



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN.**

**“DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
BASADA EN LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA
EN ALUMNOS DE 6º AÑO DE PRIMARIA DE LA
ESCUELA ESTADO DE MÉXICO”.**

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA.**

**PRESENTA:
KARINA CAMARGO PERALTA.**

ASESOR: LIC. ALBERTO MONTERO FLORES.

SAN JUAN DE ARAGÓN, EDO. DE MÉX. NOVIEMBRE DEL 2007.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES
YOLANDA PERALTA GONZÁLEZ.

Y

ADÁN CAMARGO MELO.

SABIENDO QUE NO EXISTIRÁ UNA
FORMA DE AGRADECER TODA UNA
VIDA DE SACRIFICIOS Y ESFUERZOS,
QUIERO QUE SIENTAN QUE EL
OBJETIVO LOGRADO TAMBIÉN ES SUYO
Y QUE LA FUERZA QUE ME AYUDÓ A
CONSEGUIRLO FUE SU APOYO.

A MIS HERMANOS

ADÁN

Y

ROBERTO

QUE ESTUVIERON A MI LADO EN
TODO MOMENTO BRINDANDOME
SU CONFIANZA Y AMOR.

AL AMOR DE MI VIDA
LUIS GABRIEL BARAJAS PALOMINO.

QUE A PESAR DE QUE NOS
CONOCEMOS DE OTRA VIDA,
EN ESTA ME BRINDA A CADA
MOMENTO FELICIDAD.

A MIS MAESTROS

QUE ATRAVÉS DE SUS CONOCIMIENTOS
Y EXPERIENCIAS ME BRINDARON LA PAUTA
PARA SER MEJOR ESTUDIANTE Y PROFESIONISTA.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN.....	4
CAPITULO I	
<u>1. Inteligencia Emocional: antecedentes, definición y componentes.</u>	
1.1 Origen de la Inteligencia Emocional.....	12
1.2 Definiciones iniciales.....	15
1.3 La Inteligencia Emocional en la Educación.....	22
1.4 El Coeficiente Intelectual y la Inteligencia Emocional.....	27
1.5 Dos cerebros dos mentes “Lo racional y lo emocional en las decisiones.....	31
1.6 Componentes de la Inteligencia Emocional.....	40
1.7 Habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional.....	44
CAPITULO II	
<u>2. Emociones: piedra angular de la Inteligencia Emocional.</u>	
2.1 Los hemisferios cerebrales y las emociones.....	59
2.2 Leyendo las expresiones: Emociones.....	65
2.3 Las múltiples funciones de una emoción.....	66
2.4 Cómo influyen las emociones en el estudio y el aprendizaje “Aprender también es emocionante...”.....	71
CAPÍTULO III	
<u>3. Programación Neurolingüística: Historia, características, Herramienta Metodológica.</u>	
3.1 Definición de la PNL.....	82
3.2 Antecedentes de la PNL.....	84
3.3 Fundamento teórico de la PNL.....	84
3.4 Características de la Programación Neurolingüística.....	86
3.5 Aplicabilidad de la Programación Neurolingüística.....	87
3.6 Programación Neurolingüística en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación primaria.....	92
3.7 Aplicabilidad de la PNL en la educación primaria.....	94
CAPITULO IV	
<u>4. Propuesta para desarrollar la Inteligencia Emocional en base a la Programación Neurolingüística en niños de 6° año de Educación Primaria de la Escuela Estado de México</u>	
4.1 La Naturaleza de la PNL (objetivo de la propuesta pedagógica).....	99
4.2 Taller de Inteligencia Emocional en base a la programación neurolingüística en los niños de 6° A de la escuela primaria “Estado de México”.....	117
4.3 El método de los mapas mentales.....	123
4.4 Gimnasia Cerebral.....	131
4.5 Musicoterapia.....	138
4.6 Aprendizaje con PNL.....	145
CONCLUSIONES.....	151
ANEXOS.....	157
BIBLIOGRAFÍA.....	173

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez se ha detenido a pensar como piensa? ¿Sus pensamientos tienen origen en sensaciones y emociones? Todos los seres humanos utilizamos distintas formas de pensar: con imágenes, pensamientos abstractos o palabras o sensaciones y emociones; pero una de ellas constituye la base de nuestra forma de pensar, de ser y de actuar en el mundo.

El éxito de la vida—tanto a nivel privado como profesional—viene determinado por factores muy distintos. Entre ellos se encuentra el origen social, una dosis de suerte, pero sobre todo el manejo inteligente de las emociones propias y ajenas.

En la toma de decisiones las emociones son fundamentales, pueden alterar la comprensión del problema o la intensidad de la respuesta. Pueden evadir la responsabilidad o incrementar y exagerar la gravedad de la cuestión. Pueden minimizar puntos graves y agravar aspectos intrascendentes, y lo pueden hacer porque casi siempre están focalizadas; esto es, atienden una pequeña parte de la realidad y funcionan con ese conjunto insuficiente de hechos.

Por ello la Inteligencia Emocional nos ayuda a controlar estas emociones, a través de una herramienta básica que es la Programación Neurolingüística que hace posible describir cualquier actividad humana de un modo detallado que permite realizar cambios profundos y verdaderos de manera rápida y fácil.

La esencia de la Inteligencia Emocional en el aula estriba en que estemos motivados para hablar de corazón con integridad personal ya que la sinceridad interior fomenta la sinceridad exterior.

La educación y la Inteligencia Emocional se vinculan en un punto en el cual se interceptan las emociones y las inquietudes inconscientes y logran objetivos mutuos o consensuales.

En el Capítulo I se dará a conocer como surge, qué es y en que consiste la Inteligencia Emocional y cual es su influencia en la educación.

En el Capítulo II se muestra a las emociones como piedra angular para el desarrollo de la Inteligencia Emocional y por ende lograr un aprendizaje integral.

En el Capítulo III se describen las bases teóricas de la Programación Neurolingüística, se citan sus antecedentes y fundamentos. Se analiza también la aplicabilidad de esta como herramienta metodológica en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En la presentación del Capítulo IV se mencionan los objetivos de la propuesta pedagógica, sus respectivas características, vinculadas todas ellas con las ventajas del empleo de la PNL y herramientas para estimular el uso y desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Lo anterior, resultado de una investigación realizada en la escuela primaria "Estado de México, con alumnos de 6° "A", turno Matutino.

JUSTIFICACIÓN

Educar la inteligencia emocional de los estudiantes se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, pues se debe considerar como primordial el dominio de estas habilidades para su desarrollo evolutivo y socio-emocional. Sin embargo, a veces se piensa de forma errónea que las competencias afectivas y emocionales no son imprescindibles en el alumnado.

Mientras que para aprender matemáticas o geografía el alumno debe poseer conocimientos y actitudes hacia el aprendizaje de esas materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades. La escuela, desde los primeros niveles, ha enfatizado el desarrollo de la razón, fomentando principalmente las habilidades matemáticas y lingüísticas y la acumulación de informaciones; pero no ha preparado a los estudiantes para manejar y reconocer las propias emociones y las de los demás, lo cuál ha impedido en algunos casos el éxito personal, académico, social y profesional.

El énfasis dado por el sistema educativo a los aprendizajes cognitivos, desligados de los procesos emocionales, ha hecho que, si no se aplican y asimilan, en pocos días desaparezcan del cerebro. Es que el desarrollo mental y cognitivo depende de las emociones. No se olvidan aquellos aprendizajes que han dejado huella, que de una forma u otra han impactado emocionalmente. Además, la emoción guía el desarrollo social. Por lo tanto, se hace necesario propiciar de manera simultánea el desenvolvimiento tanto de la inteligencia racional como la inteligencia emocional.

No se puede aprender cuando no se quiere aprender, ya que las actitudes juegan un papel importante en el procesamiento de la información y la construcción del conocimiento. Ahora bien, los procesos educativos tradicionalmente se han desarrollado en función de modelos pedagógicos que han respondido a diferentes preguntas: ¿Qué fines se propone la educación? ¿Qué contenidos debe manejar? ¿Cómo debe desarrollarlos? ¿Cuándo y cómo evaluarlos? ¿Cuál es el tipo de relación profesor - alumno más conveniente? Estas preguntas siempre se han respondido desde lo cognitivo.

Si consideramos lo expuesto, tendríamos que pensar que las actitudes condicionan el desarrollo de la aptitud o capacidad para construir información y construir conocimiento. Así las cosas, sería importante poder suprimir, modificar o controlar las actitudes negativas y generar las positivas para lograr una mejor capacidad de

asimilación por parte de los estudiantes: orientar la enseñanza al desarrollo del pensamiento, es decir, el desarrollo de la capacidad para procesar información y construir conocimiento de modo reflexivo y crítico requiere, el que, cultivemos en nuestros estudiantes simultáneamente el desarrollo de conceptos, destrezas y actitudes intelectuales.

De acuerdo con lo anteriormente señalado, se hace necesario dar nuevas respuestas a las mencionadas preguntas, de tal forma que los estudiantes, además de lograr el manejo de contenidos disciplinares, logren su desarrollo integral incluyendo su inteligencia emocional. No se puede aprender cuando no se quiere aprender. Es necesaria una tensión afectiva en relación con el ambiente educativo y con la relación maestro-alumno.

La preocupación por la incorporación de las habilidades sociales y emocionales en la educación no es nueva. A lo largo de la historia de la pedagogía, numerosos han sido los pedagogos que han abogado por su inclusión en el currículum. Flórez destaca que en la indagación teórica centrada en la formación se han encontrado ciertos sentidos que se han erigido como principios pedagógicos que continúan vigentes en el discurso contemporáneo. Uno de esos principios pedagógicos es el afecto y lo explica de la siguiente manera:

La primera matriz de formación humana es el afecto materno cuyo suplemento y relevo posterior en la sociedad moderna es la comprensión afectuosa del maestro. La afectividad consciente, la motivación, el interés, la buena disposición, los estímulos positivos, la empatía, son variaciones pedagógicas del principio que articula la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo, como lo plantearon Comenius y Pestalozzi.¹

Por su parte Dewey en su obra “Cómo pensamos”, reflexionó profundamente acerca de la naturaleza de la escuela y concluye que además de dedicarse a la formación académica, las escuelas deben ser espacios donde los estudiantes aprendan acerca de la democracia, las habilidades necesarias para preservarla, el estado mental reflexivo para avanzar en ella y del clima social y emocional necesarios para ejercerla. En su libro, expone en líneas generales algunas de las habilidades que son necesarias para los ciudadanos en democracia – no sólo habilidades intelectuales sino también habilidades sociales para el intercambio de perspectivas, el diálogo social y las transacciones interpersonales.²

La educación emocional se justifica en función de las siguientes premisas:

¹ FLÓREZ, R. El campo disciplinar de la Pedagogía. En FLÓREZ, R. y TOBÓN, A. Investigación Educativa y Pedagógica. Bogotá, Editorial McGraw Hill, 2001, p. 17.

² ELIAS, M., HUNTER, L. Y KRESS, J. Inteligencia Emocional y Educación. En Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. Emotional Intelligence in Everyday Life, Philadelphia: Psychology Press, 2001, p. 135.

- a. Desde la propia finalidad de la educación: el informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, también llamado “Informe Delors” propone a los países fundamentar sus esfuerzos educativos en tres pilares básicos: aprender a conocer, aprender a ser, y aprender a vivir. Igualmente recomienda que “cada uno de estos pilares deberían de recibir una atención equivalente a fin de que la educación sea para el ser humano en su calidad de persona y de miembro de la sociedad, una experiencia global”. El aprender a ser y el aprender a vivir, son aspectos implicados en la educación emocional.³
- b. Desde el análisis de las necesidades sociales: el tipo de sociedad predominante genera continuas tensiones emocionales por el estrés en el trabajo, el hacinamiento en las grandes ciudades, los conflictos familiares, las noticias constantes de guerras, la violencia, la marginalidad social. Todas estas situaciones generan una gran vulnerabilidad emocional en los ciudadanos que se ve constatada en las estadísticas que indican un aumento de personas con trastornos emocionales y un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Estas necesidades generan demandas al sistema educativo, se reclama la configuración de una nueva ciudadanía que sin renunciar a la defensa de sus derechos participe en la construcción de una sociedad con un elevado nivel de cohesión social, solidaridad y justicia social.
- c. Desde el desarrollo de las investigaciones en el campo de la neurología y la psicología: en los últimos años se ha tenido un avance significativo acerca de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y del funcionamiento del cerebro emocional. Especialmente las consideraciones acerca de la modificabilidad de la inteligencia emocional, impone la consideración de estos avances en los procesos educativos.
- d. Desde el reconocimiento de los factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje: las investigaciones han demostrado el papel que juegan las actitudes positivas, de aceptación y autoeficiencia, que favorecen el control emocional y la realización de las tareas académicas con mayores expectativas de logro.
- e. Desde el avance de las tecnologías de la información y la comunicación se corre el peligro de que las relaciones interpersonales se vean limitadas por las nuevas tecnologías donde prevalecen los trabajos en línea, los estudios a distancia que pueden provocar un aislamiento del individuo que afecte su vida emocional. Esta situación exige una educación que le brinde al individuo las herramientas cognitivas, procedimentales y actitudinales que le permitan afrontar con éxito esas nuevas demandas.

³ DELORS, J. La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana-UNESCO, 1996, p. 96.

f. Desde los resultados de los procesos educativos: los elevados índices del fracaso escolar, las dificultades de aprendizaje, el nerviosismo ante los exámenes, el abandono de los estudios, la indisciplina escolar son situaciones que pueden provocar estados negativos como la apatía, la agresión, la depresión, que deben ser atendidos desde los sistemas educativos.

El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En este sentido, la educación atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.

La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitivas, actitudinales y procedimentales.

La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente. Debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social. Debe ser flexible, sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

En esta investigación analizaré algunos datos que demuestran que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el alumno debería aprender por dos razones: porque las aulas son el modelo de aprendizaje socio-emocional de mayor impacto y porque la investigación está demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés al que se enfrentan los alumnos en el contexto educativo.

El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el alumno se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. El alumno, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en el aula.

Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida.

El profesor, sobretodo en los ciclos de enseñanza primaria, llegará a asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos, al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos.

Por otro lado, tampoco podemos dejar toda la responsabilidad del desarrollo socio-afectivo del alumno en manos de los docentes, especialmente cuando la familia es un modelo emocional básico y conforma el primer espacio de socialización y educación emocional del niño. Además, incluso cuando el profesorado se encuentra concienciado de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula, en la mayoría de las ocasiones los profesores no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva.

Por esta razón, padres y profesores deben complementarse en estas tareas y, de forma conjunta, proporcionar oportunidades para mejorar el perfil emocional del alumno. Así pues, los padres en la relación con sus hijos deben adoptar lo que se conoce como un estilo educativo democrático en contraposición a otros menos beneficiosos como son el estilo autoritario, permisivo o de no-implicación. El estilo democrático requiere por parte de los padres una exigencia pero también una receptividad.

Por un lado deben exigir el cumplimiento de las demandas acordes a la madurez del niño, pero a la vez incentivar la toma de decisiones, mostrar cariño y escuchar las opiniones del niño y conocer sus gustos y preferencias. Esto implica participar de forma activa en el tiempo que pasan en casa con sus hijos, conocer el tipo de juegos que practican, los programas televisivos o vídeos que ven, aconsejar sobre los libros que podrían leer, saber los amigos con los que juegan o salen, interesarse por la música que escuchan, o supervisar el acceso a Internet.

Este tipo de actividades construye la vida emocional del niño o adolescente y en muchas ocasiones, por diversos motivos, los padres son los grandes ausentes. En el

aula, por su parte, los profesores y educadores determinan tareas de similar valor afectivo y emocional.

Cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un currículum específico que desarrolle contenidos emocionales. Sin embargo, mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para nuestros alumnos es confiar en la suerte y que su profesor/ra sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa.

La metodología empleada en esta investigación es la Acción-reflexión-interiorización-acción, sustentada en el aprendizaje significativo, vivencial, activo, participante y práctico, partiendo de los principios del Enfoque centrado en la persona, el Desarrollo Humano y dinámicas teórico-vivenciales, que permiten identificar el potencial para:

- ☒ Proyectar una personalidad sana y equilibrada.
- ☒ Mejorar su comunicación.
- ☒ Identificar y modificar actitudes.
- ☒ Elevar su nivel de motivación.
- ☒ Equilibrar sus emociones y comportamientos impulsores.
- ☒ Manejar el estrés de manera positiva.

La metodología de trabajo parte de la importancia de que el participante sea el actor principal en el proceso de aprendizaje en donde éste tiene la posibilidad de recordar situaciones vividas, asimilarlas, cambiar paradigmas, ensayar soluciones nuevas, comparar los resultados y ensayar de nuevo. El resultado es una ampliación de conocimientos, un aumento del repertorio de habilidades y un cambio de actitud que le ayudará a ser más efectivo en sus relaciones personales e interpersonales.

Y es la PNL la que nos proporcionará una serie de herramientas o métodos, para poder asegurar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los alumnos de sexto año de primaria de la Escuela Estado de México. A través de una modalidad participativa.

El empleo de la PNL consiste en generar espacios que posibiliten la vivencia, que puedan ser sucedidos de momentos de reflexión para que dicha vivencia se convierta en experiencia.

Así pues, planteado lo anterior, se pueden abordar las fases de las situaciones de Aprendizaje:

- Vivencia
- Práctica
- Procesamiento y Reflexión
- Transferencia, generalización y aplicación a otras situaciones.

El objetivo final es que con la práctica lleguen a trasladar estas formas de tratar y manejar las emociones a su vida cotidiana, aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los otros alumnos o profesores, empatizando con las emociones de los demás compañeros de clase, regulando su propio estrés y/o malestar, optando por resolver y hacer frente a los problemas sin recurrir a la violencia. En definitiva, enseñando a los alumnos a prevenir comportamientos violentos, desajustados emocionalmente, tanto fuera como dentro del aula.

En esta línea es donde creo que la inteligencia emocional aporta los cimientos para el desarrollo de otras competencias más elaboradas. No obstante, aún estamos empezando a descubrir la relevancia e influencia del mundo emocional en el aula y, a pesar de que el conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, la autonomía y la competencia social del niño, son muy pocas las instituciones educativas que tienen establecidos programas específicos con estos contenidos y que fomenten en el profesorado las habilidades necesarias para llevar a cabo un estilo educativo que enfatice el desarrollo emocional.

En definitiva, la educación emocional debería estar inserta en las distintas áreas curriculares, no en cuanto a su enseñanza/aprendizaje como contenido de cada área, sino cómo estilo educativo del docente que debe transmitir modelos emocionales adecuados en los momentos en los que profesor y alumno conviven en el aula.

La inteligencia emocional es la otra cara de una misma moneda. Descartes proponía la máxima «pienso luego existo», mientras Pascal proponía «el corazón tiene razones que la razón no entiende». Esta frase reconocía que había algo que se escapaba al pensamiento. La persona crece y se desarrolla en un juego circular entre razones y emociones. No hay aprendizaje que no suceda entre el sufrimiento y el disfrute, porque estas dos sensaciones están en el centro del aprendizaje.

Es difícil lograr una verdadera educación si no se reconoce la dimensión emocional de la persona, porque aquello que la persona no puede reconocer en él mismo, no puede llegar a reconocerlo en el otro. La educación debe ser capaz de reconocer la dimensión emocional y entender el rol educativo de una manera emocional y afectiva. Es necesario que haya sentimiento por la pedagogía y un maestro capaz de

emocionarse. Es necesaria una perspectiva que integre las teorías cognitivas del aprendizaje con las teorías socioemocionales. No se puede aprender ni se pueden transmitir valores si no hay emoción.

Hay que preguntarse sobre la evaluación, cómo tratamos el error, cuál es el contexto de la evaluación y cuál es el contexto socioeconómico que integra la diversidad, porque es importante equivocarse para aprender. Es bueno preguntarse si no hemos dividido excesivamente la realidad curricular del aprendizaje, teniendo en cuenta que la realidad es global, compleja, holística. A veces está tan tremendamente dividida en el aprendizaje, que las personas pierden el concepto de realidad e incluso la capacidad de emocionarse ante esta realidad.

Por lo tanto, es necesario un currículo más integrador y más transversal. En este aspecto, el déficit más preocupante de las nuevas generaciones no se sitúa en el volumen de información acumulada, sino en el desarrollo de actitudes, expectativas y valores que favorezcan el crecimiento autónomo de los sujetos y la convivencia satisfactoria de los grupos y colectividades.

El énfasis educativo no debe situarse, por tanto, ni en la asimilación de la cultura privilegiada, sus conocimientos y sus métodos, ni en la preparación de los individuos para las exigencias del mundo laboral, o para encajar el proyecto histórico colectivo, sino en el enriquecimiento crítico de la persona, constituida como sujeto de sus experiencias, pensamientos, deseos y afectos.

Se impone salir, de nuevo, del salón de clase y explorar las nuevas vías de conocimiento y aprendizaje, después de pronunciar un no rotundo al pensamiento único, impuesto por la fuerza de la economía. Sí a una mayor sensibilidad, humanismo, solidaridad y éticas de mutuo respeto. Sí a la búsqueda de escuelas más creativas e innovadoras para crear una sociedad más justa y solidaria. Para ello se reivindica la figura del educador (padre, maestro,...) tenaz, pero tierno, con vocación y apasionado, comprensivo y comprometido con los problemas socioculturales y con las causas de los más desfavorecidos.

CAPÍTULO I

INTELIGENCIA EMOCIONAL: ANTECEDENTES, DEFINICIÓN Y COMPONENTES.

EL ORIGEN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El sistema educativo, una de las instituciones sociales por excelencia, se encuentra inmerso en un proceso de cambios enmarcados en el conjunto de transformaciones sociales propiciadas por la innovación tecnológica y, sobre todo, por el desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación, por los grandes cambios que se producen en las relaciones sociales, y por una nueva concepción de las relaciones tecnología-sociedad que determinan las relaciones tecnología-educación.

Cada época ha tenido sus propias instituciones educativas, adaptando los procesos educativos a las circunstancias. En la actualidad, esta adaptación supone cambios en los modelos educativos, cambios en los usuarios de la formación y cambios en los escenarios donde ocurre el aprendizaje.

Aunque el énfasis de los cambios educativos, lógicamente, está puesto en el impacto que la tecnología está produciendo en nuestras vidas, una corriente paralela y complementaria de la anterior rescata la importancia y la urgencia de la educación 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 (aun teniendo cierta capacidad intelectual), 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. La ciencia actual refuerza aún más esta convicción de tantos alumnos, padres y maestros.

En los laboratorios de psicología experimental se ha comprobado, desde hace tiempo, el efecto positivo de las emociones, incluso en aspectos de rendimiento académico, como en la consolidación de la memoria, por ejemplo. Cuando leemos dos textos con una trama compleja, recordamos mejor aquél que tiene un alto contenido emocional. De las invasiones inglesas narradas por nuestras maestras lo que mejor hemos retenido es el episodio del aceite hirviendo volcado sobre los atacantes desde las azoteas de las casas porteñas. Por algo, en francés, se dice

aprender "*par coeur*", de corazón, cuando se memoriza algo. Las emociones y los sentimientos son esenciales en todo aprendizaje. Lo sabíamos desde siempre, pero ahora hemos comenzado a conocer mejor sus bases biológicas.

La Inteligencia Emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que en el quehacer educativo se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo.

