escrito y dibujado.
3. Para finalizar pide que algunos niños digan espontáneamente lo que han aprendido en esta actividad, o la experiencia que han tenido al realizar esta actividad.

Motivación de la propia conducta. Estrategia: Hago cosas que me gustan y no me gustan a la vez.

Objetivo: Que los niños puedan darse cuenta de cómo valorar el esfuerzo personal.

Procedimiento:

1. El educador les pide a los niños que piensen en dos cosas una que les guste hacer y en otra que no les guste hacer por ejemplo: que a uno de ellos no les guste las matemáticas, y sin embargo quiere estudiarlas y las estudia.
2. Los niños escriben en sus cuadernos lo que han pensado.
3. El educador pide a los niños que se coloquen en círculo y pide que lean lo que escribieron y el ayuda a animar a cada niño haciéndoles ver la importancia de realizar aun las cosas que no les gusta.

Responsabilidad. Estrategia: Tomo decisiones.

Objetivo: Que los niños comiencen a darse cuenta de su responsabilidad personal y puedan valorarla.

Procedimiento:

1. El educador propone a los niños que piensen lo que les gustaría hacer en diez minutos de tiempo libre que van a tener a continuación: puede ser que quieran dibujar, hacer una manualidad, hablar con alguien fuera del salón, o platicar con algún compañero en el salón de clases... sugiere que se concentren y cada uno lo que decide hacer.
2. El educador deja que los niños hagan lo que han escrito y les recuerda que respeten el tiempo de los demás.
3. Terminado los diez minutos les pide que formen un círculo. El educador invita a que los niños digan espontáneamente cómo se han sentido al hacer lo que han decidido.
4. Les pide que en sus cuadernos escriban lo que harán con su tiempo al estar en sus casas y sobre todo les recuerda lo importante que es tomar decisiones positivas.

Comunicación. Estrategia: Podemos hacer daño.

Objetivo: Que los niños puedan darse cuenta de cómo valoran lo que dan y lo que reciben de otras personas, y puedan hacer nuevas valoraciones.

Procedimiento:

1. El educador propone a los niños que vayan diciendo alguna palabra o frase que no les gusta que les digan, por que les duele y él las escribe en el pizarrón.
2. El educador les pide que elijan tres palabras o frases de las que anoto en el pizarrón que consideren que son más dolorosas.
3. El educador les habla de las consecuencias que pueden causar esas palabras o frases a la persona que las dice y al que van dirigidas, les invita a que decidan a no decirlas a ninguna persona.

Las siguientes estrategias son para niños de diez a once años.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia. Cómo me ven mis compañeros.

Objetivo: Que los alumnos puedan reflexionar sobre sí mismos y analizar algunos aspectos de su personalidad; que tomen conciencia de sus sentimientos, gustos, comportamientos, cualidades, deseos, posibilidades y valores.

Procedimiento:

1. En grupos de cinco, cada niño dice a los demás:” Dime, ¿Cómo me ves?”. Una vez que todos se han escuchado, escriben en su cuaderno: Me doy cuenta de que ante mis compañeros yo... (cada uno escribe cómo lo ven sus compañeros). A continuación les invita a reflexionar sobre sí mismos y a escribir lo que ellos opinan de las observaciones que les hicieron los demás.
2. Finalmente, los niños que deseen pueden compartir la experiencia que han tenido. El educador anima a expresar también lo negativo o doloroso.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Cómo quiero ser.

Objetivo: Que los alumnos puedan reflexionar sobre sí mismos y analizar algunos aspectos de su personalidad; que tomen conciencia de sus sentimientos, gustos, comportamientos, cualidades, deseos, posibilidades y valores.

Procedimiento:

1. El educador hace la siguiente introducción: Imaginen que a la ciudad ha llegado un mago que va a convertir por un día a todas las personas en animales, y que se pueden elegir el animal en el que los va a convertir.
2. Cada alumno escribe en su cuaderno en qué animal quisiera ser convertido y las razones por las cuales eligió ese animal.
3. Cada niño va diciendo el animal que eligió y sus razones en voz alta, con la finalidad de que todos sepan las razones por las cuales les atrae dicho animal, el educador deberá hacer sus anotaciones sobre lo que cada uno de los alumnos proyecte con esta actividad.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Yo puedo.

Objetivo: Que los alumnos puedan reflexionar sobre sí mismos y analizar algunos aspectos de su personalidad; que tomen conciencia de sus sentimientos, gustos, comportamientos, cualidades, deseos, posibilidades y valores.

Procedimiento:

1. El educador sugiere a los alumnos que piensen en frases que comiencen por “YO PUEDO...” y las digan en voz alta, según se les ocurran. (No importa que se produzca un gran ruido en el aula). Y las escribe en el pizarrón.
2. Les indica a los alumnos que escriban en sus cuadernos varias oraciones que comiencen con “yo puedo...”, después que elijan una y la representen con un dibujo.
3. Les invita que en la semana escriban todas las oraciones que empiecen con esa frase y el dibujo si lo desean lo muestren a sus compañeros
felicitemos por todo lo que pueden hacer y por el dibujo.

Responsabilidad. Estrategia: Yo vengo a la escuela.

Objetivo: Que los alumnos puedan darse cuenta de lo que es ser responsable y valorarlo, así como de las consecuencias de cumplir o no cumplir los compromisos consigo mismos y con los demás.

Procedimiento:

1. El educador organiza la dramatización de una escena en la que dos alumnos se portan mal en clase; no hacen las tareas, molestan a todos y después piden prestados sus cuadernos a sus compañeros.
2. Después de la dramatización se colocan en círculo. Pueden hacer algún comentario sobre la escena. El educador centra el diálogo haciendo alguna pregunta sobre las consecuencias de comportamientos similares al de los alumnos que molestan en clase. Dará respuestas que lleven a los niños a aclarar lo que piensan y quieren.
3. Se les pide que escriban en sus cuadernos sus deseos sobre el aprovechamiento que quieren obtener en ese ciclo escolar.

