



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**PROPUESTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN EL
AMBIENTE EDUCATIVO CON TÉCNICAS DE
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**

TESIS TEÓRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
MARCO ANTONIO GAONA VARGAS
CAROLINA SOLANO SANDOVAL**

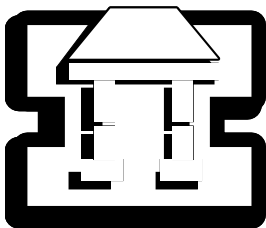
ASESORA:

DRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

DICTAMINADORES:

MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA

LIC. JORGE GUERRA GARCIA



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

DEDICATORIA

A Edith, por ser mi compañera y amiga en este viaje, por tu amor y el regalo más grande que pudiste haberme dado: mis hijos. Gracias por creer en mí.

A mis hijos: Jocelyn, Vanessa y Luis, en ustedes aprendí que existen como un millón tres razones para seguir adelante.

A Santos (desde donde estés) y Maty, por ser mas que mis abuelos y dejarme la herencia mas grande que es el estudio y trabajo.

A Santos, porque jamás juntare lo suficiente para pagar todo el apoyo, gracias por saber que siempre estas.

A mis hermanos: Luis, Wendy y Omar, gracias por el ejemplo de lucha constante.

A Carolina, el espacio no es suficiente para agradecer la amistad que nos une. Gracias por la oportunidad de realizar este proyecto con la idea de seguir trabajando juntos.

A Amy, por saber que desde que nos conocimos "Somos", por Coincidir aun en la distancia.

A Ana, por tu ejemplo, porque gracias a ti conocí a mi compañera de ruta.

A Francisco y Seferino porque sé de su apoyo incondicional.

A Jesús por tu presencia eterna, Gracias Amigo.

A los profesores que guiaron este trabajo.

DUEÑO DE MIS EMOCIONES

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si siento miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas.

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si se apodera de mí la confianza excesiva, recordaré mis fracasos.

Si me siento inclinado a entregarme con exceso a la buena vida, recordaré hambres pasadas.

Si siento complacencia, recordaré a mis competidores.

Si disfruto de momentos de grandeza, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todopoderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

Og Mandino

AGRADECIMIENTOS

A la máxima Casa de Estudios, UNAM F.E.S. IZTACALA. Por contribuir en mi formación humanitaria y profesional. Así como a mis compañeros de grupo de la generación 94-98. "Es un orgullo ser puma".

A mis padres Ernestina y Fidelino por su amor, comprensión y gran apoyo que siempre me han brindado, ya que constituye una gran herencia que me han dejado, gracias por existir, los amo mucho.

A Humberto, Lucía, Ernestina, Jorge y Pilar, mis hermanos; a quienes quiero mucho, les agradezco su apoyo, motivación y sobre todo su gran amor hacia mi persona. Al igual que a todos mis sobrinos, de los cuales he aprendido que lo más sencillo es lo mejor, de no complicarse la existencia.

A mis compañeros y amigos del Hospital de Oncología CMNSXXI, Juan David, Magda, Miguel, Angeles, Juan Luis, Gabriel, Mónica y Juan; que de una u otra forma han contribuido a mi formación profesional, gracias por su motivación y apoyo y sobre todo su amistad.

A ti, Marco Antonio por ser un gran amigo y un profesional; te quiero mucho, espero que día a día te sigas superando y que las adversidades las tomes como retos, te agradezco por compartir este trabajo conmigo, por siempre Amigos.

DEDICADA A:

David, mi pequeño ángel que Dios me envió, para aprender y desarrollarme día a día. Gracias hijo por el amor, el tiempo y comprensión que me tienes. Espero que algún día te sea útil y provechosa esta tesis. Te quiero mucho, te amo.

Para un gran amigo que Dios puso en mi camino, el cual nos deja un gran aprendizaje de amor y de servicio. Gracias Paco Rico, por la fortaleza que demuestras y no claudicas, a pesar del cáncer que te esta consumiendo. Y como una vez escribiste: “La esperanza muere al último. No desperdices ni un solo segundo de esta maravillosa vida, ya que es hermosa. El único compromiso que tenemos con ella es ser intensamente feliz como yo, y con esto tan simple hacemos felices a los demás. No te compliques la vida”. Siempre existirás en mi vida y recordaré los momentos vividos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. INTELIGENCIA	14
1.1 Concepto	14
1.2 Antecedentes	19
1.3 Coeficiente intelectual	22
1.4 Inteligencias múltiples	25
CAPÍTULO 2. EMOCIÓN	32
2.1 Definición	32
2.2 Función de las emociones	37
2.3 Fundamento cerebral de las emociones	40
2.4 Clasificación de las emociones	41
CAPÍTULO 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL	44
3.1 Definición y concepto	44
3.2 Antecedentes	47
3.3 Marco de competencia emocional	50
CAPÍTULO 4. ADOLESCENCIA	57
4.1 Definición	57
4.2 Características emocionales de la adolescencia	58
CAPÍTULO 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	66
5.1 Definición	66
5.2 Antecedentes	69
5.3 Presuposiciones originales de la PNL	73
5.4 Estrategias	

CAPÍTULO 6.PROPUESTA: PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES CON TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR	85
6.1 Autoconocimiento	88
6.2 Autocontrol	92
6.3 Automotivación	97
6.4 Empatía	100
6.5 Relaciones sociales	103
CONCLUSIONES	112
BIBLIOGRAFÍA	118
ANEXOS	122

RESUMEN

El objetivo de este trabajo, es ofrecer una alternativa para desarrollar la Inteligencia Emocional en la etapa de la adolescencia, utilizando las técnicas de Programación Neurolingüística.

Para entender mejor el término Inteligencia Emocional se hace una descripción de su concepto, para llegar a lo que Goleman ha considerado como cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos: a) *Aptitud personal*: que es la que determina el dominio de uno mismo; y comprenden el autoconocimiento, autorregulación, motivación. Y, b) *Aptitud social*: la cual determinan el manejo de las relaciones; que comprenden la empatía, y las habilidades sociales.

La Inteligencia Emocional puede desarrollarse en cualquier momento de la vida, en este trabajo nos enfocamos en la etapa de adolescencia; considerada como una etapa de cambios y búsqueda de identidad, es esta una oportunidad para ofrecer una alternativa para desarrollar o incrementar este tipo de habilidades, ofreciendo una alternativa para el autoconocimiento y su relación con los demás, que al paso del tiempo serán parte de su vida en la etapa adulta.

Para el desarrollo de la Inteligencia Emocional se ofrece una propuesta de trabajo basado en las técnicas de la Programación Neurolingüística, tomando en cuenta que uno de los aspectos más importantes de la PNL es su énfasis en el espíritu práctico. Las técnicas de la PNL y sus programas de adiestramiento se sustentan en la interactividad y un contexto de aprendizaje experimental, de modo que los principios y procedimientos pueden ser fácilmente percibidos y comprendidos. Por lo tanto, la propuesta resulta práctica al desarrollar el tema de la adolescencia, utilizando técnicas como son: la inducción, relajación, calibrado, sincronización, reencuadre, modelado, metáfora y trabajo con submodalidades.

INTRODUCCIÓN

El sistema educativo, una de las instituciones sociales por excelencia, se encuentra inmerso en proceso constante de cambio, debido al conjunto de transformaciones sociales provocadas por los cambios tecnológicos y por una nueva concepción de la relación tecnología-sociedad que determina la relación tecnología-educación.

Cada época determina sus procesos educativos dependiendo de las circunstancias. En la actualidad, esta adaptación supone cambios en los modelos educativos, cambios en los usuarios de la información y cambios en los escenarios donde ocurre el aprendizaje.

Es un hecho que el mayor énfasis en los cambios educativos está puesto en el impacto que la tecnología esta poniendo en nuestras vidas, sin embargo, hay una corriente paralela y complementaria que rescata la importancia y la urgencia de las emociones y los sentimientos.

La experiencia muestra que para facilitar el aprendizaje y la creatividad, es fundamental el desarrollo tanto de la vida intelectual como de la emocional, porque no es suficiente contar con las máquinas más modernas y las mejores instalaciones si falta la motivación, el compromiso y el espíritu de cooperación.

“Cuando la educación no incluye los sentimientos, no pasa de ser una simple instrucción” Karen Arnold. (Goleman, 1995). Las investigaciones en este campo concluyen que la obtención de excelentes notas académicas, no nos dice absolutamente nada acerca del modo de cómo la persona reaccionará ante los problemas que la vida presenta.

Tradicionalmente, la Inteligencia se refiere a la presencia o ausencia relativa de un conjunto de habilidades de una persona. En la mayoría de los textos se encuentra que los test más conocidos incluyen medidas del razonamiento lógico, orientación espacial, habilidades de análisis, habilidades de lenguaje, habilidades numéricas, etc., también se considera inteligencia la capacidad de responder ante situaciones y estímulos como lo hace un 65% a un 70% de la población en pruebas estandarizadas.

Nuestra sociedad ha valorado durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: "la persona inteligente".

El Cociente Intelectual CI se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustentó en la relación positiva que existe entre el CI de los estudiantes y su rendimiento académico, los estudiantes que más puntuación obtuvieron en los tests de CI suelen conseguir las mejores calificaciones en la escuela.

Para muchos profesores, es imprescindible y necesario seguir las pautas que el CI marca para detectar las "cualidades" de los estudiantes, sin atender a "cuando el tonto es listo". Los efectos del CI en las personas sólo lo saben los que lo hayan vivido, es decir, aquéllos padres e hijos a los que los profesores dijeron que el nivel de inteligencia del niño o joven era más bajo del requerido para continuar con sus estudios académicos o profesionales.

Hoy, triunfar en la vida no es un asunto solamente de estudiar una licenciatura, maestría o doctorado, ni tampoco de entrar a trabajar a la mejor empresa, ni mucho menos de ganarse la lotería; sino de poseer la habilidad para regular emociones positivas y negativas, debido a que esto recae en la interacción con la sociedad, es decir, una inteligencia práctica, habilidades sociales y

estabilidad emocional; la inteligencia empírica -hoy llamada Inteligencia Emocional-, que muchas de las veces esta mas estrechamente relacionada con el éxito que se tiene en la vida.

El término Inteligencia Emocional, se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y los demás.

La Inteligencia Emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Estas habilidades configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio, saber atravesar los malos momentos que depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin dañarse, ni dañar a los demás. No se trata de borrar las pasiones, sino de administrarlas con inteligencia.

El término de Inteligencia Emocional surge de la siguiente manera: En 1983, Gardner desarrolló el modelo de Inteligencias Múltiples, donde proponía una nueva visión de la inteligencia como una capacidad múltiple, como un abanico de capacidades intelectuales, reconociendo que existen otros tipos de inteligencia aparte de la cognitiva. De los ocho tipos de inteligencias que definió Gardner, dos de ellas, denominadas Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal llamaron la atención de Salovey y Mayer, psicólogos de dos prestigiosas universidades americanas, los cuales definieron sus competencias, presentándolas bajo el término "Inteligencia Emocional". Esta expresión, por lo

tanto, fue acuñada por estos dos psicólogos en 1990; Salovey y Mayer la describían como "una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones, y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción".

Sin embargo, ha sido a raíz de la publicación en 1995 del libro de Daniel Goleman, "La Inteligencia Emocional", cuando ha recibido mucha más atención en los medios de comunicación y en el mundo educativo y empresarial.

La Inteligencia Emocional, es por lo tanto un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Este término incluye dos tipos de inteligencias, según el concepto de Inteligencias Múltiples de Gardner, la Inteligencia Personal que está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos.

Esta inteligencia comprende tres componentes:

- Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- Autorregulación o control de sí mismo: es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.

- Automotivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

Y la Inteligencia Interpersonal cuyas competencias tienen que ver con el manejo social afectivo, la capacidad de relacionarse con quienes nos rodean y de crear una red de relaciones interpersonales sanas. Comprendiendo los siguientes componentes:

- Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás; poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- Destreza social: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás.

Estas competencias son muy útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

1. Contribuyen a nuestro bienestar psicológico, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
2. Contribuyen a nuestra buena salud física, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicosomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
3. Favorecen nuestro entusiasmo y motivación. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales.
4. Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional.

Conviene señalar que estas competencias no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas, cada una de las cuales aporta una herramienta básica para potenciar la eficacia. Actualmente la carencia de las aptitudes anteriores se denomina “analfabetismo emocional.”

La enseñanza orientada exclusivamente al conocimiento y que tradicionalmente se ha venido aplicando desde el siglo XIX ha resuelto con cierto éxito las necesidades humanas de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y esta es la carencia en la que se enfoca la Inteligencia Emocional, que a la vez puede aportar otros principios –desde el mundo de las emociones y los sentimientos- para mejorar el aprendizaje.

Emoción, es un término empleado frecuentemente como sinónimo de sentimientos y que en psicología se emplea para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos, tales como la aceleración o la disminución del ritmo del pulso, la disminución o el incremento de la actividad de ciertas glándulas, o un cambio de la temperatura corporal. Todo ello estimula al individuo, o alguna parte de su organismo, para aumentar su actividad. Las tres reacciones primarias de este tipo son la ira, el amor, y el miedo, que brotan como respuesta inmediata a un estímulo externo, o son el resultado de un proceso subjetivo, como la memoria, la asociación o la introspección.

Cada emoción está vinculada a elementos fisiológicos precisos: detección o aceleración de la respiración, tono muscular, postura, aumento de la presión sanguínea y del pulso, enrojecimiento, palidez, cambios en la conductibilidad eléctrica de la piel, secreciones glandulares, contracciones viscerales, gestos, expresiones faciales, etc. Las pautas fisiológicas o musculares habituales comienzan por sí mismas los estados anímicos.

La palabra emoción proviene del latín *motere* (moverse). Es lo que nos hace que nos acerquemos o alejemos de una determinada persona. Por lo tanto, la emoción es una tendencia a actuar, y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo cual que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano.

La emoción dentro de la vida psicológica, tiene una función liberadora, implica una descarga que alivia tensiones y restablece el equilibrio psíquico interno.

Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana. Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de supervivencia de nuestro repertorio emocional, fue confirmado por el hecho de que quedaron grabadas en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano. Pero mientras nuestras emociones han sido guías sabias, en la evolución a largo plazo, las nuevas realidades que la civilización presenta han surgido con tanta rapidez que la lenta marcha de la evolución no puede mantener el ritmo.

Grandes filósofos, entre ellos Platón, ya hablaban de la educación como medio cuyo fin era proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza de que una y otra son susceptibles. Así, desde este punto de vista, se define la educación como la suma total de procesos por medio de los cuales un grupo social transmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones, para adaptar al individuo a las tareas que desempeñará en el proceso psicológico a lo largo de su vida (desde la infancia hasta la senectud).

La Inteligencia Emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea. El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño.

La personalidad se desarrolla a raíz del proceso de socialización, en la que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Y serán los padres los encargados principalmente de contribuir en esta labor, a través de su amor y cuidados, de la figura de identificación que son para los niños (son agentes activos de socialización). Es decir, la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

Sin embargo, los padres no siempre son conscientes de la trascendencia que reviste atender, integrar y conducir las emociones infantiles; por lo tanto, la escuela juega uno de los papeles mas importantes en el desarrollo de la Inteligencia Emocional y dentro del sistema educativo, la etapa de la adolescencia es una de las mas significativas; considerada por muchos, como una etapa importante de cambios, pero al mismo tiempo de conflictos, sobre todo en lo que se refiere a las emociones.

La adolescencia es la etapa de la vida del ser humano que va desde la preadolescencia hasta la madurez, es un paso de la infancia a la edad adulta. Se quiere ser grande, manejarse por sí mismo pero no se sabe cómo. La adolescencia implica cambios y crisis en todos los aspectos. Empiezan a crearse ideas y opiniones propias independientes en cierta medida de los criterios paternos, por las que hasta ahora se han regido. Se produce una separación transitoria de los padres que acentúa este proceso de diferenciación y que permite a su vez que el adolescente aprenda nuevas estrategias de entrenamiento a su reciente realidad. Es ahora el grupo de pares el que aglutina las referencias más

ponderadas por el individuo adolescente. El refuerzo y/o la aprobación que éste dispense serán fundamentales en este periodo. Temas como la familia, los estudios, el tiempo libre, la imagen, etc., van a estar profundamente mediatizados por la presión que el grupo ejerce. Aun son válidas las referencias familiares siempre y cuando se planteen con una opinión más, dejando al adolescente lo más importante; la fase de decidir, la posibilidad de aprender estrategias adecuadas para las nuevas exigencias que ahora se le plantean.

En vista de esta situación que para muchos adultos y los mismos adolescentes resulta problemática, consideramos necesario fomentar el desarrollo de actividades tendientes a trabajar la Inteligencia Emocional, por lo tanto:

El objetivo de este trabajo es, *presentar una propuesta para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los adolescentes en el ambiente educativo, así como desarrollar destrezas emocionales que permitan optimizar la inteligencia emocional de los adolescentes a partir de:*

- ❖ Incrementar la confianza en sí mismo.
- ❖ Incentivar la curiosidad.
- ❖ Promover la intencionalidad.
- ❖ Mejorar el autocontrol.
- ❖ Estimular la reflexión a través de la relación.
- ❖ Desarrollar la capacidad de comunicar.
- ❖ Promover la cooperación.

Para conseguirlo se proponen las técnicas que la Programación Neurolingüística tiene para el desarrollo personal. El porqué de este enfoque se explica en las múltiples definiciones que hay al respecto. La PNL es el estudio de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos lo que percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. Además

explora cómo transmitimos nuestra representación del mundo a través del lenguaje.

La Programación Neurolingüística es una escuela de pensamiento pragmática que provee herramientas y habilidades para el desarrollo de estados de excelencia en comunicación y cambio. Promueve la flexibilidad del comportamiento, el pensamiento estratégico y una comprensión de los procesos mentales. En momentos en que la comunicación se ha ubicado en el centro de la preocupación global, la PNL ocupó rápidamente un lugar estratégico entre las disciplinas que permiten a los individuos optimizar los recursos. Originalmente concebida para los procesos terapéuticos, los resultados que se sucedieron en forma extraordinaria lograron que su utilización trascendiera esa frontera. Médicos, psicólogos, educadores, profesionales de distintas áreas y empresas de gran envergadura, aplican actualmente la PNL, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

El nombre Programación Neurolingüística abarca los tres más importantes componentes envueltos en la producción de la experiencia humana: neurología, lenguaje y programas mentales.

El sistema neurológico es responsable por la manera en que procesamos la información y regulamos nuestros cuerpos, el lenguaje determina cómo interactuamos y nos comunicamos con otras personas y nuestros programas mentales determinan las clases de modelos del mundo que creamos y desde los que actuamos.

Así, el propósito de la PNL es describir la dinámica fundamental entre mente (neuro) y lenguaje (lingüística), y cómo su interacción afecta nuestro cuerpo y comportamiento (programación).

El nombre Programación Neuro-Lingüística indica la integración de tres diferentes campos científicos. El componente neuro de la PNL tiene que ver con el sistema nervioso. Una gran parte de la PNL tiene que ver con la comprensión y la utilización de los principios y modelos que rigen el sistema nervioso. De acuerdo a la PNL, el pensamiento, el recuerdo, la creación, la construcción de imágenes y todos los procesos cognitivos; son el resultado de programas ejecutados dentro del sistema nervioso humano. La experiencia humana es una combinación o síntesis de la información que recibimos y procesamos a través del sistema nervioso. Experimentalmente, esto tiene que ver con percibir el mundo, ver, sentir, escuchar, oler y degustar.

La PNL también navega en el campo de la lingüística. Desde la visión de la PNL, el lenguaje es en muchas formas un producto del sistema nervioso, aunque también estimula y le da forma a la actividad dentro del sistema nervioso. Ciertamente, el lenguaje es una de las principales vías que una persona tiene para activar o estimular el sistema nervioso de otras gentes. Así, la comunicación efectiva tiene que ver en cómo usamos el lenguaje para instruir, estimular, y verbalizar conceptos, objetivos y cuestiones relativas a una particular tarea o situación.

El aspecto programación de la PNL está basado sobre la idea de que los procesos del aprendizaje humano, la memoria y la creatividad están en función de programas neurolingüísticos que funcionan más o menos efectivamente para lograr objetivos particulares o resultados. Esto implica que como seres humanos interactuamos con nuestro mundo, a través de programas internos. Nosotros respondemos a los problemas y nos acercamos a las nuevas ideas de acuerdo a la clase de programas mentales que hemos establecido y no todos los programas son iguales. Algunos programas o estrategias son más efectivos que otros para realizar cierta clase de actividades.

Muchas de las técnicas y herramientas de la PNL, han surgido a través del proceso denominado como modelado. Entre las primeras actividades de la PNL estuvo el modelado de comportamientos eficaces y del proceso cognitivo envuelto detrás de los mismos. El proceso de modelado de la PNL implica la investigación sobre como el cerebro (neuro) funciona mediante el análisis del patrón de lenguaje (lingüística) y la comunicación no verbal. Los resultados de este análisis son organizados en una estrategia o programa de paso a paso (programación), que permite transferir la habilidad modelada a otras personas o a otras áreas de aplicación.

Tal vez el más importante aspecto de la PNL, es su énfasis en el espíritu práctico. Los conceptos de la PNL y sus programas de adiestramiento se sustentan en la interactividad y un contexto de aprendizaje experimental, de modo que los principios y procedimientos pueden ser fácilmente percibidos y comprendidos. Además, como desde siempre los procesos de la PNL han sido diseñados desde modelos humanos eficaces, su valor y estructuras subyacentes son a menudo reconocidos intuitivamente por personas con escasa o ninguna experiencia.

La metodología de la PNL ha sido aplicada con éxito en muchas áreas de la comunicación y la solución de problemas, incluyendo salud, ventas, inteligencia artificial, educación, desarrollo organizacional, terapia y desarrollo personal.

Siendo así, el presente trabajo se organiza de la siguiente manera:

En el capítulo uno se describen las características del concepto de Inteligencia; aquí encontramos una descripción de la historia del concepto de Inteligencia, así como los puntos de vista de distintos autores que han hablado sobre el tema, destacando la controversia que ha causado el concepto de

Coeficiente Intelectual (CI), sus ventajas y desventajas, así como la propuesta de Howard Gardner con su concepto de Inteligencias Múltiples.

El capítulo dos, describe el concepto de Emoción, sus características e importancia en la vida de las personas.

En el capítulo tres, se conjugan ambos términos en el concepto de Inteligencia Emocional y se destaca la importancia de su desarrollo.

El capítulo cuatro desarrolla en términos generales el concepto de adolescencia, siendo esta población a la que se dirige este trabajo; se destacan las características psicológicas de esta etapa.

El capítulo cinco describe las características de la PNL, las ventajas y herramientas con las que cuenta para llevar a cabo nuestra propuesta.

Para finalizar, en el capítulo seis, se desarrolla la propuesta de este trabajo, se ofrece como alternativa trabajar el tema de la adolescencia con los jóvenes ofreciendo ejercicios de la PNL que pretenden el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

CAPÍTULO 1

INTELIGENCIA

Hoy en día, la inteligencia es un tema que se encuentra en el punto de mira de muchas discusiones por parte de distintas disciplinas, como la psicología, la medicina, la filosofía, etc.

1.1 Concepto.

Tradicionalmente, la Inteligencia se refiere a la presencia o ausencia relativa de un conjunto de habilidades de una persona. En la mayoría de los textos se encuentran que los test mas conocidos incluyen medidas del razonamiento lógico, orientación espacial, habilidades de análisis, habilidades del lenguaje, habilidades numéricas, etc., Igualmente se considera inteligencia a la capacidad de responder ante situaciones y estímulos como lo hace de un 65% a un 70% de la población en pruebas estandarizadas.

La sociedad ha valorado durante el último siglo un ideal muy concreto del ser humano “la Persona Inteligente”.

El Cociente Intelectual CI se ha convertido en el referente de este ideal y este argumento se sustentó en la relación positiva que existe entre el CI de los estudiantes y su rendimiento académico, los estudiantes que más puntuación obtuvieron en los test de CI suelen conseguir mejores calificaciones en la escuela. Para la mayoría de los profesores, es imprescindible y necesario seguir las pautas que este CI marca para detectar las “cualidades” de los estudiantes, sin atender a cuando “el tonto es listo”. Los efectos del CI en las personas solo lo saben los que lo hayan vivido; es decir, aquellos padres e hijos a los que los profesores dijeron

que el nivel de inteligencia del niño o joven era más bajo del requerido para continuar con sus estudios académicos.

Desde los años 20, los psicólogos han discutido sobre la naturaleza y definición de la inteligencia con una marcada falta de consenso. Por ello, algunos han sugerido la posibilidad de que al ser la inteligencia un fenómeno tan complejo, y sobre el cual hay tanta discordia, especialmente a la hora de encontrar una definición convincente, sería preferible abandonarlo. Es cierto que la inteligencia es un atributo muy complejo, como sucede con la mayoría de los hechos de que se ocupan las ciencias, pero no por esto se debe renunciar a descifrar su estructura y funcionamiento.