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike, quien la definió como: "*la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas*"¹.

Para Thorndike, además de la inteligencia social, existen también otros dos tipos de inteligencias: la abstracta –habilidad para manejar ideas- y la mecánica- habilidad para entender y manejar objetos-.

Un ilustre antecedente cercano de la Inteligencia Emocional lo constituye la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner, de la *Universidad de Harvard*, quien plantea que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

Inteligencia Lingüística: Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.

Inteligencia Lógica: Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.

Inteligencia Musical: Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.

¹ THORNDIKE Edward Lee. *The Measurement of Intelligence*, Harpers Monthly Magazine, 1920.

Inteligencia Visual - Espacial: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.

Inteligencia Kinestésica: Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

Inteligencia Interpersonal: Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Inteligencia Intrapersonal: Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la competencia social, y hasta cierto punto emocional: la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal. Gardner definió a ambas como sigue:

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..."²

Y a la Inteligencia Intrapersonal como:

"el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..."³

LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN EL AULA

La inteligencia intrapersonal determina en gran medida el éxito o el fracaso de nuestros estudiantes.

Desde el punto de vista del profesor es muy importante porque de ella depende que acabemos el año en mejor o peor estado anímico.

Para los estudiantes es importante porque sin capacidad de auto - motivarse no hay rendimiento posible.

² GARDNER, H. *Estructura de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*. Fondo de Cultura Económica, México, 1994. p. 84.

³ Ibidem. p. 84.

Cualquier aprendizaje supone un esfuerzo. El control de las emociones es importante no sólo durante un examen, sino en el día a día. Cualquier aprendizaje de algo nuevo implica inevitables periodos de confusión y frustración y de tensión. Los estudiantes incapaces de manejar ese tipo de emociones muchas veces se resisten a intentar actividades nuevas, por miedo al fracaso.

A pesar de su importancia la inteligencia intrapersonal está totalmente dejada de lado en nuestro sistema educativo. La inteligencia intrapersonal, como todas las demás inteligencias es, sin embargo, educable.

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL EN EL AULA

La inteligencia interpersonal es importante para cualquier estudiante, porque es la que le permite hacer amigos, trabajar en grupos, o conseguir ayuda cuando la necesita. El aprendizaje es una actividad social en gran medida.

La inteligencia interpersonal es todavía más importante desde el punto de vista del profesor, porque sin ella no podemos entender a nuestros estudiantes, sus necesidades y sus motivaciones.

Todos los profesores tenemos grupos de estudiantes con los que nos es más fácil el trabajo que con otros.

Las mismas pautas de comportamiento de las personas que utilizan su influencia en las personas (Comunicadores Sociales, Motivadores Personales y/o Familiares, Sacerdotes) nos pueden ayudar a extender nuestro radio de acción:

1. Saber cuál es nuestro objetivo en cada momento.
2. Ser capaces de generar muchas respuestas posibles hasta encontrar la más adecuada.
3. Tener la suficiente agudeza sensorial para notar las reacciones del otro.

DEFINICIONES INICIALES.

Goleman, el autor más prolífico de libros sobre el tema, ha sido cauteloso en ofrecer una definición sobre lo que es la inteligencia emocional. La vino a presentar en el Apéndice 1 de su segundo libro de la siguiente forma:

*“El término inteligencia emocional se refiere a 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. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas-aunque complementarias-a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”⁴*

Weisinger es más directo, la presentó en la introducción de su libro, de la siguiente forma:

⁴ GOLEMAN, D.; *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós, Barcelona, 1999, p. 430.

*“La inteligencia emocional es, en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones: 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 manera que mejoren nuestros resultados...”*⁵

Coopers y Sawaf la definen más brevemente: *“Inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia...”*⁶

BISQUERRA define la educación emocional como:

*Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.*⁷

De esta definición se desprende que la educación emocional debe ser un proceso intencional y sistemático, sin embargo, en la actualidad por lo genial se deja al azar la educación emocional de los ciudadanos, con consecuencias desastrosas.

Goleman propone como una posible solución forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición⁸. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Para autores como Steiner y Perry:

*La educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”.*⁹

Por su parte Greenberg sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual¹⁰.

Bisquerra advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto afirma:

⁵ WEISINGER, H.; *La inteligencia emocional en el trabajo*. Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1998, p. 14.

⁶ COOPER, R. K.; SAWAF, A.; *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Editorial Norma, Barcelona, p. 24.

⁷ BISQUERRA, R. *Educación Emocional y bienestar*, Barcelona: Praxis, 2000, p. 243.

⁸ GOLEMAN, Daniel, *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 1996.

⁹ STEINER, V. y PERRY, R. *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 1998, p. 27.

¹⁰ GREENBERG, L. *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2000, p. 41.

La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.¹¹

En estas y cualesquiera otras definiciones sobre la inteligencia emocional, el centro radica en las *emociones*. Todo gira alrededor de cómo se identifican, cómo se controlan y cómo se utilizan de manera productiva, tanto en nuestro “interior”, es decir lo que podemos hacer con nuestras emociones, en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones con los demás; así como lo que podemos hacer con las emociones de los demás, es decir, las que podemos identificar o generar en otros.

No hay ninguna duda de que las emociones juegan un papel significativo en nuestras vidas, pueden generar estímulos y energías poderosas para alcanzar objetivos que nos proponemos; pero, también puede generarnos frustraciones profundas que inhiban nuestros pensamientos y acciones. En nuestras relaciones con los demás, pueden ser capaces de ayudarnos a transmitir entusiasmo y reclutar seguidores de nuestros proyectos; pero, también pueden generarnos conflictos y rechazos, si no sabemos controlarlas y manejarlas de manera adecuada, en forma “inteligente”.

Para responder a la pregunta ¿Qué es la emoción?, Goleman acude al sentido más literal con que la define el diccionario Oxford: *“cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado”*. Pero, esto no es suficiente. Cuando se pretende identificar las emociones, para controlarlas y utilizarlas, hace falta un marco referencial mas preciso, por eso se lamenta de que los investigadores continúan discutiendo acerca de qué emociones, exactamente, pueden considerarse primarias- el azul, el rojo y el amarillo de los sentimientos a partir de las cuales surgen todas las combinaciones- incluso si existen realmente esas emociones primarias. Algunos teóricos proponen familias básicas de emociones, aunque no hay coincidencia en cuáles son. Entre las propuestas de algunas familias básicas que cita Goleman están las siguientes:

-Ira: furia, resentimiento, cólera, indignación, aflicción, irritabilidad, hostilidad, entre otros.

-Tristeza: melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.

-Temor: ansiedad, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

-Placer: felicidad, alegría, dicha, diversión, orgullo, gratificación, euforia,

¹¹ BISQUERRA, R. ¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española I, Barcelona: Cisspraxis, 2001, p. 8

extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.

-**Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, devoción, adoración.

-**Sorpresa:** conmoción, asombro, desconcierto.

-**Disgusto:** desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

-**Vergüenza:** culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento.

Al igual que le puede suceder a cualquiera que lea esta lista, Goleman se siente insatisfecho con la misma porque *“no resuelve todas las preguntas que pudiéramos plantearnos”*. Entre los ejemplos de insatisfacciones que destaca están: *¿Qué podemos decir de combinaciones tales como los celos, una variante de la ira que también se mezcla con la tristeza y el temor?, ¿Qué podemos decir de las virtudes, como la esperanza y la fe, el coraje y la indulgencia, la certeza y la ecuanimidad? ¿O de algunos vicios clásicos, sentimientos como la duda, la complacencia, la indolencia y la apatía...o el aburrimiento?* La conclusión a la que llega sobre esto es de que *“No existen respuestas claras: el debate científico acerca de cómo clasificar las emociones continúa...”*¹² Aunque el “boom” del tema de la inteligencia emocional se produce en la segunda mitad de los años noventa del siglo XX, los principales autores relatan antecedentes de décadas anteriores. Goleman menciona las investigaciones realizadas por su difunto amigo y profesor de la Universidad de Harvard, David McClelland cuyas investigaciones en los años 50-60 condujeron a la formulación de su teoría de la motivación sobre *“las tres necesidades: poder, logro y filiación”*¹³. Según Goleman, McClelland realizó hallazgos importantes en sus investigaciones, que publicó a inicios de los años setenta, que cambiaron radicalmente los enfoques que existían sobre los test de inteligencia como predictores del éxito laboral, profesional, o en una carrera directiva y cuestionó fuertemente la *“...falsa pero extendida creencia de que el éxito depende exclusivamente de la capacidad intelectual...”*. Entre los criterios que planteó McClelland en aquellos años estaba que *“... las aptitudes académicas tradicionales-como las calificaciones y los títulos- no nos permiten predecir adecuadamente el grado de desempeño laboral o el éxito en la vida...”*¹⁴ En su lugar,

¹² GOLEMAN, D. *“La inteligencia emocional”*. Javier Vergara, Santa fe de Bogotá, 1996. p.331-332.

¹³ La teoría de McClelland, aparece expuesta en todos los textos sobre Administración, Comportamiento Organizacional o cualquier tema relacionado con la motivación. Junto con las teorías de la “pirámide de las necesidades”, de Maslow; de “los dos factores de motivación”, de Herzberg; y de la “teoría X y Y” de McGregor, constituyen las teorías clásicas sobre la motivación que toman como base la satisfacción de necesidades humanas.

¹⁴ GOLEMAN, D.; (1996). Op. Cit., p. 35. (Una observación personal, frecuentemente los alumnos con calificaciones mas elevadas durante sus estudios no son, posteriormente, los que mejores desempeños logran y posiciones mas importantes ocupan).

McClelland proponía que los rasgos que diferencian a los trabajadores más sobresalientes de aquellos otros que simplemente hacen bien las cosas había que buscarlos en competencias tales como la empatía, la autodisciplina y la disciplina, por ejemplo.

Un artículo de McClelland publicado en 1973 propició la aparición de un sistema completamente nuevo para medir la excelencia, un sistema que se ocupa de evaluar las competencias que presenta una determinada persona en el trabajo concreto que está llevando a cabo. Desde esa nueva perspectiva, una “competencia” es un rasgo personal o un conjunto de hábitos que llevan a un desempeño laboral superior o más eficaz o, por decirlo de otro modo, una habilidad que aumenta el valor económico del esfuerzo que una persona realiza en el mundo laboral.¹⁵

Weisinger señala que el término “inteligencia emocional” lo acuñaron en 1990 dos psicólogos de las universidades de New Hampshire, John Mayer; y de Yale, Peter Salovey, que identificaron como los cuatro componentes y habilidades básicas de la inteligencia emocional las siguientes:¹⁶

- 1- *La capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión.*
- 2- *La capacidad de poder experimentar, o de generarlos a voluntad, determinados sentimientos, en la medida que faciliten el entendimiento de uno mismo o de otra persona.*
- 3- *La capacidad de comprender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva.*
- 4- *La capacidad de regular las emociones para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.*

Ryback plantea que los antecedentes de la inteligencia emocional se remontan a más de 60 años señalando que, después que Freud y Jung sacaran a la luz el funcionamiento interno de la mente, quedó en manos de pioneros tales como Carl Rogers, Maslow y Rollo May la tarea de sacar a la luz la importancia de las emociones y la relevancia de la autenticidad, que es la capacidad de ser sinceros y francos en la expresión de las emociones. No obstante, coincide con Weisinger en que Mayer y Salovey fueron los que acuñaron este término, pero que “...sólo en la década actual encontró una validación en el centro de trabajo el concepto de

¹⁵ Este enfoque ha tomado mucho peso en los últimos años, con el surgimiento de la llamada “Gestión por Competencias”, uno de los enfoques más novedosos de la gestión de los recursos humanos.

¹⁶ WEISINGER, H. Op. Cit., p. 15.

inteligencia emocional, gracias a las investigaciones realizadas y al popular libro de Daniel Goleman La Inteligencia Emocional...".¹⁷

Con independencia de los antecedentes y experiencias personales, científicas o profesionales, que relatan diferentes autores, parece evidente que dos factores han influido significativamente en el desarrollo que ha tenido el tratamiento de la inteligencia emocional en los últimos años, que son:

- 1ero. Los resultados de numerosas investigaciones sobre las prácticas y comportamientos que han proporcionado a muchas personas resultados más exitosos en diferentes esferas de la vida.
- 2do. Los hallazgos de investigaciones en la esfera de las neurociencias que han permitido identificar procesos fisiológicos que se generan por las emociones, cómo estos procesos inducen determinados comportamientos y cómo puede ser posible controlarlos y utilizarlos, si tomamos conciencia de los estados que se generan y aplicamos determinados enfoques, técnicas y formas de comportamiento.

En su primer libro, Goleman se lamenta de que *"Para escribir este libro he tenido que esperar a que la cosecha científica fuera lo suficientemente abundante. Estas comprensiones tardan mucho en adquirirse, en gran medida, porque el lugar de los sentimientos en la vida mental ha quedado sorprendentemente descuidado por la investigación a lo largo de los años, convirtiéndose las emociones en un enorme continente inexplorado por la psicología científica..."*¹⁸

INTELIGENCIA EMOCIONAL: SINÓNIMO DE MADUREZ

La violencia provocada por los jóvenes preocupa y hay quienes se están preguntando qué es lo que está fallando en la crianza de los niños.

Mientras que los comunicadores culpan a los juegos de video y la televisión, los educadores a la falta de orientación cívica y moral en las escuelas, los psicólogos apuntan hacia un aspecto fundamental del desarrollo de la personalidad. Antes lo llamaban madurez, pero ahora es calificado de inteligencia emocional y hasta existen pruebas que miden el coeficiente emocional (EQ).

Estamos criando un montón de niños sin disciplina por ideas mal entendidas de dejar al niño hacer lo que quiera. La forma ideal de desarrollar la Inteligencia Emocional es mediante la crianza en el hogar en el que los padres logren hacerlo con un equilibrio del amor y la disciplina.

¹⁷ RYBACK, D.; *EQ. Trabaje con su inteligencia emocional. Los factores emocionales al servicio de la gestión empresarial y el liderazgo efectivo*. EDAF, Madrid, 1998, pp. 23-24.

¹⁸ GOLEMAN, D. (1996), Op. cit. p.p. 15-16.

Uno trata de que el niño se desarrolle emocionalmente y que sea feliz en la vida, son cosas básicas y normales, para lograr el desarrollo del niño es indispensable el amor y la disciplina. Los dos tienen que ir de la mano.

Otros hasta discuten si la Inteligencia Emocional es un potencial innato o si constituye un grupo de habilidades, competencias, o destrezas que se aprenden. También hay especialistas que afirman que, al igual que ocurre con todos los otros tipos de inteligencia, existen aspectos de desarrollo en el aprendizaje de cómo utilizar esta inteligencia. Y la habilidad de usarla varía de situación a situación y de día a día.

Según investigaciones recientes, los niños con una Inteligencia Emocional alta aprenden mejor, tienen menos problemas de conducta, se sienten mejor sobre sí mismos, tienen mayor facilidad de resistir las presiones de sus contemporáneos, son menos violentos y tienen más empatía, a la vez que resuelven mejor los conflictos.

Otras características de los niños emocionalmente inteligentes es que tienen menos probabilidades de recurrir a una conducta autodestructiva, (como drogas, alcohol, embarazo adolescente), tienen más amigos, gozan de mayor capacidad para controlar los impulsos y son más felices, saludables y exitosos.

La inteligencia emocional es lo que antes se llamaba sabiduría, o madurez, o instinto social. Es poder desarrollarse bien dentro de su ambiente de una manera inteligente, porque la vida es un equilibrio, y si uno tiene ese balance emocional es más fácil alcanzar la felicidad. Los padres deben entender que a los niños hay que hablarles mucho, y hoy día nadie les está hablando, excepto la televisión, Internet y los amigos. Lo más indispensable, es que los padres mantengan una buena comunicación con sus hijos.

Si uno no deja que los niños hablen, no sabemos qué es lo que están pensando. No hablarles en tono de sermón, pero sí en uno, que los adultos podemos ayudarlos a encontrar su propia manera de pensar.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

La Inteligencia Emocional es un concepto relativamente nuevo que introdujeron Peter Salovey y J. Mayer. Estos psicólogos de Harvard forman parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional que considera la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico o lingüístico. Salovey organiza la inteligencia en cinco competencias principales:

- 1) conocimiento de las propias emociones (autoconocimiento)*

- 2) *capacidad de manejarlas (control emocional)*
- 3) *capacidad de automotivarse*
- 4) *capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás (empatía) y,*
- 5) *habilidad en las relaciones (habilidades sociales y liderazgo)*¹⁹.

Las sociedades desarrolladas ampliarán las competencias de los colegios para que incorporen la educación emocional. Nuestras habilidades emocionales y sociales siempre se han transmitido de forma vital: a través de los padres, familiares, vecinos y amigos... Pero los niños de hoy pasan mucho tiempo solos.

Es obvio que esta transmisión de habilidades básicas no se está produciendo tan bien como antes. Sin embargo, las escuelas proporcionan a la sociedad un vehículo que garantiza que cada generación aprende las artes vitales fundamentales: cómo controlar los impulsos y manejar la cólera, la ansiedad, la motivación, la empatía y la colaboración, y también cómo solucionar los desacuerdos de forma positiva. Ya hay escuelas cuyo programa de estudios va más allá de lo básico para incorporar lecciones sobre estas habilidades esenciales.

Los resultados son bastante alentadores: los niños no sólo mejoran en su autocontrol y en el manejo de sus relaciones, sino que también tienen menos peleas e incidentes violentos, a la vez que aumentan su puntuación en las pruebas académicas.

Dicho en pocas palabras, la predicción es que habrá un día en el que todos los niños y niñas aprenderán en la escuela, junto con los tradicionales rudimentos académicos, estas artes pragmáticas necesarias para vivir mejor. En los programas escolares la empatía se valorará tanto como el álgebra.

Es evidente que la enseñanza colectiva y simultánea, orientada exclusivamente al conocimiento, y que tradicionalmente ha venido aplicándose desde el siglo XIX 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 ésta 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.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Si nos detenemos a analizar el tipo de educación implantada en años atrás, podremos observar cómo los profesores preferían a los niños conformistas, que conseguían

¹⁹ SALOVEY, P. Y MAYER, J. D. *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, p.p. 185-211.

buenas notas y exigían poco; y, de hecho, respondiendo a las ideas que se implantaba en nuestra educación y nuestra sociedad: "Ley del menor esfuerzo".

Parece aberrante esta afirmación pero a lo largo de nuestra tarea docente hemos verificado en muchas instancias estas prácticas: la no planificación del docente para su tarea de aula, el no cumplimiento de horarios de clase, la evaluación subjetiva del estudiantado, etc.

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que "el profesor espera que el niño saque buenas notas y éste las consigue", quizá no tanto por el mérito del niño en sí, sino por el trato que el profesor le daba en la calificación de sus tareas, pruebas, etc.

Este orden de cosas ha cambiado o deberían cambiar, pues los docentes nos debemos comprometer en que la escuela sea la formadora de personas inteligentemente emocionales, creativas y productivas.

Para ello se debe replantear el currículo escolar, para que se brinde herramientas académicas básicas como el manejo efectivo del lenguaje, el trabajo empático y en equipo, la resolución de conflictos, la creatividad, el liderazgo emocional, el servicio productivo...

La educación de las emociones denominada "Alfabetización Emocional" (también, escolarización emocional), pretende enseñar a los niños a modular su emocionalidad desarrollando su I.E.

Los objetivos que se persiguen con la implantación de la I. E. en la escuela, serán los siguientes:

- ☒ Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- ☒ Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás
- ☒ Clasificar sentimientos, estados de ánimo.
- ☒ Modular y gestionar la emocionalidad.
- ☒ Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- ☒ Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- ☒ Prevenir conflictos interpersonales
- ☒ Mejorar la calidad de vida escolar, familiar y comunitaria
- ☒ Aprender a servir con calidad.

Para conseguir este objetivo se hace necesaria la figura de un nuevo Profesor, con un perfil distinto al que estamos acostumbrados a ver normalmente y que aborde el proceso de "Alfabetización Emocional" de manera eficaz para sí y para sus estudiantes.

El nuevo Profesor debe transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los niños tienen entre sí.

¿Cómo debe ser el Profesor Emocional?

Orientador Familiar en el contexto de familias disfuncionales o mononucleares, producto de la migración, del individualismo o cultura Light.

Investigador de Necesidades, Intereses y Problemas de los niños, en concordancia con las necesidades, intereses y problemas del medio inmediato (familia y escuela) y mediato (barrio, comunidad, etc.).

Constructor de Climas Emocionales Positivos, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de los niños que se atiende en el aula de clases

Gestionador de objetivos personales con sujeción a los proyectos de vida individuales de cada niño.

Facilitador de procesos de toma de decisiones, responsabilidades compartidas e individuales.

Orientador personal de cada niño, que propenda a un desarrollo emocional efectivo.

La escolarización de las emociones se llevará a cabo analizando las situaciones conflictivas y problemas cotidianos del contexto familiar, escolar y comunitario, que generan tensión y propiciar el desarrollo de las competencias emocionales en los niños.

Por último, vamos a puntualizar que para que se produzca un elevado rendimiento escolar, el estudiante debe contar algunos factores importantes en el ámbito intra y extra escolar:

- ☒ Confianza en sí mismo y en sus capacidades.
- ☒ Curiosidad por descubrir.
- ☒ Solución de problemas familiares y escolares.
- ☒ Intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz.
- ☒ Autocontrol.
- ☒ Relación con el grupo de iguales.
- ☒ Capacidad de comunicar.
- ☒ Cooperar con los demás y trabajar en equipo.

De este modo, debemos resaltar que para una educación Emocionalmente Inteligente lo primero será que los padres y maestros de los niños escolarizados proporcionen ese ejemplo de Inteligencia Emocional, para que desarrollen su educación regular provista de un amplio repertorio de esas capacidades Emocionalmente Inteligentes.

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DEL SISTEMA ÚNICO DE INFLUENCIAS EDUCATIVAS.

En la realidad del mundo actual, donde se nos presentan constantemente retos, problemas y conflictos en nuestra interacción con la realidad social, debemos tener la capacidad de responder positivamente ante los mismos para poder adaptarnos felizmente al medio, ya que nuestras decisiones pueden perjudicar seriamente a otros o a nosotros mismos.

Estas decisiones muchas veces dependen más de nuestra competencia emocional que de nuestro nivel intelectual. Esta inteligencia determina la manera cómo cada persona se relaciona y entiende la realidad, tomando en consideración actitudes y sentimientos. En ella se implican competencias como el autocontrol, el conocimiento de sí mismo, la empatía, la persistencia ante los agravios y frustraciones, la automotivación, entre otras. En la personalidad del individuo encontramos, como factor funcional, la seguridad emocional. Para alcanzar el logro de la misma se requiere un desarrollo eficaz de estas áreas de competencia.

Su accionar individual toma como base el accionar de las demás, tal y como sucede en la relación sujeto-objeto y sujeto-sujeto. Dentro del sistema único de influencias educativas que recibe el hombre en su interacción social, centraremos la atención en el contexto familiar y el ambiente escolar. Esto se debe a que estas dos áreas son: una, la primera influencia educativa de todo ser humano y la otra, la más a fin con nuestro quehacer profesional.

En estos dos ambientes se debe desarrollar primariamente la esfera emocional del individuo, teniendo en cuenta el hecho de ser educable y potenciabile, a través de la actividad social.