Participación y comunicación. Estrategia: La caja de mi yo.

Objetivo: Que los alumnos puedan darse cuenta de lo que significa para ellos la participación en tareas y decisiones de grupo, así como lo que significa la comunicación personal en sus diferentes formas.

Procedimiento:

1. El educador propone a cada alumno que haga la caja de su yo, para lo cual les da las siguientes indicaciones: En las partes de afuera de la caja pegaran recortes de revistas o dibujos que los represente en forma de collage, en el interior pondrán escritos que expresan algo de si mismos y objetos que simbolizen cualidades que tienen o quieren tener. Tendrá una ranura por donde los

mismos dueños o los compañeros puedan introducir mensaje. La caja podrá ser mostrada si el dueño lo desea.

Estrategias para adolescentes de doce a trece años.

Conocimiento de sí mismo. Estrategia: Mi árbol personal.

Objetivo: Que los alumnos tengan la oportunidad de reflexionar sobre sí mismos y puedan tomar conciencia de sus sentimientos, gustos, cualidades.

Procedimiento:

1. El educador sugiere a los alumnos dibujar grandes “árboles personales” sobre pliegos de papel. En las raíces escriben, dibujan símbolos o ponen fotografías de todas sus cualidades, talentos, capacidades...(Ponen una cualidad a cada raíz). En las ramas escriben, dibujan o ponen símbolos de sus realizaciones o éxitos. Deben dejarse algunas raíces y ramas desocupadas, de manera que puedan agregarse nuevos elementos a medida que los vayan adquiriendo.
2. Pegar los árboles en las paredes del aula.

Relaciones con los demás. Estrategia: Vivo entre la gente.

Objetivo: Que los alumnos se den cuenta de los diferentes aspectos de su relación con los demás y tengan experiencias para desarrollar nuevos valores.

Procedimiento:

1. El educador expone brevemente algo acerca de las múltiples relaciones que tenemos con otras personas. Después propone que, en grupos de cinco o seis, salgan a la calle y, por espacio de veinte minutos (tras los cuales volverán al salón), observen a distintas personas y elijan algún aspecto de interrelación personal que les interese comunicar a los demás en la clase.
2. Cuentan la experiencia que vivieron y hacen sus anotaciones en sus cuadernos.

Nuestros problemas. Estrategia: ¿Normas?

Objetivo: Que los alumnos tomen contacto con sus inquietudes, preocupaciones, deseos y valores relacionados con la etapa de su vida por la que están pasando.

Procedimiento:

1. El educador pide a los alumnos que hagan una lista de normas familiares y escriban al lado de cada una: ¿Es necesaria o no? ¿Por qué?.
2. El educador sugiere hacer un debate sobre alguna norma familiar. Pide aportaciones sobre qué norma les gustaría debatir. El educador dará al final respuestas positivas con respecto a las normas que deben cumplir en sus hogares.

Ambientación. Estrategia: Mi autobiografía y mi realidad personal.

Objetivo. Que los alumnos se conozcan más y aumenten su confianza.

Procedimiento:

1. El educador sugiere que cada alumno escriba su autobiografía teniendo en cuenta los aspectos de su vida más significativos para él. Puede dar algunas pautas: datos personales, familiar acontecimientos importantes, amistades, personas que le han ayudado... Cuando hayan terminado, responden estas preguntas: ¿Cómo me veo ahora? ¿Cuales son mis mayores atributos? ¿Cuáles son mi dificultades?.
2. Se reúnen en grupos de cinco aproximadamente. Cada uno del grupo pide a los demás que digan alguna cualidad o posibilidad que ven en él, y algún defecto o dificultad.
3. El educador propone un intercambio de ideas sobre como ven lo alumnos la relación entre el conocimiento de sí mismos y el crecimiento personal.

Nuestros problemas. Estrategia: El chisme.

Objetivo: Que los alumnos tomen en cuenta la importancia de dar falso testimonio de otras personas y el daño que pueden causar.

Procedimiento:

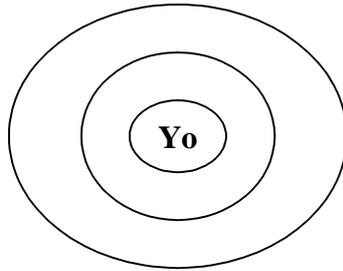
1. El educador propone a los alumnos escribir una cadena de acontecimientos que pueden ocurrir a partir del momento en que un compañero de clase cuenta un chisme de otra o otras personas.
2. Después se les pide a los alumnos que digan su cadena de acontecimientos y el educador al final hace preguntas como ¿Qué ganó el chismoso? ¿Esta bien la forma de actuar de esta persona? ¿Es confiable?...
3. Que cada alumno se ponga como meta no ser mentiroso y ayudar a los que en algún momento mienten.

Participación y comunicación. Estrategia: Mis círculos de intimidad.

Objetivo: Que los alumnos puedan darse cuenta de lo que significa para ellos la comunicación en diferentes niveles, así como la participación en las diferentes comunidades de las que forma parte.

Procedimiento:

1. El educador les dice a los alumnos que dibujen el siguiente diagrama.



2. En el círculo interior escriben "YO" y en los demás van escribiendo las personas de las que se sienten más cerca. Las más cercanas las colocan más cerca del círculo del yo.
3. El educador indica que cada alumno vaya pensando o escribiendo cosas que podría comunicar en cada círculo, o bien ¿Qué doy y qué recibo en los diferentes círculos?
4. Espontáneamente, quienes lo deseen pueden compartir las experiencias que han tenido al hacer este ejercicio.