Una de las controversias sobre la inteligencia hace referencia, ni más ni menos, que a su definición. Parece que la historia de la investigación de la inteligencia está marcada por la coexistencia de múltiples definiciones, algunas de ellas antagónicas y contradictorias. En el libro *¿Qué es la inteligencia?* Sternberg y Detterman, 1988. se exponen por parte de expertos reconocidos, más de 50 definiciones distintas de inteligencia, por ejemplo, (Extremera, 2000). E. G. Boeing a principios de siglo definía la inteligencia como aquello que median los test de inteligencia. Otros autores, en el extremo contrario, han defendido la imposibilidad "lógica" de definir este término, ya que debería considerarse como un concepto base de la teoría y por tanto indefinible. La definición de inteligencia expresada en los trabajos de Spearman, especialmente en su libro de 1924, afirma (refiriéndose al factor "g") que la inteligencia "es la capacidad de crear información nueva a partir de la información que recibimos del exterior o que tenemos en nuestra memoria".

Guillford, profesor de psicología de la Universidad de California Meridional, considera que la inteligencia viene definida por cinco operaciones intelectuales

(evaluación, producción convergente, producción divergente, memoria y conocimiento), que actúan sobre cuatro clases de contenidos (imágenes, símbolos, significados y conductas) y en seis niveles diferentes (unidades, clases, relaciones, sistemas, transformaciones e inferencias o implicaciones). La combinación de operaciones, contenido y niveles proporciona un total de ciento veinte factores que conformarían la inteligencia.

Thurstone, usando los métodos de análisis factorial, entiende que no parece necesario defender a toda costa el factor general (G) de Galton. Para él, los factores representarían dimensiones fundamentales de la habilidad intelectual. Representan funciones diferentes que no participan en la misma medida en todo lo que la mente hace. Los factores cognoscitivos de los que Thurstone habla serían los siguientes: comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad numérica (facilidad de cálculo), habilidad espacial, memoria local y visual, memoria asociativa, razonamiento abstracto y rapidez de percepción.

En la actualidad hay psicólogos, como Buró y Vernon, que sostienen una teoría en la que conceden gran importancia al factor G al que se subordinan y del que dependen otros factores de grupo y específicos.

Stern entiende la inteligencia como “la facultad de adaptarse convenientemente a situaciones nuevas”.

Piaget se refiere a la inteligencia desde una doble óptica, lo adaptativo y lo evolutivo. Para él, la inteligencia es un caso de adaptación del organismo al ambiente. Esta función de adaptación se mantiene idéntica a través de todo el desarrollo psíquico, pero las formas que adopta a lo largo de todo el proceso son diferentes y por eso permiten distinguir estadios muy precisos en el desarrollo intelectual.

Wechsler habla de “capacidad global o compleja para actuar intencionadamente, pensar racionalmente y tratar de modo efectivo con el ambiente” y suele distinguir entre inteligencia práctica e inteligencia teórica. Para él, la inteligencia práctica es la capacidad de realizar aquellas operaciones con las que el sujeto logra su adaptación a nuevas situaciones. Con la teórica o conceptual el hombre se libera del mero dato sensible y se eleva a los conceptos de carácter abstracto.

Los psicometristas, por su parte piensan que la inteligencia es lo mismo que el grado de rendimiento de los mecanismos mentales y de este modo, equiparan al individuo eficiente con individuo inteligente.

A pesar de que el objeto de estudio puede considerarse muy importante, resulta extraño que se haya progresado tan poco en su conocimiento. Cada psicólogo ofrece una definición de inteligencia acorde con sus propios enfoques y teorías. Binet decía que la inteligencia es lo que miden sus propios tests. Bergson, por oposición a su intuición vital, la describe como creadora de instrumentos, pero incapaz de coincidir con la dinámica de la vida. Otros autores la entienden como “la capacidad de pensar sin imágenes”. Claparede la entendía como “la capacidad de resolver problemas nuevos mediante el pensamiento” y, en este sentido, se orienta una buena parte de los psicólogos actuales, sobre todo por su coincidencia con las teorías más sólidas sobre el desarrollo del proceso cognoscitivo en los niños.

Para los fines de este trabajo, el concepto que utilizamos es el siguiente:

“La inteligencia de una persona esta formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., las cuales permiten enfrentarse al mundo diariamente. El rendimiento que obtenemos de nuestras actividades diarias, depende en gran

medida de la atención que les prestemos, así como de la capacidad de concentración que manifestemos en cada momento. Pero hay que tener en cuenta que, para tener un rendimiento adecuado intervienen muchas otras funciones como por ejemplo, un estado emocional estable, una buena salud psico-física o un nivel de actividad normal.”

Durante mucho tiempo la inteligencia humana se ha medido con la ayuda de test, en los que se ponen a prueba las capacidades numéricas, lingüísticas o espaciales de cada persona. Sin embargo se ha visto que esto ha sido un error, ya que se ha mostrado tanto interés en medir la inteligencia dedicada a resolver problemas técnicos, que se han olvidado de otras habilidades del ser humano como lo son, la comunicación afectiva o la inteligencia emocional.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas; cosas que también son capaces de realizar los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas mas, sin saber como lo hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales, para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

La función principal de la inteligencia, no solo es conocer, sino dirigir el comportamiento para resolver problemas para la vida cotidiana con eficacia. Hasta ahora la interpretación errónea de que la inteligencia solo servía para resolver problemas matemáticos o físicos, había dejado de lado las capacidades

personales de resolver problemas que afectan la felicidad de las personas o la buena convivencia social.

1.2 Antecedentes.

La historia de la inteligencia humana puede explicarse como el empeño del cerebro humano, en buscar formas eficientes de comunicarse consigo mismo.

Cuando el primer ser humano trazó la primera línea, precipitó una revolución en la conciencia humana; una revolución cuyo estadio evolutivo más reciente está constituido por el mapa mental. Una vez que los seres humanos se dieron cuenta de que eran capaces de exteriorizar sus “imágenes mentales” internas, la evolución fue más rápida. Con las primeras representaciones hechas por los primitivos aborígenes australianos en las cavernas, los trazos iniciales se fueron convirtiendo paulatinamente en pinturas. A medida que las civilizaciones evolucionaban, las imágenes comenzaron a condensarse en símbolos y, más tarde, en alfabeto y guiones; así sucedió con los caracteres chinos o los jeroglíficos egipcios, con el desarrollo del pensamiento occidental y la creciente influencia del imperio romano, se completó la transición de la imagen a la letra. Y posteriormente, a lo largo de dos mil años de evolución, el poder nada desdeñable de la letra adquirió primicia sobre la momentáneamente escarnecida imagen.

Así pues, los primeros humanos que hicieron marcas estaban señalando, literalmente, un salto gigantesco en la evolución de nuestra inteligencia, porque así exteriorizaban los primeros indicios de nuestro mundo mental. Al hacerlo, no solo fijaba su pensamiento en el tiempo y en el espacio, sino que además capacitaban al pensamiento, para que pudiera abarcar esas mismas dimensiones. Entonces, la inteligencia humana ya pudo empezar a comunicarse consigo misma a través de las extensiones infinitas del tiempo y del espacio.

En su evolución, los símbolos, las imágenes y los códigos terminaron por configurar la escritura, y ese avance, fue la clave de la aparición y de la evolución de las civilizaciones destacadas, como la Mesopotámica y la de China, cuyos habitantes disfrutaron de evidentes ventajas sobre aquellos pueblos, que todavía estaban por llegar al estadio de la escritura y por ese motivo no tuvieron acceso a la sabiduría y al conocimiento que nos legaron las grandes mentes del pasado.

La tendencia a reunir información ha ido acelerándose a lo largo de los siglos, hasta dar origen a la actual “explosión informativa”. En épocas recientes, esta explosión ha sido causada en parte por el supuesto de que la escritura es el único vehículo adecuado para el aprendizaje, el análisis y la dimensión de la información; se ha convertido la palabra, la oración, la lógica y el número en los pilares fundamentales de nuestra civilización, con la cual se está obligando al cerebro a valerse de modos de expresión que lo limitan, pero que (tal es como se supone) son los únicos correctos.

Los grandes cerebros usaron efectivamente una mayor proporción de su capacidad natural y de que (a diferencia de sus contemporáneos que usaban un pensamiento más lineal), estaban empezando a volverse intuitivamente de los principios del pensamiento irradiante y de la cartografía mental.

El término inteligencia, que en la actualidad es muy común, era casi desconocido en el lenguaje cotidiano de hace un siglo. Durante la última parte del siglo XIX, el filósofo Herbert Spencer y el científico Francis Galton, motivados por los escritos de Charles Darwin acerca del origen de las diferencias entre las especies, volvieron a introducir el término latín inteligencia para referirse a las diferencias individuales en la capacidad mental. Estos hombres y sus seguidores creían que en los seres humanos existe un grado innato de inteligencia general, que se distingue de las capacidades especiales.

A diferencia de Spencer, Galton no se conformaba con filosofar sobre la naturaleza de la inteligencia. Intentaba demostrar sus fundamentos hereditarios por medio del estudio de árboles genealógicos y desarrolló varias pruebas de discriminación sensorial y tiempo de reacción que esperaba midieran los componentes de la inteligencia.

El planteamiento que adoptó el psicólogo francés Alfred Binet fue el de definir la inteligencia como “la capacidad para juzgar bien, razonar bien, y entender bien; Binet y Simón (1916) sostuvieron que la inteligencia de una persona se manifiesta en el desempeño de una variedad de tareas y puede medirse por medio de las respuestas a una muestra de esas tareas.

A partir del concepto de Edad Mental (edad cronológica “característica de un determinado nivel de rendimiento), el psicólogo alemán William Stern paso a formular el famoso Cociente Intelectual (CI: índice resultante de dividir la edad mental por la cronológica, multiplicado por 100), como estimación cuantitativa de la inteligencia. Y aunque los test actuales ya no calculan el CI de este modo, si ponderan la capacidad mental de cada persona, comparando su rendimiento con el promedio característico de la gente de su edad (preparado para que, en una curva de distribución normal con una desviación típica de 15 sea 100) en la prueba de que se trate; en cualquier caso, la noción de inteligencia se refiere a la aptitud de las personas para desarrollar pensamiento abstracto y razonar, comprender ideas complejas, resolver problemas y superar obstáculos, aprender de la experiencia y adaptarse al ambiente. Se trata de una concepción basada en la competencia humana para desarrollar pensamientos analíticos-rationales.

Desde los primeros trabajos de Binet, se han desarrollado muchas pruebas de inteligencia nuevas y han tenido lugar muchas investigaciones y teorías sobre la naturaleza de la inteligencia. Los educadores han considerado a la inteligencia

como la capacidad para aprender, los biólogos como la capacidad para adaptarse al entorno, los psicólogos como la capacidad para deducir las relaciones entre los objetos y eventos, y los teóricos de la información como la capacidad para procesar información (Wechsler, 1975).

1.3 Coeficiente Intelectual.

Sin lugar a dudas, uno de los temas que mas controversia ha causado en torno al tema de la inteligencia es el de Cociente Intelectual, la siguiente es la descripción de Brechner (2007) quien es defensor de esta postura:

“Si sabemos para qué estamos mejor preparados, menos dificultades tendremos en la lucha por la vida. Seríamos más felices y productivos haciendo cada uno lo que mejor sabe o puede hacer. El común denominador para distinguir para qué se es bueno, es la inteligencia. Los tests de inteligencia son la clave para determinar la aptitud intelectual y vocacional de las personas”.

Alfred Binet con Theodore Simon desarrollaron el test para medir la inteligencia de niños retardados, basándose en las observaciones de que a medida que los niños crecen y se hacen mayores, también aumenta su capacidad mental, y algunos pueden tener un rendimiento superior a su nivel escolar y edad cronológica, mientras que otros no. En sus estudios, un niño de seis años podía rendir tan bien como uno de ocho, mientras que otro de seis podía rendir tan solo como uno de cuatro. En 1911 fue introducido el concepto de Edad Mental (EM) a diferencia de Edad Cronológica (EC). Al niño de 6 años que rindió tan bien como al de 8, le asignaron una edad mental de 8, mientras que al de 6 que rindió tan solo como el de 4 años, se le asignó una edad mental de 4.

Aunque la distancia entre la edad mental y la cronológica se agranda a medida que el niño madura, la diferencia entre ambas edades se mantiene constante. A esta constante se la denominó Cociente Intelectual (CI). Científicamente, el CI se define como 100 veces la Edad Mental dividida sobre la Edad Cronológica. ($CI = 100 EM/EC$).

A los 16 años, la edad mental así como la altura, dejan de aumentar. El CI promedio es por definición 100. Para CI menores de 120, el cociente intelectual es el mejor indicador a futuro del estatus socioeconómico de las personas. El CI es mejor que la educación o la experiencia para predecir el rendimiento en el trabajo. Los adultos en el 5% más bajo del CI (menor a 75) son muy difíciles de entrenar y no son competentes para ninguna labor sobre la base de su habilidad. Ninguna de las sociedades modernas recluta a trabajadores con un CI menor de 80.

Personas con un CI entre 90 y 100, no son competentes para la mayoría de las profesiones y niveles ejecutivos; pero son adiestrables para la mayoría de las labores en la economía moderna. El analfabeto no puede ser preparado para ninguna. En contraste, individuos en el tope 5% de la población adulta pueden entrenarse a sí mismos y pocas ocupaciones están fuera de su alcance mental. Personas con CI entre 75 y 90 son 88 veces más propensas a dejar la escuela secundaria, siete veces más inclinados a ser encarcelados y cinco veces más proclives a vivir su vida en la pobreza, que gente con CI entre 110 y 125. La mujer con un CI entre 75 y 90 es cuatro veces más propensa a tener un hijo ilegítimo.

“Es fácil distinguir quien es más, o menos inteligente que uno. Si observamos a las personas con que nos cruzamos diariamente, la diferencia entre su CI puede variar en 75 puntos. Es asombroso, porque estamos conviviendo con gente que se encuentra en un nivel casi de retardo mental pero manejan vehículos, son empleados, obreros, vendedores y a veces son autoridades. Este hecho es

desconcertante por las consecuencias que acarrea, en el desarrollo equitativo de las sociedades. No se puede hacer que la gente sea más inteligente y tampoco debemos dejar que los idiotas manejen el mundo, pero eso sucede en muchos lugares. Habitualmente nos topamos con gente incapacitada para ejercer sus funciones y tenemos que lidiar con ellos en situación de desventaja, porque dependemos de sus decisiones. Bajo esas condiciones es imposible edificar sociedades responsables. En el tercer mundo, pocos colegios y universidades realizan tests de inteligencia a sus alumnos, dejando en el limbo a mediocres individuos que no entienden nada de nada y, sin embargo, algunos de ellos llegan a ser populares políticos". (Brechner 2007)

Esta descripción por su puesto que es muy radical, ya que refleja la postura de un defensor del CI, sin embargo, la inteligencia es una capacidad mental muy general que permite razonar, planificar, resolver problemas, pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia. No constituye un simple conocimiento enciclopédico, una habilidad académica particular, o una pericia para resolver este; sino que refleja una capacidad más amplia y profunda para comprender el ambiente, dar sentido a las cosas o imaginar qué se debe hacer en cada situación.

Se han descrito en varios estudios importantes, que existe una gran estabilidad en las puntuaciones de los tests de inteligencia pasados a una misma persona durante su desarrollo vital. Además, estos tests han sido de gran utilidad en la predicción del rendimiento escolar y ocupacional, así como en el estatus social, los ingresos económicos o la delincuencia del individuo. Pero hay muchas otras variables no medidas en los tests de inteligencia, que influyen en todos esos contextos (como las variables motivacionales, temperamentales o actitudinales). En definitiva, parece que los tests de inteligencia actuales no exploran todas las

formas posibles de inteligencia, tal vez sería necesario ampliar este ámbito a otros dominios propios de la acción social.

Si hay algo innegable en este tema, es que de hecho, las personas difieren notablemente en cuanto a su capacidad intelectual. No obstante, la controversia en torno a un concepto tan complejo comenzó pronto y por varios frentes. Entre las cuestiones más debatidas están las que se refieren al origen de esas diferencias, ¿en qué medida son innatas y adquiridas? al número, variedad y cohesión de las inteligencias; ¿se trata de una capacidad general o de varios factores específicos? y si hay más de uno; ¿Qué grado de correlación guardan entre ellos? a su estabilidad; ¿la inteligencia cambia o permanece estable a lo largo de la vida? a su incidencia cotidiana; ¿en qué medida predice el éxito académico, profesional y, en general, en la vida? a la saturación cultural de los tests; ¿reflejan una aptitud cognitiva básica y abstracta o contenidos adquiridos en la escolarización? a las diferencias entre sexos; ¿puntuán mas las mujeres o los hombres? a la naturaleza de los procesos psicológicos que subyacen al comportamiento inteligente; ¿es cuestión de velocidad de procesamiento de la información?; ¿responde solamente a una dimensión intelectual y racional o depende también de otras vertientes psicológicas, como la afectiva?.

1.4 Inteligencias múltiples.

En la literatura psicológica se han propuesto un sin fin de etiquetas que califican a la inteligencia, es habitual encontrar denominaciones como las de inteligencia académica, psicométrica, creativa, practica, analítica, emocional, social, interpersonal, general, etc., y además un conjunto de denominaciones relacionadas con los dominios de la actividad cognitiva, matemática, verbal, espacial, etc. A simple vista, se puede pensar que todas estas inteligencias son necesarias en la vida cotidiana, para conseguir una buena adaptación; pero no

parece un pensamiento muy ajustado a la realidad psicológica individual. Otra opción es considerar que estas calificaciones lo que hacen es intentar discriminar las muchas facetas que muestra la inteligencia, y que en realidad existe una única inteligencia que se utiliza en todos los contextos y dominios, en los cuales el sujeto humano necesita administrar sus recursos psicológicos para adaptarse con éxito.

En resumen, hay dos formas de entender la estructura y organización de la inteligencia, la primera es multifactorial y la segunda es unitaria.

La concepción multifactorial considera que hay tantas inteligencias como situaciones o exigencias ambientales puede encontrarse el hombre en su vida cotidiana, y estas inteligencias son independientes entre sí. Así, la inteligencia se organiza en un conjunto de aptitudes específicas, que componen un parlamento sin jerarquía, sin un rector, ni presidente; que actúan en función de las situaciones a las que se enfrenta el sujeto. A estas teorías se les llama multifactoriales. La otra forma de considerar la estructura de la inteligencia, considera que esta organizada en forma de una estructura jerárquica, en la cual las aptitudes están interrelacionadas y son dependientes de una o varias capacidades más amplias, a las que están subordinadas.

Frente a estas últimas teorías (las psicométricas clásicas) se han propuesto, por parte de dos importantes psicólogos de la educación norteamericanos, R. J. Sternberg y H Gardner, una teoría en la que se propone la existencia de múltiples inteligencias. En el primer caso, R. J. Sternberg postula, en su modelo de inteligencia que denomina triarquico, la existencia de tres tipos de inteligencia: la inteligencia analítica –la que se utiliza en el ambiente escolar-, la inteligencia creativa –aquella que permite resolver de forma original problemas nuevos en distintos contextos, aun desconocidos- y la inteligencia práctica –la que se utiliza

en la vida cotidiana para la adaptación al medio social- (Sternberg 1985). El otro autor H Gardner, ha propuesto la teoría de las Inteligencias Múltiples (MI), según la cual, las capacidades cognitivas humanas son siete: la inteligencia lingüística, la lógico-matemática, la corporal cinestésica, la musical, la espacial y la social, la cual se divide en dos: la interpersonal y la intrapersonal.

Gardner consideró que era necesario romper con la ortodoxia de los modelos psicométricos de la inteligencia (aquellos basados en la investigación factorial) e iniciar una investigación nueva que reconsiderará los avances realizados por las ciencias cognitivas. Según Gardner los desarrollos recientes de los estudios de inteligencia artificial, de la psicología del desarrollo, la neurología y la nueva ciencia cognitiva, plantean la necesidad de superar el esquema clásico de la inteligencia como un concepto unitario y sustituirlo por una concepción multiforme de la misma.

La motivación esencial de su propuesta ha sido el fracaso relativo, que en el campo de la educación han tenido las aplicaciones de los modelos conductistas del aprendizaje, y también los psicométricos de la inteligencia, y que él atribuye a las insuficiencias de ambas aproximaciones. Este fracaso, al menos parcialmente, se debe a que estas teorías consideran al individuo como un organismo pasivo, que simplemente recibe estímulos a los que responde de acuerdo a su historia anterior de aprendizajes (visión conductista) y que la inteligencia es una capacidad que se encuentra en el interior de la cabeza en una cierta cantidad y que además es fija (visión psicométrica clásica).

En el modelo de Gardner, se propone la siguiente definición de inteligencia, “es un potencial psicobiológico para resolver problemas o crear nuevos productos que tienen valor en su contexto cultural”. Según Gardner, cualquier capacidad o

atributo psicológico de la esfera del rendimiento cognitivo puede recibir el calificativo de inteligencia, si cumple estos criterios:

a) Pueden ser afectadas aisladamente por lesiones cerebrales. Por ejemplo, es habitual que ciertos traumatismo y lesiones cerebrales (vasculares, degenerativos o infecciosos) afecten a una determinada capacidad, por ejemplo, la verbal, pero no modifiquen otras, como la numérica o espacial.

b) Se puede detectar individuos excepcionales en un dominio particular, a lo que se le llama talento. Estas realidades son ejemplo del desarrollo extraordinario de una inteligencia determinada y específica.

c) Que tengan un núcleo identificable y aislado de operaciones que constituyen la base operativa de esa inteligencia. Por ejemplo, la inteligencia musical implica desde la sensibilidad del individuo a la melodía, el ritmo, la armonía, el timbre y la estructura musical.

d) Ha de tener un curso de interacción particular a lo largo del desarrollo individual. Por ejemplo, el desarrollo de la inteligencia cinestésico-corporal requiere un entrenamiento distinto al de la inteligencia interpersonal. Este aspecto es muy importante dada la especificidad de las capacidades.

e) Debe tener una justificación evolutiva y una determinada funcionalidad en este contexto. Todas las inteligencias tienen una primera finalidad, la adaptación, y han sido presionadas y moldeadas por la selección natural. Así, las inteligencias tienen una justificación en estos términos, por ejemplo la inteligencia espacial podría explicarse en este sentido.

f) Se pueden contrastar experimentalmente, observando su efecto en el rendimiento ante tareas cognitivas diversas. Es un modo de contrastar la independencia de las inteligencias, encontrando tareas específicas donde la aplicación de las inteligencias muestre su utilidad en la resolución de problemas.

g) Tienen que tener apoyo en la investigación psicométrica, esencialmente tienen que mostrar variabilidad interindividual como disposiciones, y por tanto, poder evaluarse con una cierta objetividad.

h) Deben mostrar una susceptibilidad por el uso de un código propio, en el cual transformar la información y procesarla adecuadamente antes de proceder a emitir una respuesta concreta. Por lo que, es diferente la codificación de la información lingüística que obtenemos en un mapa gráfico que en un texto escrito (por ejemplo, el párrafo de una novela).

Las anteriores características son requisitos que según Gardner debe cumplir cualquier habilidad o destreza (potenciales inteligencias), para recibir el calificativo de inteligencia en un sentido riguroso. De hecho esta forma de proponer las inteligencias, contrasta fuertemente con la tradición psicométrica que atribuye esta facultad de clasificación a la técnica factorial. De ahí es que se dice que la teoría de Gardner es una teoría racional, en contraste con las teorías psicométricas, que son empíricas.

Según Gardner (1983) existen siete inteligencias distintas que constituyen las formas como los individuos adquieren, retienen y manipulan la información del medio y demuestran sus pensamientos a los demás. Estas inteligencias se delimitaron a partir del estudio de unas habilidades o destrezas cognitivas variadas, identificadas en poblaciones de sujetos particulares, individuos talentosos, secuelas de lesiones cerebrales, observaciones evolutivas y transculturales. Para que las habilidades observadas recibieran el calificativo de inteligencias debían cumplir los criterios antes expuestos. Propuso siete inteligencias que se resumen a continuación:

1. **Inteligencia lingüística:** se utiliza en la lectura de libros, en la escritura de textos y en la comprensión de palabras y uso del lenguaje cotidiano

2. Inteligencia lógico-matemática: utilizada en la resolución de problemas matemáticos. En el contraste de una balance o cuenta bancaria y en multitud de tareas que requieran el uso de la lógica inferencial o proposicional.

3. Inteligencia musical: se utiliza al cantar una canción, tocar un instrumento musical, etcétera.

4. Inteligencia espacial: se utiliza en la realización de desplazamientos por un ciudad o edificios, en comprender un mapa, orientarse, etc.

5. Inteligencia cinestésico-corporal. Se utiliza en la ejecución de deportes, de bailes y en general de aquellas actividades, donde el control corporal es esencial para obtener un buen rendimiento.