El repertorio de emociones que hay en un individuo adulto se adquiere en los primeros meses de la vida. La manifestación de las emociones se produce en mayor o menor complejidad a lo largo de la primera etapa de la vida. La familia, como primer contexto de interacción social del individuo al nacer, es la encargada de potenciar de manera positiva y contribuir a la regulación de las emociones, a partir de su acción mediadora, para posibilitar una vivencia adecuada de las mismas.

La familia actual debe responder cada vez más a patrones de convivencia democrática y debe tener entre otros roles, el de establecer un ambiente favorable para el desarrollo de la seguridad emocional de los miembros de esta.

La acción desarróllese esta en un ambiente facilitador o no, siempre podrá contribuir, si bien no a la estabilidad total de la esfera emocional, al menos al desarrollo de algunas de las áreas de competencia de la misma.

Las familias potenciadoras del desarrollo deben conocer cómo se produce el desarrollo infantil, aunque no consideren en toda su dimensión las condiciones biológicas, pero sí el papel de esta y de los componentes sociales y culturales que intervienen en el mismo. Además, deben pensar en la estimulación cognitiva y en la creación de un ambiente emocional afectivo positivo que garantice la autonomía del individuo.

Desde la perspectiva emocional el individuo, en su actividad socializadora, verá reflejadas sus emociones en otros entes sociales y a su vez, vivenciará positiva o negativamente las emociones de otros. Dentro de las manifestaciones emocionales en el desarrollo del individuo se encuentran las llamadas etapas o periodos de crisis.

Estas etapas deben recibir por parte de la familia una previsión, seguidas por una influencia estabilizadora que atenúe los efectos negativos de la misma.

En el propio desarrollo humano, el espectro de relaciones sociales va en aumento, en la misma medida en que las actividades se complejizan. Lleva pues la familia la tarea de preparar al hombre para amortizar el encuentro con otras influencias educativas y contextos sociales: la escuela y la comunidad. En el ambiente escolar, que acompañará al sujeto desde la niñez hasta la juventud, la influencia, a diferencia de la recibida en el contexto familiar, tendrá sus bases en fundamentos científicos, psicopedagógicos y de organización escolar.

Un elemento que con óptica de proceso contribuye a una influencia certera y eficaz es el diagnóstico psicopedagógico. Este permite a educadores de todos los niveles de enseñanza la exploración en las áreas cognitivo-instructiva y afectivo-volitivas, para lograr un conocimiento de las fortalezas y debilidades del ser humano en su proceso de desarrollo, que incluya las competencias emocionales presentes en el individuo, así como el estado real de desarrollo de las mismas.

Las competencias individuales o personales solo se adquieren y desarrollan en el proceso de socialización, por tanto se hace indispensable organizar el proceso pedagógico de manera que se facilite la interacción social. Las actividades docentes se conducirán sobre un sustrato general que lleve en su interior al desarrollo de la personalidad integral y armónica del individuo. Estas, en su diversidad, desarrollarán tareas que preparen al mismo para mucho más que el marco escolar, que el aula o la propia tarea en sí; es decir, para la vida.

EL COEFICIENTE INTELECTUAL (CI) Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE).

Con independencia de lo que se asuma como fuentes de la teoría de la inteligencia emocional y de las investigaciones sobre desempeños exitosos, o en la esfera de las neurociencias, la psicología u otras, todos los autores sobre el tema identifican la necesidad de ocuparse y desarrollar la inteligencia emocional como consecuencia de las insuficiencias que presenta el CI (Cociente de Inteligencia) que desde inicios del siglo XX ha sido utilizado como indicador predictor de comportamientos exitosos.

Pese al énfasis que las escuelas y los exámenes de ingreso ponen en el CI, es asombroso el poco peso que esto tiene en el éxito laboral y en la vida. El cociente intelectual no es una medida infalible, porque es muy frecuente que las personas que poseen un alto cociente intelectual no desempeñen adecuadamente su trabajo y que quienes tienen un cociente intelectual moderado, o mas bajo, lo hagan considerablemente mejor.

La investigación ha demostrado que la correlación existente entre el CI y el nivel de eficacia que muestran las personas en el desempeño de su profesión no supera el 25%, aunque un análisis más detallado revela que esa correlación no suele superar el 10% y a veces es inferior al 4%. Esto significa que el CI, por sí solo, deja sin explicación, en el mejor de los casos, un 75% del éxito laboral y, en el peor, el 96%; en otras palabras, no determina quién va a triunfar y quién fracasará.²⁰

Segal hace una observación interesante sobre esto cuando plantea que siempre se puede aprender a ser consciente de los sentimientos propios, a aceptarlos y a utilizar la información que ofrecen para beneficiarnos nosotros mismos y los demás. El CI es algo muy diferente. Uno nace con, o sin, la capacidad desarrollar habilidades matemáticas, lingüísticas o de otras clases mensurables. El ambiente en el que uno vive o el CE que tenga puede influir en lo cerca que se llegue al potencial intelectual de uno, pero ese potencial es fijo, está predeterminado, es un hecho. *“Solo una cosa puede determinar cuánto CE se puede desarrollar en toda una vida: la motivación”*, concluye esta reconocida especialista.²¹

Ryback inicia su libro con el siguiente pensamiento de Bill Gates, un seguidor de talentos que siempre ha valorado altamente el CI de la gente que recluta: *Ya no creo*

²⁰ Una información mas amplia sobre esto puede consultarse en Goleman, 1996, pp. 24-26.

²¹ SEGAL, J.; *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y usarla*. Grijalbo, Barcelona, 1997, p.20.

tanto como antes en que el CI lo pueda todo. Para tener éxito, también hay que saber tomar decisiones y pensar con mayor amplitud de miras.

A las insuficiencias del CI se suma la consideración de las características del entorno en que las empresas y organizaciones desarrollan su actividad en el mundo contemporáneo, que se caracteriza por la velocidad de los cambios en las diferentes esferas: tecnológica, económica, social, medio ambiental etc. que demandan habilidades y comportamientos muy diferentes a los de épocas anteriores.

Desde 1918 en que los reclutas del ejército de EEUU comenzaron a pasar en masa las pruebas de determinación del CI la media de este indicador en ese país se ha elevado considerablemente. Igual tendencia se ha visto en el resto de los países desarrollados. Las razones que fundamentan esto son diversas: aumento de la escolarización, mejoramiento de métodos de enseñanza, en general, del aumento del nivel de vida.

Sin embargo, los especialistas se lamentan de que no se ha visto igual desarrollo en comportamientos que se identifican con la inteligencia emocional. Es muy posible que el conjunto de datos más perturbadores proceda de una investigación exhaustiva entre padres y profesores que demuestra que la actual generación de niños padece más problemas emocionales, suelen ser mas solitarios, deprimidos, irascibles desobedientes, nerviosos, inquietos, impulsivos y agresivos que la generación precedente.

A lo anterior, Goleman adiciona lo siguiente:

“Al parecer, nadie tiene ya el empleo asegurado en ninguna parte. Son tiempos problemáticos para los trabajadores. Esa invasora sensación de que nadie está a salvo, aunque la compañía a la que pertenece sea próspera, lleva a una generalización del miedo, la aprehensión y la confusión...”²².

El nuevo entorno en el que se mueven las empresas, caracterizado por la inseguridad y la inestabilidad, demanda nuevas habilidades. Goleman inicia su segundo libro con la siguiente reflexión:

“Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligente que podamos ser ni por nuestra formación y experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás...”²³

Más adelante destaca que un grupo de investigaciones de diferentes escuelas de gestión empresarial, el gobierno federal y el mundo de la industria han revelado:

²² GOLEMAN, D.; *La Inteligencia Emocional en la Empresa*. Javier Vergara Editor, Barcelona, 1999, p. 26.

²³ GOLEMAN, D. (1999) *op. Cit.*, p. 15.

“...la existencia de carencias muy lamentables en el modo que las empresas forman a la gente en habilidades que van desde la escucha y el liderazgo hasta la formación de un equipo y el modo de abordar un cambio...”²⁴

Entre las habilidades que, según investigaciones y encuestas, están entre las más demandadas para trabajar en las nuevas condiciones se señalan: saber escuchar y comunicarse oralmente, adaptabilidad y respuestas creativas ante obstáculos y reveses, dominio personal, confianza en uno mismo, motivación para trabajar en pos de un objetivo, deseo de desarrollar la carrera y enorgullecerse de lo alcanzado, efectividad grupal e interpersonal, espíritu de colaboración y de equipo, habilidad para negociar desacuerdos, entre otras.

Nuestra sociedad ha valorado durante los últimos siglos un ideal muy concreto del ser humano: la persona inteligente. El niño inteligente en la escuela tradicional, era cuando dominaba el Lenguaje y las Matemáticas, con preferencia. Recientemente, se lo ha identificado con el que obtiene una puntuación elevada en los Test de Inteligencia o Test de Coeficiente Intelectual.

El Cociente Intelectual se ha convertido en el referente de este ideal, el cual se sustentó en la relación positiva que existe entre el CI, parámetro de comparación de los estudiantes, y su rendimiento académico.

Para los profesores, era imprescindible seguir las pautas que el CI marcaba para detectar las "Cualidades Académicas" de los estudiantes, sin atender a "Cuando el Tonto es Inteligente" ("Listo" según el mismo Goleman).

El CI determinó que los padres o apoderados de niños o jóvenes a los que los profesores dijeron que su nivel de inteligencia era más bajo del requerido para continuar con sus estudios académicos, no los apoyaran para seguir esforzándose en superar sus limitaciones; y, más bien, determinaron alejarlos de la escuela, creando de esta manera seres inconformes y resentidos con la sociedad aumentando a futuro la mano de obra no calificada, barata y subempleada.

Esta visión atrasada ha entrado en conflicto por que:

1. La Inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Los profesionales que ganan más, no son necesariamente los más inteligentes de su promoción escolar.
2. Los que triunfaron y triunfan permanentemente en todo ámbito de relación social son los que supieron conocer sus emociones y cómo gobernarlas de forma apropiada.

²⁴ Ibidem, p. 20.

3. La Inteligencia no facilita la felicidad ni con nuestra pareja, ni con nuestros hijos, ni que tengamos más y mejores amigos.
4. El CI de las personas no contribuye a nuestro equilibrio emocional ni a nuestra salud mental; son otras habilidades (competencias) emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social y relacional.

En momentos de crisis como los actuales ya no sirve el ideal exclusivo de la persona inteligente y es cuando surge el concepto de Inteligencia Emocional como una alternativa a la visión clásica.

EL PESO DEL COCIENTE INTELECTUAL Y EL COEFICIENTE EMOCIONAL EN LA REALIZACIÓN PERSONAL

Obviamente, lo que se llama inteligencia racional, esa inteligencia que se mide a través de los tests de CI, puede ser importante para cualquier trabajo, en especial si se trata de una tarea que exige complejas asociaciones intelectuales. Sin embargo, no es, de lejos, el único factor que contribuye a ese éxito, y muchas veces otras consideraciones, como por ejemplo una inteligencia práctica, habilidades sociales y estabilidad emocional –todos componentes del pensamiento constructivo-, pueden tener un peso mucho mayor.

La inteligencia racional es un aspecto del pensamiento constructivo, pero el otro es la inteligencia empírica (hoy llamada Inteligencia Emocional), que muchas veces está más estrechamente relacionada con el éxito que se tiene en la vida. George Vaillant, un eminente psiquiatra, analizó el comportamiento de noventa y cinco estudiantes de la Universidad de Harvard, desde sus años de estudiantes universitarios hasta llegar a la mediana edad.

No fueron los del CI más alto los que ganaron más dinero como ejecutivos de empresa ni los que lograron mayores reconocimientos en una carrera docente. Este estudio demuestra que el CI no permite predecir el éxito que una persona podrá tener en su trabajo y, por lo tanto, en otras esferas de su vida, incluyendo la salud mental y física, y sus relaciones familiares y sociales. Como la mayor parte de los estudiantes que ingresan en Harvard tienen un CI superior al promedio general, los resultados de este estudio sugieren que, más allá de un nivel mínimo de inteligencia abstracta, hay otros factores que contribuyen mucho más al éxito en ocupaciones exigentes y muy competitivas.

En el otro extremo de la escala intelectual, Vaillant y un colega siguieron la vida de más de 450 hombres menos privilegiados, del centro de la ciudad, durante un

período similar. Descubrieron que los que mantuvieron una tasa de empleo más regular no fueron aquellos que tenían el CI más elevado, sino quienes, ya desde jóvenes, habían demostrado su capacidad para resolver problemas prácticos y de relación.

De ahí se desprende que las habilidades prácticas pueden ser más importantes que la inteligencia abstracta para alcanzar un desempeño exitoso, tanto en trabajos de alto como de bajo nivel.

DOS CEREBROS, DOS MENTES.

Por su importancia en la fundamentación y comprensión de las bases de la teoría de la inteligencia emocional es necesario referirse, aunque sea brevemente, a lo que dicen los especialistas sobre las “dos partes” “esferas” o “funciones principales” del cerebro.

Goleman, a inicios de su primer libro sobre el tema, expresa lo siguiente:

*“En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas, fundamentalmente diferentes de conocimiento, interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este, existe otro sistema de conocimiento: impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional”.*²⁵

La dicotomía emocional/racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”. Sentir que algo está bien “en el corazón de uno” es un tipo de convicción diferente- en cierta forma un tipo de certidumbre más profunda- que pensar lo mismo de la mente racional. Por las razones que se resumieron anteriormente con respecto a la velocidad con que llegan las sensaciones al cerebro, antes de llegar a ser razonadas, en ocasiones la mente emocional prevalece. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional.

En pocas palabras, las emociones descontroladas pueden hacer estúpido al inteligente, concluye Goleman.

Estas dos mentes operan en armonía entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Según los especialistas, por lo general existe un equilibrio entre la mente racional y la mente emocional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional. La mente emocional le imprime energía a la racional y, esta última, ordena el comportamiento de las

²⁵ GOLEMAN, D. Op. Cit. p. 27.

emociones. Sin embargo, ambas son facultades semi-independientes, cada una refleja una operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.

Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero, cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina, es la mente emocional la que domina y aplasta la mente racional.

Según investigaciones resumidas por Goleman, el sentimiento es anterior al pensamiento, es decir, que la circulación de una señal llega más rápido a la parte del cerebro que genera una emoción que a la parte que razona el carácter de la señal recibida y cuál debe ser la respuesta correcta. Esto es lo que le concede el poder que tienen las emociones de alterar el pensamiento. Es por eso que cuando nos sentimos emocionalmente alterados decimos que no podemos “pensar correctamente”, la perturbación emocional nos genera carencias en las capacidades intelectuales.

Los especialistas en inteligencia emocional no son los únicos que se han referido al tema de las dos partes del cerebro (aparte de neurólogos, psicólogos y otras especialidades afines). Mintzberg, De Bono y otros especialistas que han realizado aportes importantes a los enfoques gerenciales y otras esferas, también se han referido a este tema, inclusive mucho antes del “boom” que ha tenido el tema de la inteligencia emocional desde mediados de los años noventa.

Mintzberg, en su trabajo *“Planificación en el lado izquierdo, dirección en el derecho”*,²⁶ se refiere al tema cuando analiza la relación entre el análisis y la intuición en las tareas de dirección. Menciona la lectura de *La psicología de la conciencia* de Robert Ornstein que presenta relatos sobre los descubrimientos de los dos hemisferios del cerebro humano, así como investigaciones de otros especialistas cuyos resultados coinciden con las investigaciones que ha realizado este especialista con grupos de directivos.

Según Mintzberg, los científicos- en particular los neurólogos, biólogos y psicólogos- han sabido desde hace mucho tiempo que el cerebro tiene dos hemisferios distintos, además, que el hemisferio izquierdo controla los movimientos del lado derecho del cuerpo mientras que el hemisferio derecho controla los del izquierdo. Sin embargo, *“lo que algunos de ellos han descubierto más recientemente es que los dos hemisferios están especializados de una manera más esencial”*.

En el hemisferio izquierdo (exceptuando muchos zurdos) el modo de operación parece ser principalmente lineal, siendo procesada la información secuencialmente, una porción detrás de la otra. Quizás la facultad lineal más obvia de esta parte del cerebro sea el lenguaje. En contraste, el hemisferio derecho parece estar especializado en el

²⁶ En *“MINTZBERG y la Dirección”*, Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid, 1991, pp. 49-65.

procesado simultáneo, opera de forma más integradora, relacional, percibe sensaciones, genera “corazonadas” y motiva la intuición, que es un tema que le agrada mucho destacar a este autor.²⁷ Quizás la facultad más obvia de esta parte del cerebro sea la comprensión de imágenes visuales y sensaciones, señala Mintzberg, citando una investigación de aquellos años que “...parece indicar que la emoción pudiera ser una función del hemisferio derecho...”.²⁸ Esta idea se basa en el descubrimiento de que las víctimas de ataques en el hemisferio derecho están comparativamente menos preocupados por su incapacidad, mientras que los afectados en el hemisferio izquierdo padecen de una angustia mental profunda.

Otras referencias que menciona sobre avances en la investigación del cerebro humano demuestran lo mismo, el diferente papel que juegan las dos “partes” del cerebro. Los científicos han descubierto-resalta Mintzberg- que algunas tareas corrientes humanas activan un lado del cerebro dejando tranquilo otro concluyendo que “Un individuo puede ser inteligente y torpe al mismo tiempo, sencillamente porque un lado de su cerebro está mas desarrollado que el otro”. Comparando estas informaciones con resultados de sus investigaciones, este autor destaca que los directivos que había estado estudiando preferían mucho más los medios orales de comunicación que otras vías, porque la primera les permitía “leer” las expresiones faciales, tonos de voz y gestos, es decir, las emociones, que no podrían conocerse de utilizar otros medios de comunicación.

Especialistas en creatividad también mencionan el papel de los “hemisferios cerebrales”. Majaro plantea que en las dos últimas décadas se ha descubierto que cada lado del cerebro efectúa diferentes procesos mentales: el lado izquierdo: la lógica, el razonamiento, el análisis, la linealidad; el lado derecho: la imaginación, ensoñaciones, emociones, reconocimiento de formas.²⁹ Trabajos más recientes ratifican esto: “el hemisferio izquierdo tiene que ver con las funciones lógicas: escritura, razonamiento, ritmo y “orden”. El hemisferio derecho tiene relación con la intuición, las emociones, la imaginación, la creatividad, la música y el “caos”.³⁰

Edward de Bono, creador de la teoría del Pensamiento Lateral y de diferentes técnicas para el desarrollo de la creatividad inicia uno de sus primeros libros destacando que

²⁷ Henry Mintzberg visitó Cuba a fines de 1993 invitado por la Universidad de La Habana. Impartió conferencias, sostuvo intercambios con profesores y dirigentes de empresas cubanos y recorrió varios cientos de kms. en bicicleta, su deporte favorito. Entre otras cosas que se destacan es que a pesar de su origen universitario como ing. Mecánico, ha sido capaz de presentar la configuración de las organizaciones como lo haría un biólogo, (dándole la vida que siempre le ha faltado al tratamiento de este tema) y analizar la intuición como lo haría un psicólogo, lo que expresa la universalidad del pensamiento y la sensibilidad de este destacado especialista canadiense.

²⁸ MINTZBERG, Op. Cit., p. 52.

²⁹ MAJARO, S.; *Cómo generar ideas para generar beneficios. La brecha creativa*. Ediciones Granica, Buenos Aires, 1988. p.54.

³⁰ *El día y la noche*. En: www.efectividad.net, septiembre de 2005.

“La necesidad del pensamiento lateral deriva directamente de las características del funcionamiento de la mente”.³¹ Su planteamiento central identifica el “pensamiento lateral” como un modo de usar la mente, como un hábito y una actitud mentales, para cuya aplicación pueden utilizarse técnicas específicas, como las existentes para el pensamiento lógico.

De Bono no hace referencia a los dos hemisferios cerebrales. No obstante, si se compara lo que plantea sobre las diferencias entre el “pensamiento vertical” y el “pensamiento lateral” con las diferencias que plantean otros especialistas entre el “hemisferio izquierdo” y el “hemisferio derecho” virtualmente no existen diferencias.

Por ejemplo, tomando algunas de las diferencias que plantea De Bono, se tiene lo siguiente:³²

<i>Pensamiento Vertical</i>	<i>Pensamiento Lateral</i>
-Se basa en la secuencia de ideas	-Puede efectuar saltos
-Es selectivo	-Es creativo
-Cada paso es el “correcto”, adecuado	-No es preciso que lo sea
-Es analítico	-Es provocador
-Se excluye lo que no aparece relacionado con el tema	-Se explora incluso lo que parece completamente ajeno al tema
-Se mueve sólo si hay una dirección	-Se mueve para crear una dirección

Una selección de lo que plantean otros especialistas sobre las diferencias entre las funciones del hemisferio izquierdo y el derecho del cerebro ofrece lo siguiente:³³

<i>Hemisferio Izquierdo</i>	<i>Hemisferio Derecho</i>
-Secuencial, por pasos	-No secuencial, a saltos
-Razonamiento	-Imaginación
-Pensador	-Sensitivo
-Verifica ideas	-Genera ideas
-Consciente	-Inconsciente
-Sucesivo	-Simultáneo

En el enfoque de De Bono parecería que resulta más comprensible la posibilidad de aprender y desarrollar habilidades del “pensamiento lateral” para generar creatividad, mientras que en el enfoque de los hemisferios cerebrales la creatividad estaría determinada, en cierta forma, por condiciones naturales, por ejemplo, un mayor predominio del hemisferio derecho del cerebro sobre el izquierdo. Por tanto, sería más difícil desarrollar estas habilidades.

³¹ DE BONO, E.; *El Pensamiento Lateral. Manual de Creatividad*. Editorial Paidós, Barcelona, 1970, p. 33.

³² DE BONO, E.; Op. Cit., p.p. 47-55.

³³ MAJARO, S.; Op.cit. p. 47.

Esta conclusión sería errónea. Majaro, al igual que Mintzberg, hace referencia a las investigaciones de Roger W. Sperry y su equipo del Instituto Tecnológico de California cuyos resultados pueden resumirse en lo siguiente:

1-El cerebro es capaz de tareas infinitamente más complejas de las que se pensaba. Uno puede desarrollar las zonas mentales que se consideran débiles. Es simplista aceptar sin más que el papel del artista, músico o soñador (funciones del "cerebro derecho"), o bien de matemáticos, analistas, o programadores (funciones del "cerebro izquierdo") son solamente el resultado de sus cualidades naturales que son irrepetibles para otros. (Einstein tocaba violín y pintaba con cierta destreza).

2-Cuando las personas desarrollan las funciones más débiles de sus procesos mentales, no sólo no perjudican las zonas supuestamente fuertes sino que vigorizan todas las áreas de desempeño mental. Un programador de ordenadores que procure mejorar su sensibilidad artística y cromática no será menos competente como programador. Si la teoría es atinada desarrollará una mente más plena.³⁴

Majaro ratifica esto cuando plantea "...Aunque convengo en que muchas personas son más creativos que otras, también creo que muchas se han entrenado para responder a los estímulos externos para comportarse de modo creativo...".³⁵

La conclusión principal que se puede extraer de todo esto es que, tanto las habilidades del pensamiento lateral, como las funciones del hemisferio derecho del cerebro, que es el más vinculado con este tipo de pensamiento pueden desarrollarse, si las personas reciben el conocimiento y entrenamiento adecuados, al igual que se plantea con el desarrollo de la inteligencia emocional, como señalan los especialistas que han tratado con más profundidad este tema.