CONCLUSIÓN.

Entre las montañas de problemas, conflictos, presiones y desafíos con las que viven a diario tanto los niños, los adolescentes, los maestros y las familias en un momento dado llegan a considerar que todas estas circunstancias los rebasan y terminan equivocadamente solucionándolas pero lo cierto es que las empeoran o aumenta su intensidad de dichos conflictos. Esta investigación ofrece primero que nada hacer conciencia en las personas de lo importante que es la Inteligencia Emocional, que gracias a ella se puede ver la vida desde una perspectiva más positiva aún cuando se pase por conflictos, permitiendo así saber y reconocer las emociones que se sienten y que nos lleva a actuar.

Cuando una persona se propone desarrollar su Inteligencia Emocional busca alternativas sanas de solución ya que los problemas o conflictos internos o sociales no desaparecerán de sus vidas para siempre al contrario conforme se va creciendo físicamente también se debe crecer emocionalmente.

Es interesante saber que las emociones cumplen un papel importante en la salud física de las personas que en una medida contribuye a su recuperación, por ejemplo que el maestro logre que un estudiante se sienta querido, reconocido, protegido, seguro ante los demás no solo ganara su confianza y se dejara guiar por el con más facilidad sino que también su aprovechamiento académico aumentará indiscutiblemente.

Ya es bien sabido que en estas épocas las familias han evolucionado en cuento a los roles o funciones que varios de ellos desempeñaban, que el aspecto económico difícil por el cual muchas familias pasan, los obliga a ausentarse a los padres por largas horas del hogar para poder trabajar y así darles una mejor "calidad de vida" a los integrantes de la familia. Actualmente se ha hecho más hincapié a los padres que eso no debería ser lo fundamental sino darles las herramientas que fuesen necesarias para que ellos estén firmes, valientes y que logren tener iniciativa para tomar riesgos, para intentar hacer las cosas por ellos mismos y si se equivocan no sentirse sumamente impotentes o frustrados sino al contrario que aprendan que no es el fin de sus vidas que esos son simplemente retos que tiene que volver a intentar más de una vez, que en eso consiste el reto de vivir y vivir bien y feliz.

Esta investigación pretende poner "más corazón en la mente, en el modo de pensar, así como en la manera de actuar, es cien por ciento humanizadora. Humanizar no es más que promover relaciones de las que puede decirse que están realmente centradas en la persona a la que se debe respetar por el simple hecho de ser un ser humano. Poner más corazón en las manos significa que allí donde haya una persona que sufre haya otra que se preocupe por ella con todo su corazón, con toda su mente y su ser. Esto podría ser un buen resumen en lo que puede significar la Inteligencia emocional.

Pero al mismo tiempo esta investigación proporciona ciertas recomendaciones que les ayudarán tanto a padres como a maestros para facilitar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en sus hijos y en los alumnos.

Hablar de emociones tal vez no es nada novedoso. Los estudios de grandes psicólogos, pedagogos, médicos etc. están tratando de introducir al vocabulario cotidiano el termino de Inteligencia Emocional en las vidas de los padres, maestros o cualquier persona que se interesa por tratar mejor a su prójimo eso si es reciente y más en esta región.

Esta investigación que se presento en las páginas anteriores tuvo ciertas complicaciones ya que los sustentos documentales en las cuales se baso no fue fácil acceder a ellas ya que en las librerías de esta región no contaron con las bibliografías sobre dicho tema.

Por esta razón se tuvo que ir a indagar a las librerías de la ciudad de México para averiguar si ahí se podría encontrar suficiente bibliografías sobre este tema o de los otros temas que se hacen también referencia en esta investigación, y afortunadamente el resultado fue positivo ya que e pudieron recabar suficientes libros, esto dio como resultado una base sustanciosa para lograr terminar esta investigación satisfactoriamente, teniendo la certeza de que cualquier persona que se tome el tiempo para leerla le que dará sembrada en su mente la importancia que se le debe de dar a la Inteligencia Emocional.

ANEXOS.

Anexo 1.

La corteza cerebral.

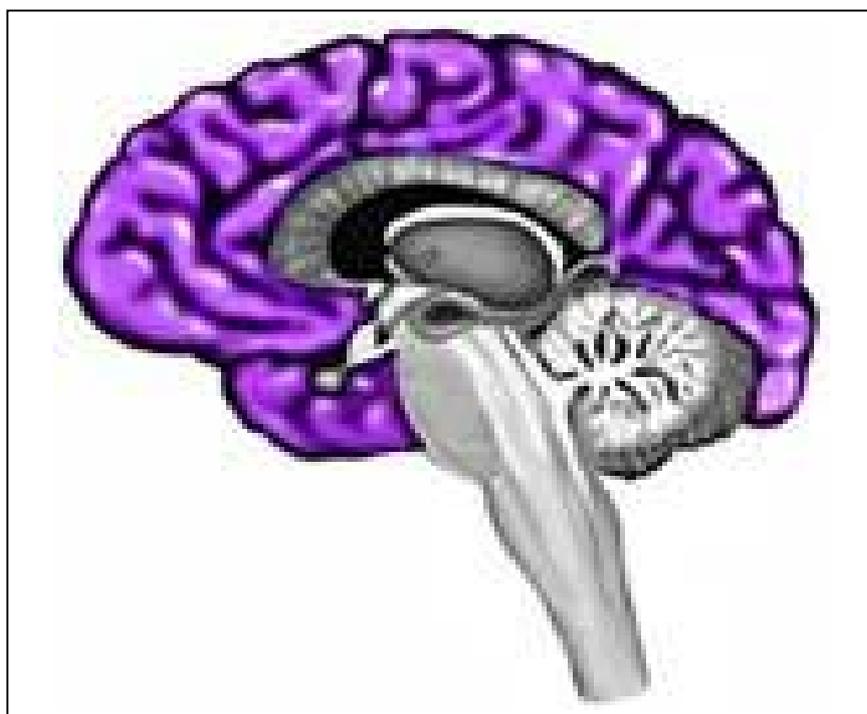


Figura 1. La corteza cerebral.