6. Inteligencia interpersonal: se implica en la relación con otras personas, para comprender sus motivos, deseos, emociones y comportamientos. Es la capacidad de entender y comprender los estados de ánimo de otros, las motivaciones o los estados psicológicos de los demás. Se refiere a la capacidad cognitiva de comprender los estados de ánimo de los demás, no a la respuesta emocional que provoca esta comprensión y que clásicamente se denomina empatía.

7. Inteligencia intrapersonal: la capacidad de acceder a los sentimientos propios, las emociones de uno mismo y utilizarlos para guiar el comportamiento y la conducta del mismo sujeto. Se refiere a una cantidad cognitiva de comprender los estados de ánimo de uno mismo. Se utiliza para comprendernos a nosotros mismos, nuestros deseos, motivos y emociones. También juega un papel determinante en los cambios personales asociados a mejoras o adaptaciones de los eventos vitales.

Muchos psicólogos han criticado la propuesta de Gardner, y en cambio, muchos educadores la consideran muy adecuada, posiblemente la teoría MI coincide con muchas observaciones e intuiciones cotidianas de los educadores, la observación de que los niños muestran que son listos y eficientes de muy diversas

formas y que es muy difícil concluir que estas formas de ser inteligente se deben a una única inteligencia común a cualquier tipo de tarea. De hecho agrega:

“Sé que mis críticos dicen que lo único que hice fue redefinir la palabra ‘inteligencia’, extendiéndola hasta lugares que para otros ocupa lo que se llama ‘talento’. Pero si algunos quieren denominar al pensamiento lógico y al lenguaje como ‘talentos’ y aceptan sacarlos del pedestal que ocupan actualmente, no tengo problemas en hablar sobre ‘talentos múltiples’ que puedan tener las personas”.

Las ideas de Gardner han fructificado en los Estados Unidos, de un modo tal que se han creado escuelas, proyectos educativos y hasta currículos escolares basados en esta teoría y la mayoría han fructificado con éxito, ya que han motivado a los estudiantes a desarrollar habilidades específicas y dar un sentido particular al desarrollo intelectual de éstas.

Anteriormente la Psicología intentó abordar el tema de la Inteligencia siguiendo los modelos científicos, es decir, usando los métodos que permitieran cuantificar de manera precisa lo que se quería estudiar. Esto implicaba que se dejara de lado de forma instantánea un aspecto esencial de los seres humanos: *las emociones*. Con el pasar de los años se ha descubierto que las emociones son más que un mecanismo de alerta, pasando a ser parte importante de los diversos ámbitos en los que interviene el hombre.

En la actualidad ha surgido una gran cantidad de información con respecto al rol que juegan las emociones en nuestro diario vivir, siendo así como surge el concepto de Inteligencia Emocional para gratificar lo esencial que resulta ser.

En el siguiente capítulo se profundiza en el tema de las emociones para dar paso al concepto de Inteligencia Emocional.

CAPÍTULO 2

EMOCIÓN

Actualmente, existen multitud de definiciones acerca del concepto de emoción, sin embargo, hoy todavía el término continúa siendo un tanto indefinido, debido fundamentalmente a la cantidad de acepciones que conlleva.

2.1 Definición.

En el lenguaje común alguien podría definirla como: “es lo que siento, son los sentimientos que me producen alegría, tristeza, enojo, felicidad, melancolía, miedo, sorpresa, malestar, bienestar, etcétera; pero el concepto va más allá, los teóricos han detectado una serie de dificultades que les ha impedido crear una definición de emoción, que sea acogida por la mayoría de los psicólogos, pero esto no ha sido obstáculo para estructurar algunas. A partir de la lectura de textos de emoción, se han encontrado tres acercamientos al tema: Filosófico, Biológico y Psicológico:

La filosofía se interesa esencialmente por los aspectos subjetivos de las emociones, con independencia de su soporte orgánico (crea teorías). En la perspectiva biológica la emoción solo es accesible a través de las modificaciones objetivas que la acompañan, se interesa por los cambios conductuales y fisiológicos (observa reacciones). En la Psicología, las emociones son estados centrales inducidos por determinados estímulos, que se traducen en modificaciones en toda una variedad de conductas.

Es muy difícil escoger solo una para argumentar, ya que las tres están completamente conectadas.

A continuación se presentan algunos de los argumentos de los exponentes más representativos de cada posición:

FILOSÓFICO

Spinoza se ocupa de las emociones y de la psicología de la conducta humana, en donde sostiene que la naturaleza del hombre determina el impulso a la acción, que va dirigida hacia la conservación, es decir la autoperfección y el equilibrio, o sea a la homeostasis. Cuando se alcanza un grado mayor de perfección, se experimenta placer y en el caso contrario dolor y tristeza.

Descartes realizó un análisis de las emociones. Las "pasiones" las explica haciendo referencia al movimiento en el cerebro, la sangre, los "humores". Sin embargo, las emociones enumeradas por Descartes fueron descritas como si se tratara de funciones intelectuales.

BIOLÓGICO

James-Lange afirma que, los estímulos causan cambios fisiológicos en el cuerpo que dan lugar a las emociones. El organismo primero reacciona fisiológicamente ante el estímulo y luego la corteza cerebral determina que emoción se está experimentando.

Los estímulos ambientales (por ejemplo, ver a un oso gris bravo en la noche) causan cambios fisiológicos en el organismo (aceleración de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda o superficial, sensación de carne de gallina, éstas alteraciones fisiológicas dan origen a las emociones.

Según Darwin son tres los principios que han regulado el desarrollo de las emociones:

- Principio de la utilidad
- Principio de oposición o antítesis
- Principio de acción directa de la excitación nerviosa en el cuerpo

PSICOLÓGICO

Cannon-Bard afirma que, la experiencia de la emoción ocurre al mismo tiempo que los cambios biológicos. Afirma que el procesamiento de las emociones y las respuestas orgánicas ocurren en forma simultánea, no una después de la otra. Por eso cuando vemos un oso, sentimos miedo y nos echamos a correr; ninguna de esas acciones precede a la otra.

En la teoría de Izard, la expresión facial y la postura corporal son esenciales para experimentar una emoción. Para Izard un elemento clave para definir experiencia emocional es la conducta expresiva (comunicación verbal y comunicación no verbal).

Schachter-Singer afirma que, la situación donde nos hallemos al sentir la activación (el ambiente), nos da pistas sobre cómo debemos responder a dicho estado. Las respuestas emocionales se ven afectadas directa o profundamente por la forma en que interpretamos una situación o la manera en como nos la interpreten.

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

Para Spinoza la autoperfección era dejarse llevar de sentimientos encontrados para lograr lo deseado, llegando así a la felicidad plena o decepción absoluta. Queriendo siempre lograr el equilibrio emocional (homeostasis). Mientras, Descartes solo se basaba en funciones intelectuales sin importar que sentimiento se presentara en la persona al actuar.

Los dos filósofos se basaban en las emociones como un elemento esencial para vivir y desarrollarse como persona, llegando así a decir que eran el resultado de una serie de actos intelectuales o personales, como la búsqueda de la perfección.

La teoría James-Lange difiere con la de Izard, en que para Izard era más importante las expresiones faciales y las posturas mientras que para James-Lange lo esencial eran los músculos, la piel y los órganos internos.

La teoría de Schachter-Singer difiere de la de James-Lange, en cuanto adjudica a procesos cognitivos la interpretación de situaciones, que a su vez activan las reacciones fisiológicas.

La teoría James-Lange e Izard son complementarias, ya que la primera necesita observar los cambios faciales y corporales, para así comprobar los cambios físicos existentes y la segunda necesita de los órganos internos para analizar las diferentes reacciones y actitudes faciales y corporales.

Ahora bien, emoción es un término empleado frecuentemente como sinónimo de sentimientos y que en psicología se emplea para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos, tales como la aceleración o la disminución del ritmo del pulso, la disminución o el incremento de la actividad de

ciertas glándulas o un cambio de la temperatura corporal. Todo ello estimula al individuo a alguna parte de su organismo para aumentar su actividad. Las tres reacciones primarias de este tipo son: la ira, el amor, y el miedo, que brotan como respuesta inmediata a un estímulo externo, o son el resultado de un proceso subjetivo como la memoria, la asociación o la introspección.

Las emociones se han desarrollado en su origen, con el fin de preparar a los animales para la acción, en especial en una situación de emergencia.

Cada emoción está vinculada a elementos fisiológicos precisos, como lo son la detención o aceleración de la respiración, tono muscular, postura, aumento de la presión sanguínea y del pulso, enrojecimiento, palidez, cambios en la conductibilidad eléctrica de la piel, secreciones glandulares, contracciones viscerales, gestos expresiones faciales, etcétera. Las pautas fisiológicas o musculares habituales comienzan a determinar por sí mismas los estados anímicos.

La palabra emoción proviene del latín *motere* (moverse), es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia. Por lo tanto, la emoción es una tendencia a actuar, y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en nuestro cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano.

2.2 Función de las emociones.

Son tres las funciones fundamentales de las emociones:

a. Adaptativa → prepara al organismo para la acción. Facilitan la reacción emocional apropiada, direccionan la atención hacia la información relevante y dirige los procesos cognitivos a la situación novedosa con intención de iniciar los procesos adaptativos a la misma.

b. Social → la expresión de las emociones permite a las demás personas predecir el comportamiento que vamos a tener y a nosotros el suyo, a través de la comunicación verbal y no verbal. Esta última es específica y universal y en este caso, esta formada tanto por la postura corporal como por la expresión facial y el tono de voz.

c. Motivacional → dirige la conducta hacia una meta determinada y permite que la conducta se ejecute con cierto grado de intensidad.

La emoción, dentro de la vida psicológica, tiene una función liberadora, implica una descarga que alivia tensiones y restablece el equilibrio psíquico interno. Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo, las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cuál será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo. Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comporta mentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, se puede decir que tienen diferentes funciones.

MIEDO: tendemos hacia la protección.

SORPRESA: ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

AVERSIÓN: nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

IRA: nos induce hacia la destrucción.

ALEGRÍA: nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA: nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

No cabe duda, por tanto, de que las emociones son mecanismos esenciales de conducta, que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados:

Tomar decisiones con prontitud y seguridad.

Comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Se puede decir que la mente emocional funciona como un “radar” que nos alerta de la proximidad de un peligro.

La respuesta emocional, se manifiesta generalmente a tres niveles: conductual o motor, fisiológico y cognitivo. Para entender estas tres formas de manifestarse una respuesta emocional, podemos pensar en la situación de la figura 1

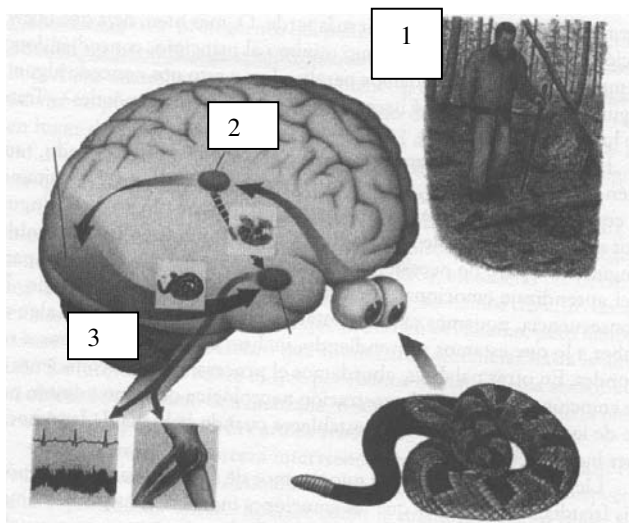


Figura 1. Una persona está tranquilamente dando un paseo y ve en su camino una serpiente (1), ante lo cual la persona probablemente sienta miedo o aversión. (2) Lo más habitual es que la persona piense "puede ser venenosa" (respuesta cognitiva), su corazón se acelere a causa del miedo (respuesta fisiológica) y, (3) Huya del lugar apresuradamente (respuesta motora).

2.3 Fundamento cerebral de las emociones.

Para comprender el funcionamiento general de las emociones y que papel cumplen, es importante considerar brevemente su fundamento cerebral:

Primero, toda la información sensorial es conducida desde los sentidos a la corteza cerebral, pasando por la estación intermedia, situada en el tronco cerebral, el tálamo. El tálamo está conectado con una de las estructuras fundamentales del cerebro emocional, la amígdala que se encarga entre otras importantes funciones emocionales de escudriñar las percepciones en busca de alguna clase de amenaza, activa la secreción de noradrenalina, hormona responsable del estado de alerta cerebral. Ambas están relacionadas por una vía nerviosa rápida, de una sola sinapsis, lo que posibilita que la amígdala responda a la información antes de que lo haga el neocórtex y que explica el dominio que las emociones pueden ejercer en nuestra voluntad y los fenómenos de secuestro emocional. Una tercera estructura implicada es el hipocampo, encargada de proporcionar una aguda memoria del contexto, los hechos puros, mientras la amígdala se encarga de registrar el clima emocional que los acompaña. Por su parte, el lóbulo prefrontal constituye una especie de modulador de las respuestas de la amígdala y del sistema límbico que desconecta los impulsos emocionales más negativos, a través de sus conexiones con la amígdala, es el responsable de la comprensión de que algo merece una respuesta emocional; por ejemplo, la alegría por haber logrado algo o el enfado por algo que nos han dicho, además controla la memoria del trabajo, por lo que la perturbación emocional obstaculiza las facultades intelectuales y dificulta la capacidad de aprender .

2.4 Clasificación de las emociones.

La propuesta de clasificación más trascendente las divide en primarias y secundarias según su desarrollo filogenético y ontogenético.

Emociones primarias

Su procesamiento es inconsciente y su desarrollo ontogenético ligado a la maduración neural. Estas son: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Todas ellas tienen una forma específica de procesamiento cognitivo, experiencia subjetiva, comunicación verbal o no verbal y afrontamiento, que las caracteriza. Aparecen en otros primates, tienen señales universales que las distinguen, aparecen rápidamente y duran poco.

Emociones secundarias

Son fruto de la socialización y procesamiento cognitivo, consciente. También llamadas sociales y son: culpa, vergüenza, orgullo celos, arrogancia, bochorno; aparecen hacia los dos o tres años cuando, aparece la identidad personal, se aprenden algunas normas sociales, se evalúa la identidad personal de acuerdo con esas normas, dependen de la cultura y de la historia personal del individuo.

De acuerdo a esta distinción se ofrece la siguiente clasificación, donde el primer termino corresponde a las emociones primarias, las que se comparten con los animales, y los siguientes términos, hacen referencia a las emociones secundarias; producto de las relaciones sociales.

MIEDO: Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror, fobia, pánico.

IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad, odio y violencia.

TRISTEZA: Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, depresión grave.

AMOR: Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento, ágape.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

AVERSIÓN: Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.

VERGÜENZA: Culpa perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar, aflicción.

ALEGRÍA: Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y manía (en caso extremo).

Las emociones, entendidas como entidades adaptativas, tienen una función y duración determinada (aparecen ante una situación dada, como mecanismo de adaptación del organismo a una experiencia dada, y que desaparecen una vez esa situación “estresante” ha desaparecido).

De ahí que, el mantenimiento de un determinado estado emocional ante situaciones no adaptativas termine desarrollando características de personalidad o carácter no adaptativas, según el grado, duración y persistencia de las mismas.

Que emociones pueden mostrarse y cuáles no, dependerá de los modelos sociales definidos de manera distinta, no solo en las diferentes culturas, sino incluso en los pequeños grupos de la sociedad. La sociedad de las “buenas maneras” y el control social han hecho de nosotros auténticos “robots” de las apariencias. Las reglas validas para los hombres son diferentes para las mujeres. Un mismo comportamiento en un hombre se considerará en un hombre poco masculino y, en cambio, en una mujer se calificara de gran sensibilidad; en el se considerará dinámico, en ella agresivo; en el pragmático, en ella duro y frío. Y ya que los niños pequeños aprenden que, al recibir un regalo poco acertado, también hay que dar las gracias y no hacer aspavientos cuando se ha llegado al último en una competición deportiva. Pero no es nada sencillo dosificar las emociones al mostrarlas: un exceso de modestia, admiración o consideración pueden producir en el otro un efecto tan irritante como la exteriorización desmedida de las emociones.

Del correcto manejo de las emociones dependerá en gran medida nuestra salud física y mental, nuestros afectos y nuestro desenvolvimiento social y económico.

En 1990 Mayer y Salovey definieron el término Inteligencia Emocional como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción... Este término fue popularizado por Goleman (1995) y se describe el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un tema que se ha puesto de moda. Se inició aplicándose a la persona y tuvo un resonante éxito a nivel mundial, tanto así que se han derivado sus aplicaciones, primero a la educación y después a la empresa, habiéndose extendido ahora a la inteligencia emocional en el niño y a cómo ésta puede ser estimulada por sus padres.

3.1 Definición y concepto

La inteligencia es considerada por muchos autores como una habilidad básica, que influye en desempeño de todas las tareas de índole cognoscitivo, por lo que, una persona inteligente hace un buen trabajo al resolver problemas, explicarlos y proponer acertijos. La evidencia a favor de esta posición proviene de estudios correlacionales de las pruebas de inteligencia, las cuales han motivado el hecho de que algunos autores la definan basándose en la medición del coeficiente intelectual (CI), que abarca el raciocinio lógico, las habilidades matemáticas y las habilidades espaciales. Sin embargo, estudios recientes demuestran que otros tipos de inteligencias, como la inteligencia práctica (hoy llamada inteligencia emocional) es la principal responsable del éxito o fracaso de los estudiantes, jefes, líderes y padres.

Este nuevo concepto en primera instancia, permite detectar que el tema esta trayendo en el mismo término de inteligencia emocional, un elemento novedoso que nos lleva a la reflexión, a la mezcla de dos aspectos que no se acostumbraba a unir -lo intelectual con lo emocional-. En la ciencia como en la vida diaria se consideraba que no era conveniente mezclar estos dos aspectos, porque de

hacerlo, uno contaminaría al otro; si queríamos pensar o actuar inteligentemente, deberíamos dejar nuestras emociones de lado, y cuando estábamos invadidos por emociones o sentimientos, el intelecto de seguro se vería perjudicado.

Esta aparente dicotomía entre las funciones racionales y afectivas de la persona, parece terminarse con la inteligencia emocional. Su mismo nombre resulta visiblemente destinado a eliminar el esquema dicotómico y a introducir el impacto inicial, de que no sólo es posible mezclarlos, sino que es altamente ventajoso hacerlo; porque se ha creado un producto nuevo, con una gran potencia derivada de la fusión unificadora de lo intelectual con lo emocional y con un sinnúmero de útiles y ventajosas aplicaciones resultantes de dicha fusión. Con este análisis previo, quizás nos resulten entonces más explicables las razones de su éxito y la ventaja de sus aplicaciones.

Se podría decir entonces que la inteligencia emocional es, el uso inteligente de las emociones, es así que de forma intencional hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de qué manera pueden influir mejorando nuestros resultados.

De esta manera, el proceso de aprendizaje no solo depende del conocimiento y de la capacidad intelectual, sino también de cómo la persona controle sus emociones para beneficio propio.

Karen Arnold,” profesora de en la Universidad de Boston, una de las investigadoras que estudió a los alumnos que habían pronunciado el discurso de despedida, señala: “creo que hemos descubierto a los obedientes, las personas que saben como conseguir su objetivo en el sistema. Pero estos jóvenes luchan igual que cualquiera de nosotros. Saber que una persona es la que pronuncia el

discurso de despedida, es saber que ha alcanzado grandes logros en lo que se refiere a sus notas. Eso no indica nada acerca de la forma en como reaccionan ante las vicisitudes de la vida". (Goleman, 1995)

Las investigaciones en este campo concluyen que sólo el 20% del éxito que se obtiene en las diversas manifestaciones de la vida, están directamente relacionadas con el coeficiente intelectual (CI) de la persona. Curiosamente la inmensa mayoría de los intelectualmente mejor dotados, terminan trabajando bajo las órdenes de personas de un CI inferior, y no solo en el área laboral, sino en todas las facetas de la vida personal: pareja, familia, relaciones sociales, etc. Por contra, existen una serie de competencias, más relacionadas con el área emocional, las cuales sí son altamente predictoras de éxito en todos los terrenos.

En resumen, la eficiencia se mide, más que por el conocimiento que tengamos del entorno, por la forma en que operamos sobre él. Van a ser los afectos los que jueguen un papel determinante de éxito o fracaso en el comportamiento inteligente.

Dicho de otra forma: "las normas que gobiernan el mundo están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia; sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás." Por ello, es fundamental desarrollar la inteligencia emocional. Es decir, la "capacidad para discernir y responder de forma correcta a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas", y la "capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta".

La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tienen muy en cuenta los sentimientos. Aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio, saber atravesar los malos momentos que depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin dañarse y ni dañar a los demás. No se trata de borrar las pasiones, sino de administrarlas con inteligencia. La inteligencia emocional a diferencia del coeficiente intelectual (el cual se desarrolla sólo en la infancia y después de la adolescencia cambia muy poco) se aprende e incrementa durante toda la vida. Se desarrolla a partir de las experiencias, por lo cual nuestras habilidades en este sentido podrán continuar creciendo en el transcurso de la madurez

3.2 Antecedentes.

El término inteligencia emocional surge de la siguiente manera:

En 1983, Gardner trabajaba en el proyecto Spectrum en la Universidad de Harvard. Gardner, psicólogo de la facultad de ciencias de la educación, proponía la teoría de las Inteligencias Múltiples, descartando que el hombre sólo tenía un tipo de inteligencia. En su libro "Frames of Mind", estableció ocho tipos de inteligencias: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la corporal-cinestética, la visual-espacial, la musical, la emocional (que se divide, en la intrapersonal y la interpersonal), la naturalista y la existencial. Posteriormente, sus colegas investigadores llegaron a describir hasta 20.

Gardner (Goleman, 1995) señala: "Ha llegado el momento de ampliar la noción que tenemos de talentos, la contribución mas importante que puede hacer la educación al desarrollo del niño es, ayudarlo a acceder a un campo en el que sus talentos se desarrollen plenamente, donde se sienta satisfecho y capaz. Hemos perdido de vista totalmente esta noción. En cambio sometemos a todos a

una educación en la que, si tienes éxito, estarás en mejores condiciones de ser profesor. Y evaluamos a todos sobre la marcha, en función de que se ajusten a ese criterio de éxitos. Deberíamos perder menos tiempo clasificando a los chicos en categorías y mas tiempo ayudándolos a reconocer sus aptitudes naturales y a cultivarlos, hay centenares de maneras de tener éxito, y muchísimas habilidades diferentes que nos ayudaran a alcanzarlo”

El concepto de Inteligencia Emocional tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social, del psicólogo Edward Thorndike, quien en 1920 la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas".

La expresión "Inteligencia Emocional" la introdujeron por primera vez en el campo de la psicología en 1990, los investigadores Peter Salovey y John Mayer definiéndola como "la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”.

A continuación se exponen los postulados de cada uno y su modo de ver actualmente este punto, basado en las últimas exposiciones de sus temas.

Salovey acuñó sobre la definición de Gardner de la inteligencia personal sus conceptos sobre lo que sería para él la inteligencia emocional en cinco esferas:

- ❖ Conocer las propias emociones: la conciencia de uno mismo, es la capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro, es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo.
- ❖ Manejar las emociones: es la capacidad de manejar sentimientos para que sean adecuados, es una capacidad que se basa en la conciencia de uno

mismo. Este punto se maneja como auto-control, tal vez medular de esta inteligencia que depende también de cuestiones fisiológicas.

- ❖ La propia motivación: capacidad de ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial. Llamado también auto-motivación, que es buscar los motivos por los que hago las cosas.
- ❖ Reconocer las emociones de los demás: la empatía es autoconciencia de las emociones de los otros. Punto en el que se busca en parte social del manejo de las emociones, saber que siente el otro, me da la pauta para empezar a pensar en los demás.
- ❖ Manejar las relaciones: la capacidad de manejar las emociones de los demás. Es la adecuación a nuestro ser social, parte esencial del desarrollo con los demás.

Mayer expone diferentes estilos característicos para responder ante las emociones:

- Consciente de sí mismo: su cuidado ayuda a manejar las emociones. Son las personas que buscan cambiar.
- Sumergido: se trata de personas que a menudo se sienten abrumados y emocionalmente descontrolado. Es una persona que se da cuenta de lo que sucede, pero no sabe el porqué, por lo tanto, no puede cambiar.
- Aceptador: personas que suelen ser claras en lo que sienten, pero no hacen nada para cambiar. Persona que se da cuenta de lo que le sucede, pero que llega a pensar que así es su forma y que no la puede cambiar.

En el estilo de respuesta está el tipo de trabajo que se puede comenzar hacer con cada persona.

3.3 Marco de la competencia emocional.

Con base en las investigaciones realizadas por los dos investigadores anteriores y comparándole con las Inteligencias Múltiples, Goleman desarrolló lo que llama “El marco de la competencia emocional”, la cual comprende la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Este marco incluye dos tipos de inteligencias, según el concepto de inteligencias múltiples de Gardner; la inteligencia personal, que esta compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Y la inteligencia interpersonal cuyas competencias tienen que ver con el manejo social efectivo, la capacidad de relacionarse con quienes nos rodean y de crear una red de relaciones interpersonales sanas.