LO RACIONAL Y LO EMOCIONAL EN LAS DECISIONES.

En una investigación de sesenta empresarios exitosos, que cita Goleman, sólo uno admitió actuar ateniéndose a los métodos clásicos de toma de decisiones y, aún así, añadió que, para tomar la decisión final, recurría a la intuición. El resto del grupo utilizaba sus sentimientos para confirmar (o refutar) el análisis racional o bien dejaba que sus emociones les guiaran desde el comienzo y después buscaban datos y razones que les permitiesen sostener su presentimiento. En opinión de uno de ellos "el primer paso siempre es muy consciente, deliberado y muy analítico...pero, al mismo tiempo, no debemos desdeñar el aspecto emocional, porque ambos son igualmente necesarios".³⁶

El carácter racional o emocional de la intuición y, en general, de las decisiones en los procesos de dirección ha sido un tema polémico desde mucho antes de la irrupción de la teoría de la inteligencia emocional. A mediados de los años setenta, Mintzberg

³⁴ MAJARO, S; Op. cit., p.55.

³⁵ MAJARO, S.; Op. Cit., p. 56-57.

³⁶ GOLEMAN, D. op. Cit., p. 78.

sostuvo una intensa polémica con Herbert Simon, Premio Nobel de Economía en 1978 por sus trabajos sobre la teoría de la organización, que consideraba que la intuición, la creatividad y otros factores vinculados más con los sentimientos que con los procesos racionales, eran formas de organización del conocimiento para su rápida identificación, y no una interpretación que posibilitaba diseños creativos, como las considera Mintzberg.³⁷

Mintzberg relata que dos acontecimientos de la política internacional de EEUU ratificaron sus experiencias de trabajo con grupos de directivos sobre el papel de la intuición y otros aspectos que en años posteriores se incluirían entre los comportamientos de la inteligencia emocional, como los valores y las emociones.

Se trata de la guerra de Vietnam y el desembarco en Playa Girón que, en la bibliografía fuera de Cuba, le llaman “el incidente de Bahía de Cochinos”. Tomando como base el trabajo “*Los mejores y los más brillantes*”, de D. Halberstam, Mintzberg plantea que:

*“Vietnam representó un punto crítico en la apreciación de muchos de nosotros sobre el análisis... Su relación con la dirección, que comenzó en la fábrica con Taylor, floreció en la oficina con la investigación de operaciones y culminó con la aplicación por parte de Mc Namara de tecnologías de análisis a nivel político, comenzó a desmoronarse en los arrozales de Vietnam...”*³⁸

La historia documentada de Halberstam, según Mintzberg *deja bastante claro que esto no fue un fallo normal del análisis, ni siquiera de su “puesta en práctica”*. Algo estaba mal en la “formulación”, esto es en el análisis mismo. Aquí “los mejores y más brillantes”-no los políticos o burócratas, sino los talentos analíticos norteamericanos más agudos, sacados de los centros de la intelectualidad liberal, aclara Mintzberg- aplicaron las técnicas modernas a la decisiones no programadas de la Casa Blanca, y el resultado fue “*una guerra mal concebida e inmoral*”, concluye.

¿Qué salió mal?, se pregunta Mintzberg, *¿La incapacidad del análisis para manejar los datos blandos- la expresión de la cara de un campesino frente a los cadáveres?* Cuenta el especialista canadiense que cuando a Mc Namara le dijeron que el gobierno vietnamita estaba perdiendo popularidad, pidió estadísticas, datos que pudiera introducir en la computadora. El especialista canadiense se pregunta “*¿Pueden los valores deslizarse accidentalmente dentro del análisis cuando el número de cadáveres o los acres deshojados de jungla se pueden medir mientras que el valor de una sola*

³⁷ Un resumen del intercambio que Mintzberg sostuvo con Simon en aquellos años se presenta en el trabajo “*Acoplamiento del análisis y la intuición en la dirección*”, incluido en *Mintzberg y la Dirección*, Díaz de Santos, S.A., Madrid, 1991, pp. 65-90.

³⁸ MINZTBERG, H. op. Cit., p. 73.

vida humana no?...En Vietnam los datos apoyaron los objetivos militares, los objetivos humanitarios, apoyados sólo por los datos blandos, se eliminaron del análisis”, concluye Mintzberg.

En su comentario sobre “el incidente de Bahía de Cochinos”, cita un trabajo de aquellos años donde se expresa que cuando un hombre público:

“...carece de un marco de convicciones morales o sentido de lo que está bien o lo que está mal, se ve obligado a apoyarse enteramente en sus procesos mentales, suma los más y los menos de cualquier cuestión y saca una conclusión... El fiasco cubano demuestra cómo una persona tan brillante y bien intencionado como Kennedy, que carece de un punto de referencia básico moral puede errar el blanco...”³⁹

Otro trabajo, citado en diferentes libros sobre temas de dirección, “Víctimas del Pensamiento de Grupo” también analiza decisiones estratégicas de política exterior de EEUU que resultaron fracasos entre los que cita: el ataque imprevisto a Pearl Harbor (1941), la invasión a Corea (1956), la fallida invasión a Bahía de Cochinos (1961) y la escalada de la Guerra de Vietnam.⁴⁰

Su autor, Irving Janis empieza su trabajo expresando que, después de Bahía de Cochinos el Presidente Kennedy había dicho “¿Cómo pude ser tan estúpido como para dejarles continuar? Según Janis debía haberse preguntado ¿Cómo pudimos tomar una decisión tan estúpida?, porque ni Kennedy ni sus colaboradores eran estúpidos. Probablemente el coeficiente de inteligencia más bajo de los que decidieron seguir adelante e invadir a Cuba, estaba por encima de 140....”⁴¹

A diferencia de Mintzberg y otros autores, que analiza el problema desde el punto de vista de la ausencia de principios éticos y morales en las decisiones que solo se apoyan en el “análisis racional”, Janis saca la conclusión de que estos errores se produjeron como consecuencia de lo que denomina “Pensamiento de Grupo” (Groupthink) que consiste en un fenómeno que se produce en los grupos altamente cohesionados, generalmente de gente con altos niveles de inteligencia, en los que se generan los siguientes síntomas:

- *Ilusión de invulnerabilidad.* Si están reunidos los mejores, es difícil que se equivoquen.

- *Estereotipos compartidos.* Desestiman información que no coincide con sus criterios, desacreditándose la fuente (“los abogados siempre son conservadores”).

- *Racionalización.* Racionalizan las amenazas, para propiciar un consenso.

- *Ilusión de moralidad.* Creen que ellos, como individuos morales, no tomarán malas decisiones.

³⁹ MINZTBERG cita un trabajo que escribió Chester Bowles. Trabajo citado, pp. 74-75.

⁴⁰ El trabajo original fue publicado en 1971 está incluido en el libro de L.A. Mainiero y Ch. L. Tromley: *Developing Managerial Skills in Organizational Behavior*, Prentice Hall, New Jersey, 1994, pp. 238-243.

⁴¹ *Ibidem*, p. 239.

- *Auto-censura*. Pasan por alto lo que ignoran y minimizan sus dudas.
- *Presiones directas*. Imponen sanciones de algún tipo, a los que exploran otros puntos de vistas, a los “disidentes” del consenso del grupo.
- *“Cuidado” del pensamiento*. “Protegen” al grupo de “ideas perturbadoras”.
- *Ilusión de unanimidad*. Concluyen que el grupo ha logrado un consenso enriquecido, porque sus miembros más “habladores” están de acuerdo.

Podría plantearse que el “pensamiento de grupo”, al encerrarlo en los límites de su consenso interno, afecta tanto al enfoque racional como al emocional en los análisis y en las decisiones que se tomen. Pero, esto sólo sería una hipótesis por comprobar.

Las decisiones erradas que analizaron, tanto Halberstam, como Mintzberg, como Janis, tuvieron fuertes carencias de elementos éticos, morales, humanos y sociales, factores que forman parte del sistema de aptitudes incluidos en la inteligencia emocional.

COMUNICACIÓN INTELECTUAL Y EMOCIONAL

El hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc.

La competencia comunicativa se pone en marcha cuando un hablante, al intentar establecer un diálogo con un oyente, pone en funcionamiento todos o algunos de los distintos componentes de la comunicación; como serían los siguientes:

1.- La competencia lingüística, que es la producción e interpretación de signos verbales; para esto requiere a su vez el hablante de capacidad fonológica, sintáctica, semántica y "textual".

2.- La competencia paralingüística, que es la capacidad de modular algunas cualidades del significante. Los componentes paralingüísticos son el canal por excelencia para la manifestación de las emociones y los sentimientos.

3.- La competencia Kinestésica, es decir la capacidad de efectuar comunicación mediante ademanes y gestos corporales.

4.- La competencia proxémica, que es la capacidad de manejar y controlar tanto las actitudes espaciales como las distancias personales durante el acto del habla.

5.- La competencia ejecutiva, que es la capacidad de actuar y usar los actos, ya sean lingüísticos o no lingüísticos para lograr la intención de la comunicación.

6.- La competencia pragmática, que hace uso de los signos verbales y no verbales según las circunstancias y las intenciones de los hablantes.

7.- La competencia sociocultural, que permite reconocer tanto las situaciones como las relaciones sociales que aparecen durante el acto comunicativo; así mismo, facilitar el atribuir significados y elementos distintivos de determinadas formas culturales, presentes durante la comunicación⁴².

COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS

Al ser buena parte de los componentes paralingüísticos el canal habitual por el que se manifiestan las emociones -a veces en forma consciente y muchas veces en forma inconsciente- conviene detallar cada uno de esos componentes.

El volumen de la voz: La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas - la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros -. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir, como alegría); una entonación que decae, negativamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla

⁴² BERRUTO Gaetano, Jane. *La sociolingüística*. México, 1979, Fondo de Cultura Económica. p. 34.

pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad: *La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer más pesado a los demás.*

La velocidad: *Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.*

El tiempo de habla: *Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.*

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Los especialistas consideran que las competencias o aptitudes de la inteligencia emocional actúan y se expresan en dos niveles:

-Las competencias o aptitudes personales. Determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, el conocimiento y dominio de uno mismo.

-Las competencias o aptitudes sociales. Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás, como manejamos las relaciones.

El enfoque más difundido y compartido por diferentes especialistas es el que presenta Goleman en su segundo libro que considera que las competencias en la primera esfera, es decir "el dominio de uno mismo", es el inicio de todo lo que se produce en nuestras relaciones con el entorno en que nos movemos. Las tres competencias esenciales en esta esfera son:⁴³

-El autoconocimiento. *Representa la capacidad que tengamos para identificar nuestros propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones, que incluye:*

Conciencia emocional. *Reconocer nuestras emociones y sus efectos.*

Valoración adecuada de uno mismo. *Conocer nuestras fortalezas y debilidades. Confianza en*

⁴³ GOLEMAN, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos, 1999, p.p. 50-51.

uno mismo. Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

-La autorregulación (autocontrol). El control de nuestros estados, impulsos y recursos internos, que incluye:

-Autocontrol. Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos que puedan resultarnos perjudiciales.

-Confiabilidad. Mantener normas de honestidad e integridad con nosotros mismos. Integridad. Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.

-Adaptabilidad. Flexibilidad para afrontar los cambios.

-Innovación. Estar abierto y dispuesto ante las nuevas ideas, enfoques novedosos y la nueva información.

-La automotivación. La capacidad de encontrar fuentes y tendencias emocionales que puedan guiar o facilitar la obtención de nuestros objetivos, en lo que se incluye:

-Motivación al logro. Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.

-Compromiso. Secundar y aliarse a las metas del grupo o la organización.

-Iniciativa. Disposición para aprovechar las oportunidades que se presenten y actuar con prontitud cuando se presenten.

-Optimismo. Tenacidad para la consecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y contratiempos que tengan que enfrentarse.

Estas habilidades tienen una secuencia lógica, actúan “en sistema”. Si usted no logra primero, conocerse bien a si mismo, sus estados sus emociones y los posibles efectos que puedan ocasionarle, no podrá tratar de controlarlas para, después, encontrar fuentes y energías que puedan motivarlo para seguir adelante.

En la esfera de las competencias o aptitudes sociales, es decir como nos relacionamos con los demás, las principales competencias que se plantean son:

-Empatía. Representa la capacidad para captar los sentimientos, necesidades y preocupaciones de otros, en lo que se incluyen:

-Comprensión de los demás. Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.

-Ayudar a los demás a desarrollarse. Percibir las necesidades de desarrollo ajenas y fomentar sus aptitudes.

-Orientación hacia el servicio. Prever, anticiparse en el reconocimiento y satisfacción de las necesidades de los “clientes”, es decir de los que dependen de nosotros.

-Aprovechar la diversidad. Cultivar y aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.

-Conciencia política. Capacidad para identificar las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

-Habilidades sociales. Capacidad para inducir en los otros las respuestas deseables. En esto se incluyen:

-Influencia. Aplicar tácticas efectivas para la persuasión.

-Comunicación. Capacidad para escuchar activamente y transmitir mensajes claros y convincentes.

-Manejo de conflictos. Capacidad de manejar situaciones de conflicto, negociar y resolver desacuerdos.

-Liderazgo. Inspirar y dirigir a grupos y personas.

-Catalizador del cambio. Capacidad para iniciar, dirigir o manejar situaciones de cambio.

-Establecer vínculos. Alimentar sistemas de vínculos y relaciones para propiciar la obtención de objetivos.

-Colaboración y cooperación. Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.

-Habilidades de equipo. Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

Este segundo grupo de aptitudes emocionales, en las que Goleman y otros especialistas incluyen: la “empatía” y las “habilidades sociales” Weisinger las divide en tres partes que son las siguientes:

-El desarrollo de una comunicación eficaz.

-El desarrollo de la experiencia interpersonal, donde analiza en qué consiste una relación, como manejar con eficacia distintos tipos de relaciones y otros aspectos.

-Ayudar a los demás y a sí mismos, donde incluye aspectos relacionados con la comprensión, el manejo de personas que están fuera de control, entre otros⁴⁴.

En su esencia, en ambos enfoques se incluyen las mismas aptitudes, pero con diferentes niveles de agrupación.

Cooper y Sawaf presentan un enfoque diferente. Consideran que la inteligencia emocional se compone de cuatro pilares, cada uno de los cuales tiene cuatro componentes, que son los siguientes:

-Primer pilar: Conocimiento emocional, que incluye:

1-Honestidad emocional.

2-Energía emocional.

3-Retroinformación emocional.

4-Intuición práctica.

-Segundo pilar: Aptitud emocional, que comprende:

5-Radio de confianza.

6-Presencia auténtica

7-Descontento constructivo.

8-Flexibilidad y renovación.

-Tercer pilar: Profundidad emocional.

9-Potencial único y propósito.

10-Compromiso responsabilidad y conciencia.

11-Integridad aplicada.

12-Influencia sin autoridad.

-Cuarto pilar: Alquimia emocional.

13-Flujo intuitivo.

14-Cambio de tiempo reflexivo.

15-Percepción de oportunidad.

16-Creación del futuro⁴⁵.

⁴⁴ WEISINGER, Op. Cit., p. 65.

⁴⁵ COOPER, Paul, SURVIVAL GUIDE OF EXECUTIVES, Edit. Business Trends, 1995. p.78.

Aunque con un mayor nivel de desagregación, las aptitudes y comportamientos que se presentan en este enfoque también se abordan en el primer enfoque que fue resumido en el inicio de este punto.

Con independencia de las diferencias en lo que los autores incluyen en cada parte, algo común en los diferentes enfoques es que todos empiezan por los elementos relacionados con “nosotros mismos”, es decir, todo lo que pueda contribuir a conocernos mejor, superar nuestras limitaciones, para después manejar nuestras relaciones con los demás.

Este enfoque de ocuparse primero de “uno mismo”, es decir de identificar nuestras debilidades y dotarnos de comportamientos que nos permitan superarlos, también está presente en otros enfoques gerenciales recientes. S. Covey clasifica “Los 7 Hábitos de la gente altamente efectiva”, en dos partes, que denomina: “Victoria privada” y “Victoria pública” empezando el primer epígrafe de su libro con el título “De adentro hacia fuera”.⁴⁶

En opinión del autor de este trabajo, de los enfoques sobre la inteligencia emocional que se han resumido y otros que no se han incluido por resultar muy parecidos, el que resulta más lógico, comprensible y didáctico es el que presenta Goleman: No obstante, Weisinger, que coincide en muchas cosas con Goleman, presenta un grupo de herramientas, consejos y sugerencias que le dan un carácter más funcional a los contenidos teóricos que describe el primero.

Con independencia de los diferentes criterios de agrupación que aplican distintos especialistas, los sistemas de comportamientos y aptitudes que se proponen no son especulaciones ni sugerencias que “se les han ocurrido” a sus autores. Son los resultados de numerosas investigaciones, observaciones y experiencias que durante años se han venido recopilando y analizando y que constituyen, como sucede en cualesquiera de las ciencias sociales, una sistematización y generalización de conductas que se han observado en la práctica de miles de dirigentes o profesionales, tanto en su actividad laboral como en diferentes esferas de la vida.

HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

AUTOCONCIENCIA

"El dolor termina sólo a través del conocimiento propio, de la lúcida percepción alerta de cada pensamiento y sentimiento, de cada uno de los

⁴⁶ COVEY, S.; *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Piados, Buenos Aires, 1997.

La Inteligencia Emocional comienza con la autoconciencia. El término conciencia se usa para distinguir, entre las funciones mentales, las características que se refieren tanto al llamado 'estado de conciencia', o para designar los procesos internos del hombre de los que es posible adquirir conciencia, y es en este último sentido que utilizamos el término autoconciencia.

En el primer caso, la conciencia es vigilancia o estado de alerta y coincide con la participación del individuo en los acontecimientos del ambiente que le rodea.

La autoconciencia no es una función tan simple y directa como pudiera parecer a primera vista, y menos respecto a nuestras emociones. Si digo, por ejemplo, que estoy enojado/a, quizá lo esté, pero puede que también esté equivocado/a. Puede que en realidad tenga miedo, esté celoso/a, o que sienta las dos cosas.

¿Cómo hacemos para tener una conciencia exacta de lo que nos está pasando (en el cuerpo) y qué estamos sintiendo (en la mente)?

A esta pregunta responde el principio de la autoconciencia, primer paso de la Inteligencia Emocional, porque ésta sólo se da cuando la información afectiva entra en el sistema perceptivo.

Por ejemplo, para poder controlar nuestra irritabilidad debemos ser conscientes de cuál es el o los agentes desencadenantes, y cuál es el proceso por el que surge tan poderosa emoción; sólo entonces podremos aprender a aplacarla y a utilizarla de forma apropiada. Para evitar el desaliento y motivarnos, debemos ser conscientes de la razón por la que permitimos que ciertos hechos o las afirmaciones negativas sobre nosotros afecten nuestro ánimo.

Para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos, debemos ser conscientes de nuestra implicación emocional en la relación. La clave de la autoconciencia está en SABER SINTONIZAR con la abundante información -nuestras Sensaciones, Sentimientos, Valoraciones, Intenciones y Acciones - de que disponemos sobre nosotros mismos.

Esta información nos ayuda a comprender cómo respondemos, nos comportamos, comunicamos y funcionamos en diversas situaciones. Al procesamiento de toda esta información es a lo que llamamos autoconciencia. Un alto grado de autoconciencia

puede ayudarnos en todas las áreas de la vida, y especialmente en ella enseñanza, el estudio y el aprendizaje. Junto con los sentimientos o las emociones aparecen manifestaciones físicas como transpirar, respirar con dificultad, la tensión o la fatiga.

Y también hay manifestaciones cognitivas (p. ej.: de emociones angustiantes), como una falta de concentración, conducta motriz o física desacelerada, congelación o abarrotamiento y bloqueo de los procesos del pensamiento, tales como el olvido o la confusión. Una herramienta clave de la autoconciencia es la toma de conciencia del propio cuerpo y de sus señales de excitación. Tenemos que llegar a ser capaces de describir nuestro cuerpo y nuestra mente con vívido detalle, incluida la respiración, la transpiración, el desasosiego, la falta de concentración, los pensamientos inquietantes, el contenido de esos pensamientos (por ejemplo: en el caso de miedo o preocupación, los peligros específicos que promueven esos estados anímicos).

Empezar a mirar las manifestaciones exteriores de excitación interior como absolutamente naturales y comunes. Comprender que no matan, y saber positivamente que la conciencia les va quitando el poder a esas señales. Si una persona tiene poca autoconciencia o conocimiento de sí mismo/a, ignorará sus propias debilidades y carecerá de la seguridad que brinda el tener una evaluación correcta de las propias fuerzas. Las personas que tienen autoconciencia también pueden ser capaces de energizar a los demás, de comprometerse y confiar en quienes desarrollan una tarea con ellos.

CONTROL EMOCIONAL

La segunda habilidad práctica de la Inteligencia Emocional es el control de los estados anímicos.

Forma parte de la sabiduría universal el hecho de que los sentimientos alteran el pensamiento: cuando estamos '*ciegos de rabia*', '*enfurecidos como un toro de lidia*' o '*locamente enamorados*', el propio lenguaje indica que la razón y el pensamiento, en tales situaciones, no tienen la más mínima oportunidad de éxito.

Como vimos antes, las emociones básicas vinculadas al hambre, la sed, el miedo, la ira, la sexualidad y el cuidado de los niños, forman parte de nuestro equipamiento básico emocional. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, tanto si queremos como si no. En cambio, el modo en que manejamos este tipo de formas de comportamiento innatas está en nuestras manos: poseemos la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios.

Por control emocional no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada.

Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables).

En la sociedad moderna, los viejos mecanismos instintivos de 'lucha-huida' no nos sirven normalmente de ayuda. Debemos utilizar cuanto sabemos acerca de las emociones y sentimientos propios y ajenos para ayudarnos a controlar mejor nuestros impulsos.

No podemos elegir nuestras emociones. No se pueden simplemente desconectar o evitar. Pero está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de conducta congénito primario, por ejemplo, el deseo o la lucha, por formas de comportamiento aprendidas y civilizadas como el flirteo, la crítica, la discusión o la ironía. Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas en forma inteligente, depende de nuestro nivel de Inteligencia Emocional.

MOTIVACIÓN

La tercera habilidad intrapersonal de la Inteligencia Emocional es la motivación. En realidad, esta tercera habilidad participa justamente de ambas habilidades prácticas: la intrapersonal y la interpersonal, en el sentido de que podemos hablar de la capacidad de motivarnos (interna, o automotivación) y la capacidad de motivar (cuando motivamos a los demás, saber motivar a otras personas).

Por razones prácticas se considera a la motivación formando parte del primer grupo (habilidades intrapersonales, junto con la autoconciencia y el control emocional) pero en términos de exactitud, como se acaba de decir, puede ser vista en sus dos aspectos: una habilidad interna y una habilidad externa o de relación.

La definición más simple del término MOTIVAR es dar causa o motivo para una cosa. Motivación y motivo son términos estrechamente ligados. Estas palabras

derivan del verbo latino *movere* que significa “moverse”, “poner en movimiento” “estar listo para la acción”.

Otro aspecto de la motivación es que se trata de “una predisposición general que dirige el comportamiento hacia la obtención de lo que se desea”. La base de toda motivación, es, pues, el deseo. Y la obtención de lo que se desea es, para el grueso de los hombres, un sinónimo de felicidad.