Anexo 2.

El cerebelo.

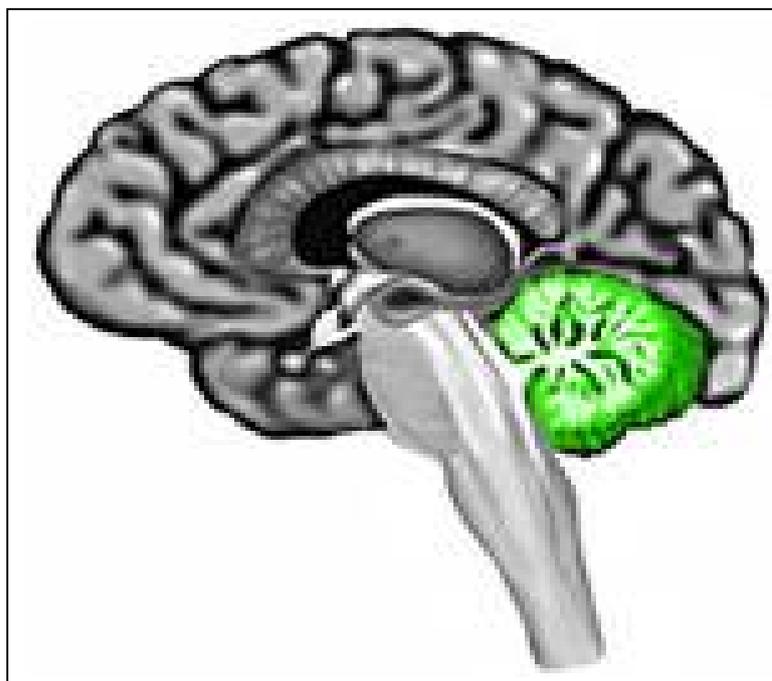


Figura 2. El cerebelo.

Anexo 3.

El tronco encefálico.

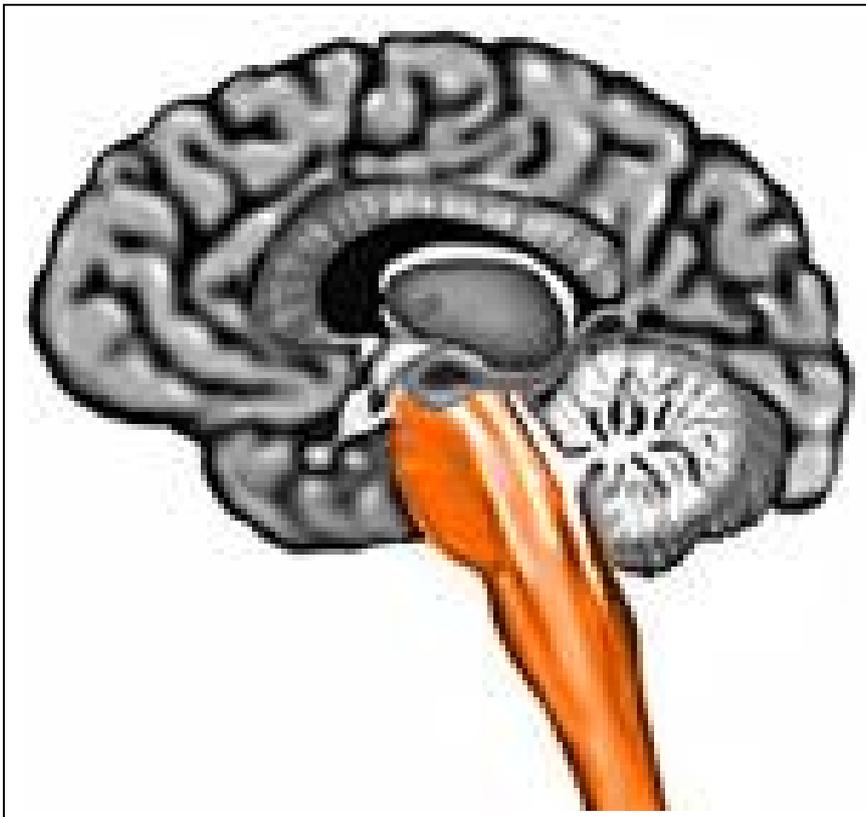


Figura 3. El tronco encefálico.

Anexo 4.

El hipocampo.