La Inteligencia Intrapersonal determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Y esta a su vez se conforma de las siguientes habilidades:

Autoconocimiento

La conciencia de sí mismo, es la capacidad de saber lo que se está sintiendo en un determinado momento y de utilizar las propias preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de las capacidades y en una sensación de confianza en uno mismo.

Tener conciencia emocional permite reconocer las propias emociones y sus efectos, saber qué emociones se están sintiendo y por qué, comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, los pensamientos, las palabras, y las acciones. La autoobservación permite una conciencia ecuánime de sentimientos apasionados o turbulentos, es la diferencia que existe; por ejemplo, entre sentir

una rabia asesina con respecto a alguien y elaborar un pensamiento autoreflexivo “esto que siento es rabia”, incluso mientras uno esta furioso. Esta conciencia de las emociones, es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás, como el autocontrol emocional.

En resumen, conciencia de uno mismo significa ser “consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor. Por lo tanto esta autoconciencia trae como resultado:

- Conocer el modo en que los sentimientos influyen sobre el rendimiento.
- Una adecuada valoración de uno mismo, que permite conocer los propios recursos, las capacidades y las limitaciones internas.
- Sé es consciente de los puntos fuertes y de los débiles, así como se puede reflexionar y ser capaz de aprender de la experiencia.
- Ser consciente de las propias emociones, es el eslabón que une el fundamento siguiente de la inteligencia emocional, el autocontrol.

Autocontrol

Aunque existe una distinción lógica entre ser consciente de los sentimientos y actuar para cambiarlos, Mayer (Goleman 1995) considera que para efectos prácticos, ambas cosas suelen estar unidas, reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo. Este reconocimiento sin embargo, se distingue de los esfuerzos que hacemos para no actuar movidos por un impulso emocional. Cuando decimos “basta” a un niño cuya rabia lo ha llevado a golpear a un compañero, seguramente interrumpiremos los golpes, pero la rabia sigue encendida. Los pensamientos del niño aun están fijos en el disparador de la ira – “pero el me quito mi juguete”-, y la ira continua viva. La conciencia de uno mismo posee un efecto más poderoso sobre los sentimientos intensos y de aversión, la

comprensión de: “esto que siento es rabia” ofrece un mayor grado de libertad, no solo la posibilidad de no actuar sobre ellos, sino la posibilidad añadida de tratar de librarse de ellos.

El autocontrol permite manejar las emociones, para que faciliten la tarea que se esta llevando a cabo y no interfieran con ella; sé es consciente y sé es capaz de recuperarse prontamente del estrés emocional.

El objetivo es el equilibrio, no es la supresión emocional, cada sentimiento tiene su valor y su significado. Una vida sin pasión seria una aburrida neutralidad, aislada y separada de la riqueza de la vida misma. Pero como lo señaló Aristóteles, lo que se quiere es la emoción adecuada, el sentir de manera proporcionada a las circunstancias. Cuando las emociones son demasiado apagadas crean aburrimiento y distancia, cuando están fuera de control y son demasiado extremas y persistentes, se vuelven patológicas, como en la depresión inmovilizante, la ansiedad abrumadora, la furia ardiente y la agitación frenética.

Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo dan sabor a la vida, pero es necesario que guarden un equilibrio. En el cálculo del corazón es la proporción de emociones negativas y positivas, lo que determina la noción de bienestar.

Muy a menudo tenemos poco o ningún control sobre el momento, en que somos arrastrados por la emoción, o sobre cuál será esa emoción, pero si podemos decir cuanto durará una emoción.

Automotivación

Capacidad para usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo. Igualmente significa ser aplicado y tenaz, y no dejarse llevar por el desánimo cuando algo no sale bien.

Esta aptitud es la que se encarga de activar, positivar y alinear las emociones en dirección a la eficiencia.

Bandura escribe: “quizás ningún aspecto influya tanto en la vida diaria del hombre como la opinión que éste tenga de su eficacia personal”.

Por lo tanto, la auto-motivación es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo, por lo que hacen y por el logro de las metas, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

Inteligencia interpersonal

Las siguientes competencias determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

Empatía

Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones

emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto mas abiertos estamos a nuestras propias emociones, mas hábiles seremos para interpretar los sentimientos, la imposibilidad de registrar los sentimientos de otro es un déficit importante de la inteligencia emocional, y un trágico fracaso en lo que significa ser humano, porque toda compenetración, la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía.

Esa capacidad –habilidad de sentir lo que siente otro- entra en juego en una amplia gama de situaciones de la vida, desde las ventas hasta el idilio y la paternidad.

Las emociones de la gente rara vez se expresan en palabras, con mucha mayor frecuencia se manifiestan a través de otras señales. La clave para intuir los sentimientos de otro, se encuentra en la habilidad para interpretar los canales no verbales, el tono de voz, los ademanes, la expresión facial y otras cosas por el estilo. Los beneficios de ser capaz de interpretar los sentimientos a partir de pistas no verbales incluyen el estar mejor adaptados emocionalmente, ser más popular, más sociable y tal vez mas sensible.

Así como la mente racional se expresa a través de palabras, la expresión de las emociones es no verbal. La verdad/emocional esta en la forma en que la persona dice algo, en lugar de aquello que dice. Una regla empírica utilizada en la investigación de las comunicaciones es que el 90% o más de un mensaje emocional, es no verbal. Y estos mensajes casi siempre se perciben

inconscientemente, sin prestar atención específica a la naturaleza del mensaje, pero recibéndola y respondiendo tácitamente.

En resumen, consiste básicamente en saber ponerse en el lugar de los demás, sentir dentro de uno mismo, lo que los otros están sintiendo. Si sabemos utilizarla, obtendremos especialmente mediante los mensajes no verbales, una información valiosísima para las relaciones interpersonales eficientes.

Los fundamentos de este concepto se encuentran en la autoconciencia emocional, ya que cuanto más conscientes seamos de nuestras propias emociones; mayor destreza tendremos en la comprensión de los sentimientos ajenos.

La ausencia de autoconciencia, nos lleva a la ausencia de empatía, fenómeno patente en los psicópatas, violadores y pederastas, cuyo mayor problema es la ausencia de sintonía con los sentimientos de sus víctimas.

Esta capacidad nos exige un estado de calma y de receptividad, y por tanto, de ausencia de ruidos emocionales distorsionantes, para que las señales sutiles de los sentimientos ajenos sean percibidos por el radar del cerebro emocional.

Habilidades sociales

Habilidades sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás, las personas que poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tienen una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

Esto es, la capacidad para crear y mantener relaciones sociales eficientes, para expresar verbalmente los propios sentimientos, saber escuchar, y dominar el lenguaje no verbal propio y el de los demás. De igual forma es la habilidad para reaccionar sincrónicamente con el otro, para manejar el control efectivo de las relaciones a través del control de las reacciones emocionales.

La sincronización empática (de los estados de ánimo), es uno de los aspectos más interesantes de este componente de la inteligencia emocional, habida cuenta de que determina el que estemos a gusto o a disgusto en una determinada relación interpersonal. Una manifestación externa de la misma es la imitación de gestos y posturas entre los interlocutores, un delator habitual de la sintonía emocional existente.

Comenta Goleman que “las personas socialmente inteligentes pueden conectar fácilmente con los demás, son diestros en leer sus reacciones y sus sentimientos y también pueden conducir, organizar y resolver los conflictos que aparecen en cualquier interacción humana”. Son ellos los que acaban constituyéndose en líderes naturales, ya que saben expresar los sentimientos colectivos latentes y articularlos para guiar al grupo hacia sus objetivos.

CAPÍTULO 4

ADOLESCENCIA

La forma tan peculiar de proceder de la adolescencia, es lo que ha provocado que se centre mucha atención en el estudio de esta etapa tratando de entender los cambios tan abruptos a los que se enfrentan. La adolescencia, según Papalia (1998), ha llegado a adquirir un carácter y una dinámica propia, con límites de duración tan imprecisos, aproximadamente de una década; llegando a prolongarse por el ritmo de vida y las exigencias psico-profesionales de un mundo globalizado

4.1 Definición.

Existen muchas definiciones sobre el significado del concepto "adolescencia". De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (1992), se considera a la adolescencia como una edad de transición que sucede en la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. En esta tesitura, se puede decir que es un periodo de transición entre la niñez y la etapa adulta.

Las definiciones centradas en la sociedad subrayan las ambigüedades y dificultades de este periodo de transición del que, sin embargo, va a depender toda la vida ulterior.

Aberasturi (1970), explica que la adolescencia es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento del individuo.

En nuestra cultura, es un período psico-social. Este no existe en todas las culturas. El fenómeno de transición social y psicológica va acompañado de un cambio biológico denominado pubertad. Estos tres factores interactúan y se superponen, convirtiendo este período en muy conflictivo y difícil de analizar.

En la sociedad moderna tiene unos límites de duración imprecisos, dura cuando menos una década y tiende a prolongarse debido a los largos aprendizajes socio-profesionales, a la precocidad de la pubertad y también al incremento de la longevidad.

La adolescencia no es un período homogéneo y no implica tampoco un cambio brusco, sino que es un proceso evolutivo que comienza; generalmente con los primeros cambios no manifiestos en la actividad endocrina y continúa hasta que el desarrollo físico y sexual es relativamente completo.

4.2 Características emocionales de la adolescencia.

A los trece años se sale de la infancia, el individuo se interioriza y exterioriza al mundo ambiente, se absorbe a sí mismo. Al descender del exterior el joven se sentirá solo, único e incomprendido; actitud que persiste en los años siguientes.

En el aspecto social, es la edad en que el individuo vive unido al grupo en mayor grado, que en ningún otro momento de su vida; su vida social alcanza su máxima intensidad en "la pandilla".

La pandilla se forma de forma espontánea, sin intervención del adulto y no incluye a todos los posibles participantes, sino que hay una selección de los miembros.

Se hace notar la popularidad o impopularidad de los miembros. Es autocrática y jerarquizada.

Libera al joven de la sujeción del adulto y de su constante supremacía, liberándole así de su complejo de inferioridad. Tienen por tanto un carácter anti-adulto, Reaccionario. Se empiezan a elaborar las primeras relaciones de igual a igual.

A partir de ahora, el adolescente empieza a buscar la propia identidad, empieza a considerarse como algo separado del resto, de los otros y con una unidad en sí mismo.

Esta búsqueda se inicia en los grupos de iguales, de amigos con los que se identifica y diferencia de los adultos. Aparece la necesidad de autoafirmar su importancia y su valía, su ser algo especial. Se inicia la búsqueda de lo singular, que lo distinga del resto, algunos ejemplos son el uso de ropa de "marca", tipo de música, forma de vestir, forma de hablar.

Aparece el deseo de imitación de los ídolos, de mostrar sus cualidades atléticas, de competir, de querer siempre ganar.

Este proceso de búsqueda deriva en la adquisición de una identidad "típica", aceptada y potenciada por el grupo social o al contrario, desviada de la "norma". También puede ser que cristalice muy temprano, limitando el desarrollo de las capacidades o posibilidades, o que la búsqueda se prolongue durante tiempo excesivo, alargando el proceso de confusión.

La revelación familiar y el medio social en que se desenvuelva el adolescente determinarán en parte este proceso.

La imagen corporal en la adolescencia centra su problemática en estos factores:

1. La apariencia física, el apartarse de la norma de belleza resultará perturbador. Y acercarse a ella está asociado con mayor popularidad, mayor seguridad en sí mismo, autoconfianza.
2. Los problemas planteados por el nuevo cuerpo funcional (las erecciones y la menstruación).
3. Imagen corporal, identidad, autoestima.

La satisfacción con la imagen corporal va a ser un aspecto determinante del lucimiento de la potencia y habilidad de su cuerpo y la predisposición a trabajarlo.

Por ello, el reconocimiento del propio cuerpo, la aceptación y el desarrollo deportivo del mismo, favorecen la autoestima y la seguridad del adolescente.

El descubrimiento de un mundo propio y de intereses personales induce a los adolescentes a entusiasmarse con determinados ideales, los cuales se sienten predispuestos a admirar.

Aparece el descubrimiento del mundo de los valores. Los intereses a medida que crece el adolescente se diversifican e individualizan.

Entre los intereses que caracterizan esta etapa destacan:

1. Lograr relaciones nuevas y más maduras, con iguales de ambos sexos.
2. Lograr un papel social masculino o femenino.
3. Aceptar el físico que se tiene y utilizar con eficacia el cuerpo.
4. Alcanzar la independencia emocional respecto a padres y otros adultos.
5. Lograr una seguridad e independencia económica.

6. Elegir y prepararse para una ocupación.
7. Prepararse para la vida en pareja.
8. Desarrollar capacidades y conceptos intelectuales básicos para la vida cívica.
9. Desear y lograr una conducta socialmente responsable.
10. Adquirir una serie de valores.

Una última característica de los intereses de los adolescentes es la inestabilidad, de acuerdo con la excitabilidad afectiva que padecen. Cambian constantemente de intereses.

La mayoría de las veces no nos damos cuenta de la gran importancia de esta etapa en la sociedad y los cambios que se están produciendo, y la fuerza que representa dentro de la sociedad; por el contrario al adolescente se le considera como objeto peligroso y en peligro, ante eso se protege y se prohíben cosas "por su propio bien". El adolescente es considerado como un objeto sexual, el comienzo de la madurez sexual sorprende a la familia y la respuesta ante esto está en el grado de aceptación de la sexualidad de la misma. Se le califica como un individuo inadaptado, el adulto se ha acostumbrado a esperar de su hijo la turbulencia y la tensión. Así la sociedad tiene un tipo de adolescente que espera y merece.

Por otra parte, el adolescente depende aun de los adultos, moral y materialmente; no puede satisfacer sus impulsos sexuales y debe emplear su energía compitiendo por la adquisición de un estatus, que de todos modos será efímero. Esta mezcla de compulsión y de vacío, de obligaciones y de ausencia de modelos y multiplicidad de posibles opciones; le fuerzan a descubrir soluciones originales y proyectos muy personales. La prueba es difícil y no todos la afrontan con armas iguales.

La adolescencia es la última etapa en la que los padres y educadores pueden tomar parte activa y ayudar a los hijos a sentar sus caminos vitales; la última etapa en la que se puede ser ejemplo cotidiano, aconsejar, organizar actividades familiares, ofrecer variadas oportunidades y mantenerse en contacto con el proceso educativo. Cuando la adolescencia finaliza, la mayoría de los jóvenes empieza a trabajar, va a la universidad o llega al matrimonio; o lo que es lo mismo, entra en un mundo totalmente suyo. Y se debe estar dispuesto a darles rienda suelta, para que viva su vida lo mejor posible, amándoles y ayudándoles a distancia.

Uno de los recursos más importantes con que se puede dotar a un adolescente es el sentimiento de su propia valía, precisamente en estos tiempos de cambios rápidos y de desorganización familiar. Este sentimiento es una fuerza que el adolescente lleva en su interior y si lo tiene bien arraigado y sabe como conservarlo en buenas condiciones; le acompañará siempre y podrá fiarse de él durante toda su vida.

Hoy en día muy pocos padres salen ilesos, del paso por la adolescencia de sus hijos. Mientras el adolescente atraviesa con la velocidad de un ciclón muchas etapas (crecimiento, presiones sociales, estados de ánimo, caprichos; los padres suelen sentir que van aguantando como pueden. Experimentan grandes ansiedades por el bienestar de su hijo adolescente. Anteriormente, mientras los niños eran más pequeños, las relaciones eran más llevaderas; y hoy con la adolescencia, los problemas parecen crecer.

El desarrollo y los problemas de los adolescentes amenazan de numerosas maneras. Se debe aprender a aceptar la amenaza y a manejar los sentimientos con honestidad, para resolver los problemas que se planteen con mayor efectividad.

Dado que cada vez mas niños y adolescentes no recibe en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, y que muchos padres no pueden ser modelos de Inteligencia Emocional para sus hijos; las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades, en busca de pautas para superar las deficiencias de los niños en relación a su aptitud social y emocional. Esto no significa que la escuela, por si sola, pueda suplantar a todas las instituciones sociales pero, desde el momento en que prácticamente todos los niños concurren a la escuela; la misma ofrece un ámbito donde se les puede brindar lecciones de vida que no podrían recibir en ninguna parte. Esta tarea exige dos cambios importantes:

Que el profesorado comprenda que, educar es mucho más que transmitir conocimientos, y que a su vez la familia y la comunidad se involucren más intensamente con la actividad escolar.

Si nos detuviéramos en el tipo de educación implantada hace unos años, observaríamos cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían buenas notas y exigían poco (de esta forma se estaba valorando más a los aprendices receptivos y los discípulos, más que a los aprendices activos).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida, en casos en los que el profesor espera que el alumno saque buenas notas y éste las consigue; quizá no tanto por el mérito del alumno en sí, sino como por el trato que el profesor le proporcionaba.

También nos encontraríamos casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus alumnos.

Pero hoy en día se ha evolucionado, y para seguir haciéndolo se tiene que asumir que la escuela es uno de los medios más importantes, a través del cual el alumno “aprenderá” y se verá influenciado, (influyendo en todos los factores que conforman su personalidad).

Por lo tanto, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas, que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, saber cómo controlar sus efectos negativos.

Goleman (1995), ha llamado a esta educación de las emociones alfabetización emocional (también, escolarización emocional), y según él, lo que se pretende con ella, es enseñar a los alumnos a modular su emocionalidad desarrollando su Inteligencia Emocional a través de:

- ❖ Incrementar la confianza en sí mismo. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito, en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.
- ❖ Incentivar la curiosidad. Instigar a seguir en la búsqueda aunque se tenga mucha información (personal o profesional). La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.
- ❖ Promover la intencionalidad. Las cosas no ocurren porque lo deseamos, suceden porque hacemos algo para alcanzarlas. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz y efectivo.
- ❖ Mejorar el autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a la edad; la sensación de control interno. Soy dueño de mi vida.

- ❖ Estimular la reflexión a través de la relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprender y de ser comprendido, será un elemento útil para confrontar aprendizajes personales.
- ❖ Desarrollar la capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás y el placer de relacionarse con ellos. Ser empático y preciso son sus ejes centrales.
- ❖ Promover la cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales. Hacer del hecho vocacional un problema común, que depende del trabajo en equipo aunque la decisión final sea individual. Compartir información, ideas, ofrecer feedback al comportamiento de otro, puede colocarnos en una situación de comprensión de la realidad más favorable, pues incluye otros puntos de vista.

Si bien es cierto, que la familia y la escuela son fundamentales en el desarrollo de la personalidad y emociones; nunca es tarde para realizar correcciones y adquirir nuevas habilidades en este terreno. Nos jugamos mucho en ello y, por muy adolescentes, jóvenes o adultos que seamos, siempre podemos desarrollar un dominio más eficaz de las emociones. El éxito en la toma de decisiones depende mucho de la madurez y estabilidad emocional de quien decide.

Para llevar a cabo el objetivo de desarrollar y/o incrementar las habilidades de la Inteligencia Emocional, proponemos técnicas que la Programación Neurolingüística ha creado para el desarrollo personal. El porqué trabajar con este enfoque se describe en el capítulo siguiente.

CAPÍTULO 5

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

5.1 Definición.

La Programación Neurolingüística es el arte y la ciencia de la excelencia personal.

Es un arte porque cada quien pone su toque único, personal y de estilo a lo que esté realizando, lo cual no se puede expresar con palabras o técnicas.

Es una ciencia por que hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes. Este proceso se llama modelar, y los modelos, habilidades y técnicas descubiertas tienen un uso cada vez mayor en el campo de la educación, asesoramiento y negocios; a fin de conseguir una comunicación más efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje.

El nombre Programación Neuro-Lingüística abarca los tres más importantes componentes envueltos en la producción de la experiencia humana, los cuales son: la neurología, el lenguaje y los programas mentales.

El sistema neurológico es responsable por la manera en que procesamos la información y regulamos nuestros cuerpos; el lenguaje determina cómo interactuamos y nos comunicamos con otras personas, y nuestros programas mentales determinan las clases de modelos del mundo que creamos y desde los que actuamos.

Así, el propósito de la PNL es describir la dinámica fundamental entre mente (neuro) y lenguaje (lingüística), y cómo su interacción afecta nuestro cuerpo y comportamiento (programación). O'connor (1990) la define como "el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva".

Desde la perspectiva de la PNL, es esta interacción la que produce tanto comportamientos eficaces como ineficaces, y es responsable de los procesos que explican tanto la excelencia como la patología humana. Muchas de las habilidades y técnicas de la PNL se derivaron de la observación de los modelos de excelencia, en expertos de diversos campos profesionales de la comunicación: psicoterapia, negocios, hipnosis, derecho y educación.

La PNL es una ciencia de la conducta que propone:

- 1.- Una epistemología: un sistema de conocimiento y valores.
- 2.- Una metodología: procesos y procedimientos para aplicar el conocimiento y los valores.
- 3.- Una tecnología: instrumentos para ayudar en la aplicación del conocimiento y los valores.

El nombre Programación Neuro-Lingüística indica la integración de tres diferentes campos científicos. La parte "neuro" de la PNL recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo mediante los cinco sentidos, damos sentido a la información y actuamos según ello. Nuestra neurología cubre no solo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. El uno es el simple reflejo del otro en un nivel físico. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano.

La parte lingüística del título indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás. La programación se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

Existe una superposición entre la PNL y otros sistemas de la psicología, ya que la PNL navega por las neurociencias, la lingüística y las ciencias cognitivas. Así como por los principios de la programación de computadoras y la teoría de sistemas. Su objetivo es sintetizar un buen número de distintas teorías científicas y modelos. Un gran valor de la PNL es el de hacer coincidir diferentes tipos de teorías dentro de una estructura sencilla.

Muchas de las técnicas y herramientas de la PNL han surgido a través del proceso denominado como modelado. Entre las primeras actividades de la PNL estuvo el modelado de comportamientos eficaces y del proceso cognitivo envuelto detrás de los mismos. El proceso de modelado de la PNL implica la investigación sobre como el cerebro (neuro) funciona mediante el análisis del patrón de lenguaje (lingüística) y la comunicación no verbal. Los resultados de este análisis son organizados en una estrategia o programa de paso a paso (programación), que permite transferir la habilidad modelada a otras personas, o a otras áreas de aplicación.

Tal vez el más importante aspecto de la PNL es su énfasis en el espíritu práctico. Los conceptos de la PNL y sus programas de adiestramiento se sustentan en la interactividad y un contexto de aprendizaje experimental, de modo que los principios y procedimientos pueden ser fácilmente percibidos y comprendidos. Además, como desde siempre los procesos de la PNL han sido diseñados desde modelos humanos eficaces, su valor y estructuras subyacentes

son a menudo reconocidas intuitivamente por personas con poco o ninguna experiencia.

5.2 Antecedentes.

La Programación Neurolingüística tiene sus comienzos en el trabajo, a mediados de los años 70s de Richard Bandler (Dr. en Matemáticas e Informática y Psicoterapia) y John Grinder (catedrático universitario en lingüística) como “modeladores de comportamientos”. En su función de modeladores de conducta, estos dos científicos se interesaban en “cómo” funcionaban las cosas, mas que “porqué” las explicaciones teóricas.

Inicialmente modelaron a los comunicadores y terapeutas más eficaces de los EEUU y descubrieron “patrones funcionales” similares subyacentes en los estilos individuales de hacer terapia y comunicación, pudieron sistematizar y ponerlos a disposición de los profesionales.

Antes del surgimiento de la PNL, la Psicología había dedicado principalmente su atención a los procesos del comportamiento anormal, y cómo lograr el retorno a la normalidad de los sujetos sometidos a investigación, o que estaban en terapia; Bandler y Grinder se dedicaron a estudiar a algunos terapeutas excelentes, concretamente a Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls que lograban cambios espectaculares en sus pacientes, independientemente de la orientación teórica que seguían. Así pudieron elaborar un modelo, a fin de que otros terapeutas pudieran aplicarlo y obtener resultados similares.

Bandler y Grinder llegaron a la conclusión de que todas las actividades que realiza el ser humano, están caracterizadas por seguir estrategias; las cuales pueden cambiarse en caso de no ser eficaces para el logro de determinadas

metas. Al mismo tiempo observaron que los humanos, son los únicos animales que siguen una misma estrategia, sin lograr éxito y aún así la continúan repitiendo a lo largo de sus vidas; obteniendo por supuesto, siempre los mismos resultados.

Llegando mas lejos y formando una interpretación, se puede decir que la comodidad y el conformismo, productos del miedo a crecer, éstos son los responsables de este fenómeno. Por lo tanto, aprender a tomar riesgos y asumir el mando de la propia vida, es una de las mejores maneras de romper este condicionamiento, el cual no nos permite un pleno desarrollo de las potencialidades.