Las emociones son una fuente de motivación emocional. Desde un punto de vista técnico, la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico.

En el contexto de la Inteligencia Emocional significa usar nuestro sistema emocional para catalizar todo el sistema y mantenerlo en funcionamiento. *‘Estar motivado es sacar lo que está adentro’*, dice el famoso autor Zig Ziglar, uno de los mejores motivadores del mundo.

La motivación es el combustible que nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos. Las personas motivadas tienen empuje, dirección y resolución.

Hasta aquí, todo lo descrito puede ser llamado automotivación, para distinguirlo del hecho de motivar a otra persona. Puesto en otros términos, existe una diferencia entre estar motivado y motivar. *Motivar es lograr un cambio en la conducta de otro, dirigido a un fin*. En todos los órdenes de la vida la motivación es la clave de cualquier logro y progreso.

COMPONENTES DE LA MOTIVACIÓN

1. EL COMPONENTE DE EXPECTATIVA: LA AUTOESTIMA

La autoestima es el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y del feedback de los otros significativos como compañeros, padres y profesor.

Una de las funciones más importantes de la autoestima es la de regular la conducta mediante un proceso de autoevaluación o autoconciencia, de modo que el comportamiento de un estudiante en un momento determinado está determinado en gran medida por la autoestima que posea en ese momento.

La persona anticipa el resultado de su conducta a partir de las creencias y valoraciones que hace de sus capacidades; es decir, genera expectativas bien de éxito, bien de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento.

Por otra parte, teniendo en cuenta que numerosas investigaciones han demostrado la correlación significativa que existe entre autoestima (valoración positiva o negativa) y rendimiento, podemos deducir que en la medida en que desarrollemos la autoestima de los alumnos también mejoraremos su rendimiento académico.

Así, tenemos que los sujetos con baja autoestima suelen atribuir sus éxitos a factores externos e incontrolables (el azar) y sus fracasos a factores internos estables e incontrolables (baja capacidad), mientras que los sujetos con alta autoestima suelen atribuir sus éxitos a factores internos y estables (capacidad) o a factores internos, inestables y controlable (esfuerzo) y sus fracasos a factores internos y controlables (falta de esfuerzo).

Para explicar el rendimiento de un alumno es imprescindible, pues, tener en cuenta tanto las capacidades reales como las creencias personales sobre las propias capacidades para realizar las tareas escolares.

El rendimiento del estudiante no depende tanto de la capacidad real como de la capacidad creída o percibida. Existe una notable diferencia entre poseer una capacidad y saber utilizarla en situaciones diversas.

2. EL COMPONENTE DE VALOR

Las metas de Aprendizaje

Investigaciones recientes intentan explicar la motivación de logro basándose en las metas que persigue el alumno. Las metas que se eligen dan lugar a diferentes modos de afrontar las tareas académicas y a distintos patrones motivacionales. Las distintas metas elegidas se pueden situar entre dos polos, que van desde una orientación extrínseca a una orientación intrínseca. De modo que algunos autores distinguen entre metas de aprendizaje y metas de ejecución o rendimiento⁴⁷, otros entre metas

⁴⁷ ELLIOTT, E.S. y DWECK, C.S. *Journal of Personality and Social Psychology*, Ed. Goals, 1988, p. 54.

centradas en la tarea y metas centradas en el "yo"⁴⁸ y finalmente otros que diferencian entre metas de dominio y metas de rendimiento⁴⁹.

Las primeras metas (de aprendizaje, las centradas en la tarea y las de dominio) se distinguen de las incluidas en el segundo grupo (de ejecución, centradas en el "yo", y de rendimiento) porque comportan formas de afrontamientos diferentes, así como diferentes formas de pensamiento sobre uno mismo, la tarea y los resultados de la misma.

Así, mientras que unos estudiantes se mueven por el deseo de saber, curiosidad, preferencia por el reto, interés por aprender, otros están orientados hacia la consecución de metas extrínsecas como obtención de notas, recompensas, juicios positivos, aprobación de padres y profesores, y evitación de las valoraciones negativas.

En este sentido, decimos que los primeros tienen una motivación intrínseca porque supone un interés por parte del sujeto de desarrollar y mejorar la capacidad, mientras que los segundos tienen motivación extrínseca ya que reflejan el deseo de mostrar a los demás su competencia y de obtener juicios positivos, más que el interés por aprender.

Estos dos grupos de metas generan dos patrones motivacionales también distintos; así, mientras que el primer grupo lleva a los alumnos/as a adoptar un patrón denominado de "dominio", aceptando retos y desafíos para incrementar sus conocimientos y habilidades, el segundo grupo conduce a un patrón denominado de "indefensión", en donde los estudiantes tratan de evitar los retos o desafíos escolares por miedo a manifestar poca capacidad para realizar con éxito una tarea. Sin embargo, algunos autores como Smiley y Dweck, afirman que la conducta mostrada por los alumnos depende más de su "capacidad percibida" que de su orientación de meta⁵⁰.

De forma que, cuando los estudiantes (ya sean de una u otra orientación de meta) tienen confianza en su capacidad de éxito en una tarea, muestran comportamientos similares, aceptando el desafío planteado por dicha tarea y persistiendo en su

⁴⁸ NICHOLLS, J.G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 1984, p.p. 328-346.

⁴⁹ AMES, C. y ARCHER, J. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 1988, p.p. 260-267.

⁵⁰ SMILEY, P. A. y DWECK, C.S. *Individual differences in achievement goals among young children*. Ed. Child Development, 1994, p.p.172-174.

esfuerzo de realizarla con éxito. Por el contrario, cuando dudan de su capacidad, las diferencias en orientación de meta, reflejan también diferencias a nivel motivacional.

3. EL COMPONENTE AFECTIVO: LAS EMOCIONES

La inteligencia emocional está estrechamente relacionada con la motivación, ya que una persona es inteligente emocionalmente en la medida que puede mejorar su propia motivación.

Existen escasos estudios que hayan investigado el peso que juega el dominio emocional del estudiante en el aprendizaje. A pesar de esta carencia investigadora, en general, se asume que las emociones forman parte importante de la vida psicológica del escolar y que tienen una alta influencia en la motivación académica y en las estrategias cognitivas (adquisición, almacenamiento, recuperación de la información, etc.), y por ende en el aprendizaje y en el rendimiento escolar⁵¹.

En el campo educativo tan solo dos tipos de emociones han recibido atención hasta la fecha, la ansiedad, y el estado anímico. Por ahora sólo se han estudiado los efectos cognitivos de estas emociones en el rendimiento, olvidando los efectos motivacionales. Pekrun, ha generalizado a otras emociones los efectos que la ansiedad y el estado anímico producen en el aprendizaje y rendimiento y ha elaborado un modelo teórico en el que los procesos cognitivos y motivacionales actúan de mediadores.

EL INTERÉS Y LA MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIO Y EL APRENDIZAJE

MOTIVO Y EMOCIÓN: UNA MISMA RAÍZ ETIMOLÓGICA

Podemos definir a la motivación como una orientación activa, persistente y selectiva que caracteriza el comportamiento; la motivación es a la vez fuente de actividad y de dirección de esa actividad. Añadamos que la actividad sustentada por una motivación tiene como finalidad el satisfacer una necesidad o, más generalmente, resolver un estado interior de tensión.

En este sentido, sólo aprendemos lo que queremos aprender. Nadie nos puede obligar a aprender algo si no estamos motivados. Por supuesto, podemos estar motivados POSITIVAMENTE (para hacer algo que nos lleva a un premio, beneficio, gratificación) o NEGATIVAMENTE (para eludir un castigo, un perjuicio, un daño).

⁵¹ PEKRUN, R. *The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators*. Ed. Applied Psychology, 1992, p.p.359-376.

Motivación y motivo son términos estrechamente ligados. Estas palabras derivan del verbo latino *motere* que significa “moverse”, “poner en movimiento” “estar listo para la acción”. De la misma raíz proviene la palabra ‘emoción’.

Desde un punto de vista psico-físico, la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. Esa energía es física, emocional e intelectual. En el contexto de la Inteligencia Emocional, significa usar nuestro sistema emocional para:

- a) Potenciar las emociones que favorecen el aprendizaje (alegría, entusiasmo, perseverancia), y
- b) Neutralizar los estados anímicos que obstaculizan el aprendizaje (depresión, tristeza, angustia, miedo, inseguridad, cólera).

Toda motivación parece constar de tres factores básicos:

1) El DESEO.

2) El PODER. Si alguien desea lo imposible, lo que sabe positivamente que es inalcanzable para él, no tendrá una verdadera motivación, intensa y sostenida.

3) El DEBER. No existe meta a la que uno pueda aspirar a llegar, sin hacer absolutamente nada. El secreto de la motivación estriba en que uno debe poner algo de sí mismo para lograr lo que desea. Puede tratarse del esfuerzo personal en un trabajo, en un estudio, etc.

Hay cuatro fuentes principales de motivación:

Nosotros mismos (equilibrio emocional, pensamiento positivo, aplicación de buenas estrategias, seguimiento de rutinas razonables, etc.).

Los amigos, la familia y los colegas, en realidad, nuestros soportes más relevantes.

Un mentor emocional (real o ficticio).

El propio entorno (aire, luz, sonido, objetos motivacionales).

En todos los órdenes de la vida la motivación, es la clave de cualquier logro y progreso.

ESCALAS DE MOTIVACIÓN

Algunos investigadores de la motivación en el ámbito del estudio y el aprendizaje han establecido seis escalas -o niveles- diferentes en el proceso motivacional, a saber:

a) Orientación a metas intrínsecas: la orientación a metas se refiere a la percepción por parte del estudiante de las razones por las que se implica en una tarea de aprendizaje. La orientación a metas intrínsecas es el grado en el que el estudiante considera que toma parte en una tarea por razones como el reto, la curiosidad y la maestría o dominio. Tener una orientación motivacional intrínseca en una determinada tarea académica quiere decir que la participación del estudiante en ella es un fin en sí mismo, más que un medio para alcanzar un determinado fin.

b) Orientación a metas extrínsecas: complementa a la subescala de orientación a metas intrínsecas y se refiere al grado en el que el estudiante percibe que participa en una tarea por razones como las notas, recompensas, la opinión de los otros o el superar al resto de sus compañeros. Es decir, esta subescala refleja la orientación al resultado, mientras que la anterior se refiere a la orientación a la tarea. Cuando una persona tiene una alta orientación a metas externas su implicación en la misma es un medio para conseguir unos objetivos extrínsecos a la propia naturaleza de la tarea.

c) Valor de la tarea: hace referencia a la opinión del alumno sobre la importancia, interés y utilidad de las asignaturas: si se consideran importantes para la propia formación, útiles para entender otras asignaturas e interesantes para ambos fines.

d) Creencias de control y autoeficacia para el aprendizaje: refleja hasta qué punto el estudiante cree que su dominio de las asignaturas depende de su propio esfuerzo y de su modo de estudiar, y hasta qué punto se considera capaz de aprender lo requerido en las diferentes materias.

e) Autoeficacia para el rendimiento: se refiere a las creencias de los estudiantes sobre su propia capacidad para alcanzar un buen rendimiento académico.

f) Ansiedad: hace referencia a los pensamientos negativos de los alumnos durante los exámenes, que interfieren en los resultados, y a las reacciones fisiológicas que se ponen de manifiesto durante la realización de la prueba.

EMPATÍA

¿Reconoce usted los sentimientos de las demás personas? ¿Comprende por qué los demás se sienten así? Esta es la habilidad de '*sentir con los demás*', de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias.

Cuando desarrollamos la empatía (la cuarta de las habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional) las emociones de los demás resuenan en nosotros.

Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

Esto es difícil para algunas personas, pero en cambio, para otras, es tan sencillo que pueden leer los sentimientos tal como si se tratase de un libro.

Es importante aquí hacer una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás, los comprendamos o no.

Sin embargo, la simpatía es un proceso puramente emocional, que tiene con la empatía la misma relación que puede tener un cuadro prehecho con la obra de un artista. En el primero, podemos llenar los espacios correctos con los colores adecuados o las emociones adecuadas, y obtener una copia aceptable del original, sin necesidad de entender claramente qué significa el cuadro. La empatía es algo diferente: involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos cabalmente los sentimientos de los demás, porque los sentimos en nuestros corazones además de comprenderlos con nuestras mentes.

Pero además, y fundamentalmente, la empatía incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias ajenos.

La simpatía es un pobre sustituto de la empatía, si bien en algunos casos, en los cuales las personas no pueden sentir empatía respecto de algunas emociones, la simpatía es mejor que nada. Sin embargo, para avanzar al siguiente estadio de la conciencia emocional, se requiere verdadera empatía.

Ser una persona altamente empática puede tener sus desventajas. Una persona empática es muy consciente de todo un complejo universo de información emocional, a veces dolorosa e intolerable, que otros no perciben. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.

Esto los hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración.

MANEJO DE LAS RELACIONES

La importancia de la destreza en las relaciones humanas –o habilidades sociales- no hace falta explicarla.

Pero sí conviene definir hasta qué punto son ellas determinantes en todos los aspectos de nuestra vida, o sea, en nuestra salud física y mental, y en nuestro desarrollo social y económico.

Por ejemplo, estudios realizados por la *Fundación Carnegie*, y reafirmados por el *Instituto Carnegie de Tecnología*, demostraron que aun en ramos técnicos como la ingeniería, cerca del quince por ciento del éxito financiero de cada profesional se debe al conocimiento técnico, y alrededor del ochenta y cinco por ciento se debe a la habilidad en ingeniería humana: a la personalidad y la capacidad para tratar con las personas.

Uno de los principales expertos mundiales en relaciones públicas, Henry Rogers, sostiene: ‘Desarrollar sus potenciales en las relaciones será más importante para su carrera que todo el conocimiento académico que adquiriera en la facultad, más importante en la determinación de su futuro como licenciado en arte, en ciencias, doctor en ciencias económicas, en leyes o incluso en filosofía. Permítame que se lo presente en forma de máxima: en la medida en que se relacione sensible y adecuadamente (y sí, incluso cautivadoramente) con las personas y los hechos que enfrente, tanto en su trabajo como en la vida personal, tendrá éxito’.

Una vida plena y exitosa se construye gradualmente a partir de una serie de interacciones cotidianas con otros seres humanos, en las que algunos intercambios son vitales y otros triviales; sin embargo, ninguno deja de tener consecuencias. De hecho, el índice del éxito profesional y personal estará determinado, casi infaliblemente, por la forma más o menos eficaz en que maneje dichas interacciones.

Los demás son muy importantes. En definitiva, sea cual sea el aspecto bajo el que lo miremos, siempre que lo hagamos sanamente, no hay nada en el mundo que sea tan importante como las personas.

DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA



La IE, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea de sus padres.

Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. El estudio de las emociones de los niños es difícil, porque la obtención de información sobre los aspectos subjetivos de las emociones

sólo puede proceder de la introspección, una técnica que los niños no pueden utilizar con éxito cuando todavía son demasiados pequeños.

Pero, en vista del papel importante que desempeñan las emociones en la vida del niño no es sorprendente que algunas de las creencias tradicionales sobre las emociones hayan persistido a falta de información precisa que las confirme o contradiga.

Hay también pruebas de que los niños que se crían en un ambiente excitante o están sujetos a presiones constantes para responder a las expectativas excesivamente altas de los padres o docentes de escuela, pueden convertirse en personas tensas, nerviosas y muy emotivas.

La capacidad para responder emotivamente se encuentra presente en los recién nacidos. La primera señal de conducta emotiva es la excitación general, debido a una fuerte estimulación. Esta excitación difundida por sus padres, se refleja en la actividad masiva del recién nacido. Sin embargo, al nacer, el pequeño no muestra respuestas bien definidas que se puedan identificar como estados emocionales específicos. Otro ejemplo práctico es cuando mamá y papá discuten en casa, el niño se pone intranquilo y hasta da berrinches sin explicación. Esta reacción afirma lo descrito.

El patrón general emocional no sólo sigue un curso predecible, sino también pronosticable. Por ejemplo, los "pataleos" o "berrinches" llegan a su punto culminante entre los 2 y 4 años de edad y se ven reemplazados por otros patrones más maduros de expresiones de ira, tales como la terquedad y la indiferencia.

Todas las emociones se expresan menos violentamente cuando la edad de los niños aumenta, debido al hecho de que aprenden cuáles son los sentimientos de las personas hacia las expresiones emocionales violentas, incluso las de alegría y otras de placer.

Los niños, como grupo, expresan las emociones que se consideran apropiadas para su sexo, tales como el enojo, con mayor frecuencia y de modo más intenso que las que se consideran más apropiadas para las niñas, tales como temor, ansiedad y afecto. Los celos y berrinches son más comunes en las familias grandes, mientras que la envidia lo es en las familias pequeñas.

CONDICIONES PARA UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL

Los estudios de las emociones de los niños han revelado que su desarrollo se debe tanto a la maduración como al aprendizaje y no a uno de esos procesos por sí solo. La maduración y el aprendizaje están entrelazados tan estrechamente en el desarrollo de las emociones y algunas veces es muy difícil determinar sus efectos.

Describimos a continuación estos dos aspectos:

a) Papel de la Maduración: El desarrollo intelectual da como resultado la capacidad para percibir los significados no advertidos previamente y el que se preste atención a un estímulo durante más tiempo y la concentración de la tensión emocional en un objeto. El aumento de la imaginación, la comprensión y el incremento de la capacidad para recordar y anticipar las cosas, afectan también a las reacciones emocionales.

b) Papel del Aprendizaje: Hay cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez. Seguidamente se explican esos métodos y el modo en que contribuyen al desarrollo emocional de los niños.

1. Aprendizaje por ensayo y error: Incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonan las que les producen pocas o ninguna. Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia.

2. Aprendizaje por Imitación: Afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros; los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de las personas observadas, que por lo general es su entorno familiar inmediato.

3. Aprendizaje por Identificación: Es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

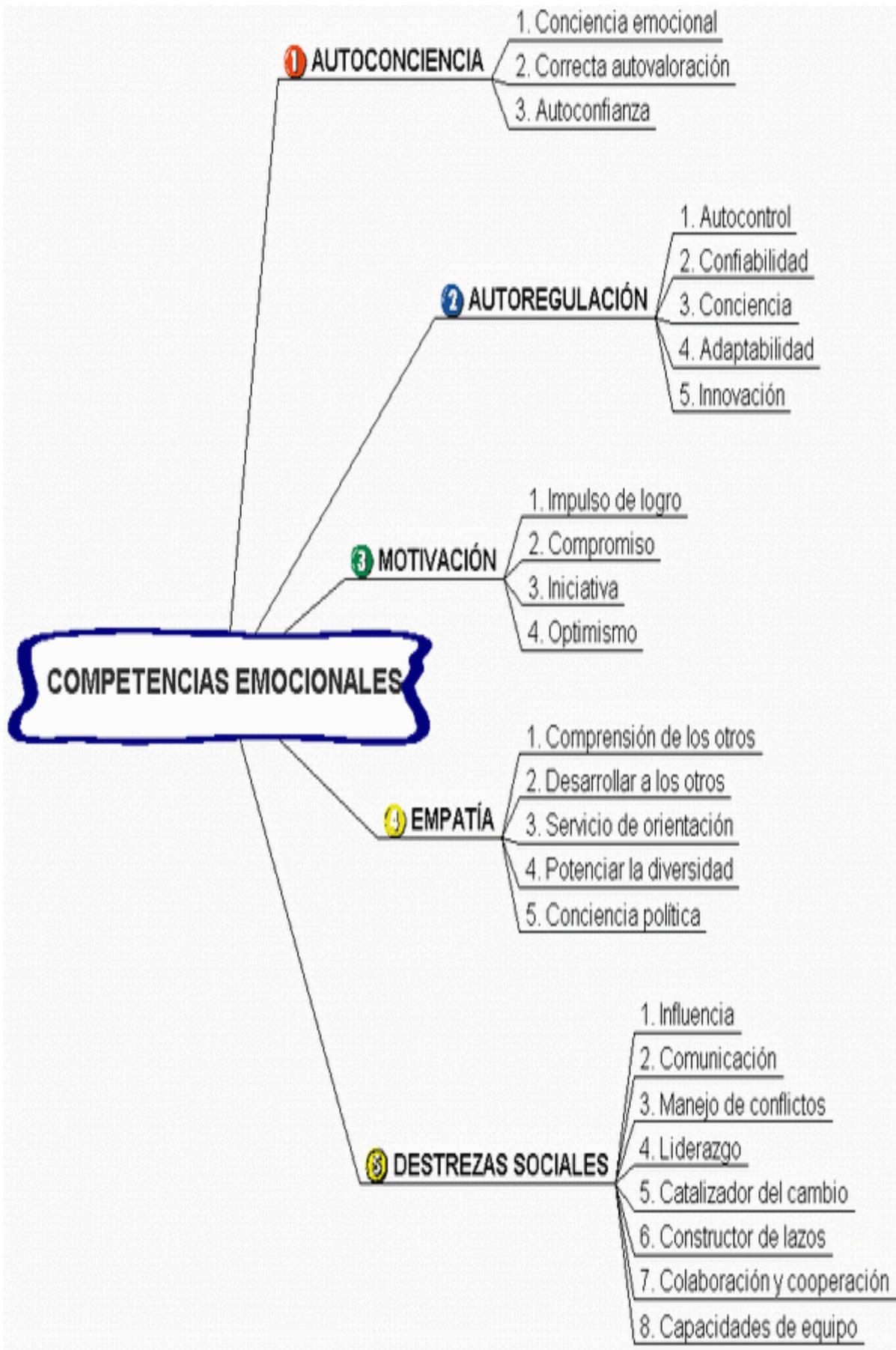
4. Condicionamiento: Significa aprendizaje por asociación. En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación.

5. Adiestramiento o aprendizaje con orientación y supervisión: Se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional. Esto se realiza mediante el control del ambiente, siempre que sea posible.

Podemos decir entonces que tanto la maduración como el aprendizaje influyen en el desarrollo de las emociones; pero el aprendizaje es más importante, principalmente porque se puede controlar. También la maduración se puede controlar hasta cierto punto; pero sólo por medios que afectan a la salud física y por medio del control de las glándulas cuyas secreciones se ven estimuladas por las emociones.

El control sobre el patrón de aprendizaje es una medida tanto preventiva como positiva. Una vez que se aprende una respuesta emocional indeseable y se incluye en el patrón del niño, no sólo es probable que persista, sino que se haga también cada vez más difícil de modificar a medida que aumente su edad.

Por esto se puede decir con justicia que la niñez es un "período crítico" para el desarrollo emocional, en donde la familia, la escuela y la comunidad tenemos un papel fundamental.



CAPITULO II

EMOCIONES: PIEDRA ANGULAR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL **LOS HEMISFERIOS CEREBRALES Y LAS EMOCIONES**

Estructuralmente, el cerebro es una máquina pavorosamente compleja. Permanece como una de las cosas que más desconoce aún el hombre. Y en cuanto a sus funciones, la conciencia representa sólo una pequeña parcela de nuestra psiquis...