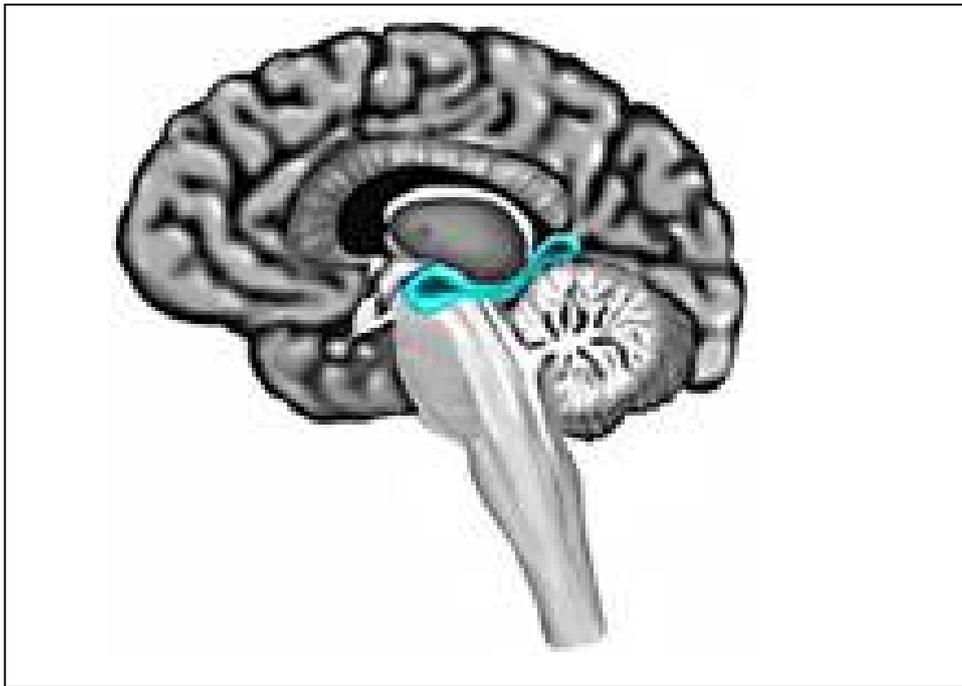


Figura4. El hipocampo.

Anexo 5.

La glándula pituitaria.

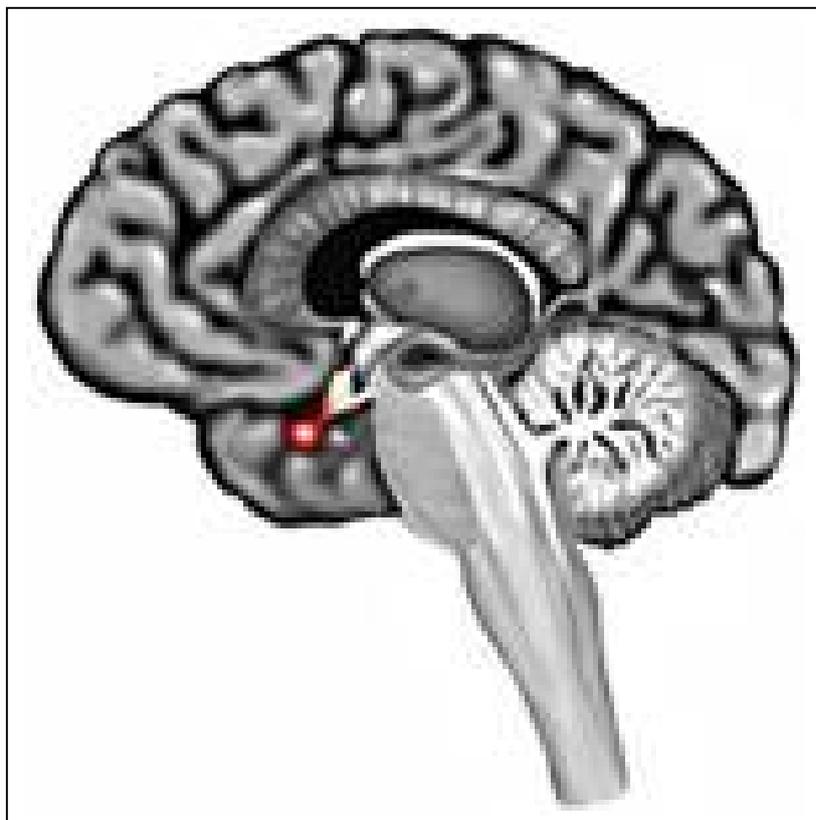


Figura 5. La glándula pituitaria.

Anexo 6.

El hipotálamo.

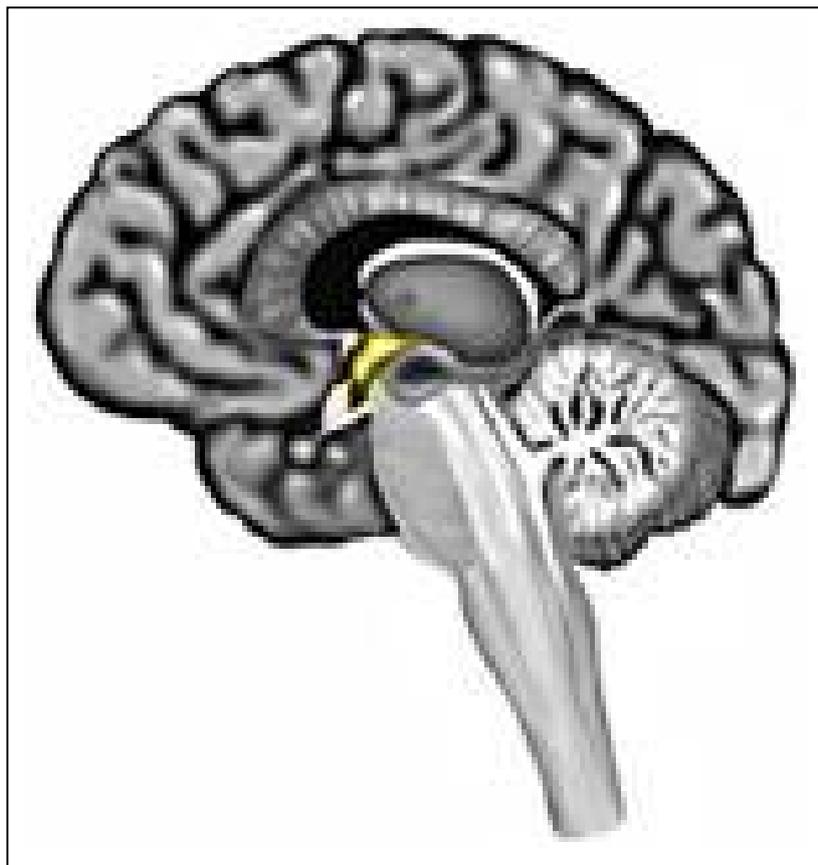


Figura 6. El hipotálamo.