De la gama de destrezas y habilidades que sintetizaron e integraron al desarrollar el trabajo, crearon lo que más tarde se llamaría Programación Neurolingüística.

La PNL ha ido desarrollándose y evolucionando para llegar a comprenderse como una serie de técnicas “mágicas” para soluciones rápidas, primordialmente en el campo terapéutico, a ser una metodología abierta y epistemológicamente coherente; produciendo día a día nuevos modelos con aplicaciones en todos los campos de la actividad humana, en los que el individuo interactúa con los sistemas.

Mediante el estudio detallado de la comunicación, verbal y no verbal, la PNL se transforma en un excelente medio de autoconocimiento y evolución personal.

Algunos de los resultados que se pueden obtener mediante la PNL destacan:

- ✓ Aumento de la confianza personal
- ✓ Mejora en la comunicación
- ✓ Cada persona encuentra recursos desaprovechados

- ✓ Aumenta considerablemente la creatividad
- ✓ Mejora la salud
- ✓ Cambio en el sistema de creencias, especialmente las negativas
- ✓ Ayuda a vivir mas en el AQUÍ y AHORA

Características de la PNL

- a)** La PNL tiene características muy específicas. Otras disciplinas pueden tener una o más de dichas características; pero es la combinación de todas ellas, la que la hace singular.

- b)** Considera que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todos los demás, este punto de vista supone que se tiene en cuenta las consecuencias totales de cualquier proceso de cambio.

- c)** Se ocupa a menudo de los pequeños detalles. Un ejemplo es la forma en que trabaja con elementos específicos de los procesos ideativos, tal como la forma en que las personas visualizan y utilizan el dialogo interno. Permite analizar dichos procesos con el fin de que sean más efectivos.

- d)** Se ocupa de las habilidades y capacidades individuales. En este sentido se complementa bien con los actuales métodos de formación y desarrollo. La base de la PNL es el modelado especialmente “la formación de modelos” de las personas, que son efectivas, se trata de descubrir cuáles son los elementos de sus actuaciones que contribuyen al éxito y luego enseñar a otros a actuar de un modo similar.

- e) También se ocupa en gran medida de cómo los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas. Ofrecen formas para modificar los patrones mentales (o estrategias) y ayuda a modificarlos con el fin de que sea posible mejorar la vida de las personas.

- f) Utiliza patrones de lenguaje que proporcionan técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y producir cambios.

- g) Trabaja con la mente consciente e inconsciente. El estado de conciencia generalmente es reconocible como un conocimiento de uno mismo o de los elementos del propio entorno (o mas allá de el). El término inconsciente se aplica normalmente a estados como el sueño, la amnesia o el desmayo, pero también se puede emplear para describir procesos mentales que están fuera de la consciencia.

- h) Una de las principales características de la PNL es la rapidez con la que puede producir resultados. La mayoría de las técnicas de la PNL se pueden aplicar con gran celeridad, (probablemente la mas famosa sea la cura rápida de la fobia, que se puede llevar a cabo con éxito en cuestión de minutos), debido a su rapidez muchas personas no creen que pueda funcionar realmente y por lo tanto, hay quienes se muestran escépticos con respecto a la PNL. Sin embargo, lo habitual es pensar que si el cerebro trabaja y aprende rápidamente, también se pueden producir cambios a gran velocidad.

- i) Tiene un enfoque que es neutral, es un instrumento y no una receta. La forma en que se utiliza depende completamente de la persona que la ocupe. Existen muchas formas de utilizar la PNL, tantas como las personas que trabajan con ella.

- j) Es respetuosa, a causa de ello se tiene en cuenta lo que se denomina ecología, que en la PNL significa las circunstancias que rodean cualquier intervención particular. Ser ecológico significa prestar atención a las necesidades y deseos de la persona con la que se trabaja y tener en cuenta su punto de vista y situación, así como las propias ideas acerca de lo que es deseable para una situación dada.

5.3 Presuposiciones originales de la PNL.

Los estudios realizados y los descubrimientos que originaron la Programación Neurolingüística, permitieron establecer una serie de principios que dan marco teórico al proceso de percibir y comprender la comunicación y el comportamiento humano. Estos principios constituyen una guía o modelo que facilitan la realización práctica de lo que se entiende como el Arte y Ciencia de la Programación Neurolingüística, y en esencia, se resumen así:

1.- La experiencia tiene una estructura.

Existen patrones para la forma en que reflexionamos y/o organizamos nuestra experiencia, y si llegáramos a cambiar dichos patrones nuestra experiencia también se modifica.

2.- El mapa no es el territorio que representa.

Hacemos caso a aquellos aspectos del mundo que nos interesan e ignoramos otros. Respondemos a nuestro propio mapa de la realidad, no a la realidad por sí misma. Los mapas son representaciones mentales de nuestras experiencias mediatas e inmediatas. Al actualizar y cambiar nuestros mapas, especialmente nuestras interpretaciones de las cosas, cambian nuestras respuestas y con frecuencia las respuestas que obtenemos de los demás.

3.- El cuerpo y la mente son un solo sistema.

Todo lo que formamos con nuestra mente y con nuestro cuerpo están relacionados, por ejemplo sentarnos en una determinada postura puede hacernos sentir una emoción específica; análogamente, un pensamiento positivo producirá un efecto en nuestra fisiología.

4.- Las personas actúan perfectamente.

En vez de pensar en que los seres humanos son defectuosos, porque no hacen lo que parece adecuado, convencional o efectivo; es aconsejable pensar que son extremadamente eficaces para conseguir determinados resultados, aunque estos quizá no sean lo mejor para las circunstancias.

5.- Si algo es posible para una persona, lo es también para todas las demás.

Sencillamente significa que si alguien puede hacer algo, entonces potencialmente todos podrían hacerlo en circunstancias adecuadas.

6.- Todas las personas tienen todos los recursos que necesitan.

Las personas tienen dentro de sí mismas una gran reserva de habilidades y atributos, la realización en general se relaciona mas con lo que uno aporta a una situación, que con los elementos externos.

7.- No existen fracasos en la comunicación, solo se producen resultados.

Cada resultado insatisfactorio es producto de unas estrategias inadecuadas. Cada resultado es una fuente potencial de enseñanzas de cómo no hacer las cosas. Si se sigue haciendo lo que siempre se ha hecho, los resultados serán siempre los mismos. Si se cambia la estrategia seguramente otros serán los resultados.

8.- Todo comportamiento tiene una intención positiva.

Cada conducta por dañina que sea, tiene su origen profundo en una intención positiva para el protagonista. Gritar para ser reconocido, pegar para alejar el peligro, etc.

9.- El significado de la comunicación es la respuesta que arroja.

Es la percepción del receptor la que determina la efectividad de una interacción y no la intención del emisor.

Lo valioso de las presuposiciones es que capacitan a las personas, para que amplíen sus puntos de vista y puedan percibir oportunidades y beneficios en las situaciones que les toca vivir. Al actuar como si las presuposiciones fueran verdaderas, es sorprendente lo que se puede conseguir.

5.4 Estrategias.

La PNL ofrece numerosas y distintas estrategias, concebidas especialmente para alcanzar ciertos objetivos y para enfrentarse a distintas situaciones problemáticas. Con este sistema los individuos pueden adquirir capacidades, que nunca habían considerado que podían estar a su alcance. Si se desea, se pueden modificar también estructuras emocionales, cambiar conductas arraigadas o superar actitudes negativas.

Día a día, las estrategias desarrolladas en el campo de la PNL se incrementan. La lista es muy grande, por lo que en este trabajo se hace una descripción de las que respaldan el objetivo de este trabajo.

1. *Posiciones perceptivas*

A menudo las personas utilizan frases que se refieren a posiciones, como al decir: "Si yo estuviera en tu lugar" o "Comprendo tu punto de vista". Si embargo, no siempre resulta fácil comprender como se piensa, siente y actúa otra persona. Las posiciones perceptivas ofrecen formas para realizar cambios de perspectiva.

La PNL, se refiere a una serie completa de "posiciones perceptivas". Si una persona esta en primera posición, esta muy apegada a su propio cuerpo y a menudo experimenta emociones intensas. En contraste, estar en segunda posición es estar separado y ser capaz de observarse a sí mismo desde una perspectiva diferente. La PNL llama estar asociado a la experiencia de estar en primera posición.

En el estado asociado, las experiencias propias pueden ser intensificadas. Es posible revivir experiencias pasadas, como si uno estuviera aun ahí e imaginar experiencias futuras como de modo similar.

Las desventajas de estar asociado son, que puede resultar difícil revisar críticamente los propios sentimientos o manejarlos y que a veces uno puede resultar agobiado por las emociones.

En el estado disociado es posible adoptar un punto de vista mas separado y de este modo ser capaz de supervisar lo que uno hace tal como lo hace, la desventaja es que puede interrumpir las respuestas emocionales y dar la impresión de ser indiferente y distante.

2. Reencuadre

Consiste en modificar el marco de referencia, en el cual una persona percibe lo hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varia, también cambia el estado emocional, las respuestas y conductas de las personas.

El reencuadre aparece mucho en todos los chistes y anécdotas, así como en todas las situaciones de la vida cotidiana, en la que aparecen hechos inesperados que transforman por completo el marco de referencia.

Existen dos tipos de reencuadre: El de contenido, es tomar una afirmación y darle otro sentido, por ejemplo preguntándose, que otra cosa podría significar al decir (vaso medio lleno o medio vacío). El de contexto, cambiar el lugar de ocurrencia de una afirmación para darle otro sentido, preguntándose ¿dónde quedaría bien esta afirmación?.

Los deprimidos y los pesimistas realizan sus reencuadres, de acuerdo a su estado de ánimo; es decir, le encuentran lo malo a lo bueno, mientras que los optimistas y personas alegres, le encuentran lo bueno a lo malo. Cuando percibimos este fenómeno y lo identificamos como lo que es, un pensamiento; podemos adueñarnos de el y empezar a recrear el pasado, reconstruyendo y remarcando las situaciones y crear la realidad que deseamos vivenciar.

Se puede hacer un reencuadre haciendo preguntas como las siguientes ¿de qué me esta protegiendo esta situación?, ¿qué otra cosa significa esto?, ¿en qué otra situación esto puede ser correcto?, ¿qué debo aprender de esta situación?, ¿que mensaje me trae esto que vivo actualmente?.

3. *Submodalidades*

Es el término dado a las distinciones que se hacen entre los aspectos de la conciencia sensorial. Generalmente se reconocen cinco sentidos, vista, oído, gusto, tacto y olfato.

Las submodalidades son variantes de los modelos de sistemas de representación y determinan su cualidad; es decir, son las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Son excelentes recursos para modificar experiencias pasadas, utilizando la fantasía se puede modificar un pasado infeliz, restándole brillo, color o tamaño a las imágenes que nos llegan a la película mental.

Por ejemplo, con el sentido de la vista se puede ver realmente un objeto o imaginarlo mentalmente, es decir, visualizarlo. Las submodalidades de la vista incluyen lo que es distancia, claridad, color, movimiento, tamaño, percepción de sí mismo. Las submodalidades de sonido pueden incluir volumen, tono, ritmo, tonalidad, proximidad, dirección y demás. Escuchar es, por un lado, percibir sonidos externos y por otro imaginar la propia voz u otros sonidos mentalmente. Las submodalidades del tacto pueden incluir la calidez, la textura y el hormigueo. También se incluyen en esta categoría las sensaciones que no son táctiles (es decir, las respuestas emocionales), la calma, el entusiasmo, la tristeza, la energía.

Gran cantidad de submodalidades están involucradas en las frases que usamos normalmente, y nos dicen mucho sobre la forma en que opera nuestro cerebro. Se puede decir que las submodalidades son los códigos operativos del cerebro humano, todo lo que se piense o se sienta, lleva implícito las submodalidades y generalmente forman parte de la estructura profunda de nuestro discurso.

Cuando aprendemos a utilizar las submodalidades en forma consciente, nos convertimos en los directores de nuestra orquesta mental y por lo tanto, podemos en cualquier momento suscitar imágenes y/o desechar aquellas que no consideramos propicias para nuestro bienestar. En realidad, esta es la situación que mas nos acerca a una sensación de verdadero poder personal, generando conductas verdaderamente genuinas y auténticas.

4. Anclaje

Esta técnica se ocupa de la gestión de las respuestas, basándose en el enfoque conductista del aprendizaje que enseña que las respuestas se pueden anclar por asociación.

Es un proceso mediante el cual, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta que se desea adquirir. Las anclas pueden ser colocadas deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando entonces nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales.

Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor, un color, un gusto que nos lleva a un estado mental determinado, porque alguna vez se estableció de este modo en el pasado, al ejercitarlo en forma consciente se convierte en un gran recurso potenciador de estados mentales positivos y de éxito.

Las anclas se pueden activar y desactivar. Como anclar es asociar, prácticamente se pueden aprender a juntar conductas de excelencia con ciertas señales disparadoras, las cuales pueden ser palabras, gestos, formas de vestir. Se pueden elegir las asociaciones.

5. Calibración

Significa aprender a conocer en forma precisa, el estado mental de las personas; es una habilidad que todos poseemos y que empleamos en nuestra vida cotidiana, misma que cuando se desarrolla y se optimiza, se logra la excelencia y la maestría en la comunicación.

Todo comportamiento supone una actividad neurológica, que esta determinada por los sentimientos, las experiencias pasadas, las sensaciones internas, los pensamientos, los modelos del mundo. Observar a las personas, escuchando su discurso, fijándose en sus gestos, posturas, señales. Puede ayudar a calibrar su estado interno al descubrir los indicadores de comportamiento asociados a dicho estado.

Calibrar consiste en tratar de hacer consciente algo que normalmente hacemos de forma inconsciente, refinando nuestras habilidades podremos prácticamente leer el cerebro de otra persona, con la que deseemos comunicarnos. Es imposible no responder con el cuerpo, ya que con la mente y el lenguaje forman una unidad indivisible, leyendo uno descifra a los demás.

6. Modelaje

Es una técnica que consiste en estudiar los cuatro ejes fundamentales sobre los que se basa la conducta humana, los cuales son el comportamiento observable, las estrategias, los sistemas de creencias y las características del lenguaje; modelar es el proceso de recrear comportamientos específicos. Para poder modelar de forma eficaz se requiere una serie de destrezas, estas incluyen agudeza sensorial, habilidades verbales y no verbales para obtener información de alta calidad y "la actitud". La prueba de cualquier modelo reside en poder

conseguir los mismos (o mejores resultados), resultados que los sujetos elegidos para modelar. La PNL ya ha modelado la excelencia en muchos campos del comportamiento humano y aún continua progresando en otros, entre ellos la educación, la salud, la empresa, los servicios sociales, los deportes y las terapias.

7. Inducción

Describe el proceso de conducir a alguien a un estado de conciencia determinado.

Mediante palabras, ademanes, tonalidades de voz; tenemos tendencia a conducir a las personas a un estado de ánimo particular, siempre y cuando la persona se deje guiar. Esta habilidad permite ser líderes en el proceso de la comunicación y muchas personas la tienen en forma intuitiva y al ponerla en práctica, se aprende a guiar a los demás.

1. Sincronización

Es el procedimiento mediante el cual se puede producir una vinculación profunda entre los niveles consciente e inconsciente de un interlocutor. La calidad del proceso de comunicación depende, básicamente de factores inconscientes y muchas veces, las solas palabras no son suficientes para darle riqueza y precisión a dicho proceso.

Sincronizar es reflejar, es mostrar en espejo, sin imitar, dirigiendo las señales no verbales, que la otra persona puede identificar clara e inconscientemente como suyas y que para ella es garantía de que esta siendo comprendida, aceptada y reconocida.

Al sincronizar, se produce una atmósfera de confianza y de familiaridad que hace que el interlocutor continúe hablando y pueda comunicarse con más eficacia. También se afina la capacidad de escuchar, se logra más precisión al dar una opinión y al final, permite liderar la relación, dirigir la conversación y lograr que el interlocutor pueda ser cada vez más abierto y espontáneo.

2. Relajación

Uno de los recursos más importantes de los que se vale la PNL para trabajar es la relajación. La relajación tiene como finalidad realizar un completo dominio sobre nuestra mente para lograr las metas que uno se propone.

La civilización occidental ha desarrollado una serie de técnicas de relajación, las cuales están basadas en tres parámetros fundamentales:

- La distensión muscular
- La ampliación de la conciencia
- La liberación del espíritu

Dependiendo de la técnica, se pueden obtener entonces una relajación meramente física, una relajación psicológica, o una relajación total que incluya a ambas.

10. Metáfora

La palabra metáfora se usa en la PNL, de forma general, para cubrir cualquier historia o recurso de la lengua que implique una comparación, Incluye comparaciones sencillas o semejantes, como alegorías, historias y parábolas. Las metáforas comunican de forma indirecta: Metáforas sencillas hacen comparaciones sencillas, blanco cómo una sabana, bonito como un cuadro, liso

como una tabla. Muchas de estas oraciones están estereotipadas pero una buena metáfora puede iluminar rincones desconocidos al relacionar una cosa con algo que ya se conoce.

Las metáforas complejas son historias con muchos niveles de significado. Explicar una historia de forma elegante, distrae la parte consciente y activa una búsqueda inconsciente de recursos y significados. Como tal, es una forma excelente de comunicarse con alguien en transe. Ericksson usaba mucho las metáforas con sus pacientes.

El inconsciente aprecia relaciones. Los sueños emplean la metáfora y la imaginación, una cosa lleva a la otra por que tienen rasgos comunes. Para crear una metáfora efectiva, una que lleve a la resolución de un problema, la relación entre los elementos de la historia deberá ser la misma que hay entre los elementos del problema, así la metáfora actuará en el inconsciente y movilizará los recursos de ahí. El inconsciente capta el mensaje y empieza a realizar los cambios necesarios.

Los cuentos de hadas son metáforas. “Érase una vez...” La sitúa en un tiempo interior, la información que sigue no es información útil sobre el mundo real, pero el mundo interior procesa la información. Contar una historia es un arte antiquísimo, porque las historias entretienen, transmiten conocimientos, expresan verdades, señalan posibilidades y potencialidades, más allá de las formas normales de actuar.

Resumiendo, la PNL puede ayudar a cualquier persona a que sea más competente en lo que realice, a controlar mas sus pensamientos, sentimientos y acciones, así como sea mas positiva en la vida y capaz de alcanzar objetivos. Si las personas no tienen dentro de si mismas el conocimiento, ni los recursos para

conseguir lo que desean; la PNL les ofrecen la posibilidad de adaptar las habilidades y formas de pensar de otras personas para incorporarlos a sus propias vidas, con el fin de tener más éxito. De este modo, la PNL ha sido definida como “El Arte y la Ciencia de la Excelencia”.

CAPÍTULO 6

PROPUESTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES CON TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR

La finalidad de la educación es el desarrollo pleno de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo se pueden distinguir como mínimo dos grandes aspectos como lo son el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, debe cambiar. Las nuevas tecnologías conllevan a que la persona adquiere conocimientos en el momento que los necesita. En este marco, la dimensión de apoyo emocional del profesorado en el proceso de aprendizaje pasa a ser primordial. En el siglo XXI probablemente se pase de rol tradicional del profesor instructor centrado en la materia, a un educador que orienta el aprendizaje del estudiante, al cual presta apoyo emocional.

Se han observado elevados índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios universitarios. Estos hechos provocan estados emocionales negativos, como la apatía o la depresión; y en algunos casos, se llega a intentos de suicidio. Todo ello está relacionado con deficiencias en la madurez y el equilibrio emocional que reclaman una atención por parte del sistema educativo.

Concentrarse exclusivamente en las capacidades lingüísticas y lógicas durante la escolaridad formal, puede suponer una estafa del sistema educativo. Para muchas personas, el desarrollo de las competencias emocionales pueden ser más necesarias que saber resolver ecuaciones de segundo grado.

El conocido Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La Educación encierra un tesoro (Delors, et al. 1996) señala que para hacer frente a los nuevos desafíos del siglo XXI se hace imprescindible asignar nuevos objetivos a la educación, y por lo tanto modificar la idea que se tiene de su utilidad. Con objeto de cumplir su misión, la educación debe organizarse en torno a cuatro pilares:

- a) aprender a conocer,
- b) aprender a hacer,
- c) aprender a vivir juntos y
- d) aprender a ser.

Queda claro que, hasta ahora la práctica educativa se ha centrado en el primero, y en menor medida en el segundo. Los dos últimos han estado prácticamente ausentes, los cuales tienen relación con la educación emocional.

“Conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que tienen con nuestros pensamientos y comportamientos; lo que debería ser uno de los objetivos de la educación.

La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. Lo cual sugiere que se le debe prestar especial atención al desarrollo emocional de los estudiantes. Es decir, a la educación emocional (alfabetismo emocional).

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente; que pretende potenciar el desarrollo de las competencias

emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Se entiende como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad) o prevenir su aparición. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Los objetivos generales de esta propuesta se pueden resumir en los siguientes términos:

- ❖ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- ❖ Identificar las emociones de los demás.
- ❖ Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- ❖ Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- ❖ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- ❖ Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- ❖ Adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir.

La propuesta esta enfocada a los adolescentes entre los 12 a 14 años que se encuentran en el ámbito escolar. Se organiza de acuerdo a las cinco habilidades de la Inteligencia Emocional (Autoconocimiento, Autocontrol, Automotivación,

Empatía y Relaciones Sociales), tomándose como referencia las características propias de la adolescencia.

6.1 Autoconocimiento.

Objetivo general: Reconocimiento de las propias emociones y sus efectos, reconocer como los sentimientos afectan la expresión, la manifestación y la actuación. Tener conocimiento de los sentimientos que son guiados por los propios valores, las metas y reconocer las propias fortalezas y debilidades.

¿Qué esta cambiando?

Objetivo específico: que los jóvenes comprendan que la adolescencia es una etapa de la vida por la que todos pasamos. Que existen cambios que pueden o no ser difíciles. Que es una etapa en la que se pueden tener experiencias muy valiosas.

Herramientas: Mapa mental, Cambio de estado.

Desarrollo del tema: En la adolescencia existen cambios que se dan muy rápidamente, se desarrolla el cuerpo y cambia nuestra forma de pensar, trataremos de ver como son esos cambios en ambos sentidos, con la finalidad de que sea consciente de que todo lo que sucede es normal y sea tomado con la naturalidad que se merece.

Durante este proceso hay cambios. Se deja de ser o de tener algo para adquirir algo nuevo. En este proceso se sufre, ya que al dejar algo conocido y al adquirir algo nuevo nos cuesta trabajo asimilarlo. Se esta cambiando física y emocionalmente.

A lo largo de la infancia se ha dado un fenómeno de crecimiento, el cual tiene un desarrollo y un significado más decisivo cuando se llega a los 12 años.

Se crece tanto en cantidad como en calidad, se alcanza peso y talla, se incrementa la capacidad mental, así como la fuerza física y su forma de ser. Así se va desarrollando la personalidad.

La adolescencia implica cambios y crisis en todos los aspectos. Los años de la adolescencia son tiempo para independizarse, para romper con la dependencia de los mayores y empezar a funcionar por si mismo. Es un periodo de transición en el joven donde ocurren cambios físicos y psicológicos, que lo llevan hacia la madurez. Es un proceso donde se ve diferente de otro, donde se quiere ser reconocido como único e individual, donde se quiere ser respetado y aceptado. (actividad 1, anexo No 1).

Crecer es una situación que puede representar dificultad en la vida. Para nadie ha sido fácil. Puede ser difícil porque la vida requiere desafíos, que da miedo intentar, pero vale la pena el reto. Cada nueva etapa de nuestro desarrollo es una experiencia que nos hace crecer como seres humanos.

Habrán problemas, temores y se tendrá que el mundo no es tan seguro como antes, pero es un mundo fascinante que será todavía mejor si sabe como pasarlo.

Es el principio de algo nuevo en el hombre, el comienzo de la intimidad. Esta se produce en una forma lenta y costosa, al principio es un simple sentimiento del propio Yo. Se siente que se lleva algo dentro que no pertenece a nadie, que es solamente nuestro, es un estado emotivo que nos desconcierta y sorprende, que nos llena de satisfacción e inquietud. Mas tarde se convierte en el descubrimiento del propio ser. Este descubrimiento nos permite, por primera vez conocer una

serie de posibilidades que antes ignorábamos, nos permite una autoafirmación, una aseveración de nuestra personalidad. Y equivale a “querer valerse por sí mismo”.

Se quiere aprender y se debe uno valer por uno mismo, sin que los demás actúen de “protección” como lo hacían cuando se era niño y por esa razón aparecen en uno actitudes como: el espíritu de independencia total, el afán de contradicción (llevar la contraria por sistema, sobre todo a los adultos), el deseo de ser admirado, la búsqueda de salir del hogar, la rebeldía a las normas establecidas. Todo esto es normal en el desarrollo de la personalidad actual.

Nuestro trabajo estará en ir analizando qué me está pasando, y con reflexión personal o con ayuda ir sacando nuestras propias conclusiones. (actividad 2, anexo 2)

Mis emociones

Objetivo específico: Que los jóvenes se den cuenta que están cambiando física y emocionalmente, que estos cambios aunque algunas veces son dolorosos son para adquirir algo mejor.