En todo caso, parece indudable que nos afectan muchos estímulos que no percibimos conscientemente y que, por lo tanto, no podemos evaluar de manera racional. Algunos llegan a ser importantes. Esto es el origen, por ejemplo, de las "corazonadas", o de lo que manifestamos en ocasiones con frases como '*intuyo que...*'

El número de neuronas que contiene nuestro cerebro- sólo en la corteza - puede calcularse en diez mil millones. Y el número de conexiones entre ellas supera toda imaginación. Dos personas distintas habitan en nuestro cerebro, unidas como mellizos siameses, a lo largo de la línea media. Una de ellas es verbal, analítica, dominante. La otra es artística pero muda, casi misteriosa en su totalidad. Estos son el hemisferio izquierdo y derecho de nuestro cerebro, constituido por dos mitades unidas por una compleja red de fibras nerviosas que forman un grueso 'cable' llamado cuerpo caloso.

La conexión con el sistema nervioso determina que el hemisferio izquierdo controla la parte derecha del cuerpo, y el hemisferio derecho controla el lado izquierdo. Si se corta este cable, como debe hacerse en algunos casos de epilepsia grave, suceden una serie de circunstancias curiosas.

El lado izquierdo del cerebro (en el que está alojado el centro del habla), ya no sabe qué está haciendo el lado derecho, aunque insiste en encontrar excusas para lo que haya hecho la mitad muda, y sigue operando con la ilusión de ser una sola persona.

Entre los mamíferos, el hombre es el único que ha desarrollado distintos usos para cada mitad de su cerebro. Esta asimetría, que todos reconocemos cuando decimos si somos derechos o zurdos, es el glorioso mecanismo a través del cual el hombre está capacitado para hablar. Es lo que nos diferencia de los simios.

Cada parte del cerebro está a cargo de diferentes procesos mentales:

Hemisferio izquierdo

Hemisferio derecho

Lógica

Emociones

Razonamiento

Música

<i>Lenguaje</i>	<i>Imaginación</i>
<i>Números</i>	<i>Imágenes</i>
<i>Análisis</i>	<i>Color</i>
<i>Linealidad</i>	<i>Reconocimiento de formas</i>
<i>Abstracciones</i>	<i>Creatividad general</i>

Como se ve, y a diferencia de lo que se pensó en un principio, lejos de ser tonta, la mitad derecha del cerebro es simplemente muda e iletrada. En realidad, percibe, siente y piensa a su manera, que en algunos casos puede ser superior a la del hemisferio izquierdo. El único problema es comunicarse con ella en forma no verbal.

El comportamiento de los dos medios cerebros en la gente normal está rodeado de mucho misterio. Nadie sabe si estas dos mitades gemelas también se ignoran entre sí, se inhiben una a otra, cooperan, compiten, o se turnan para los controles. Casi todos nosotros, sin advertirlo, y en diferentes circunstancias, tendemos a utilizar sólo el hemisferio cerebral derecho. Analicemos estos ejemplos:

- Sin darse cuenta, usted ha cambiado de lugar un objeto. Aunque piense en la secuencia de todo lo que hizo antes, no recuerda en dónde lo puso. Esa noche, mientras divaga sentado en la sala de su casa, se le ilumina la memoria: había dejado el objeto en la mesa del taller. ¿De dónde provino ese destello de intuición? De su hemisferio cerebral derecho, con datos que le proporcionó el izquierdo.
- Durante un largo viaje en auto, se da usted cuenta de que el tiempo y la distancia han transcurrido sin notarlo. *'Tenía la mente a millones de kilómetros de allí'*, comenta con un amigo/a. En realidad, sólo se había desviado unos centímetros, del lado izquierdo del cerebro hacia el derecho, que entonces lo 'distrajo' a usted durante el viaje con una serie animada de imágenes e intuiciones.

EL CEREBRO REPTIL

El cerebro humano está formado por varias zonas diferentes que evolucionaron en distintas épocas. Cuando en el cerebro de nuestros antepasados crecía una nueva zona, generalmente la naturaleza no desechaba las antiguas; en vez de ello, las retenía, formándose la sección más reciente encima de ellas.

Esas primitivas partes del cerebro humano siguen operando en concordancia con un estereotipado e instintivo conjunto de programas que proceden tanto de los mamíferos

que habitaban en el suelo del bosque como, más atrás aún en el tiempo, de los toscos reptiles que dieron origen a los mamíferos.

La parte más primitiva de nuestro cerebro, el llamado '*cerebro reptil*', se encarga de los instintos básicos de la supervivencia -el deseo sexual, la búsqueda de comida y las respuestas agresivas tipo 'pelea-o-huye'. En los reptiles, las respuestas al objeto sexual, a la comida o al predador peligroso eran automáticas y programadas; la corteza cerebral, con sus circuitos para sopesar opciones y seleccionar una línea de acción, obviamente no existe en estos animales.

Sin embargo, muchos experimentos han demostrado que gran parte del comportamiento humano se origina en zonas profundamente enterradas del cerebro, las mismas que en un tiempo dirigieron los actos vitales de nuestros antepasados. '*Aun tenemos en nuestras cabezas estructuras cerebrales muy parecidas a las del caballo y el cocodrilo*'. Nuestro cerebro primitivo de reptil, que se remonta a más de doscientos millones de años de evolución, nos guste o no nos guste reconocerlo, aún dirige parte de nuestros mecanismos para cortejar, casarse, buscar hogar y seleccionar dirigentes. Es responsable de muchos de nuestros ritos y costumbres¹.

EL CEREBRO EMOCIONAL

El sistema límbico, también llamado cerebro medio, o cerebro emocional, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta).

Estos centros ya funcionan en los mamíferos, siendo el asiento de movimientos emocionales como el temor o la agresión.

En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es aquí donde se procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas.

El papel de la amígdala como centro de procesamiento de las emociones es hoy incuestionable. Personas con la amígdala lesionada ya no son capaces de reconocer la expresión de un rostro o si una persona está contenta o triste. Manifiestan un comportamiento social en extremo alterado: pierden la sensibilidad para las complejas reglas de comportamiento social.

¹ SAGAN, Carl. *Los dragones del Edén. Especulaciones sobre la evolución de la inteligencia humana*. Random house, Nueva York. Editorial Crítica, Barcelona, España, 1994, p 61.

El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocortex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

EL CEREBRO RACIONAL

Hace aproximadamente cien millones de años aparecieron los primeros mamíferos superiores. La evolución del cerebro dio un salto cuántico. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza puso el neocortex, el cerebro racional.

A los instintos, impulsos y emociones se añadió de esta forma la capacidad de pensar de forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente, de comprender las relaciones globales existentes, y de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional.

Hoy en día la corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control indisputado del cuerpo, pero aún activas.

La corteza cerebral no solamente ésta es el área más accesible del cerebro: sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar, y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral.

Así, pues, el neocortex nos capacita no sólo para solucionar ecuaciones de álgebra, para aprender una lengua extranjera, para estudiar la Teoría de la Relatividad o desarrollar la bomba atómica. Proporciona también a nuestra vida emocional una nueva dimensión. Amor y venganza, altruismo e intrigas, arte y moral, sensibilidad y entusiasmo van mucho más allá de los rudos modelos de percepción y de comportamiento espontáneo del sistema límbico.

Por otro lado -esto se puso de manifiesto en experimentos con pacientes que tienen el cerebro dañado-, esas sensaciones quedarían anuladas sin la participación del cerebro emocional. Por sí mismo, el neocortex sólo sería un buen ordenador de alto rendimiento. Los lóbulos prefrontales y frontales juegan un especial papel en la asimilación neocortical de las emociones. Como *'manager'* de nuestras emociones, asumen dos importantes tareas:

- En primer lugar, moderan nuestras reacciones emocionales, frenando las señales del cerebro límbico.
- En segundo lugar, desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales. Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de nuestras emociones. Cuando nos hacemos cargo de las preocupaciones amorosas de nuestra mejor amiga, tenemos sentimientos de culpa a causa del montón de actas que hemos dejado de lado o fingimos calma en una conferencia, siempre está trabajando también el neocortex.

El Dr. Joseph Le Doux, profesor del Centro de Neurología de la Universidad de Nueva York, escribe en su obra *'El Cerebro Emocional'*: Las personas suelen hacer muchas cosas por razones de las que no son conscientes (porque la conducta se produce mediante mecanismos cerebrales que funcionan inconscientemente), y una de las principales tareas de la conciencia es hacer que la vida del individuo sea coherente, creando un concepto del yo. Para lograr esto genera explicaciones sobre la conducta, partiendo de la imagen que tiene del yo, los recuerdos del pasado, las expectativas para el futuro, la situación social del momento y el entorno físico en que se produce la respuesta².

¿POR QUÉ TENEMOS EMOCIONES?

Tenemos emociones porque somos seres evolucionados, de hecho, los seres humanos contamos con la gama más amplia de emociones, justamente porque estamos en la cima de la escala evolutiva.

La función de las emociones parece ser múltiple, ya que se puede observar desde tres planos: el biológico-físico, el mental y el espiritual.

En primer lugar, abordaremos su función biológica. Para describir el surgimiento de esa función podemos partir de los reptiles. ¿Ha observado alguna vez, con cierta atención, a una iguana? Ellos tienen un cerebro muy primitivo (llamado, justamente, 'cerebro reptil'). Sus movimientos son bruscos y desprovistos de cualquier refinamiento. Pueden ser encontrados en grupos, pero no mantienen ninguna actividad social. Viven al aire libre, sin preocupación por el abrigo. No constituyen familias. Los hijos, al salir de los huevos, ya están listos para arreglárselas por su

² LEDOUX, J. *El cerebro emocional*. Barcelona, Ed. Ariel-Planeta, 1999, p 33.

cuenta. Pero corren el riesgo de ser devorados por sus propios padres. Podría parecer que los animales que se comen a sus propias crías están condenados a una rápida extinción, pero los reptiles depositan un gran número de huevos para compensar sus desagradables modales familiares.

Pero es con los mamíferos cuando aparecen las emociones como una función mental. En lugar de las docenas de huevos depositados por un reptil, la camada de un mamífero está compuesta tan sólo por unos cuantos individuos, pero cada uno de ellos recibe una gran cantidad de cuidados y atenciones.

Los mamíferos tienen un sistema más evolucionado para las aptitudes sociales. Llevan la cría en sus vientres, y cuidan de ellas después del nacimiento, los amamantan durante toda la infancia. Muchos animales salvajes cazan en grupos y enseñan a sus crías a cazar. Los mamíferos, para decirlo de alguna manera, desarrollaron un sistema cerebral de 'segunda generación'. En esta innovación reside la semilla de la pareja, los vínculos familiares y mucho de lo que consideramos humano.

Ahora bien, en la naturaleza, todos los organismos vivos, cuando están en situación de amenaza de su integridad física, tienen reacciones bruscas en su metabolismo. Delante del peligro todos los animales reaccionan bruscamente en centésimas de segundo: las aves levantan vuelo, los mamíferos se mueven con rapidez orientados hacia la lucha o la huida. Llamamos a esos comportamientos, justamente, '*mecanismos de huida o lucha*', y son impulsos básicos para la preservación de la vida.

La mayoría de nuestras emociones están, por lo tanto, en nuestro código genético. Tanto en su faz puramente biológica (reacciones de lucha-huida) como en su faz afectiva (amamantamiento, cuidado de la cría, sociabilidad, etc.). Hay un tercer aspecto de las emociones, y es su carácter espiritual.

No podría concebirse la bondad humana, la abnegación, el sacrificio o el amor al prójimo si estuviéramos desprovistos de emociones. Tampoco podría pensarse en la creación artística o la sensibilidad para las expresiones del arte si careciéramos de emocionalidad.

LEYENDO LAS EXPRESIONES EMOCIONES EMOCIONES SIMPLES Y COMPLEJAS

Una emoción simple es despertada cuando un objeto o situación es apreciada bajo un solo aspecto. Es una tendencia simple y no ambigua de la persona hacia o apartándose del objeto.

Una emoción compleja es una mezcla de muchas emociones, todas dirigidas hacia el mismo objeto, pero despertadas por varios y a menudo contradictorios aspectos del objeto o la situación.

Una emoción como los celos, por ejemplo, incluye el amor, el miedo de la pérdida, ira contra el ser amado (y el tercero) por turbar la posesión asegurada y muchas otras emociones, todas las cuales dependen de los variados aspectos de la situación, que son recalcados y evaluados. Mientras más compleja sea una situación más formas habrá de apreciarla: de aquí que el complejo emocional será más variado.

En tales emociones complejas debemos saber la manera como es apreciado el asunto y cómo esa apreciación cambia antes de que podamos describir la emoción.

EMOCIONES EPISÓDICAS Y PERDURABLES

Cuando un objeto, una persona, o una situación nos afectan para bien o para mal, despierta una tendencia emocional transitoria. Esta emoción deja un residuo que puede convertirse en una actitud emocional: la actitud cuando es realizada, puede convertirse en un hábito emocional. De aquí que un episodio emocional puede generar un estado emocional perdurable. Tanto las actitudes emocionales como los hábitos emocionales pueden extenderse sobre toda una clase de objetos (ejemplos: arrogancia, timidez, confianza, vergüenza, y otros). Si los hábitos emocionales son restringidos a un objeto dado, se vuelven acciones altamente estereotipadas (fumar, tomar, etc.). En las actitudes y hábitos emocionales estamos en realidad tratando de los efectos de largo alcance o acumulativos de la emoción más bien que de las emociones mismas.

EMOCIONES, SENTIDOS Y PENSAMIENTOS

Existen pocas dudas de que la cognición produce la emoción. Imagínate algo agradable y sentirás alegría; imagínate cómo sería el olor si vivieras al lado del vertedero municipal y sentirás asco. Del mismo modo, existen pocas dudas de que los procesos sensoriales afectan los sistemas biológicos y producen la emoción. Si entras en una habitación caliente en un día helado o hueles el aroma de pan recién hecho entonces sentirás alegría e interés.

Por lo tanto, se puede concluir con seguridad que la emoción puede ser generada tanto por los sentimientos como por los sentidos.

Reconociendo que las emociones pueden ser generadas tanto por el pensamiento como por los sentidos, presentan una tercera solución para intentar resolver el debate cognición contra biología.

Cuando un estímulo produce sensaciones (no pensamientos) entonces la emoción dependerá únicamente de las sensaciones (incluyendo procesos sensoriales, humores y drogas).

Cuando no se produce ninguna sensación (cuando el estímulo es un pensamiento) entonces la emoción dependerá únicamente de los procesos cognitivos. En la gran mayoría de los casos, es decir, aquellos en los que un estímulo provoca actividad tanto sensorial como cognitiva, la solución al debate depende únicamente de la perspectiva que se tome.

LAS MÚLTIPLES FUNCIONES DE UNA EMOCIÓN

La emoción es definida como un estado psicológico que se caracteriza por una conmoción orgánica, producto de sentimientos, ideas o recuerdos, y que puede traducirse en gestos, actitudes, risa, llanto, etc. 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: 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, etc. 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 el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado estado fisiológico en el cuerpo humano. La emoción, es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes:

- La emoción-choque, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, una reacción global breve, que afecta a la personalidad y ante la cual son insuficientes los mecanismos de adaptación;

· Y la emoción-sentimiento, que es la que se prolonga, pierde el carácter anárquico inicial y se transforma en un estado anímico o afectivo durable. Además, la emoción puede darse sin ser provocada por una impresión violenta, como ocurre en el campo del arte. La emoción, dentro de la vida psicológica, tiene una función liberadora: implica una descarga que alivia tensiones y restablece el equilibrio psíquico interno. Tenemos poco control sobre nuestras reacciones emocionales. Cualquiera que haya tratado de fingir una emoción, o que haya percibido esto en otros, sabe que es una tarea inútil. La mente tiene poco control sobre las emociones, y las emociones pueden avasallar la conciencia. También es fundamental destacar que las emociones se convierten en importantes motivadores de conductas futuras, y no sólo influyen en las reacciones inmediatas, sino también en las proyecciones futuras. Pero asimismo pueden ocasionar problemas. Cuando el miedo se torna ansiedad, cuando el deseo conduce a la ambición, cuando la molestia se convierte en enojo, el enojo en odio, la amistad en envidia, el amor en obsesión, el placer en vicio, nuestras emociones nos perjudican a nosotros y a los demás. La mayoría de los desórdenes mentales suelen ser desórdenes emocionales, y la salud mental es producto de la higiene emocional. Obviamente, entonces, las emociones pueden tener consecuencias útiles o patológicas.

LAS EMOCIONES Y EL LENGUAJE

Las emociones son experiencias muy complejas, y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como *"me siento bien"*, *"me siento muy bien"*, *"me siento extraordinariamente bien"* (intensidades o grados del polo positivo) o *"me siento mal"*, *"me siento muy mal"*, *"me siento extraordinariamente mal"* (intensidades o grados del polo negativo).

Según sea la situación que provoca la emoción, elegimos unas palabras u otras como *'amor'*, *'amistad'*, *'temor'*, *'incertidumbre'*, *'respeto'*, etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como *'nada'*, *'poco'*, *'bastante'*, *'muy'*, etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, *"me siento muy comprendido"* (positiva) o *"me siento un poco defraudado"* (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la

palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo.

Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
<i>Bien</i>	<i>Bienestar</i>	<i>Mal</i>	<i>Malestar</i>
<i>Feliz</i>	<i>Felicidad</i>	<i>Desgraciado</i>	<i>Desgracia</i>
<i>Sano</i>	<i>Salud</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Enfermedad</i>
<i>Alegre</i>	<i>Alegría</i>	<i>Triste</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Débil</i>	<i>Debilidad</i>
<i>Acompañado</i>	<i>Compañía</i>	<i>Solo</i>	<i>Soledad</i>
<i>etc.</i>	<i>etc.</i>	<i>etc.</i>	<i>etc.</i>

EFFECTOS MOTIVACIONALES DE LAS EMOCIONES

Pekrun estudió los efectos producidos por las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y la motivación extrínseca de tareas.

A) Motivación intrínseca: La motivación intrínseca se puede definir como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para autoreforzarse. Se asume que cuando se disfruta ejecutando una tarea se induce una motivación intrínseca positiva. Es más, aquellas emociones positivas que no están directamente relacionadas con el contenido de la tarea también pueden ejercer una influencia positiva en la motivación intrínseca como por ejemplo la satisfacción de realizar con éxito una redacción.

Las emociones negativas pueden repercutir básicamente de dos formas en la motivación intrínseca. En primer lugar, emociones negativas como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., pueden ser incompatibles con emociones positivas por lo que pueden reducir el disfrute en la tarea. En segundo lugar, puede aparecer una motivación extrínseca negativa opuesta a la motivación extrínseca positiva que conduce a la no ejecución de la tarea (conducta de evitación) porque está vinculada con experiencias pasadas negativas. Por lo tanto, además de impedir la motivación intrínseca positiva, las emociones negativas también producen motivación intrínseca negativa. Una de las emociones negativas que conlleva a la no ejecución o evitación es el "aburrimiento" por lo que se presume que produce motivación (negativa) para evitar la realización de la tarea y a comprometerse, en su lugar, con otras tareas. También existen otras emociones, tales como ansiedad o ira, etc., que pueden producir motivación intrínseca

de evitación, no solo porque se relacionen con los resultados, sino porque también se pueden generalizar a los contenidos de la tarea.

B) Motivación extrínseca: La motivación extrínseca se define, en contraposición de la intrínseca, como aquella que procede de fuera y que conduce a la ejecución de la tarea. Todas las clases de emociones relacionadas con resultados se asume que influyen en la motivación extrínseca de tareas. Pekrun (1992) distingue entre emociones prospectivas y retrospectivas ligadas a los resultados.

Considera emociones prospectivas aquellas que están ligadas prospectivamente y de forma directa con los resultados de las tareas (notas, alabanzas de los padres, etc.) como por ejemplo la esperanza, las expectativas de disfrute, la ansiedad, etc. Así la esperanza y las expectativas de disfrute anticipatorio producirían motivación extrínseca positiva, es decir, motivación para ejecutar la tarea con la finalidad de obtener resultados positivos. En cambio, la desesperanza puede inducir a un estado de indefensión que comporta la reducción o total anulación de la motivación extrínseca, por no poder alcanzar resultados positivos o evitar los negativos. Se puede asumir que la motivación extrínseca positiva contribuye efectivamente (conjuntamente con la motivación intrínseca positiva) a la motivación total de la tarea.

Las emociones retrospectivas como la alegría por los resultados, decepción, orgullo, tristeza, vergüenza, ira, etc., funcionan fundamentalmente como evaluativas, como reacciones retrospectivas a la tarea y a sus resultados. Las emociones evaluativas pueden servir de base para desarrollar la motivación extrínseca en la ejecución de tareas académicas. Así, experiencias agradables asociadas a resultados positivos (una buena nota, alabanza de los padres, etc.) y sentirse orgulloso por ello, conduce a un incremento de la apreciación subjetiva de alcanzar ese tipo de resultados. Por otra parte, experimentar decepción o vergüenza conduce a alcanzar resultados negativos³.

LA EMOCIÓN CREA RECUERDOS RESISTENTES

‘Un recuerdo asociado a una información cargada emocionalmente permanece grabado en el cerebro’⁴. Esta es la gráfica descripción que hizo el escritor Jill Neimar en un excelente artículo publicado en la revista *PSYCHOLOGY TODAY*, titulado: ‘*Es mágica. Es maleable. Es... la Memoria*’.

³ PEKRUN, R. op. cit. p.p. 169- 175.

⁴ NEIMAR, Jill, *REVISTA PSYCHOLOGY TODAY*, artículo titulado: ‘*Es mágica. Es maleable. Es... la Memoria*’, p 12.

Los científicos están ahora empezando a comprender cómo funciona la memoria emocional se pueden desencadenar ante acontecimientos positivos y negativos.

Desde el punto de vista del educador, Robert Sylwester, profesor de educación de la *Universidad de Oregón*, argumenta convincentemente a favor de la necesidad de prestar mayor atención al valor de las emociones en la enseñanza.

Afirma:

'Sabemos que la emoción es muy importante en el proceso de aprendizaje porque potencia la atención que, a su vez, potencia el aprendizaje y la memoria. Sin embargo, nunca hemos acabado de entender la emoción, y por ello no sabemos cómo regularla en la escuela -aparte de definir demasiado o demasiado poco de ella como mal comportamiento y de relegar su mayor parte a la plástica, las manualidades, el recreo y las actividades extraescolares. Medimos si nuestros alumnos saben deletrear correctamente, no su bienestar emocional. Y cuando el tiempo se nos echa encima, recortamos las 'asignaturas difíciles de evaluar', como la plástica, que tienden más a lo emocional. Al separar la emoción de la lógica y la razón en clase, hemos simplificado el sistema escolar y el proceso de evaluación, pero también hemos separado dos caras de una misma moneda, y hemos perdido algo muy importante en el proceso. Es imposible separar la emoción de las actividades de la vida⁵.