Anexo 7.

El sistema límbico.

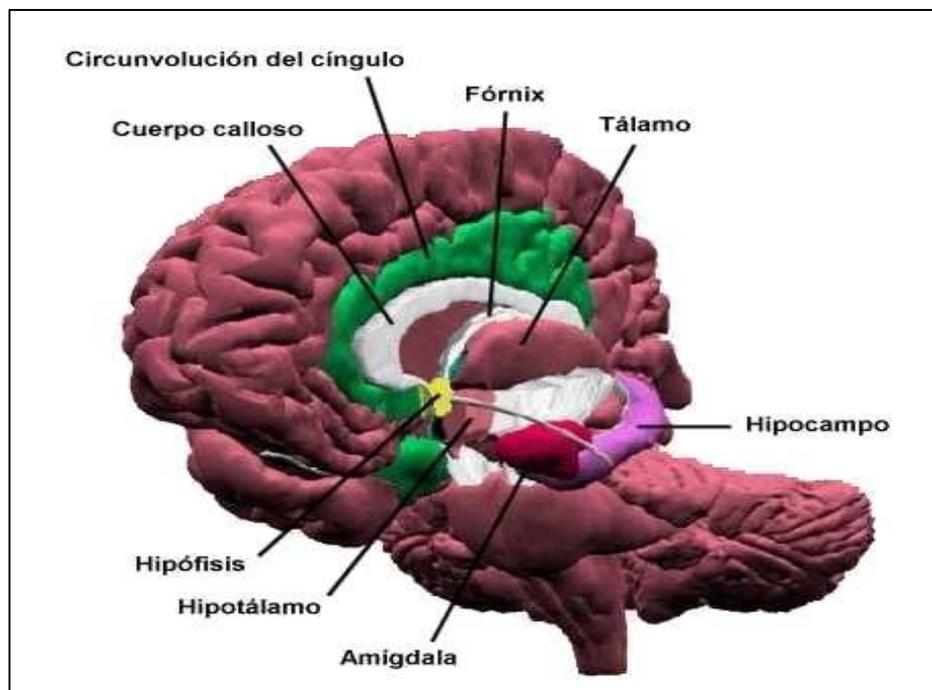


Figura 7. El sistema límbico.

Anexo 8.

Las amígdalas.

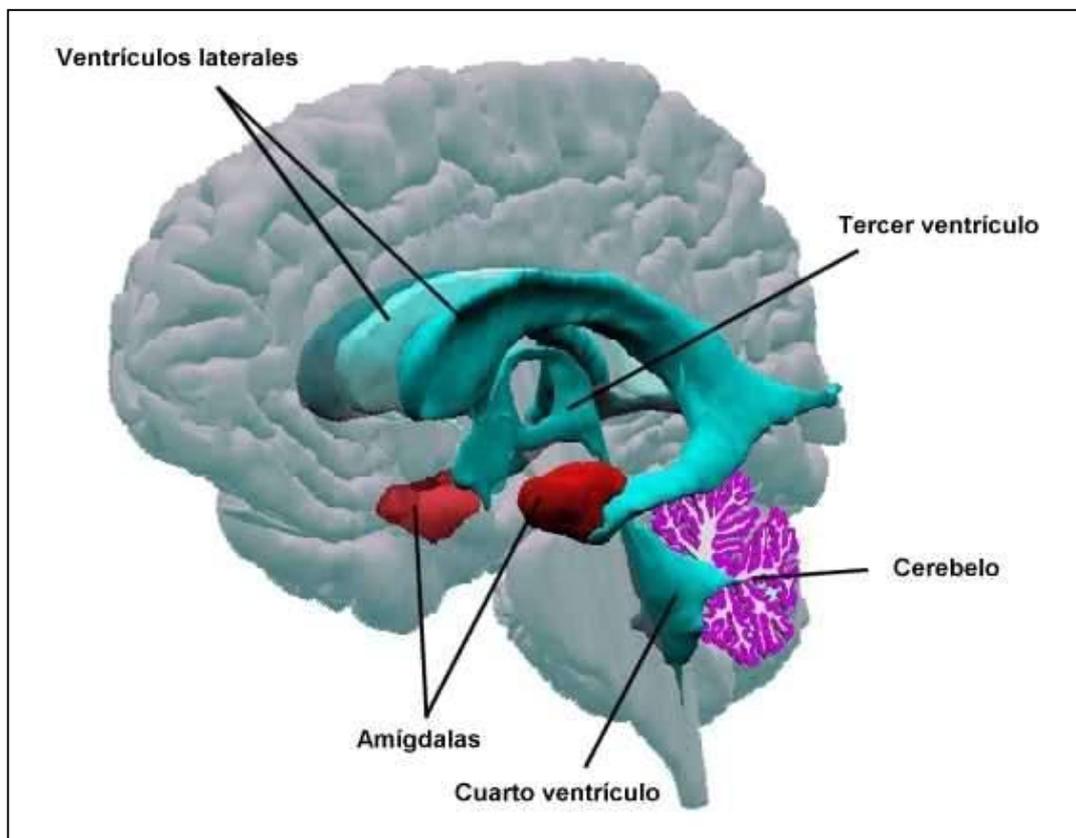


Figura 8. Las amígdalas.

Anexo 9.

Los lóbulos prefrontales.