Herramientas: Posiciones perceptuales.

Desarrollo del tema: La adolescencia es la época de la vida, en la que hay más cambios en corto tiempo y siempre que se presenta un cambio existe el descontrol.

En la adolescencia cuesta trabajo entender quien se es, porque nuestro cerebro va cambiando y por lo tanto, cambia nuestra forma de pensar, ver y

percibir el mundo, la familia, compañeros y maestros. Durante la adolescencia surgen nuevas ideas, nuevas esperanzas, a veces podrás entender lo que sentirás y en otras ocasiones no. Al principio de la adolescencia el pensamiento está en las cosas concretas, -los amigos, los programas de TV-, mas adelante podrás comprender cosas abstractas como el concepto del amor, la identidad, la justicia. Tu mismo observarás y te darás cuenta que “ya no piensas como un niño”.

Es importante reconocer que esto sucede y es parte normal del desarrollo humano y que poco a poco encontrarás un equilibrio y te conocerás mejor.

En la adolescencia cambia todo, el cuerpo, el pensamiento, las relaciones, la manera de valorar la vida. Muchas veces se considera que la adolescencia es una época de problemas, por que hay muchos cambios.

Durante la pubertad y la adolescencia, los intereses y los gustos ya no son los mismos como cuando se era niño, se vivirán nuevas experiencias y problemas, que te podrán confundir y generar sentimientos contradictorios al mismo tiempo (amor-odio, alegría-tristeza). Generalmente cambia el humor rápidamente y esto hace que discutas con los demás. Otras veces puedes sentir timidez e inseguridad.

Existen situaciones que te entusiasmarán demasiado, contagiando a los demás con ideas y ánimos para hacer lo que se desee. Cuando ya está todo listo decides que ya no te gusta o que prefieres hacer otra cosa. Estas actitudes te confundirán y también se confunde a los demás.

Hasta aquí, podemos decir que los pensamientos y emociones son poco entendibles para ti mismo y los demás, pero esto se irá resolviendo con el apoyo de los mayores y con la autoestima.

La característica de la forma de sentir, es que las emociones son muy intensas, explosivas y contradictorias. (actividad 3, anexo 3)

Los sentimientos son como las olas del mar en una playa. Te metes y las olas hacen que el mar sea más interesante y te encuentres más contento y emocionado. Las olas vienen y te mecen ¡Qué bueno que hay olas! ¡Qué aburrido si no las hubiera! pero de pronto, se pica el mar y las olas crecen, viene una ola muy grande, muy grande y te revuelca, vas a dar contra la arena, sacudido entre agua y arena. Nos gustan las olas, pero cuando nosotros no jugamos con ellas, sino ellas con nosotros, ya no es una alegría sino algo desagradable.

Los adolescentes sentimos amor, entusiasmo, ilusión y nos sentimos eufóricos. Hasta somos capaces de sentir cierto gusto, saboreando nuestra melancolía, encerrados en nuestro cuarto, oyendo música o viendo la parte alta de tu recámara, pero a veces nos sentimos muy mal, por la inestabilidad de los sentimientos. ¿Por qué estoy tan tremendamente deprimido? No lo sé. ¿Por qué reaccioné furioso sino era para tanto?, somos a veces como una pelota de fútbol entre sentimientos positivos y negativos, que juegan con nosotros como los jugadores de fútbol con la pelota.

6.2 Autocontrol.

Objetivo general: Desarrollar la capacidad del manejo adecuado de las emociones y los impulsos conflictivos. Encontrar la flexibilidad para ver, analizar y afrontar los cambios. Adaptar las reacciones, respuestas y tácticas para posibilitar circunstancias fluidas.

Pensamiento y libertad.

Objetivo específico: Que los jóvenes tengan una clara idea de lo que significa ser libres y de la responsabilidad que implica tomar sus propias decisiones a partir de sus pensamientos.

Herramientas: Visualización, Metáfora.

Desarrollo del tema: Como adolescentes empezamos a pensar, a tener ideas propias, a formar nuestros propios juicios. Resulta agradable empezar a ser un ser pensante. A los niños se les dice: “esto es así, esto es verdad, esto es falso, esto es bueno y esto es malo, esto es bonito y esto es feo”. Los niños todo lo aceptan, sus ideas son las de los mayores. En cambio los adolescentes descubrimos en sí el principio del pensar. No decimos “mi mamá me dijo”, sino “yo pienso así, que esto me gusta”. Nos sentimos como en el amanecer de una nueva potencia, pensar.

Sin embargo, este nuevo amanecer trae su contraparte, la duda. Los niños no dudan, lo dijeron los mayores y se acabó. Los adolescentes en cambio, ya cuestionan, pero de una manera todavía débil. Las preguntas nos acosan y no tenemos experiencia. Necesitamos respuestas y nuestras ideas están confusas y desordenadas. Esto nos lleva a la incertidumbre y a la inseguridad. Pensar es una alegría, estar inseguro es un sufrimiento. (actividad 4, anexo 4)

Ahora bien, si empezamos a cuestionar, queremos decidir conforme a nuestro propio pensamiento; esto nos causa alegría, sentir que podemos ser libres, que somos libres. Todos ante el horizonte de la libertad, nos sentimos como gaviotas. Sentimos que hemos descubierto unas nuevas alas, para ser nosotros mismos, para elevarnos, para ser libres. Es como el descubrir la llave del tesoro.

Esta libertad viene con dos contrapartes: problemas con los adultos y miedo a la libertad.

La primera contra, de la libertad va a ser el conflicto con los adultos. Esto es característico y muy explicable. Hasta hace poco se era niño. Los adultos para quienes el tiempo no corre a la velocidad de los cambios de los niños, no aprecian todo lo que ha pasado o está pasando en nosotros, que éramos niños y ya no lo somos; y tienden a seguir tratándonos como pequeños. Esto nos enfurece: quisiéramos gritar "ya no soy niño, quiero ser libre, libre, libre".

Los mayores ven nuestra inexperiencia, los peligros del mundo que nos rodea, y nos quieren proteger. Esto empieza a traer problemas.

La segunda contra, el miedo a la libertad. Ser libre significa que ya no decidan por mí, pero también decidir por mí mismo, aceptar el miedo a la libertad. (actividad 5, anexo 5)

La belleza y la inteligencia.

Objetivo específico: Que los jóvenes comprendan que aunque estos valores son importantes, no son los únicos y que no solamente con ellos se logra la felicidad.

Herramientas: Visualización, calibración, reencuadre.

Desarrollo del tema: El mundo de consumo en el que actualmente vivimos, nos hace creer que "siendo guapos", tener dinero y ser inteligentes tendremos la felicidad.

Frecuentemente nos dejamos llevar por esto y realmente creemos que la belleza física es definitiva para ser felices. No estamos contentos con alguna parte de nuestro cuerpo, nos preocupa tener granitos en la cara, nos sentimos feos y poco atractivos y por todo esto, también nos sentimos rechazados por el sexo opuesto.

Las niñas se ven "gordas", los muchachos "chaparros"; no nos gusta nuestro pelo, la nariz y manos que han crecido demasiado. Aunque el problema sea mínimo, nos causa gran ansiedad y depresión.

Una de las razones por las que nos volvemos tan sensibles a nuestros pequeños grandes defectos, es porque se han burlado de nosotros con crueldad. Dicha situación nos lastima mucho y el dolor dura demasiado tiempo. El poner apodosos que nos molestan, nos hacen mucho daño y llaman la atención justamente a aquello que tenemos de diferente o poco común. Nos colocan reflectores en aquello que tratamos de esconder, algunos ejemplo son, al que usa anteojos se le llama "el cuatro ojos" o "la venada". Al chaparro, "tapón". Al de la nariz grande "pinocho". (anexo 6, actividad 6)

Otra cosa que nos preocupa como jóvenes es, que tan inteligentes somos. Si nos ha costado trabajo estudiar en la escuela o tenemos problema con una materia en especial, nos sentimos poco inteligentes.

Quizá nos costó trabajo aprender a leer, o entender las matemáticas. O alguna vez que respondimos en clase, todos se rieron; con este tipo de experiencias poco a poco empezamos a creer que todos, incluso la maestra nos creen tontos. Esto nos produce inseguridad e inferioridad.

Lo cual se vuelve un círculo vicioso, no estudiamos, se burlan de nosotros, por lo tanto, ya no realizamos el esfuerzo. Hasta que llega el momento en que realmente creemos que nuestro cerebro no funciona.

Las personas mayores sin querer en algún momento nos pudieron haber hecho sentir como tontos, cuando nos corrigieron con impaciencia y nos llamaron inútiles. Esto nos afecta profundamente y es algo que recordaremos toda la vida, pero en nuestras manos está darle su verdadero sentido y modificar nuestro proceder.

Quizá no llegamos a destacar en lo que más nos guste o gustaría hacer, pero eso no quiere decir que seamos tontos o poco inteligentes. A lo mejor sino soy tan bueno en matemáticas, sí lo soy para los deportes; o no cuento chistes tan graciosamente, pero tengo muy buen oído para la guitarra. Hay que encontrar para qué soy bueno o con que habilidades cuento y dedicarle todo mi esfuerzo, lo cual me dará seguridad.

Hay personas que se sienten inseguras, tienen miedo al ridículo o experimentan un sentimiento de inferioridad cuando deben acudir a un evento social, a una fiesta, exponer en clase, hablar con un profesor o persona con autoridad u otro acto, en donde concurren cierto número de personas conocidas o desconocidas.

Sin embargo, los conflictos internos que producen malestar o limitación se pueden resolver, si realmente se quiere hacer. Este tipo de estados limitantes se generan porque la representación interior que uno tiene de sí mismo, es una imagen subjetiva negativa. (actividad 7, anexo 7)

La respuesta a todos nuestros problemas grandes o pequeños, está dentro de nosotros mismos. ¿Hay algo que te gustaría hacer o ser y que no hayas realizado?, ¿Has fracasado en tu deseo de expresar la vida o de hacer lo que sientes que realmente eres en el control de tu mundo?, la respuesta a esto y el poder de resolverlo, está dentro de ti mismo.

Cuando decimos, "yo soy desafortunado" o "yo estoy enfermo" estamos haciéndonos daño. Y si también decimos y creemos, "yo soy un fracaso" inconscientemente estamos formándonos una imagen mental del fracaso. Y el poder creador de esas imágenes procede a formar dicha imagen. Ningún hombre triunfante pensó y dijo alguna vez que, él era un fracaso.

En lugar de identificarnos con ideas negativas, deberíamos tener ideas positivas. Con las cuales llegaremos a ser aquello con lo cual nos identificamos. De igual forma deberíamos identificarnos con el más alto ideal que conozcamos y podamos comprender.

Sabiendo esto, yo tengo la inteligencia y el poder de decir, "yo soy, yo puedo, yo quiero". Siempre que tengamos un problema, sigamos estos tres pasos mentales.

Cuando lo aceptamos, encontramos que la situación que se nos presenta no es un obstáculo, sino un estímulo. (actividad 8, anexos 8)

6.3 Automotivación.

Objetivo General: Desarrollar el compromiso con una meta, la rápida identificación de problemas y la búsqueda constante de soluciones.

Fantasía

Objetivo específico: Que los jóvenes comprendan que soñar puede ser positivo. La fantasía los puede llevar a crear, a imaginar situaciones, algo que pueden concretizar en el futuro.

Herramientas: Relajación, anclaje, visualización, posiciones perceptuales.

Desarrollo del tema: Hemos visto los cambios que se dan en la adolescencia, tanto físicos como emocionales; te habrás dado cuenta que todo es normal y que no tienes porqué asustarte o sentirte inseguro, lo importante es saberlos manejar y sacar de ellos el aprendizaje positivo. Ahora hablaremos de la fantasía, algo que nos gusta y nos hace sentir bien. La fantasía nos ayuda, siempre y cuando de ella saquemos lo mejor para ayudarnos y no nos quedemos con una fantasía de niño, que soñemos sin llevar estos sueños a la práctica, que nos sirvan de pretexto para lograr lo que queremos.

Cuando eras pequeño soñabas en que eras el protagonista de tu película favorita, o el héroe que salvaría al mundo del mal. Soñabas con que podías volar y llegar a las nubes o descubrir una isla en medio del mar, y todo esto te hacía feliz.

Tienes la facultad de crear cuadros, modelos y planes en tu mente. Esta facultad de crear imágenes se llama imaginación. Todo el mundo tiene esta facultad y la usa ya sea para formular planes de lo que quiere o de lo que no quiere.

Las imágenes mentales que tú contemplas y aceptas por ti mismo, son los planes que das a la vida, los cuales son dirigidos y controlados por tu fe en ellos.

La frase "si lo sueñas es posible" es muy cierta. Usamos siempre el poder de la imaginación lo sepamos o no. Y podemos usar la imaginación positivamente para nuestro mayor bien o negativamente y llevarnos al fracaso.

El soñador que no lleva sus sueños a la acción, el que no cree que el bien que desea es suyo, no logra lo que imagina.

Si tenemos fe en que el bien que deseamos es factible, si nos imaginamos a nosotros mismos en medio de ese bien, si en nuestra imaginación sentimos que lo tenemos y que la vida nos empuja en esa dirección, en la dirección de nuestros deseos, no seremos soñadores sino creadores, forjadores de nuestro propio destino.

Por ejemplo: si yo me imagino a mí mismo como una persona de éxito, si sueño que cuando sea mayor, seré alguien exitoso; yo mismo encaminaré todas mis energías y capacidades a lograrlo y haré todo lo posible por conseguirlo.

Si en nuestra imaginación nos forjamos cuadros de esclavitud, nos podremos en cautiverio. Pero si nos forjamos cuadros de liberación, seremos libres y conseguiremos el éxito.

Pon tu imaginación, tu fantasía, tu creatividad a trabajar. Haz mentalmente un plan, y dale volumen y forma. Procura retener en forma viva ese cuadro, mantenlo con confianza y sin esfuerzo pero persistentemente. Pon toda tu fe en su realización. De ese modo diriges la ley creadora de la vida; la cual te responderá del mismo modo que responde la semilla cuando se siembra en el suelo y se le da el debido cuidado. (actividad 9 y 10, anexo 9, 10)

6.4 Empatía.

Objetivo General: Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las personas con las que nos relacionamos, desde su interior, poniéndonos en su lugar.

Adolescencia: Mi relación con los demás

Objetivo específico: Que los jóvenes comprendan el verdadero significado de la amistad y sus implicaciones; que sepan distinguir entre un amigo y un compañero; que sepan valorar sus amigos y la fidelidad a ellos.

Herramientas: Reencuadre, Metáfora.

Desarrollo del tema: El ser humano por naturaleza es un ser social, esto quiere decir que no puede vivir solo, inevitablemente necesita relacionarse con los demás.

Cuando nos dicen que "Amemos al otro como a nosotros mismos", nos quieren decir que lo que estemos dispuestos a hacer por los demás debemos también y antes que nada, hacerlo por nosotros mismos. Es como un acuerdo: Amar a dos personas, a nosotros mismos y a los demás.

Para entender, cómo funciona en la práctica nos ayuda el imaginarnos, como si fuéramos la otra persona a la que tenemos que querer sinceramente. Para esto debemos poner un poco a distancia y preguntarnos: ¿He tratado de ver y afirmar mi valor único e incondicional?, ¿Trato realmente de considerar y llenar mis y sus necesidades?, ¿Lo he y me he perdonado por sus faltas y errores? Analízalo. ¿Piensas sobre esta persona como alguien gentil y amable, que ves como a los

que en tu vida amas más? ¿Le he o te he ofrecido el mismo tipo de entendimiento y amabilidad que les doy a otros?

Otro ejemplo: Vamos a pensar que alguien te pide un favor. Tu primer impulso es ayudarlo en su necesidad. Pero hay algo que debes considerar, a "ti mismo". Examina tus necesidades, puedes sentirte mal, puedes tener algo apremiante que hacer o realmente te es imposible ayudarlo, en ese momento pero no te atreves a decírselo, puede ser que una vez consideradas todas estas posibles alternativas lo mejor sea decir que no. También es importante saber hacerlo.

Lo que estamos describiendo no es egoísmo. Simplemente es un amor balanceado, llevado con el mismo cuidado hacia uno mismo que hacia los demás. El balance puede en un momento dado cambiar de manera que pongamos todo nuestro interés solamente en nosotros mismos o dárselo todo a otro.

La imagen que tengamos de nosotros mismos es el factor determinante de toda nuestra conducta. Una autoestima sincera y realista, es el elemento básico para la salud de nuestra personalidad. Actuamos y nos relacionamos con los demás de acuerdo a la manera que pensamos y sentimos de nosotros mismos.

Dentro de las relaciones interpersonales debemos tener muy en cuenta el autorespeto, que es entender las propias necesidades y valores, y llegar a satisfacerlos. Expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar todo aquello que nos haga sentir una persona orgullosa de sí misma, sólo en la medida que tengamos este autorespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás. (actividad 11, anexo 11)

Nuestra vida no está hecha de episodios aislados, sino es un esfuerzo continuo para lograr unas metas.

La verdadera dignidad del hombre está en su trascendencia, en el valor que le da a su vida, en la forma en que se preocupa por sus semejantes, en el desarrollo de sus cualidades, en su fuerza para vencer el egoísmo, en su capacidad de amar; en todas esas cualidades que lo hacen hombre.

Por lo tanto, responsabilidad significa también dar respuesta a la llamada del otro. Esta respuesta la puede pedir la conciencia, un semejante o una sociedad. Para poder responder, es necesario haber aprendido a escuchar. En la adolescencia no nos gusta tener que rendirle cuentas a nadie y nos es difícil entenderlo. Sentimos que no tienen porqué pedirnos, pero se nos olvida que vivimos en una sociedad, que las acciones de cada uno afectan a los demás y que, en esto estamos incluidos.

Quien se respeta y se valora, acepta de mejor grado sus responsabilidades.

La responsabilidad es consecuencia directa de la dignidad. Si de la vida recibimos ciertos atributos, debemos responder por ellos. (actividad 12, anexo 12).

Una actitud poco responsable es, recurrir a las excusas, justificarse cuando sabemos dentro de nosotros mismos que fallamos. Es también, no comprometernos, hacer las cosas "al ahí se va", no terminar lo empezado, tomar las cosas a la ligera, es ser un irresponsable.

La responsabilidad hay que fomentarla desde siempre. Es un proceso que todos vivimos. Para ser adultos responsables, primero debemos ser niños y jóvenes responsables.

6.5 Relaciones sociales.

Objetivo general: inducir en lo otros las respuestas deseadas, persuacion efectiva. Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convoncentes; manejar y resolver desacuerdos, inspirar y guiar a individuos o grupos; iniciar o manejar los cambios.

Relaciones sociales e influencias

Objetivo especifico: Que los jóvenes identifiquen las influencias que recibimos de las personas con las que nos relacionamos.

Herramientas: Reencuadre

Desarrollo del tema: La naturaleza del hombre es vivir en sociedad y, por lo tanto, sus actos repercuten en todos los que le rodean. Nadie puede ser bueno o malo, sólo para sí mismo. Nuestra vida es como una piedra que cae en un estanque, su impacto no sólo afecta al punto donde cayó; sino que va formando ondas concéntricas que van y vienen hasta que abarcan toda la superficie del agua.

Al vivir en sociedad, todos sentimos la necesidad de ser como los demás, hacer lo que todos hacen, pensar como todos piensan y hasta vestirnos y hablar como los demás. Este sentimiento es parte del proceso normal de socialización en la adolescencia, donde la imitación, uniformidad en el vestido, manera de hablar; es una forma de identificación con aquellos que están en la misma situación y para definir su autoconcepto y su pertenencia al grupo.

Nuestra sociedad ejerce una presión sobre nosotros, para buscar esta identidad. En la adolescencia este sentimiento llega a ser mas fuerte, es por eso que los jóvenes tendemos a andar en grupo y actuar de manera similar, el que se atreve a ser diferente normalmente es criticado y por lo mismo se siente fuera del grupo.

El miedo al rechazo, a no ser incluido en las fiestas, a no caerle bien a los demás es terrible. Sin embargo debemos reflexionar en esto, porque al mismo tiempo puede ser peligroso, a veces hacemos cosas que no queremos incluso cosas que no nos convienen. (actividad 13, anexo 13)

Se destaca la importancia en tener el valor de ser diferentes, el valor de ser uno mismo. En el caso de las drogas, por ejemplo esta presión es decisiva. Muchos jóvenes caen en ellas y envenenan su cuerpo y su mente, por no saber atreverse a decir no, por no atreverse a ser diferentes en un momento decisivo de sus vidas.

Es importante conocer las presiones a las que nos vemos expuestos, para saber manejarlas. El primer paso para vencerlas es saber que ahí están.

El hacer lo que los demás sin que sea algo querido por nosotros, a la larga nos puede traer mucha intranquilidad; es importante hacer lo que sabemos es correcto, aunque en algún momento se burlen de nosotros.

Todos en esta edad estamos en las mismas circunstancias, quizás si en un momento dado demostramos la confianza en nosotros mismos y decimos que no, ponemos el ejemplo. Si otro compañero que este en la misma situación nos sigue, habremos ganado mucho, habremos ganado el apoyo de alguien mas.

La mayoría de los jóvenes admiran a quien tiene el valor de ser él mismo, que tiene el valor para defender lo que piensa y lo que cree, muchas de las veces se convierte en líder y lo mas probable es que influya en otros que buscan lo mismo, o que busca a alguien que les devuelva la confianza.

Para lograr ese liderazgo es importante el concepto que tienes de ti mismo. El hombre es un conjunto de cuerpo, mente y espíritu, y tiene necesidades en cada uno de estos niveles. Tiene necesidades físicas, como comer y dormir; espirituales, como el crecer en algo trascendente y psicológicas como el sentirse aceptado por su grupo y en su ambiente. La frustración en cualquiera de estos niveles puede producirle angustia y hacer que se sienta mal.

Sin embargo hay una necesidad tan fundamental y tan esencial que si la llenamos todo lo demás estará en armonía y nos sentiremos felices.

Esta necesidad es un profundo y sincero amor a nosotros mismos, una aceptación incondicional a nuestra persona, una genuina amistad conmigo mismo. "Pensar es muy bueno ser yo mismo, me acepto en todos aspectos, estoy contento con ser quien soy. Soy amigo de mi cuerpo, me gusta cómo pienso, me quiero".

Al oírlo me puedo sentir un poco incómodo, no estamos acostumbrados a esto. Parece como si fuéramos alérgicos a cualquier cosa que hable de amor a uno mismo. Lo asociamos con egoísmo, vanidad, pero no es así, lo que nos hace que sea tan difícil pensar bien de nosotros mismos es la reacción de los demás, pensamos que nos van a rechazar.

Un maestro de universidad hizo un experimento el primer día de clases. Se presentó al grupo diciendo a los alumnos que él era una buena persona, que tenía muchas capacidades como maestro, que llevaba estudiando el tema desde hacía mucho tiempo, que era generoso y que lo que hacía era algo que le gustaba mucho hacer.

Algunos alumnos se rieron, otros pensaron que era un engreído y otros lo tomaron a broma. Al día siguiente les aclaró su experimento y los hizo reflexionar acerca de sus reacciones tratando de que comprendieran que no estamos acostumbrados, ni a reconocer nuestras cualidades, ni a que otros reconozcan las suyas.

Un hombre no podrá estar en paz con los otros hombres hasta que haya aprendido a estar en paz consigo mismo. (actividad 14, anexo 14)

La Amistad

Objetivos específicos: Que los jóvenes comprendan el verdadero significado de la amistad y sus implicaciones; que sepan distinguir entre un amigo y un compañero; y que sepan valorar sus amigos.

Herramientas: Calibración

Desarrollo del tema: Todos los días nos encontramos con situaciones de relación con los demás, en todas las actividades que desarrollamos nos encontramos con personas: en el juego, el estudio, el trabajo, la familia, el deporte. En todas estas actividades comprobamos la importancia de la comunicación.

Todas estas actividades nos sirven para conocer más y mejor a otras personas, para compartir nuestros criterios y conocer los suyos, sus puntos de vista sobre determinadas cuestiones, sus experiencias, para cambiar impresiones, en fin, para conocer algo de ellas y aportar algo nosotros. Estos nuevos encuentros nos sirven para poder empezar una nueva amistad.

Si alguna de estas personas nos "cae bien", nos simpatiza, está de acuerdo con nuestras ideas e inquietudes y respeta las de los demás, podemos considerarla como candidato a ser una nueva o un nuevo amigo. Generalmente, cuando empezamos una nueva amistad los encuentros con esta persona serán más o menos frecuentes, dependiendo del tiempo que tengamos para estar con ella, de la distancia donde viva, de los intereses comunes, etc.

Estos encuentros estarán basados en una simpatía mutua y en una aceptación de los dos; no puedo ser amigo de alguien que no quiera mi amistad.