He aquí por qué es vital que la emoción participe en el aprendizaje y en la educación. En primer lugar, hay más conexiones neurales que van desde el sistema límbico hasta la corteza cerebral que viceversa. Por lo tanto, la emoción suele tener mayor influencia sobre nuestro comportamiento que la lógica. En segundo lugar, hemos visto que el sistema límbico/emocional actúa a modo de interruptor, enviando la información procedente de los sentidos a la corteza pensante. De todos modos, hay una ruta rápida que envía la información cargada emocionalmente que podría ser amenazante -no 'hacia arriba' para su análisis ulterior sino directamente hacia abajo, es decir, a las partes más primitivas del cerebro, para desencadenar una reacción 'visceral'. Esto explica por qué situaciones que previamente han causado dolor o miedo pueden desencadenar reacciones irracionalmente violentas e instintivas. Es mejor reaccionar instantáneamente al más mínimo atisbo de algo que se parece a una serpiente, incluso si, después de un examen más detenido, resulta ser un palo inofensivo. Pero puede ocurrir el mismo proceso cuando, por ejemplo, 'aprendemos' a tener los problemas de matemáticas. Por eso es tan importante que aprendamos a controlar nuestro estado mental. Y por eso, enseñar a los escolares a identificar, reconocer, y controlar sus emociones debería incluirse en cualquier programa escolar. Sin embargo, es algo que suele brillar por su ausencia. Hay un aspecto más importante por el que se debería permitir la participación de la emoción en el aprendizaje. Nuestros cerebros están

⁵ SYLWESTER, Robert, *Las neurociencias y la educación*. Ed. Castellana, 1986. p. 49.

preparados para reconocer y reaccionar rápidamente ante peligros repentinos. Pero no lo están para reconocer el peligro presentado de forma gradual. El cerebro no tiene un sentido de la urgencia creciente y, por lo tanto, en tales casos no se desencadenan reacciones fuertes. Por este motivo, nos cuesta motivarnos para afrontar la amenaza progresiva de la escasez de recursos, la contaminación, el deterioro urbano o la superpoblación -e, incluso la desaparición de puestos de trabajo a gran escala-. Son cambios demasiado graduales para que los registremos como amenazas a nuestra vida. Debemos encontrar alguna forma de convertir estos problemas en algo urgente, si queremos que la gente esté lo suficientemente motivada para implicarse en acciones colectivas. Y, sobre todo, necesitamos hacer que estos problemas sean algo 'vital' para nuestros escolares, porque será su generación la que tendrá que encontrar las soluciones o vivir con todas las consecuencias.

LAS EMOCIONES Y EL PROCESO DE APRENDIZAJE

La emoción altera la acción dirigida hacia una meta cada vez que capta y monopoliza nuestra atención mientras estamos ocupados en otra cosa. Esto sucede con mayor facilidad cuando existe una amenaza repentina que irrumpe en la rutina cotidiana. Si a los seres humanos se les toma desprevenidos, demostrarán un comportamiento emocional y no racional. El peligro repentino resultará en una apreciación intuitiva inmediata que no puede detenerse para la deliberación racional. A la vez, es posible entrenar aún una apreciación tan inmediata, como es demostrado en las acciones rápidas como un relámpago de un conductor hábil que evita un choque antes de tener tiempo de pensar en él.

CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN EL ESTUDIO Y EL APRENDIZAJE APRENDER TAMBIÉN ES EMOCIONANTE...

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje, en todas las etapas de la vida -la escolar, la universitaria y la del aprendizaje permanente a que hoy nos obligan las responsabilidades profesionales y ejecutivas.

Como es natural, hay emociones que favorecerán nuestro aprendizaje, y hay otras que lo perjudican o lo obstaculizan. A priori, podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar el proceso de aprendizaje.

En una segunda lectura, podemos advertir que la intensidad de una misma emoción puede convertirla en positiva o negativa para distintas actividades. Por ejemplo: un atleta puede tener un determinado nivel de ansiedad que puede mejorar su performance. Pero si tiene mucha ansiedad, no alcanzará su máximo nivel. Un actor puede ser estimulado por la ansiedad, y así mejorar su actuación, pero si esa ansiedad se convierte en miedo, al salir al escenario saldrá disminuido. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración un informe, etc.

Hay cuatro niveles en los que nuestros estados emocionales pueden afectar nuestro aprendizaje:

- 1) En una etapa inicial (predisposición, motivación, interés)
- 2) En una etapa intermedia (perseverancia, persistencia, regularidad del estudio)
- 3) En una etapa de obstáculos (manejo de, de las dificultades, de la frustración o de la adversidad)
- 4) En una etapa final (equilibrio emocional en el examen de nuestros conocimientos o en la aplicación de los mismos).

CAPÍTULO III

3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: HISTORIA, CARACTERÍSTICAS, HERRAMIENTA METODOLÓGICA.

La Programación Neurolingüística puede facilitarnos el camino para lograr metas muy importantes de una manera más fácil. Esta basada en el estudio de las experiencias y los procesos del pensamiento quizás no de la manera en como pensamos sino mas enfocado a que es lo que pensamos y como puede eso ayudarnos a actuar de una mejor manera.

Es indudable que desde que nacemos los seres humanos empezamos a comunicarnos, recordemos que la comunicación no es únicamente verbal, pues aunque esta empieza a corta edad, aun que, comencemos a usarla no quiere decir que sepamos como implementarla de manera optima.

La PNL nos ayudara pues a comunicarnos de una mejor manera, a generar nuevos comportamientos y a modificar conductas no deseadas; a solucionar problemas de comunicación y a facilitar el logro de objetivos.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

La PNL no es ni maneja teorías, mas bien, es un modelo que nos facilita herramientas y técnicas que pueden aplicarse para organizar las experiencias vividas de manera que podamos proponer respuestas a los conflictos que surjan en el camino hacia una meta; a través de esto conoceremos mas las manera en que nosotros nos comunicamos y podemos cambiarla o enfocarla de otra manera para conseguir resultados positivos en cualquier medio.

Las técnicas de la PNL cada persona puede adaptarlas dependiendo de cómo las interprete y las necesite para obtener una mayor calidad de vida.

En ocasiones nuestra manera de comunicarnos es "defectuosa" esto quiere decir que quizás no se a la mas adecuada, es entonces que nos damos cuenta que aunque no estemos preparados para comunicarnos habremos de hacerlo es por tanto que surge la PNL.

Gustavo Bertolotto Valles define a la PNL de la siguiente manera:

Programación: porque programar es organizar de forma eficiente los componentes de un sistema para lograr el resultado adecuado.

Neuro: porque todo comportamiento es el resultado de procesos neurológicos.

*Lingüística: porque los procesos neurológicos son expresados mediante un lenguaje verbal y corporal*¹.

No existe una manera correcta de utilizar la programación Neurolingüística todo depende de cómo nosotros organicemos nuestro comportamiento y la forma en la que nos comunicamos.

*"Creo que es muy apropiado describir la PNL como un proceso educativo. Básicamente desarrollamos maneras de enseñar a la gente a usar su propia cabeza"*².

Durante toda nuestra vida aprendemos cosas ya sea de manera consciente o inconsciente, y la mayoría solemos preocuparnos más por lo que aprendemos que por el cómo lo hacemos y esto trae algunas consecuencias las cuales por lo general son para nosotros desconocidas una de ellas es que en ocasiones de manera inconsciente tenemos cierta resistencia al aprendizaje por tanto cometemos los mismos errores de los cuales por cierto no nos percatamos, y en segundo lugar aprendemos sin darnos cuenta de que podemos haber aprendido mejor.

Tendemos a pensar que el aprendizaje es un hecho puramente intelectual y nos olvidamos que el estado emocional en el que nos encontramos influye en gran parte en lo que vamos a aprender y la manera más óptima de hacerlo.

Las predisposiciones emocionales en las que nos encontremos serán preponderantes en el proceso de aprendizaje en ocasiones puede ser bueno o bien puede ser malo, es decir, si la falta de confianza en nosotros mismos se encuentra presente lo más probable es que no aprendamos algo por pensar que es muy difícil o quizás esto hasta llegue a confundirnos, en cambio si el estado emocional es por ejemplo el de la curiosidad se nos facilitara aprender debido a que vamos a buscar respuestas a nuestras inquietudes.

Durante el aprendizaje pasamos por cuatro etapas la primera de ellas se llama incompetencia inconsciente y surge cuando ignoramos que no sabemos algo o sea que no estamos conscientes de nuestros errores, la segunda se denomina incompetencia consciente y se da cuando nosotros reconocemos que ignoramos algo y es aquí cuando comenzamos a aprender, es en esta etapa cuando reconocemos nuestras limitaciones, la tercera etapa es la competencia consciente y en esta empezamos a ser mínimamente competentes sobre lo antes desconocido, la cuarta y

¹ BERTOLOTTI VALLES, Gustavo. "Mente sin límites: Programación Neurolingüística"; Ed. Diana, 1996. p. 34.

² BANDLER; R Y GRINDER, J. *La estructura de la magia*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1980, p 43.

ultima etapa se denomina competencia inconsciente y se da cuando finalmente alcanzamos un aprendizaje dominando lo deseado y la información es en forma fluida.

El ser humano tiene la necesidad de aprender esto es para hacer cosas que antes no podía, esto hace que cambiemos y tengamos mas conciencia de la realidad.

REPRESENTACIONES

Cada persona tiene una manera de interpretar las cosas dependiendo de la experiencia vivida.

Los sentidos juegan un papel importante a que hay un mundo de sensaciones y solo habremos de percibir una pequeña parte de ellas.

Se puede decir que tenemos filtros que nos hacen percibir una realidad propia, incluso podemos desconocer verdades de un mundo que nos rodea esto es que podemos estar tan enfrascados en nuestra propia realidad que nos negamos a ver que existe otra. La Programación Neurolingüística tratara de ayudarnos a quitar esos filtros propiciando así la apertura hacia otras realidades o puntos de vista.

Nosotros contamos con cinco sentidos y como lo he mencionado antes estos nos servirán para hacer interpretaciones, pero, de esos cinco sentidos habremos de elegir uno que será el "preferencial" y nos sirve para interpretar la experiencia interna o externa que estamos viviendo.

Existen tres sistemas representacionales básicos:

Visual: que implica la capacidad de recordar imágenes vistas con anterioridad y la posibilidad de crear otras nuevas, así como de transformar las ya vistas.

Auditivo: que es la capacidad de recordar palabras y sonidos escuchados con anterioridad y de transformar otros nuevos.

Kinestésico: aquí se incluyen las sensaciones corporales, táctiles, viscerales y las propioceptivas (la sensación del movimiento de los músculos), las emociones, sabores y olores.

La manera como nos comunicamos y las palabras que utilizamos marcan la pauta en la realidad de cada persona esto en ocasiones puede crear problemas a la hora de comunicarnos de acuerdo a las representaciones de nuestro interlocutor que en ocasiones no coincidirán con el nuestro lo cual se vera reflejado en la incomprensión, ahora habremos de tener nosotros la facilidad de adoptar los predicados del otro

conectando así nuestros mapas mentales. Es así como tendremos que enfrentar las trabas de la comunicación algo que puede ayudarnos es observar a nuestro interlocutor mientras este dialoga, recordemos que la comunicación no tiene que ser necesariamente verbal.

Grinder nos habla acerca de cómo pensamos de acuerdo a la siguiente clasificación³:

Los pensadores visuales: son aquellos que piensan en imágenes que representan ideas. Pueden crear imágenes de diversas ideas al mismo tiempo, mover esas ideas alrededor del tema central, ponerlas en secuencia, agregarle más imágenes, unir dos imágenes para hacer una nueva, etc.

La velocidad con que cambian las imágenes les permite pensar en varias cosas al mismo tiempo. Por eso misma velocidad algunas veces parece que no terminan los razonamientos, porque en su cabeza ha aparecido una nueva imagen que a desplazado totalmente a la anterior.

Los pensadores auditivos: utilizan bien las ideas abstractas. Suelen concentrarse en una sola idea a la vez y luego la mueven para darle paso a la siguiente. Su pensamiento es lineal, una idea continúa a la otra. Puede molestarles el cambio de tema sin haberlo terminado de tratar.

Son personas que interpretan bien los textos he instrucciones. Se expresan bien oralmente y al escribir buscan las palabras exactas para lo que quieren decir. Su ritmo quiere parecer más lento que el de los visuales, pero sus razonamientos pueden ser más completos.

Los pensadores kinestésicos: constatan la información que les llega desde el exterior de sus sensaciones y emociones. Sus sentimientos, sensaciones y emociones pueden confundirlos. Ellos consideran las repercusiones de sus ideas evaluando como se sentirán las personas en cada circunstancia.

LA COMUNICACIÓN

La comunicación tiene diversos significados sin embargo lo que en este momento nos interesa no es un concepto, mas bien son los resultados del proceso lo que importa. También tenemos que en la comunicación no existen fracasos solo hay resultados. Es decir que aunque los resultados obtenidos no se han los esperados esto nos servirá para mejorar.

Gustavo Bertolotto Valles nos dice que hay dos tipos de comunicación:

La interna, la cual esta constituida que nos representamos, decimos y sentimos en nuestro fuero interno. La externa es la que establecemos con los demás por medio de la palabra, expresiones del rostro, posturas corporales y ademanes. Este autor también nos habla de dos tipos de conducta primero la macroconducta la cual es fácilmente observable y en segundo lugar la microconducta en la cual se manifiestan fenómenos mas sutiles, los cuales nos son tan fáciles de observar aunque son de vital importancia⁴.

Se dice que cuando hemos logrado una empatía con nuestro interlocutor hemos logrado una relación completa y a esto se le llama Rapport y se da cuando logramos comprender algunos aspectos del otro, después de que el Rapport se ha logrado hay

³ BANDLER, R Y GRINDER, J. *Trance Fómrate*. Editorial Gaia. Madrid: España, 1993, p 67.

⁴ BERTOLOTTO VALLES; Gustavo, op. cit. p. 79.

un siguiente escalón, esto es liderar la relación, esto consiste en ser capaz de que los demás quieran adaptarse a nuestra realidad, esto no quiere decir que vallamos a manipular a los demás conforme a nuestras necesidades mas bien lo que aremos será influir en ellos.

Ya he tratado acerca de la comunicación no verbal, pues bien ahora es el turno de la comunicación verbal y esta es la manera en la que usamos nuestro lenguaje para transmitir información a los demás, para que esta se de de manera adecuada tiene que ser precisa y cercana a las experiencias del otro. En muchas ocasiones lo que decimos puede crear una imagen de nosotros mismos o de la información que transmitimos es por eso que debemos de tener en cuenta el clarificar lo que decimos y comprender lo que queremos decir. El lenguaje se divide en tres grupos que son la omisión, la distorsión y la generalización y es muy frecuente caer en estas.

La finalidad de la Programación Neurolingüística es cambiar para mejorar es por ello que ahora tendremos que abrirnos a otras realidades y no responder de manera negativa a otros planteamientos como la mayoría de las veces lo hacemos. Habrá para esto que ser objetivos y reconocer que habrá quien no comulga con nuestra ideología y nuestras creencias.

Es en ocasiones esa renuencia a aceptar esas ideologías lo que nos dificulta el proceso de aprendizaje.

Es importante tener en cuenta que como personas tenemos la capacidad y los recursos para realizar los cambios que deseamos, a este logro se le llama generativo e implica enfocar el logro de objetivos y desarrollar nuestra propia realidad.

Ya se menciona que a través de los cinco sentidos podemos recopilar información, ahora la PNL abra de llamarles modalidades y submodalidades. Las modalidades son las experiencias de las sensaciones y las submodalidades son las pequeñas partes que recordamos de las experiencias vividas.

Cada persona tiene una manera propia de almacenar la información y mas que preocuparnos por lo que nos sucedió en el pasado habremos de preocuparnos por la experiencia que esto dejo.

Las submodalidades habrán de servirnos mucho para trabajar en forma cotidiana ya que al guardar la información si lo que estamos viviendo ya lo habíamos pasado en el pasado la forma en que habremos de reaccionar será en base a la experiencia anterior. Según nuestra experiencia podemos vivir dos estados asociado y disociado.

El asociado será cuando nosotros seamos los protagonistas de la que ocurre y el disociado es cuando solo jugamos el papel de observadores.

Las experiencias que vivimos pueden crear en nosotros dos estados ya que pueden limitarnos o bien pueden potenciarnos. Estos serán pues el reflejo de la suma de experiencias vividas.

Para lograr un cambio de comportamiento habrá que englobar los cambio de estado y el camino a seguir para lograr los cambios deseados.

LA MENTE

Las capacidades que obtengamos de nuestra mente será de acuerdo a como podamos imaginar.

El logro de nuestros objetivos nos ayudara a mejorar la calidad de vida. En el transcurso de nuestra vida habremos de adoptar conciente o inconscientemente diferentes posiciones o puntos de vista, al no hacer esto estaremos solamente tomando en cuenta una pequeña realidad de lo que es el mundo.

Al tomar esta actitud habremos de convertirnos en personas más sabias con relaciones más respetuosas y duraderas.

Al tomar diversas posiciones habremos también de obtener mayor información y comprensión de las que tendríamos si no actuáramos de esa manera. Dar lugar a la óptica de otros hará que tengamos un mundo mejor, más armonioso y ecológico.

Combinando y recombinando las experiencias, y perspectivas tanto nuestras como de otros podremos avanzar en la solución de conflictos. Esto puede resultar extraño o hasta un poco difícil de comprender porque como puede ayudarme las experiencias que he vivido yo mismo en relación con las de otro pero si adoptamos una flexibilidad indudablemente los resultados serán grandiosos.

Encontramos también que toda acción tiene una intención, específicamente una intención positiva, puede que esto sea solo una idea porque no se ha comprobado pero indudablemente es una creencia muy útil ya que nos hace las cosas mas faciales y nos hace tomar conciencia de muchos detalles que de otro modo no podríamos ver y quedarían solamente en nuestro inconsciente.

Se considera que la persona es un sistema y esta integrada por distintas partes que además poseen habilidades especificas, cada una de estas partes habrá de coincidir ya que si no es así, el problema interno habrá de debilitarnos y se dificultara el logro

de objetivos planteados. Por tanto abra que establecer una negociación en un ambiente de respeto entre cada una de las partes para lograr una integración la cual sucede con mayor o menor frecuencia dependiendo de la profundidad de las diferencias.

RECURSOS

Las personas tenemos los recursos para cambiar y para lograr lo que deseamos. La Programación Neurolingüística define recurso como el estado generado por experiencias positivas del pasado y que podemos recuperar y traer al presente para la obtención de un objetivo determinado. Así que será la suma de experiencias en una situación determinada.

La vida misma entonces se vuelve un recurso, porque el hecho de vivir nos va a servir para acumular experiencias, seguir avanzando y mejorar.

Para utilizar la serie de recursos con los que contamos recurrimos al anclaje que es la asociación que se crea entre pensamientos, ideas, sensaciones y un estímulo determinado ya sea externo o interno.

El comportamiento humano esta ligado a las respuestas programadas inconscientemente a ciertos estímulos.

Aparte de los anclajes podemos recurrir a los cambios de hábito, esto es cuando se incorpora una nueva conducta a las ya establecidas, o sea a las que ya se repitieron con anterioridad cierto número de veces.

El uso de cambios de hábito combinados con conductas preestablecidas se denomina reencuadre de conductas y también es un recurso, este trabaja con las partes internas del individuo y trata de encontrar una falla en la conducta para modificarla.

TIEMPO

El tiempo no es algo que podamos ver pero sabemos que existe y estamos totalmente seguros de que pasa y no podemos detenerlo.

Cada ser humano tiene su propio concepto de tiempo y para cada quien tiene un valor diferente, aunque la cultura en la que nacemos tiene gran importancia.

Habrá alguien a quien le importe mucho el papel que juega en el aquí y el ahora, pero también habrá quien viva feliz recordando tiempos pasados y otras en tanto pueden

hacer planes a futuro, todo esto es de acuerdo a la orientación que tenga cada individuo.

Las tres percepciones temporales son pues el pasado, el presente y el futuro; el pasado es el depósito de memorias, la carga emocional de lo que hemos vivido y esto condiciona la forma en la que ahora vivimos, no podemos cambiar el pasado pero si podemos sacar el mayor provecho de el. El presente es la fuente de experiencias sensoriales y varia según estemos asociados o no con lo que sucede en este momento, debemos disfrutar y vivir lo que sucede en este momento y no lamentarnos del pasado o planeando a futuro para que nuestras experiencias tengan los mayores frutos. El futuro no existe o más bien si existe, si podemos crearlo ya que esta en nuestra mente y en nuestros deseos, lo que vivimos en el pasado y lo que nos ocurre en este momento habrá de influir en lo que aremos en el futuro. No es que pretendamos planificar toda nuestra vida pero en ocasiones se vale ser un soñador, así como también es valido luchar por conseguir estos sueños.

No hay nada bueno ni malo en nuestra forma personal de organizar el tiempo, lo importante es que conozcamos nuestra orientación temporal y las características de la misma y encontremos en ella una buena base para planear nuestras metas y sobre todo alcanzarlas.

Podemos instalar nuevas creencias y valores en nuestra vida de acuerdo a la línea del tiempo, conforme los objetivos que queramos lograr, dando una importancia especifica.

Podemos elegir como queremos vivir el futuro de acuerdo a lo que somos capaces y a lo que podemos cambiar para lograr lo deseado.

Muchas personas viven lamentándose del pasado y no ven lo que ocurre en el presente, esto hace que mucho se inhabiliten, pero peor aun muchos pueden quedarse anclados en situaciones traumáticas fomentándolas en forma continua aun en el presente.

Este hecho al parecer no puede tener una solución ya que el pasado no puede cambiarse, afecta el presente y condiciona el futuro.

Sin embargo también tenemos otras cosas que nos molestaron pero no nos causaron tantos problemas lo que podemos hacer es enfrentar la situación así como hemos enfrentado otras, logrando así superar una prueba mas hacia el éxito.

La Educación en México requiere de cambios significativos, es por ello que es fundamental la participación activa del individuo, puesto que ésta requiere de la formación de recursos humanos capacitados para ejercer una profesión u oficio, donde está involucrado el desarrollo tecnológico que a pocos días del nuevo milenio se hace indispensable para el desarrollo del país.

Actualmente las estrategias metodológicas utilizadas en la Educación Primaria son de carácter tradicional, donde el docente transmite conocimientos, siendo el educando un receptor pasivo de éstos, mostrando apatía, desmotivación y sin ningún tipo de interés dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Otra de las dificultades que presentan los alumnos y algunas veces los docentes es la fluidez del lenguaje, detectadas al participar en conversaciones, entrevistas, pronunciaciones incorrectas, adiciones y omisiones de palabras o sílabas, entre otras. El desarrollo de los objetivos previstos dentro del curriculum han sido insuficientes para lograr las competencias comunicativas que le permitan a los docentes y alumnos una comunicación eficaz tanto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en las relaciones interpersonales.

En tal sentido, se propone una estrategia con carácter novedoso: La Programación Neuro-Lingüística (PNL), que brinda resultados casi inmediatos en el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que éste es un enfoque práctico y dinámico que permite que en el aula se experimente una actividad exitosa. La eficacia en la utilización de este modelo lo constituyen el desarrollo de estrategias prácticas y sencillas que enseñan al educando a pensar, sentir y actuar de manera diferente, es decir, con todas las estructuras cerebrales (cerebro neocortex, cerebro límbico y cerebro reptil).

Las técnicas a desarrollar en este trabajo son: La utilización de las Metáforas, el Rapport-Acompasar, el Anclaje y el Reencuadre. Otra técnica que se presenta para el desarrollo del pensamiento creativo son los Mapas Mentales. También el uso de los sistemas representativos del modelo PNL (visual, auditivo y kinestésico).

La PNL es un conjunto de modelos y técnicas que ofrecen un amplio rango de vías para la comunicación intra e interpersonal con el propósito de influir de manera exitosa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Primaria. Igualmente proporciona medios para transformar los pensamientos, conductas y sentimientos, de tal manera que les permita a los alumnos actuar en forma positiva y tener más confianza y seguridad.