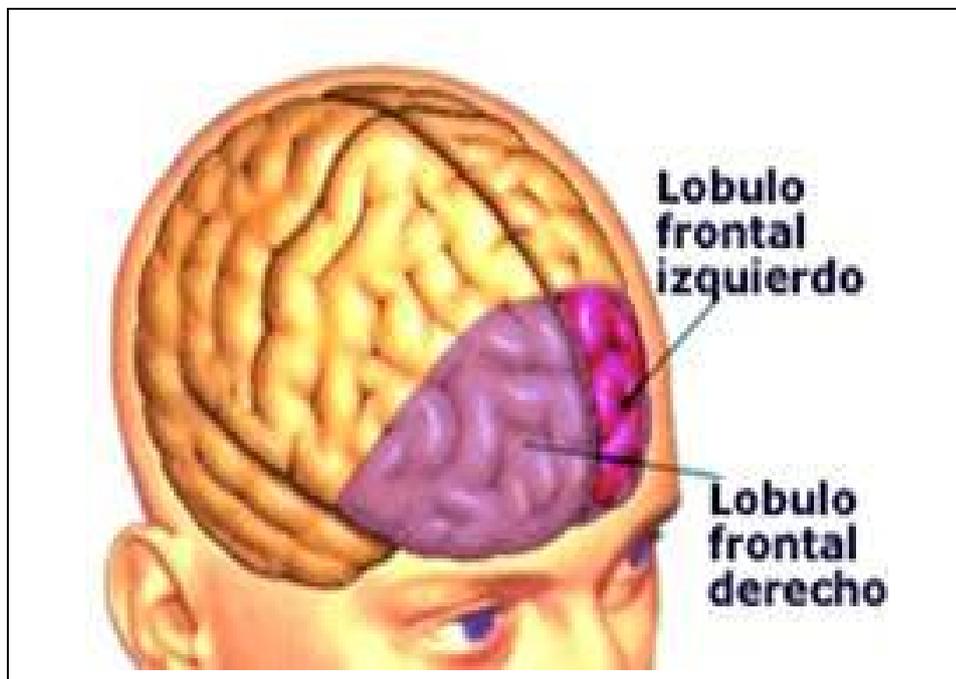
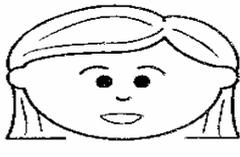


Figura 9. Los lóbulos prefrontales.

Anexo 10.

Nuestras emociones.

 <p>Feliz (alegre)</p>	 <p>Triste</p>	 <p>Enojado</p>
 <p>Sola</p>	 <p>Envidioso</p>	 <p>Avergonzada</p>
 <p>Emocionado</p>	 <p>Frustrada</p>	 <p>Miedo</p>
 <p>Ofendida</p>	 <p>Apenado</p>	 <p>Rechazada</p>
 <p>Decepcionado</p>	 <p>Impactada</p>	 <p>Ilusionado</p>

Cuadro No.1

Anexo 11.

Evaluación del comportamiento de padres, maestros para promover un adecuado autoconcepto.

Instrucciones: asigna un número del 1 al 4 dependiendo la respuesta con la que va acompañad dicho número.

1Nunca 2= En ocasiones 3= Frecuentemente 4= Siempre.

Como padre o maestro:

- 1.-¿ Hago sentir a cada uno de mis hijos o alumnos , bien recibido, aceptado e importante?_____**
- 2.- ¿Preveo tiempo para escuchar a mis hijos o alumnos?_____**
- 3.-¿ Respeto la privacidad y confianza de mis niños?_____**
- 4.-¿ Mis hijos o alumnos me ven como alguien en quien pueden confiar, contar y depender?_____**
- 5.-¿Hago un esfuerzo real por “personalizar” mi relación con mis hijos o alumnos? (notas, llamadas, felicitaciones, reconocimientos)._____**
- 6.-¿Establezco reglas significativas y límites razonables en mi ambiente de trabajo y en mi hogar?_____**
- 7.-¿Mi actitud transmite un modelo positivo a mis hijos o alumnos?_____**
- 8.-¿ Comparto con mis hijos o alumnos mis sentimientos y pensamientos?_____**

Anexo 12.

Propuestas de mapas de problemas.

Dependiendo la edad de los niños, es el grado de complejidad de los mapas, para los pequeños se les pide que a completen las caritas, para los niños más grandes o adolescentes se les pide que lo hagan de forma escrita.

**Propuesta 1.
Dibuja y pinta:**

SENTIMIENTOS	PROBLEMA
CÒMO LO RESUELVO	QUE DESEO QUE SUCEDA.

**Anexo 13.
Propuesta 2.**

Escribe una lista de las cosas que te enojan.