No todos los compañeros de clase, de trabajo, de juego o de otras actividades, así como los viejos conocidos, serán necesariamente mis amigos. La amistad es una relación de confianza, de apertura y de entrega al otro. Esta relación no puede darse en profundidad hasta que la propia persona aprenda a conocerse y compartir su "yo" con los demás.

La amistad se puede dar de un encuentro de media hora o puede ser el resultado de un proceso largo. No hay regla de tiempo para la amistad. Algunas veces sucede que una persona nos cae mal de primera impresión y luego con el trato descubrimos que si nos entendemos empieza una amistad.

Normalmente una amistad siempre sirve para ayudar a crecer, si es al contrario, tal vez no sea amistad. (actividad 15, anexo 15).

Percibir correctamente los procesos interiores es sumamente importante cuando uno debe tratar con otras personas. Muchas personas están convencidas de que saben interpretar correctamente el comportamiento de los demás. Están seguros de que, al menos mientras la otra persona este presente físicamente, sabe lo que piensa, lo que sucede en su interior. Desde luego todos tenemos de alguna forma desarrollada esta habilidad, es inconsciente. El hecho de que lo realices de forma consciente, que pongas atención a lo que percibes en ti como en los demás, te dotara de una herramienta para el mejor manejo de las relaciones sociales. “Saber es poder. No saber es impotencia”

Los seres humanos somos individuos sociales y sociables, nos gusta relacionarnos, desarrollar actividades comunes, ayudar a otros, tener amigos. De esta manera satisfacemos una necesidad innata. Ahora bien, estar en buenas relaciones con otros no es algo que provenga del cielo, sino el fruto de nuestros propios actos. Hemos de esforzarnos para crear las mencionadas relaciones sociales, para mantenerlas y, sobre todo, para conservarlas en situaciones conflictivas.

Percibir con exactitud la actitud emocional que el otro mantiene hacia nosotros es un requisito importante para que nuestros esfuerzos no fracasen. Agudizando nuestra percepción podemos reconocer los cambios de estado de animo, cualquier indicio de conflicto o rechazo, y reaccionar adecuadamente mucho antes de que los problemas de la relación se ahonden hasta un punto donde no se pueda rescatar.

Inteligencia Emocional.

Objetivos específicos: Que el adolescente identifique las características y ventajas de un manejo inteligente de las emociones.

Herramientas: Calibración, Reencuadre

Desarrollo del tema: Como te habrás dado cuenta, la etapa por la que estas pasando, la adolescencia, tiene gran importancia en el desarrollo para la vida. Es una etapa de cambios. Vamos a imaginarnos un puente. Este puente une dos orillas; una es la infancia, es la niñez, orilla feliz donde los niños se sienten seguros apoyados por sus padres. Esa orilla quedó atrás. Muchos la recordamos como una época feliz, pero la acabamos de dejar, nos cuesta trabajo hacerlo. Hay quienes dicen que los adolescentes son nostálgicos. La otra orilla es la madurez. Las personas que la han alcanzado ya se conocen realmente en su justo valor, se aceptan con humildad y entusiasmo, conocen su mundo, lo que puede y lo que no pueden; no son juguete de sus sentimientos, saben relacionarse con los demás y, sobre todo, son capaces de amar.

Aquí surge la pregunta, ¿cómo llegar a la otra orilla?, ¿Qué tengo que hacer para alcanzar esta madurez?, Tal vez en algún momento te habrás preguntado ¿por qué no siempre el alumno más inteligente es el que tiene éxito en la vida? ¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien aunque no sean las que más se destacan por su inteligencia? ¿Por qué algunos son más capaces que otros de enfrentar, contratiempos, enfrentar obstáculos y las dificultades bajo una óptica distinta?

La respuesta es, por que este tipo de personas han desarrollado un tipo de inteligencia practica, es una habilidad para regular las emociones positivas y negativas, debido a que esto recae en la interacción con la sociedad. Aprovechar este tipo de inteligencia no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio: saber atravesar los malos momentos que depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de

esas situaciones sin dañarse y dañar a los demás. No se trata de borrar las pasiones, sino de administrarlas con inteligencia.

Las emociones pueden ser tanto una ayuda como un estorbo, por ejemplo, el optimismo en un examen, considerada una emoción buena, podría convertirse en una sobreestimación propia, cuando pensamos que ya sabemos todo y que nos ira muy bien y “soltamos las riendas” mucho antes de lo necesario; vamos al examen... y descubrimos, tarde y dolorosamente, que no sabemos que contestar...

La furia podría indicar una energía positiva de reacción frente a un revés si no es desmedida o incontrolable, siendo mejor que la indiferencia o la depresión, sentimientos que pueden surgir después de un hecho adverso, y que no nos predisponen a la acción.

La ansiedad indica cierto grado de estrés que nos prepara para la acción. La ausencia total de ansiedad sería un tremendo control de nosotros mismos, que nos otorga completa tranquilidad, algo que es raro de ver, pero también la ausencia de ansiedad podría indicar indiferencia o inconsciencia de un reto que tengamos que afrontar.

El miedo en muchos casos, es una valiosísima señal que indica desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión la ha convertido en una emoción negativa que debe ser ignorada o eliminada. La inconsciencia de lo que puede representar esta importante señal que es el miedo, podría hacernos fracasar por ejemplo en los estudios, justamente por creer, otra vez, el optimismo y la confianza son siempre validos y el miedo nunca lo es.

Lo que sin duda es un elemento positivo es el equilibrio emocional, un estado de serenidad que nos permite evaluar con eficacia cada estado anímico que vivimos. Distinguir el optimismo correcto de lo que puede estar fuera de lugar, la ansiedad que nos impulsa a la acción de la que no paraliza, la furia que nos hace avanzar de aquella que nos ciega o el miedo que nos deprime y anula del miedo que nos señala inseguridades y peligros que debemos superar trabajando con mas ahínco. (actividad 16, anexos 16)

A lo largo de esta propuesta, te hemos ofrecido una forma de ver, sentir y escuchar tu paso por la adolescencia.

Como bien se dijo en un principio, estas pasando por una etapa de cambios y toma de decisiones, tal vez muchas de ellas serán la base de tu personalidad y tu forma de actuar en el futuro.

En tus manos esta el cómo vivirla y la construcción de tu camino.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo hemos tratado de hacer hincapié en la importancia que tiene el desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes en el ámbito escolar.

Lo que sugiere el término Inteligencia Emocional es no considerar la inteligencia en el sentido tradicional de ciertas habilidades para resolver problemas numéricos, espaciales, verbales etc., sino también de ajustarse al medio de forma adecuada, desarrollar un buen autoconocimiento y la relación con los demás.

Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Es un término que engloba habilidades muy distintas –aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad de aprender y conocer que exclusivamente mide el cociente intelectual.

El término Inteligencia Emocional es relativamente sencillo de entender y comulgar con la teoría, sin embargo resulta a veces un tanto complicado llevarlo a la práctica.

Durante más de dos siglos, la exaltación de la capacidad humana para dominar la naturaleza y transformarla en su beneficio ha cambiado la composición de las sociedades y la calidad de vida. Mientras el ser humano adquiere mayores habilidades para producir bienes materiales, al mismo tiempo va deteriorando su estabilidad emocional, psíquica y espiritual al establecer un sistema de producción centrado en la competencia y la acumulación de riquezas. En esta evolución, el conocimiento se ha convertido en el principal potencial productivo.

En los años recientes se ha producido una transformación radical en la civilización, vivimos en la sociedad de la información y del conocimiento. Los problemas que la actualidad nos presenta, exigen el uso de todas nuestras

capacidades y de nuevas competencias personales, sociales y profesionales para poder conseguir un desempeño efectivo y afrontar los continuos cambios que se nos imponen. Sin embargo muchas de las herramientas que utilizamos para lograr los objetivos no son las mas adecuadas y solo conducen a la frustración, la ansiedad o al estrés, que nos hace comportarnos de una manera inadecuada tanto con nosotros mismos como con los demás, creando un circulo vicioso que por desgracia transmitimos a las personas con las que nos relacionamos.

Todos hemos comprobado que, cuando aparecen problemas importantes ocasionados por estos cambios en los estilos de vida, determinadas habilidades son las que nos ayudan a solucionarlos, es nuestra madurez emocional la que nos suele guiar cuando nos tenemos que enfrentar a situaciones difíciles o tareas muy importantes. Sin embargo, a pesar de que somos conscientes de esta situación, nuestro sistema educativo continúa esforzándose por desarrollar la mayor cantidad de contenidos de las áreas cognitivas, no prestando atención a las habilidades emocionales de los alumnos.

Las consecuencias de este “analfabetismo emocional” afectan a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar.

Existen cuatro áreas fundamentales en las que una falta de Inteligencia Emocional provoca o facilita la aparición de problemas entre los estudiantes:

- 1.- Déficit en los niveles de bienestar y de ajuste psicológico
- 2.- Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales
- 3.- Descenso en el rendimiento académico
- 4.- Aparición de conductas destructivas y consumo de sustancias adictivas.

Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, orientada exclusivamente hacia el conocimiento y que tradicionalmente se ha venido aplicado desde el siglo pasado ha resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y esta es la carencia a la que se enfoca la inteligencia emocional, que a la vez puede aportar otros principios –desde el mundo de las emociones y los sentimientos- para mejorar el aprendizaje.

En el proceso educativo, los conocimientos se trasladan de persona a persona y cada persona es una entidad que tiene cuerpo y mente. En esa mente se producen procesos intelectuales, pero también hay movimientos emocionales y afectivos. Y estos contribuyen o perjudican a la adquisición de conocimientos. La comunicación es un acto central de la vida humana, y es el acto central de la educación.

Hay un proverbio chino que fue traducido así: “dime y olvidaré; muéstrame y tal vez recuerde; involúcrame y aprenderé”.

Es indiscutible el hecho de que la participación fortalece la posibilidad de alcanzar resultados positivos en el aprendizaje. Por lo tanto, en aquellas instituciones en las que se pretende alcanzar la excelencia deben dominar el arte de la participación.

Lo que se ofrece en esta propuesta de trabajo es relacionar la inteligencia emocional con los temas de la adolescencia; la intención de esto nos obliga a trabajar sobre las experiencias y valores, y por lo tanto, alentar la participación de los jóvenes expresando sus pensamientos y sentimientos.

Como se menciona en un principio, la sociedad está cambiando, los problemas de hace unos años son distintos a los actuales, en la década de los 40's los principales problemas de disciplina de jóvenes que atendían los profesores en las escuelas eran: hablar fuera de tiempo, hacer ruido, correr en los pasillos, deshacer la fila, infracciones en la forma de vestir, tirar basura, etc., el día de hoy los principales problemas son: abuso de drogas, abuso de alcohol, embarazos, suicidios, violaciones, robos, asaltos, etc.

En medio de todo esto, el porcentaje de familias con uno de los padres en casa con los hijos todo el día, ha bajado notablemente y muchos niños y/o adolescentes pasan horas frente a un televisor y la computadora y pocos muy pocos minutos compartiendo una charla con los padres.

A pesar de vivir en plena era de la información y de estar sumergidos en el mundo de las más avanzadas telecomunicaciones, se experimenta un retroceso en las habilidades emocionales de los niños y adolescentes.

Problemas socio-económicos, dificultades afectivas, falta de horizontes, crisis de valores, fragmentación de las familias vinculadas a la enseñanza básica no parecen ser los mejores factores para gozar de un buen nivel académico de los adolescentes.

Los adolescentes conforman una parte importante dentro de la población mundial, y representan entre el 20 y 25 % de la población global. En nuestro país el número de jóvenes asciende a 21.6 millones entre hombres y mujeres. El peso poblacional que representa este grupo es aproximadamente del 20%. Se dice que los jóvenes son nuestro futuro. En los últimos 25 años México ha logrado importantes avances en materia educativa. Los niveles de alfabetismo en la población joven se han incrementado notablemente, pasando de un 83% en 1970

a un 96% en 1997. Los beneficios que se pueden obtener de ello son importantes siempre y cuando sepamos trabajarlos.

Es por ello que consideramos la importancia de desarrollar estas habilidades en la etapa de la adolescencia. Ellos se encuentran en un momento de grandes cambios físicos y psicológicos: recién han dejado de ser niños y están ávidos por parecer mayores; quieren entrar al mundo de los adultos y no saben cómo hacerlo; se sienten más fuertes que nunca y reclaman su independencia; necesitan todavía la protección de sus padres y al mismo tiempo la rechazan; expresan su temor y su inseguridad con indiferencia, sarcasmo y a veces con violencia, entre otras actitudes y situaciones que experimentan.

La literatura sobre inteligencia Emocional señala la importancia del desarrollo socio-emocional de los alumnos o hace referencia a su educación integral. Pero el reto consiste en encontrar la manera de traducir estas palabras en acciones concretas que desarrollen estos objetivos.

Si dentro de la misión educativa se encuentra reflejado el interés por el desarrollo emocional de los alumnos es importante comprender que no basta con un contenido teórico, que por su puesto es necesario, sino que es necesario desarrollar y crear cultura organizacional que promueva el crecimiento integral de los alumnos.

La etapa de la adolescencia comprende años de transición que nos ofrecen la oportunidad de evitar daños irreversibles que afecten el futuro de la juventud. Por ese motivo es importante pensar ¿Qué educación queremos para los adolescentes?

En líneas generales, el desafío de la educación, es formar a un mismo tiempo las capacidades cognitivas, afectivas y sociales, para buscar la equidad en el progreso de las competencias y no la uniformidad en la adquisición de contenidos. Los adolescentes deberían tener más oportunidades para desarrollar los aspectos de su personalidad que los hacen diferentes. Debemos imaginar una escuela más abierta, acorde con los nuevos tiempos y que forme ciudadanos libres y competentes.

Las formas de conseguirlo pueden ser muy variadas, nosotros pensamos en la PNL ya que a través de este sistema, se han logrado resultados eficaces, tales como: automotivarse y motivar, perder los miedos, generar confianza en uno mismo, relaciones interpersonales armónicas, relaciones sexuales placenteras, dejar malos hábitos o vicios, y hasta curar algunas enfermedades. Esta ha sido una de las características que evidencia la PNL, lograr resultados exitosos en poco tiempo.

La PNL es considerada una herramienta idónea para vivir en libertad, objetivo que quiere lograr la humanidad desde sus inicios. Es un instrumento adecuado para transformar las situaciones vitales que han marcado nuestra identidad para rescribir la historia de nuestra vida, revivir de manera consciente los episodios de nuestra existencia. Revivir una situación, nos permite obtener conclusiones diversas para ser trabajadas a través de la herramienta PNL y de esta manera cambiar nuestra vida futura.

BIBLIOGRAFÍA

ABERASTURY, A. (1978) *La adolescencia normal*. Argentina: Paidós.

ANDREAS, C. Y ANDREAS, S. (1980). *Corazón de la Mente*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.

ALVAREZ, R. (1996) *Manual Práctico de PNL (Programación Neurolingüística)*
España: Desclee de Brauwer

ARNOLD, M. (1970) *Emoción y personalidad*. Buenos Aires: Losada S.A.

BANDLER, R. Y GRINDER, J. (1982). *De Sapos a Príncipes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

BANDLER, R. Y GRINDER, J. (1980). *La Estructura de la Magia*. Santiago de Chile: Cuatro Viento.

BANDLER, R. (1988) *Use su cabeza para variar. Sub-modalidades en Programación Neurolingüística*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos

BEGOÑA IBARROLA, L. (2001) *Dirigir y educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. En red: www.smprofes.net

BRADBURY, A. (2001) *Desarrolle sus habilidades con PNL*. España: Gedisa.

CALHOUN, C. SALOMON, R. (1989) *¿Qué es una emoción?* México. FCE

CABRERA ,R.J. (2003) *¿Qué entendemos por inteligencia emocional?* En red: <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fuirdoes/rrhh.htm>

CHAVEZ, CELIA (2002). *Recupera tu felicidad. Cómo superar problemas emocionales y de salud con PNL.* México: Norma.

COLOM, R Y FROUFE (2005) *Inteligencia Emocional: como aplicarla en la practica docente.* Cuadernos de educación. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid. Santillana.

CORBELLA, J. Y VALLS, C. (1993) *Ante una edad difícil.* España: Folio

CORTESE, A. (2007) *La inteligencia emocional.* En red: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/index.htm>

O'CONNOR, J. Y SEYMOUR, J. (1992). *Introducción a la Programación Neurolingüística.* Barcelona, España: Urano.

DILTS, R. Y EPSTEIN T. A. (1995) *Aprendizaje Dinámico con PNL.* Barcelona, Urano

DILTS, R.(2000) *Como cambiar las creencias.* Malaga. Sirio.

DILTS, R.(2003) *El poder de la palabra con PNL.* Malaga. Sirio

EXTREMERA- FERNÁNDEZ, P. (2004) *La inteligencia emocional en el aula*.
Revista Iberoamericana de educación. Revista Iberoamericana de educación.
29,1-6

FRAGA, J (2005) *Inteligencia emocional y orientación vocacional*. En red:
www.psicologia/online.com/airticulos/ic-vocacional.shtml

FORNER, R.(2002) . *PNL para todos*. México Cuarzo.

GEA, R. (2005) *La inteligencia emocional en la infancia, educación, familia y escuela*. Universidad de Granada, en red:
www.psicologiaonline.com/monografias/1/infancia

GARDER, H. (1999) *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. España: Paidós.

GOLEMAN, D. (1995) *La Inteligencia Emocional*, Vergara, Buenos Aires.

GÓMEZ, P. (2002) *Optimicemos la educación con PNL*. Su aplicación practica en el trabajo docente. México, Trillas.

HARRIS, C.(1998) *Los elementos de la pnl*. España. Edad.

HARRIS, P. (1992) *Las emociones*. Madrid: Alianza.

HERRERA, J (2006) *Inteligencia emocional*. En red:
<http://www.monografias.com/trabajos10/mem/inem.shtml>

KRUSCHE, H.(2000) *Fundamentos de la Programación Neurolingüística. La rana sobre la mantequilla*. España, Sirio

LÓPEZ, M. (1990) *La encrucijada de la adolescencia*. México: Hispánicas.

MOHL, A. (1992). *El Aprendiz de Brujo. Manual de Ejercicios Prácticos de Programación Neurolingüística*. Barcelona – España: SIRIO

SAMBRANO, J.(2000) *PNL para todos. El modelo de la excelencia*. México, Alfaomega

O'CONNOR ,J. Y MC DERMOTT (1996) *PNL para la salud*. Barcelona, Urano

PAPALIA, D. Y WENDKOS, O.S. (1988) *Psicología*. México: McGraw-Hill.

SCHWARZ, A Y SCHWEPPE, R. (2001) *Guía fácil de PNL*. España: Robin Book.

SHAPIRO, L. E (1997) *La inteligencia emocional en los niños*. Buenos Aires: Vergara

STEINER, C Y PERRY, P. (1997) *La educación emocional*. México: Vergara

VALLES, A. Y VALLES, T (2000) *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS

ANEXOS

Actividad 1 ¿Cómo te percibes?

Instrucciones: Vas a elaborar un mapa mental en el que se representen las diferentes facetas de tu individualidad. Representaras a través de dibujos o palabras la forma en que te percibes en los diferentes niveles de análisis en relación con tu vida.

En una hoja dibuja un círculo en cual escribirás algo que te represente (una palabra, alguna imagen, etc.) Alrededor de éste coloca una serie de círculos en los representaras la forma en que te percibes en cada uno de los siguientes aspectos de tu individualidad:

TU CUERPO.- ¿Cómo percibes tu cuerpo? ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan y cuales no? ¿Qué ventajas o desventajas encuentras en relación con tu cuerpo? ¿Qué te gustaría cambiar respecto a esta parte de tu vida?

TU INTELLECTO.- ¿Cómo te consideras intelectualmente? ¿Qué capacidades intelectuales te reconoces? ¿Qué tipo de problemas has llegado a presentar en cuanto a tu forma de razonar o pensar? ¿Cuál es la forma que utilizas para aprender cosas nuevas? ¿Cómo analizas las situaciones que se te presentan? ¿Qué te gustaría cambiar respecto a esta parte de tu vida?

TUS EMOCIONES.- ¿Eres capaz de reconocer las emociones por las que pasas? ¿Tienes o te das la oportunidad de manifestar tus emociones de una manera autentica? ¿Tienes control sobre tus emociones? ¿Has sentido que emociones como la ira, el miedo o la tristeza te gobiernan? ¿Eres conciente de las consecuencias internas y externas de tus emociones?

TUS RELACIONES SOCIALES.- ¿De que manera te relacionas con las personas que te rodean? ¿Te gusta estar con las personas que están a tu alrededor? ¿Te aíslas por resentimientos que tienes con las personas que están a

tu alrededor? ¿Estableces una barrera que impide que los demás se acerquen o te abres de manera espontánea a los contactos sociales? ¿Qué te gustaría cambiar respecto a esta área de tu vida?

Actividad 2. Cambio de estado (estado actual – estado deseado)

Describe alguna situación que te produce algún tipo de emoción negativa (ira, miedo, tristeza). Cierra tus ojos... respira lentamente y vuelve a vivir la experiencia... vuelve a observar lo que viste... las imágenes... los colores... la luz... las personas... el lugar donde estabas... Escucha lo que oíste... voces... sonidos... Recupera las demás sensaciones que experimentas... la temperatura... recrea la experiencia... Identifica los pensamientos... ¿Qué es lo que piensas respecto a esta situación?... ¿Qué te dices a ti mismo?... ¿Qué emociones experimentas?... ¿Qué sensación experimentas en tu cuerpo la experiencia? ¿Cómo es esta sensación?... ¿Cómo respondes habitualmente a esta situación?... ¿si pudieras describir esta situación con una metáfora, cual sería o a que se parece?

Describe como te gustaría actuar de manera distinta en esa misma situación. ¿Qué te gustaría tener respecto a esa situación? ¿Que te gustaría decirte a ti mismo? ¿Qué emociones te gustaría experimentar? ¿Cómo te gustaría responder ante esta situación? ¿Qué verías? ¿Qué escucharías? ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo podrías transformar tu metáfora a modo de que obtuvieras el resultado deseado?

Actividad 3. Posiciones preceptúales. Autocrítica

Cierra tus ojos, imagina que te miras, sentado frente a ti mismo. Fórmate una imagen visual de ti mismo. ¿Cómo es esa imagen?... Ahora abre tus ojos e identifica todas las cosas que no te gustan de ti mismo... Completa las frases: Tú

deberías... Tú no deberías... Tú eres... Tu no eres...Has todas las criticas que consideres... ¿Cómo suena tu voz?... ¿Cómo te sientes?

Ahora, escribe para cada una de las críticas las razones por las que piensas que eso debería de ser.

Completa las siguientes frases para cada una de las criticas que formulaste: Si de verdad quisiera yo podría...

Ahora imagina que cambias de lugar. Vuélvete a esa imagen de ti mismo. ¿Qué dices en respuesta a esos comentarios críticos? ¿Cómo te sientes a medida que respondes a estas críticas? ¿Qué expresa tu tono de voz?

¿Cómo te sientes físicamente cuando interpretas cada uno de esos roles? ¿En que difieren cada uno de los hablantes? ¿Realmente se dirigen la palabra y entran en contacto o lo evitan?

Escribe para cada una de las criticas las personas que te las han formulado ¿reconoces a alguien en la voz critica?

Expresa en primera persona del presente, como si estuviera sucediendo ahora lo que sentiste asumiendo cada papel (ejemplo, como critico me siento..., como la parte que recibe la critica me siento...)

Si expresaras mediante una metáfora esta situación ¿Cuál seria? ¿A que se parece?

Actividad 4. Visualización de nuestras partes en conflicto

1. Piensa en algo que te hace sentir ambivalente o en conflicto. Puede ser cualquier cosa que haces, pero no quieres hacer, o al contrario alguna que quieres hacer pero no haces. Identifica algún evento ya sea de tu casa, de la escuela o bien con tus amigos. Date cuenta que una parte de ti encuentra útil e importante actuar como lo esta haciendo, pero al mismo tiempo hay otra parte que no.

2. Imagina que invitas a ambas partes a sentarse en una mesa redonda con la intención de resolver una situación en conflicto.

3. Nombra un moderador para conducir el encuentro. Puede ser una tercera parte a la que se le podría llamar “nuestra parte creativa”, “nuestra parte sabia”, etc.

4. Pide a cada parte que exprese sus objeciones a cambiar y su intención positiva, es decir, la ganancia que obtiene al comportarse así. Es importante que ambas partes expresen sus razones y objetivos y se entiendan bien unas y otras.

Una vez que las partes estén de acuerdo, intégralas en una sola, llévalas hacia tu interior y observa que produce tenerlas contigo.

Actividad 5. La toma de decisiones

Pon atención a este cuento, al final escribe tus comentarios:

Había una vez dos ranitas que se cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían; era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente; pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar. Una de ellas dijo en voz alta: “no puedo mas, es imposible salir de aquí, en esta materia no se puede nadar, ya que voy a morir, no veo porque prolongar este sufrimiento. No veo que sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril. Dicho esto, dejo, de patalear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso liquido blanco. Así lo quiso ella. La otra rana mas persistente y tenaz dijo: “ no hay manera” “nada se puede hacer en esta cosa”. Sin embargo aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi ultimo aliento.” No quiero morir ni un segundo antes de que me llegue mi hora”. Siguió pataleando y chapoteando en el mismo lugar, sin avanzar ni un solo centímetro, durante horas y horas. De pronto de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla, sorprendida la rana dio un

salto y, patinando, llego hasta el borde del recipiente. Desde ahí pudo volver a casa croando alegremente.

Actividad 6. Autoconcepto

Piensa en algo que te guste. Identifica el sentimiento que experimentas cuando sabes que te gusta algo, el tipo de persona que eres y como sabes que eres eso.

Piensa en algo que debería gustarte solo porque es una conducta aceptada socialmente. (Es decir, lo que piensa la familia, los amigos, los maestros, etc.) Identifica el sentimiento que tienes cuando aparentas algo que te gusta para complacer a otros o para causar una impresión deseada: el tipo de persona que no eres, como sabes que no eres eso y el sentimiento que tienes cuando algo te disgusta.

Identifica que te gustaría ser, que te proporcionara esa y que les darás a los otros.

Obsérvate como en una película e identifica algo que hayas hecho bien. Descubre que es lo más agradable de lo que hiciste, que atributos se manifiestan en este ejemplo y descríbete con ese atributo deseable.

Identifica cuatro conductas que realizas diariamente y que sean una demostración de atributos positivos con los que tu cuentas. Al revisarlas, recuerda que estas son conductas significativas en tu diario vivir que pueden llevarte a un futuro más deseable.

Ahora identifica, como si vieras una película, cuatro situaciones en las que puedas encontrarte a ti mismo siendo intimidado socialmente. Identifica ejemplos de cosas que no permitirías que te hiciera otra persona, la forma como te cuidarías a ti mismo. Haz una representación de cómo te gustaría que te trataran y lo que tú puedes hacer para predisponer a los demás y hacer que te traten de esa manera.

Desde la perspectiva de ser la persona que quieres ser, identifica que cosas no te harías a ti mismo nuevamente y porqué.

Identifica todas las cosas buenas y agradables que harás por ti de aquí en adelante. Durante una semana, presta atención a tu estado interno mientras vives tu vida cotidiana.

Actividad 7. Ganar Seguridad.

1.- Cierra los ojos y trae a tu mente la imagen que en este momento tienes de ese acto o momento que te provoca malestar.

A continuación, aleja la imagen ubicándola a cierta distancia de ti, como si fuera una fotografía colgada, adelante y arriba; en esa fotografía te verás como uno más de los personajes.

2.- Seguidamente, aumenta tu tamaño dentro de la foto, de modo que seas más grande que los demás. ¿Observa como te ves?, ¿Cómo te sientes?. Mantén esa imagen unos instantes observando como los demás son más pequeños que tú. Cuando te sientas seguro y grande, junta las manos con fuerza al tiempo que te dices “Estoy bien, en paz y seguro”.

3.- Ahora vas a repetir 2 o 3 veces el proceso de verte internamente grande y seguro, juntando tus manos, hasta que tan solo al unir de nuevo las manos escuches tu voz interior repitiendo el mensaje de seguridad y paz.

4.- Posteriormente, cuando estés en esa reunión, acto o momento que tanto te inquietaba y te sentías mal, bastará con que juntes de nuevo las manos y repitas la frase anterior. “Estoy bien, en paz y seguro”, tal y como lo hacías antes, para que vuelvas a experimentar el estado de seguridad y paz que ya tienes.

Actividad 8. Estados fisiológicos y libertad emocional

Toma tiempo para pensar en una experiencia agradable... un momento en el que te sentías especialmente bien...en la escuela, con tus amigos, en tu casa, con tu familia, etc.,...ahora que ya la tienes, piensa que la estas experimentando nuevamente...utiliza un tiempo para reexperimentarla completamente... pon atención a lo que sientes... ¿Cómo esta tu cuerpo, tu espalda...tu cara... tus hombros... tus pies...? ¿Cómo es tu respiración?... Identifica hasta donde llega el aire cada vez que inhalas... Qué estas viendo?... hacia donde se dirige tu mirada?... que escuchas?... Ahora pon atención a tu alrededor...a lo que ves y escuchas mientras estas reviviendo la experiencia...Date cuenta qué esta sucediendo para que experimentes esa situación agradable... identifica si la causa es algo externo... algo que sucede fuera de ti o bien es producto de tus pensamientos o ideas...Date cuenta el impacto que esto tiene en tu estado de presente, en especial en tu respiración y tu postura...

“las experiencias pasadas no han desaparecido para siempre y pueden ayudarte a sentir bien en el presente”

Ahora para contrastar, piensa en una experiencia pasada incomoda, desagradable...Cuando haya aparecido, piensa que la estas experimentando nuevamente...En esta nueva situación...¿Qué es lo que sientes?... como esta tu cuerpo?... ¿Qué es lo que ves?... ¿Hacia donde diriges la mirada?...¿Qué oyes?...¿que sucede a tu alrededor?...identifica si lo que estas experimentando es causado por algo que sucede en el exterior o bien si es algo interno, producto de tus ideas o pensamientos... Vuelve al presente y observa el efecto que ha tenido en ti...

Date cuenta de cómo te sientes después de esta experiencia comparado como te sentías después de la experiencia anterior... Observa también tu postura y ritmo respiratorio...

Ahora cambia la experiencia...piensa en algo neutro como identificar que día es hoy, la fecha de tu cumpleaños... cambia tu atención de aquel recuerdo a algo distinto...

Ahora reflexiona "se puede influir en nuestros estados y no simplemente frente a lo que pasa a nuestro alrededor. En los últimos minutos has pasado de sentirte bien, luego incomodo, después... como quiera que estés ahora. Y nada ha pasado en el mundo exterior. Lo has hecho todo tu mismo.

Actividad 9. Recuperar recursos

Con los ojos suavemente cerrados, toma conciencia de la respiración... no la modifiques... simplemente siéntete vivo por que estas respirando... Imagínate que al sacar el aire te desprendes de las tensiones de tu cuerpo...Imagínate que al inspirar asimilas la energía que te rodea...Que cada respiración te sirva para descender más y más hasta un estado de relajación. (Pausa de 15 segundos para permitir que la respiración relaje el cuerpo). Ahora relaja los músculos. Relaja los músculos de la cara y de la mandíbula. Libera toda la tensión y la rigidez de esos músculos...Relaja los músculos del cuello y de los hombros...Relaja los brazos...Relaja completamente los músculos de la espalda, tanto de la parte de arriba como de la de abajo...Libera toda la tensión y la rigidez de esos músculos. Relaja los músculos del estómago y del abdomen para que la respiración esté perfectamente relajada... Relaja completamente los músculos de las piernas, para que así todo tu cuerpo pase a un estado de paz profunda...Y Utiliza los ruidos del exterior y las distracciones para profundizar aún más en ese nivel. Imagínate o siente una luz por encima de la cabeza. Puedes elegir el color, o los colores. Esa luz hará que descienda tu nivel y relajará tu cuerpo... Deja que la luz fluya por tu cuerpo desde la parte superior de la cabeza. Ilumina el cerebro y la médula espinal, relaja esos tejidos y te permite seguir descendiendo...Deja que la luz siga fluyendo de arriba abajo, como una onda luminosa que toca todas las células, todas las fibras y todos los órganos del cuerpo con paz...En todos aquellos puntos

en los que tu cuerpo necesite mayor relajación, haz que la luz sea muy fuerte, muy potente... (Pausa de 15 segundos)...y que el resto de la luz fluya hasta llegar a los pies, para que tu cuerpo se llene de esa luz...Ahora imagínate o siente que la luz también rodea completamente tu cuerpo por fuera, como si estuvieras dentro de una burbuja de luz que se protege, que relaja tu piel y que te hace descender aún más...Al contar hacia atrás del diez al uno, que cada número te haga descender un poco más en el estado de relajación.

Diez...nueve...desciendes más y más a cada número... siete...seis...cinco...estás más y mas tranquilo y relajado...cuatro...tres...estas muy calmado, sereno...dos...ya casi has llegado... uno...bien.

Piensa por un momento en un instante de tu vida en el cual sorteaste una situación compleja y obtuviste triunfos importantes, que pueden hacerte sentir orgulloso (puede ser la escuela, deporte, algún trabajo, etc.)

Enuméralos

.....
.....
.....
.....

Cierra los ojos y recuerda el momento exacto cuando se produjo el triunfo..., Con tus ojos siempre cerrados, recorre el lugar, ve a quienes te acompañan, los colores de las cosas que te rodean, los olores (si los hay) y, cuando tu corazón empiece a latir y sienta la fuerza de haberlo logrado, cierra alguno de tus puños, apriétalo con fuerza y grita en tu mente alguna palabra que asocies con la situación (hurra, viva, si, etc.)... abre los ojos.

Vuelve a hacer el ejercicio con algún otro éxito de tu lista.

En esta oportunidad cierra el puño contrario y cambia la palabra.

Sigue con el tercero y así sucesivamente y cambia el cierre del puño así como la frase.

Lo anterior se llama toma de recursos y es un ejercicio para realizar cada vez que te sientas débil, previo a alguna actividad en la que sientas algún tipo de inseguridad.

Actividad 10. Automotivación

PARTE 1

1. Piensa en una tarea o una actividad que sea realmente atractiva, motivante para ti, cuando la haces. Imagina que estás viendo la película de esa actividad. Nota las cualidades de la imagen al pensar en esa tarea: la escena, la iluminación, el sonido, los movimientos. Observa una imagen rica, con muchos detalles... OK "apaga el proyector".

2. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.

3. Ahora piensa en algo que no te despierta ningún interés:

Nota lo que se siente pensar en algo que te es totalmente indiferente. De nuevo mira la imagen y sus cualidades... OK, apaga la imagen.

4. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.

5. Haz una comparación entre las dos "películas" y nota las diferencias que encuentras en las cualidades de las imágenes: Iluminación, brillo, colores, tamaño, distancia, ubicación, sonidos, sensaciones, etc.

6. Escribe tu propia lista para que tengas los elementos que tu mente (tu cerebro) utiliza para indicarte que algo es valioso y te motiva. Estas serán tus claves de motivación. Toma ahora una imagen cualquiera de una experiencia agradable, placentera, que hayas tenido. Vas a hacer el siguiente juego con esa imagen:

Cambia las características visuales, es decir, aumenta o disminuye: Colores / blanco y negro, iluminación, brillo, contraste, foco (nitidez), detalle, tamaño,

distancia, si la imagen tienen borde o no, ubicación (arriba, abajo, al frente, etc.), se mueve o está quieta, proporción. Quédate con aquellos cambios que te parezcan más atractivos, más agradables, más motivantes.

Haz lo mismo con las características auditivas: Fuente (origen) del sonido, tonalidad (aguda, grave), sonido monótono o melodioso, volumen, ritmo (rápido, lento), duración (sonido continuo o intermitente), mono o estéreo.

Y ahora con las características kinestésicas (sensaciones, sentimientos): Calidad de la sensación, intensidad, ubicación, velocidad, duración. Quédate con la combinación de características que te resultó más atractiva y motivante (anótalas). La vas a usar después.

PARTE 2

1. Piensa en algo que tu sabes que para ti es valioso hacerlo, pero te resulta difícil o cuesta arriba, hacerlo.

2. Concéntrate y pregunta a todas tus partes internas, si existe alguna objeción a cumplir con esa tarea. Sé sensible a esas objeciones (de haberlas). Si no puedes satisfacer la objeción con comodidad, ajusta (o cambia) la tarea de manera que no existan objeciones.

3. Piensa en las consecuencias de hacer la tarea, no en el trabajo de hacerla. Piensa en los beneficios que obtendrás una vez que esté completada. Piensa en tu ganancia.

4. Ahora, usa la lista de elementos que encontraste en el ejercicio anterior, los que anotaste. Recuerda que son los más atractivos y motivantes. Úsalos para cambiar lo que piensas acerca de tener esa tarea hecha, completada. Ponle a la tarea completada los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que anotaste.

Continúa haciendo esto hasta que te sientas fuertemente atraído, motivado, a realizar esa tarea.

PARTE 3

1. Toma una posición cómoda. Dirige tu mirada hacia la derecha, algo hacia arriba. Imagina que ves a una persona igual a ti, a corta distancia. Este "otro tu" hará el ejercicio, mientras tu lo observas. Solamente cuando esté completamente satisfecho con el proceso, será que las habilidades se integrarán a ti. Para asegurarte de que así será, quizás te gustaría imaginar que estás metido dentro de una burbuja de plexiglás, para que realmente estés separado de las actividades que va a hacer tu otro yo.

2. Escoge algo que tu quieres ser capaz de motivarte a hacerlo. Para este ejercicio, escoge algo muy simple, como limpiar tu cuarto, o acomodar tu closet. Algo que tú no disfrutas haciéndolo, pero deseas mucho que sea completado, debido a los beneficios que obtendrás como resultado.

3. Observa a tu otro yo y mira lo que se verá cuando la tarea haya sido realizada, incluyendo las consecuencias positivas, los beneficios directos e inmediatos y los futuros.

4. Ahora, mira a ese "otro tu" haciendo la tarea con facilidad. Mientras el "otro tu" la hace, se mantiene mirando la imagen de la tarea terminada y se siente bien como respuesta a verla totalmente completada. Nota como la voz interna del "otro tú" es estimulante y te recuerda las recompensas futuras y lo que hasta el momento has logrado con respecto al objetivo. Finalmente, ve a "otro tu" encantado de haber terminado y disfrutando de la recompensa obtenida por una tarea que ya se completó.

5. Si lo que ves no te satisface por completo, deja que una suave neblina cubra por un momento la imagen, mientras tu inconsciente hace los ajustes que sean apropiados. En unos segundos, cuando la neblina se quite, verás los ajustes, que serán satisfactorios para ti (pausa...).

6. Ahora que tienes la completa satisfacción, permite que la burbuja de plexiglás desaparezca. Toma la imagen del otro tu que tiene todos esos aprendizajes y deslízala hacia ti. Puedes, si te resulta cómodo, extender tus

brazos, tomar la imagen, traerla hacia ti, e integrarla contigo. Algunas personas sienten un estremecimiento (o se "erizan") o una liberación de energía, al hacer esto.

7. Finalmente, tómate un momento adicional para que pienses cuándo será la próxima ocasión en la que tendrás que realizar la tarea para a cual te acabas de auto-motivar a completarla...

Actividad 11. Dialogo de padres

Reúnete con alguien y siéntense juntos. Imaginen cada uno de ustedes que es uno de sus padres (tu padre o tu madre), decide cual de ellos serán para cada experimento... en este momento se encuentran hablando de sus hijos de cada uno de ustedes, en otras palabras, tu hablas de ti mismo tal como tu padre o madre podría hacerlo. Empleen por lo menos unos cinco minutos para hablar de sus respectivos hijos: ¿que hace tu hijo?... ¿Cómo te sientes respecto el?... en que medida ha satisfecho tus aspiraciones?... ¿que diferencia hay entre el y los otros hijos (si los hay)?...

Emplea otros cinco minutos para considerar lo que has descubierto mediante esta experiencia... ¿Cómo te sentiste haciendo esto? ¿Qué notaste respecto al padre o madre de tu compañero? ¿Qué descubriste respecto a tu propio padre o madre, acerca de ti mismo?

Para completar el ejercicio realiza el mismo trabajo pero ahora convirtiéndote en tu otro padre (madre)... contesta las mismas preguntas.

Actividad 12. Historia

Pon atención a la siguiente historia y al final escribe tus comentarios.

Una historia Real:

Jenny pensó que sus padres no le darían permiso para irse de fiesta con unos amigos, de manera que les mintió y les dijo que iba al cine con una compañera. Aunque se sintió un poco mal porque no les dijo la verdad, tampoco le dio muchas vueltas al asunto y se dispuso a divertirse.

La pizza estuvo bien y la fiesta genial: al final su amigo Pedro que ya estaba medio borracho, la invito a dar un paseo, pero primero quiso dar una fumadita... Jenny no podía creer que él estuviera fumando eso, pero aún así subió al carro con él.

De repente Pedro comenzó a propasarse. Eso no era lo que Jenny quería del todo. "Tal vez mis padres tienen razón" - pensó-; "quizás soy muy joven para salir así. " "¿Cómo pude ser tan tonta?" "Por favor, Pedro -dijo- llévame a casa, no me quiero quedar".

Molesto, Pedro arrancó el carro y comenzó a conducir a toda velocidad. Jenny, asustada, le rogó que fuera más despacio, pero mientras más ella le suplicaba, más él pisaba el acelerador. De repente, vio un gran resplandor. "Oh, Dios ayúdanos. ¡Vamos a chocar! Ella recibió toda la fuerza del impacto, todo de repente se puso negro. Semi-inconsciente, sintió que alguien la saco del carro retorcido, y escucho voces: ¡llamen a la ambulancia! "Estos jóvenes están en problemas". Le pareció oír que había dos carros involucrados en el choque. Despertó en el hospital viendo caras tristes. "Estuviste en un choque terrible", dijo alguien. En medio de la confusión se enteró de que Pedro estaba muerto. A ella misma le dijeron "Jenny, hacemos todo lo que podemos, pero parece ser que te perderemos a ti también". ¿Y la gente del otro carro? Preguntó Jenny llorando "También murieron" le contestaron. Jenny rezó: "Dios perdóname por lo que he hecho, yo sólo quería una noche de diversión". Y dirigiéndose a una de las enfermeras pidió: "Por favor, dígame a la familia de los que iban en el otro carro que me perdonen que yo quisiera regresarles a sus seres queridos. Dícales a mi mamá y a mi papá que lo siento, porque mentí, y que me siento culpable porque varios hayan muerto. Por favor enfermera, ¿Les podrá decir esto de mi parte?. La

enfermera se quedó callada, como una estatua. Instantes después, Jenny murió. Un hombre cuestionó entonces duramente a la enfermera: "¿Porque no hizo lo posible para cumplir la última voluntad de esa niña?" La enfermera miró al hombre con ojos llenos de tristeza, y le dijo: "Porque la gente en el otro carro eran su papá y su mamá que habían salido a buscarla".

Reflexiona: Libertad y responsabilidad están estrechamente relacionadas. Soy libre y elijo algo y al elegirlo soy responsable de ello. Soy responsable de las decisiones tomadas y es mi responsabilidad el saber tomarlas. Es mi responsabilidad también, hacer lo que tengo que hacer, de la mejor manera posible.

Actividad 13. Responsabilidad

Analiza la siguiente situación y al final escribe tus comentarios

Estás con un grupo de amigos en una fiesta, platicando, oyendo música y todos están muy animados. Uno de ellos, alguien que te cae muy bien, saca una botellita con unas pastillas, se toma una y dice: "Tomemos esto para seguirla hasta muy tarde". Pasa la botella y cada uno va tomándose una. Tú eres el último, te pasan la botella y no sabes qué hacer.

En este momento el grupo se queda inmóvil y tú, como pensando dices: "Qué haré, son anfetaminas y son muy dañinas para mi cuerpo y mi cerebro, no me la quiero tomar, pero tampoco quiero que se burlen de mí".

El grupo se empieza a mover y uno se te acerca y te dice "Uy, qué miedoso, si no te va a pasar nada, ¿eres de nuestro grupo o no?" Empiezas a temblar, te sudan las manos, todos los demás se burlan de ti. La presión es enorme. Tu corazón late a mil por hora y no sabes qué decir. Piensas: ¿Y por qué no probarla? Total, por una vez no me va a pasar nada. Te das por vencido, te la tomas y todos aplauden. Qué alivio sentirme parte del grupo otra vez.

Actividad 14. Desarrollo de la Autoestima

Haz una imagen mental de ti mismo. Piensa en como te ves ¿Cómo es la imagen? (fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura...) En resumen: ¿es positiva o negativa?

Elimina lo negativo: por ejemplo: si ves una imagen que no tenga metas, cámbialas. Si tu imagen física no es la que quieres, ajústala, etc. Que la imagen represente tus puntos fuertes, tus mejores habilidades, que te veas como cuando has logrado una meta que habías deseado mucho.

Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para ti, por ejemplo: Hazle agrande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimientos. Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que estimule a actuar. Puedes probar e ir haciendo ajustes, hasta que te sientas bien satisfecho.

¿Cómo te sientes con la nueva imagen? ¿Qué puedes ver? ¿Qué puedes oír?

Este ejercicio es sencillo, practícalo todas las veces que quieres, te va a hacer sentir bien.

Reflexiona: “tal vez estoy desperdiciando mi energía en querer ser como fulano o mengano y no me he dado cuenta de que yo tengo una cualidad que me hace sentir muy Yo y que cualquiera desearía tener. Trata de encontrarla.

Actividad 15. Identificando los canales

Comienza a ejercitar tu capacidad de observación: Pregúntate:

¿Cómo estas vestido?... ¿que zapatos llevas?... ¿Qué símbolos utilizas con mayor frecuencia (medallas, amuletos, insignias, prendedores, etc.)?... ¿Cómo es tu letra? ¿Es recta, hacia la derecha o hacia la izquierda? ... ¿Cuáles son tus sueños que se repiten?... ¿Cuáles son tus aromas preferidos?... Cuando te sientes

triste, ¿de que color te vistes? ...y cuando estas alegre ¿Qué ropa prefieres?... ¿ y cuando te sientes neutral?...¿con que tipo de personas te relacionas mejor?... ¿Has sentido alguna vez en tu vida un flechazo, o un fuerte rechazo hacia alguien que acabas de conocer?... ¿Tiene que ver tu aspecto físico con las actividades que normalmente realizas?... ¿Cómo es la música de tu voz?... ¿Qué palabras usas con mas frecuencia?... ¿Cómo son tus gestos, suaves, fuertes, variados, escasos?... ¿Cómo eres cuando estas deprimido, y cuando estas alegre, cual es la diferencia?... ¿Cómo identificas el estado de animo de alguien, como te hace pensar cómo se siente en un momento determinado?... Todos estos parámetros los puedes utilizar también para observar la conducta de otras personas, aprende a leer en sus cuerpos la forma como se sienten y los mensajes que nos llegan a través del uso de los diversos canales de comunicación.

Actividad 16. Controlando el Estrés

El estrés es causado por tu cuerpo cuando se prepara para enfrentar una amenaza física, para luego no hacer nada. Cuando recibimos alguna herida, nuestro cuerpo se prepara para golpear algo o para escapar, así es como nuestros antepasados sobrevivían antes de que se construyeran las ciudades con muros y se inventaran las armas para defenderse.

Por supuesto, hoy en día la gran mayoría de los problemas o amenazas que enfrentamos cotidianamente son psicológicos. Nos preocupamos por los exámenes, por el dinero o por lo que alguien piense o diga sobre nosotros, y nuestros cuerpos todavía reaccionan físicamente. El cuerpo descarga adrenalina al torrente sanguíneo, el sistema digestivo se detiene y la sangre se concentra en los músculos mayores porque el sistema nervioso no distingue entre una amenaza a tu psique o ego y una amenaza a tu cuerpo físico.

1. Respira profundamente tres veces. Si sientes que te estás estresando, exhala todo el aire hasta que tus pulmones se queden vacíos, de manera que

quede el mínimo de aire, incluso en la parte baja de los mismos, luego suelta el aire. Respirando de esta manera cambia tu movimiento respiratorio de corto, - respirando el aire sólo hasta la parte alta de tus pulmones - a largo y profundo –el cual es una respiración más natural, llenando los pulmones-. La respiración corta se asocia con el estado de estrés, mientras que la respiración larga envía poderosas señales de relajamiento a tu cuerpo.

2. Sé amable contigo mismo. Una de las principales causas de estrés es el diálogo interno, la forma en que nos hablamos a nosotros mismos cuando estamos pensando. Recuerda que tipo de voz empleaste en tu mente la última vez que estuviste estresado, y cambia el tono de voz. Si fue desagradable o severo, cámbialo a un tono amigable; si tenía un volumen muy alto, baja el volumen; si era un discurso rápido, vuélvelo más lento. Cambia todos los aspectos del diálogo estresado hasta que obtengas una más amable. Puedes estar pensando lo mismo, pero no tienes que ser rudo contigo mismo... identifica la diferencia.

3. Reencuadra tu situación. Recuerda que nuestras reacciones son causadas no tanto por el mundo en sí mismo sino por cómo interpretamos el mundo: nada en él es estresante sino las formas en que lo percibimos. Si tu ves a una persona, una situación o evento como amenazante, tu cuerpo registrará estrés y te formarás una imagen en tu mente: Si tu imaginas esa persona, situación o evento en tu mente y le retiras el color, volviendo la imagen en blanco y negro; reduces su tamaño, al mismo tiempo que la alejas de ti hasta que desaparece, reducirás o hasta eliminaras sus efectos estresantes en ti. Para ir más lejos y generar un estado positivo en ti puedes crear una imagen grande, colorida y cercana de ti lidiando exitosamente con tal situación.