1.-

2.-

3.-

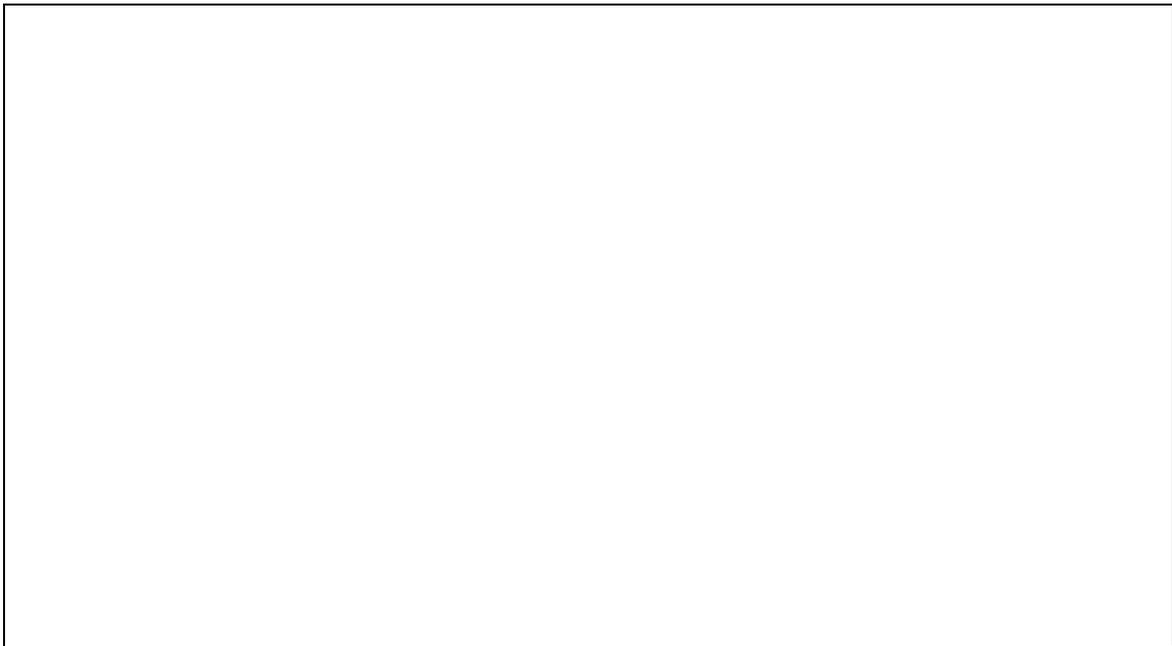
4.-

5.-

Anexo 14.

Propuesta 3.

Dibuja y pinta lo que quieres que suceda.



Anexo 15.

Propuesta 4.

Contesta las siguientes preguntas.

1.- ¿En donde te encontrabas cuando sucedió el problema? _____

2.- ¿Qué paso? _____

3.-¿Quién esta involucrado en el problema? _____

4.- ¿Cómo te sientes?, encierra en un círculo como te sientes en este momento.



5.-¿Qué puedes hacer para resolver el problema? _____

6.- ¿Qué pudiste haber hecho para evitar el problema?

7.-¿Cuál es tu plan para la siguiente vez?

GLOSARIO.

Aborígenes: Originario del lugar en el que vive. Morador de un país.

Ansiedad: Estado de agitación o inquietud del ánimo.

Aprendizaje: Adquisición de conocimientos, puede ser de la vida cotidiana, de alguna ciencia o arte.

Aptitud: capacidad y buena disposición para ejercer o desempeñar una determinada tarea, función o empleo.

Autómata: Persona que se deja dirigir o actúa condicionada y maquinalmente.

Bisturí: Instrumento con forma de cuchillo pequeño usado en cirugía.

Calidez: Afectividad, cariño, cordialidad.

Conciencia: Conocimiento que tiene el ser humano de sí mismo, sobre su existencia y su relación con el mundo. Capacidad de discernir entre lo correcto e incorrecto y sobre eso observar los comportamientos.

Estereotipo: Idea o imagen aceptada por la mayoría como patrón o modelos de cualidades o de conducta.

Estímulo: Cualquier elemento externo interno a un cuerpo o a un órgano que estimula, activa o mejora su actividad o su respuesta o reacción.

Estrategia: Técnica y conjunto de actividades destinadas a conseguir un objetivo.

Factor: Elemento condicionante que contribuye a lograr un resultado.

Laparoscopia: Cirugía realizada con la ayuda de un laparoscopio (micro cámara con la ventaja de hacer únicamente orificios pequeños), para introducir a la cavidad los instrumentos quirúrgicos.

Pánico: Miedo grande o temor muy intenso.

Paradoja: Idea extraña o irracional que se opone al sentido común y a la opinión general.

Perturbación: Alteración del orden o del desarrollo normal de algo.

Prejuicios: Juicio u opinión, generalmente negativo, que se forma sin los conocimientos necesarios.

Subyace: Que está debajo de algo.

Taciturno: Se le dice a una persona cuando esta callada, triste, melancólico y pensativo por tener una situación que le preocupa o por recordar algo que le parece muy impactante.

Úlceras pépticas: Es la manifestación de la enfermedad ácido péptica originada por el desequilibrio de los factores defensivos y ofensivos de la mucosa intestinal. Lesión en forma de orificio de la pared del tubo digestivo que puede afectar a sus tres capas.

BIBLIOGRAFIA.

- 1.- Aguilar Kubli Eduardo. Habilidades para la Vida.
Árbol,2002.
- 2.- Barriga Corona Paulina. El Poder de la Inteligencia Emocional, Guía para Padres, Educadores y Tutores.
Centro Intelectual de Desarrollo Familiar, S.A. de C. V., 2004.
- 3.-Bermejo José Carlos. Inteligencia Emocional, la Sabiduría del Corazón en la Salud y en la Acción Social.
Salterrae,2005.
- 4.- Gil' Adì Daniel. Inteligencia Emocional en Práctica.
Mc Graw Hill,2006.
- 5.-Giuseppe Nèrici Imideo. Hacia una Didáctica General Dinámica.
Kapelusz S.A. Reimpresión.
- 6.- Goleman Daniel. La Inteligencia Emocional.
Vergara, 2006.
- 7.- J. Elias Maurice, E. Tobias Steven y S. Friedlander Brian. Educación con Inteligencia Emocional.
Plaza Janès,1999.
- 8.-Jill Dann. Aprender las Claves de la Inteligencia Emocional.
Gestion2000, 2004.
- 9.- Papalia Diane E. y Wendkos Olds Rally. Psicología.
Mc Graw Hill,2001.
- 10.-Pascual Marina Antonia V. Clarificación de Valores y Desarrollo Humano, Estrategias para la Escuela.
Narcea, 1995.
- 11.- Santìn H. Lorena. Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional en los niños.
Selector, 2005.
- 12.-Shapiro Lawrence E. La Inteligencia Emocional de los niños.
Grupo zeta, 1995.
- 13.-Smeke Sofia. Alcanzando la Inteligencia Emocional.
Ediciones ruz, 2006.

VARIOS.

**14.- Enciclopedia Plan Educacional para el Desarrollo de Futuros Líderes III y V.
Onix, 2006.**

Consulta en Internet.

15.- www.wikipedia.org.mx

16.- www.sensagent.com