El modelo PNL se plantea en este trabajo con la finalidad de proponer a los docentes que trabajan a nivel de Educación Primaria su incorporación dentro de las estrategias

utilizadas en el aula a fin de que los resultados del proceso enseñanza-aprendizaje sean más efectivos, los alumnos logren un mejor rendimiento, nuevas habilidades y nuevas actitudes frente a las actividades que se realizan en el aula.

Reviste singular importancia, la aplicación de la PNL en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Primaria, porque es un valioso recurso que se ofrece como herramienta estratégica que facilita al educando trabajar con todo el cerebro.

BASES TEÓRICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA

DEFINICIÓN

El poder de comunicarse con las personas de manera efectiva, permite expandir y enriquecer los modelos del mundo que se tienen según las experiencias personales vividas. Lograrlo tiene un solo objetivo: Buscar que la vida sea más rica, satisfactoria y provechosa. En este sentido también se puede lograr un aprendizaje eficaz, aplicando las técnicas de la Programación Neuro-Lingüística.

Poner al servicio consejos y estrategias prácticas que se pueden aplicar de inmediato en diversas situaciones, requiere de un enfoque conciso que en su propuesta plantea un cambio de paradigmas, una representación de la situación en otro lugar y en otras condiciones con los recursos propios de cada persona. Es así como en el campo de las profesiones y específicamente educativo surge un modelo potente, de impacto en la comunicación y percepción de la realidad: La Programación Neuro-Lingüística (PNL).

La PNL es un meta-modelo porque va más allá de una simple comunicación. Este meta-modelo adopta como una de sus estrategias, preguntas claves para averiguar que significan las palabras para las personas. Se centra en la estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella. Se presenta como el estudio del "cómo" de las experiencias de cada quien, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje.

Esto permite que la conducta sea concebida como consecuencia o resultado de complejos procesamientos neurofisiológicos de la información percibida por los órganos sensoriales. Procesamientos que son representados, ordenados y sistematizados en modelos y estrategias, a través de sistemas de comunicación como el lenguaje. Estos sistemas tienen componentes que hacen posible la experiencia y pueden ser intencionalmente organizados y "programados" para alcanzar ciertos propósitos.

Bandler y Grinder, logran englobar tres aspectos con respecto al término PNL⁵:

Programación: se refiere al proceso de organizar los elementos de un sistema (representaciones sensoriales), para lograr resultados específicos.

Neuro: (del griego "Neurón", que quiere decir nervio), representa el principio básico de que toda conducta es el resultado de los procesos neurológicos.

Lingüística: (del latín "Lingua", que quiere decir lenguaje), indica que los procesos nerviosos están representados y organizados secuencialmente en modelos y estrategias mediante el sistema del lenguaje y comunicación.

El concepto PNL, fue creado por John Grinder y Richard Bandler, a principios de los años setenta. Al respecto cabe citar la opinión de Bandler quien afirma:

La programación Neuro-Lingüística es el nombre que inventé para evitar la especialización de un campo o en otro... una de las maneras que la (PNL) representa, es enfocar el aprendizaje humano... básicamente desarrollamos maneras de enseñarle a la gente a usar su propia cabeza⁶.

La PNL es un estudio de excelencia humana, puesto que da la oportunidad de crecer continuamente en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos sociales y económicos y al mismo tiempo contribuye en forma positiva con el progreso de los demás.

Estos aspectos tienen un alto valor en el campo educativo, porque de allí parte la idea de utilizar la PNL como herramienta estratégica para la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje.

ANTECEDENTES DE LA PNL

La psicología había dedicado su atención a los procesos del comportamiento anormal y como lograr llevar a la normalidad a los sujetos estudiados. Esta estrategia estuvo en vigencia hasta que se inició el estudio del PNL⁷.

La PNL nació por iniciativa de John Grinder (Psicolingüista) y Richard Bandler (Matemático, Psicoterapeuta, Gestaltista) a principios de la década de los años setenta.

⁵ BANDLER, R. Y GRINDER, J. *De sapos a príncipes*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1993, p 15.

⁶ BANDLER, R. Y GRINDER, J. op. cit. p. 34.

⁷ O'CONNOR, J. Y SEYMOUR, J. *Introducción a la programación neuro-lingüística*. Ediciones Urano. Barcelona: España. 1997, p 39.

La tarea de ambos se orientó en la búsqueda del por qué unos terapeutas tuvieron éxito en sus tratamientos. Eligieron a Milton Erickson, Virginia Satir, Fritz Perls y Carl Rogers e identificaron los patrones conductuales empleados por éstos, la forma como ellos realizaban las invenciones verbales, el tono y el timbre de su voz, sus actitudes no verbales, sus acciones, movimientos y posturas entre otros.

A través del estudio de observación, encontraron que estos terapeutas tenían en común una estructura o modo de interaccionar, lo que les permitió el acceso a una serie de modelos de comunicación poderosos para establecer algunas reglas o pautas útiles para lograr el objetivo en diferentes áreas de trabajo, dentro de ellas el campo educativo. Según O'Connor la PNL, se debate entre modelos teóricos que promueven la investigación, la sustenta el método científico, que es la garantía de que nuevas explicaciones den nuevas definiciones, asegurando su legitimación⁸.

FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA PNL

La Programación Neuro-Lingüística parte de los fundamentos de la teoría Constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo psíquico de Grinder y Bandler basados en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de mapas, representaciones, modelos a partir de los cuales genera y guía su conducta.

Estas representaciones que además determinan el cómo se percibirá el mundo y qué elecciones se percibirán como disponibles en él, difieren necesariamente a la realidad a la cual representan. Esto es debido a que el ser humano al transmitir su representación del mundo tiene ciertas limitaciones, las cuales se derivan de las condiciones neurológicas del individuo, de la situación social en que vive y de sus características personales.

Estas limitaciones a su vez determinan que el lenguaje como toda experiencia humana, esté también sometido a ciertos procesos que empobrecen su modelo.

Para el abordaje de dichos procesos la PNL se apoya en el modelo más explícito y completo del lenguaje natural humano, la gramática transformacional representada por Noam Chomsky y en especial en los conceptos: (a) estructura superficial que consiste

⁸ Ibidem. p 45.

en lo que el hablante dice realmente. (b) la estructura profunda, es lo que el hablante piensa y quiere manifestar⁹.

En cuanto a la gramática transformacional se basa en la creación de nuevos mensajes. Considera que las personas son capaces de interpretar y producir mensajes nuevos, de manera que puede afirmarse que no se produce por repetición ni por recuerdo. Chomsky plantea que "...en el proceso de comunicación existen varios mecanismos que son universales y tienen que ver con las intuiciones relacionadas con el lenguaje"¹⁰.

Una persona frente a su experiencia del mundo, forma de éste una representación lingüística bastante completa, variada y rica en detalles. A nivel lingüístico, esto correspondería a la estructura profunda. Sin embargo, al comunicar su experiencia a otro, utiliza expresiones empobrecidas (estructura superficial) que presentan omisiones, generalizaciones y distorsiones.

En este sentido, Bandler y Grinder, proponen una serie de estrategias verbales para tratar con la estructura superficial del lenguaje. Estas estrategias consisten primordialmente en evitar las generalizaciones, omisiones y distorsiones. La generalización es un proceso por el cual las personas no representan algo específico en la experiencia. Un ejemplo de generalización sería "La gente se la pasa molestándome". En este caso se utilizan intervenciones que contradigan la generalización, apelando a la propia experiencia del sujeto o se trabaja con la ausencia de índices referenciales o con la especificación de los cuantificadores universales o con los verbos que el sujeto no especifica completamente.

Con relación a las omisiones, mecanismo que se produce cuando se presta atención selectivamente a ciertas dimensiones de la experiencia, pero se eliminan otras, se persigue que el sujeto identifique y complete la frase faltante. Cuando una persona expresa "estoy asustado" se produce una omisión, porque no se especifica de qué o de quién está asustado, por lo tanto se emplean intervenciones que le permitan a la persona identificar mayor riqueza de detalles al tratar con alguna situación en particular.

Por último, las distorsiones se producen cuando la gente asigna a los objetos externos, responsabilidades que están dentro de su control. En la oración "El alumno me pone

⁹ CHOMSKY, Noam. *Estructuras sintácticas*, Buenos Aires, Ed. Siglo XXI, 1999, p. 15.

¹⁰ Ibidem. p.26.

furioso" es una distorsión porque la emoción "rabia" es atribuida a alguien más, distinto a la persona que lo está experimentando.

La generalización, la distorsión y la eliminación al ser empleadas en la comunicación reducen la posibilidad de hacer escogencia de opciones en una mayor concepción de la realidad. Tales mecanismos actúan también en todo el sistema de creencias, tal como lo aborda el Análisis Transaccional, específicamente cuando las personas lo utilizan como única norma dentro del proceso de su vida. Por esta razón, es indispensable que los individuos adquieran la capacidad de especificar sus generalizaciones, recobrar partes faltantes omitidas en su modelo del mundo y corregir las partes distorsionadas del mismo para orientar de forma precisa su cambio.

CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

La PNL es una escuela pragmática del pensamiento, con herramientas para desarrollar un pensamiento estratégico y sistemático. Mejora las carencias y principios básicos de lo que son los seres humanos y para flexibilizar conductas que permitan alcanzar con eficiencia las metas propuestas.

Por lo anteriormente señalado, según Sambrano se puede caracterizar la PNL¹¹:

La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.

Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.

Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cual era su formula y proporcionaron los medios para repetir la experiencia.

La PNL es una actitud. La actitud de " voy a lograrlo" con unas enormes ganas indetenibles.

Va más allá de un simple conjunto de herramientas. Se origina a partir de la Lingüística, la Terapia Gestalt, la Semántica General, Análisis Transaccional, Dominio Corporal, Cognitivo y Emocional.

APLICABILIDAD DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

¹¹ SAMBRANO, J. *PNL para todos*. Editorial. Alfadil. Caracas, 1997, p 27.

El cerebro de los individuos tiene sus propias particularidades, no hay dos que sean exactamente iguales. En este mismo sentido a continuación se realizará una breve explicación de la aplicabilidad de la PNL, específicamente en el campo educativo.

Carpio, hace referencia a los dos hemisferios del cerebro. "En el sistema educativo, a menudo se hace énfasis en el uso de uno de ellos (hemisferio izquierdo). Se espera que el individuo asimile información, trabaje casi exclusivamente con palabras y números, con símbolos y abstracciones. Se le da gran importancia al hemisferio izquierdo y pareciera que el hemisferio derecho es poco útil. Al individuo no le es permitido funcionar con todo su potencial, es decir, con todo su cerebro. Omitir el uso de ambos hemisferios constituye una grave pérdida. Es necesario equilibrar su uso para despertar el interés y la comprensión en los individuos involucrados"¹².

En el proceso de aprendizaje, el uso de estrategias que estimulen el hemisferio derecho puede significar la diferencia entre éxito y fracaso. Es válido porque insta al individuo para que trabaje de modo antagónico con su estilo de aprendizaje, respetando sus posibilidades. El individuo es entrenado para usar casi exclusivamente el hemisferio izquierdo, es decir, para que ejecute procesos lineales con pocos estímulos para desarrollar sus capacidades del hemisferio derecho. De allí que tienda a confiar en un número limitado de estrategias, encontrándose en desventajas en situaciones que exigen una gama más amplia de capacidades intelectuales. Los hemisferios cerebrales funcionan de maneras diferentes y eso permite ampliar tanto el concepto de los procesos intelectuales como verbales y analíticos, considerar las capacidades humanas y aprovechar ambos hemisferios. Su funcionamiento complementario le confiere a la mente poder y flexibilidad. Ambos están implicados en procesos cognoscitivos muy altos.

El hemisferio izquierdo se especializa en reconocer las partes que constituyen un conjunto, es lineal y secuencial. Pasa de un punto a otro de manera gradual, paso a paso. Procesa información verbal, codifica y decodifica el habla. Separa las partes que constituyen un todo. Podría ser comparado con una computadora, tiene un lenguaje propio.

En cuanto al hemisferio derecho se puede mencionar, en relación con su funcionamiento que combina partes para crear un todo, se dedica a la síntesis. Busca y construye relaciones entre partes separadas. Procesa simultáneamente en paralelo. Es especialmente eficiente en el proceso visual y espacial (imágenes). Podría ser

¹² CARPIO, M. *Anclajes y reencuadres: recursos para un aprendizaje*. Revista de investigación. Instituto Pedagógico de Miranda "J.M. Siso Martínez". Volumen 4, 1996, p 24.

comparado con un Caleidoscopio. Se relaciona con un número casi infinito de variedades. Se especializa en relaciones no lineales. Pareciera fuente de la percepción creativa. Las palabras o figuras por sí solas no dicen nada, y si se juntan, se obtiene una comunicación mucho más clara.

En la educación, el saber es a menudo equiparado con la capacidad de expresarse verbalmente. El lado izquierdo del cuerpo está controlado principalmente por el hemisferio cerebral derecho y el lado derecho por el hemisferio izquierdo. Los estímulos a partir de la mano, la pierna y el oído derecho son procesados primordialmente por el hemisferio izquierdo y viceversa.

Los ojos son controlados de manera que cada uno envíe información a ambos hemisferios. La mitad izquierda del espacio visual se contempla por el hemisferio derecho y la mitad derecha es percibida por el hemisferio izquierdo.

La visualización es una estrategia efectiva para resolver problemas. El estímulo del pensamiento visual es esencial para desarrollar la capacidad verbal. Otra forma de pensamiento visual relevante es la fantasía, es decir, la capacidad para generar y manipular la imaginación mental, ya que se da acceso al rico almacén de imágenes del hemisferio derecho. De esta manera se realza la calidad del trabajo creativo¹³.

Otros componentes a considerar en la Programación Neurolingüística son los patrones del lenguaje verbal.

La Lingüística en sus investigaciones en la comunicación, se refiere a dos lenguajes: el digital, propio del hemisferio izquierdo y el lenguaje analógico propio del hemisferio derecho¹⁴.

Watzlawick, expone que el lenguaje presupone una concepción del mundo totalmente diferente: el del hemisferio izquierdo con un enfoque lógico, lineal y reflexivo. Es el lenguaje de la razón, la ciencia e interpretaciones. El del hemisferio derecho, es el lenguaje imaginativo, de metáforas, fantasioso, emocional y simbólico.

El lenguaje está referido a la forma como la persona usa la expresión verbal para comunicar su experiencia con la estructura misma de su lenguaje. Toda experiencia

¹³ SAMBRANO, J. op. cit. p 47.

¹⁴ HELLER, M. *El arte de enseñar con todo el cerebro*. Editorial Biosfera. Caracas, 1993, p 39.

humana al igual que el lenguaje está sometida a procesos que pueden constituir evidencias de fallas en la representación del mundo¹⁵.

FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Actualmente, los aportes de investigaciones realizadas en el ámbito de la Psicología y de otras disciplinas han despertado un gran interés por conocer el funcionamiento del cerebro y diseñar experiencias científicas organizadas y sistemáticas que facilitan su abordaje con modelos de intervención pertinentes.

REPRESENTACIÓN, MAPA O MODELO DEL MUNDO

Cada persona tiene una representación del mundo en el cual se desenvuelve. Esta representación es la que se denomina "modelo del mundo", el cual genera conductas de acuerdo a la representación que tengan los individuos. Las representaciones mentales que cada individuo tiene dependen de sus experiencias, vivencias, cultura, fisiología entre otras. Cada persona tiene un modelo o mapa del entorno en el cual se desenvuelve, es decir, el modelo del mundo para cada individuo es diferente. Esto depende de sus limitaciones sociales, individuales y neurológicas.

Los seres humanos tienen como sistema receptor para captar esta representación del entorno, la visión, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Con este sistema se codifica la información, se lleva al cerebro y se produce una respuesta de acuerdo con las experiencias previas y también dependiendo a la organización que se le da a los pensamientos. Cada individuo estructura sus pensamientos de forma diferente esto dependiendo del sistema líder de cada persona, es decir, si el sistema que más se utiliza es la vista, el sistema líder será el *visual*. Si predomina en la persona la utilización de la audición, el *oído* será su sistema líder, kinestésico si usa más las sensaciones corporales, el *olfato* y el *gusto*¹⁶.

Esto quiere decir, que los órganos de los sentidos son de gran importancia, puesto que son los encargados de la comunicación interna y externa, de la percepción y experiencia que se toma del mundo y que se registran en los diversos sistemas de maneras diferentes. Por medio de los sistemas de representación el individuo absorbe la información para procesarla a través del sistema cerebral produciendo nuevos aprendizajes. La experiencia del mundo varía según el funcionamiento del sistema nervioso, esto depende del mapa o representación mental que tenga el individuo.

¹⁵ WATZLAWICK, P. *El arte del cambio*. Editorial Herder. Barcelona: España, 1986, p 23.

¹⁶ SAMBRANO, op. cit, p 48.

Lo expuesto anteriormente, clarifica las limitaciones neurológicas que tiene el ser humano, para establecer diferencias entre la experiencia y la percepción como proceso activo.

Las limitaciones sociales tienen menos dificultad que las anteriores, puesto que el ser humano es capaz de aprender y organizar experiencias para la representación del mundo. Estas limitaciones son iguales para una misma comunidad.

En cuanto a las limitaciones individuales, se puede decir que de acuerdo con el estilo de vida de cada individuo se forman las representaciones o mapas mentales, son como huellas digitales, muy peculiares, únicas. Aquí la representación del mundo se crea de acuerdo a los intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta claramente propias.

Estas diferencias hacen que de alguna manera el modelo del mundo tendrá su diferencia en cada persona. Por esta razón se puede enriquecer o empobrecer las experiencias y actuar de manera eficaz o ineficaz.

Las personas bloquean su capacidad de percibir alternativas y posibilidades que se le presenten para la solución de sus problemas, debido a que éstas no están presentes en sus modelos del mundo. Existen individuos que atraviesan períodos de cambio con facilidad, los vivencian como periodos de creatividad. Otros, lo viven como etapas de terror y sufrimiento. Esto significa que existen personas con una representación o modelo rico de su situación, en el que perciben una amplia gama de alternativas entre las cuales pueden escoger acciones posibles. Para otras personas, las opciones son poco atractivas. Juegan a perder.

La diferencia está en la riqueza de sus modelos. Unos mantienen un modelo empobrecido que les origina dolor y sufrimiento ante un mundo lleno de valores, rico y complejo. Estas personas eligen lo mejor dentro de su modelo particular. Su conducta cobra sentido dentro del contexto de las alternativas generadas en su modelo. Las personas que no tienen suficientes alternativas carecen de una imagen rica y compleja del mundo.

La PNL es un modelo para el cambio el cual pueden lograr los docentes en cuanto a las dificultades que confrontan los estudiantes en determinadas materias. Se les puede ayudar a resolver sus problemas por medio de las técnicas del PNL, con la finalidad de cambiar el mapa mental empobrecido que tiene el alumno por uno más amplio.

SISTEMA DE REPRESENTACIÓN.

Los sistemas de representación son los órganos de los sentidos los cuales suministran las imágenes que se tienen del mundo, se adquieren experiencias de la realidad, se descubren y redescubren en el entorno aspectos por los cuales el ser humano está en perenne contacto.

Los individuos son capaces de cambiar de un sistema a otro, de acuerdo con la situación que esté enfrentando en determinado momento.

Es de suma importancia la vinculación entre el lenguaje y los sistemas de comunicación, ya que éste es uno de los medios que se utiliza para expresar el modelo del mundo.

La PNL ha comenzado a enseñar a los docentes para lograr cambios en cuanto al rendimiento y motivación del alumno y así lograr un aprendizaje efectivo dentro del proceso.

Es evidente entonces que los sistemas de comunicación juegan un papel dentro del proceso enseñanza-aprendizaje bastante significativo, porque por medio de éstos el alumno va a procesar datos del mundo externo (aprendizaje) representando mentalmente la información.

El docente debe estar al tanto del sistema de representación líder de cada uno de sus alumnos (auditivo, visual y kinestésico). Esto se logra por medio de las señales de acceso que están constituidas por los predicados verbales, las posturas corporales y movimientos que el alumno emplea. También es posible aplicándole un pequeño cuestionario de los sistemas de representación para ubicar su sistema líder.

Otra estrategia más generalizada, es usar todos los sistemas de representación, esto se logra explicando las cosas de diferentes maneras para que todos los alumnos capten la información.

Existen docentes que se quejan porque la información no llega a algunos alumnos de manera efectiva, posiblemente en ese momento estos alumnos no estaban sintonizados con el canal utilizado por el docente.

A manera de ejemplo, el docente está señalando una lámina, siendo la explicación de ésta empobrecida. El alumno que es visual se va a sintonizar de una manera más efectiva que el alumno cuyo sistema líder es el auditivo o kinestésico.

Claro está, que el docente debe estar entrenado, y dispuesto a utilizar las técnicas que ofrece la PNL.

PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

México está en un proceso de transición económica, política y social, la cual origina desconciertos, creando la necesidad de cambios significativos y la revisión continua de las prácticas educativas. Es por ello, que es fundamental la participación creativa del individuo. En tal sentido, se propone una estrategia con carácter novedoso como es la aplicación de la PNL en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Primaria.

El ser humano se caracteriza por ser pensante y socializado, que debe sumergirse en el océano del conocimiento y emerger en la sociedad para compartir con una actitud dinámica y solidaria. Con base en lo expuesto anteriormente, se puede definir la Educación Primaria como una acción y efecto de educar que consiste en dirigir, encaminar y enseñar los aspectos que requiere la sociedad para que de esta forma se pueda formar mano de obra calificada, de acuerdo con las necesidades existentes en un área determinada. El individuo como ente participativo en la interacción entre los procesos de aprendizaje y los elementos de instrucción para dirigir y verificar sus logros en la adquisición de destrezas, requiere la información de la práctica de la enseñanza en la Educación Primaria.

LA COMUNICACIÓN

Según Rangel, el término comunicación puede ser definido como un "proceso" (de fases de un fenómeno) por medio del cual emisores y receptores de mensajes interactúan en un contexto social dado. Esta definición tiene la virtud de ser lo suficientemente extensa para abarcar aquellas situaciones educativas a la que todo docente se enfrenta diariamente¹⁷.

Al tratar de comunicación como un proceso, se refiere a las diferentes fases a la que ésta se somete cuando pasa del estado inicial al estado final a lo largo del proceso comunicativo. Las personas serán emisoras (productores de mensajes) o receptoras (perceptoras de mensajes) que interactúan y están sujetas a una influencia recíproca, lo cual hace del proceso una dinámica constante, puesto que, implica un intercambio de información.

¹⁷ RANGEL, M. *Comunicación Oral*. Editorial Trillas. Caracas, 1997, p 19.

Es de vital importancia resaltar las características de la comunicación para ampliar el aprendizaje en cuanto a los elementos que la componen.

Es un proceso: conformado de la serie de fases de un fenómeno en un constante desarrollo, nace con el hombre y se prolonga a través de su vida.

Es inevitable, continua e implica la generación de mensajes interpersonal e intrapersonal.

Es irreversible. Indica que lo comunicado no puede borrarse e ignorarse. Después de emitir un mensaje se puede negar, más sin embargo al tratar de justificarlo, lo que proporciona es una nueva información al receptor, con lo cual puede o no cambiar de opinión.

En toda comunicación interpersonal lo fundamental es lograr mayor información. En oportunidades lo importante no es el contenido del mensaje, sino mantener abiertos los canales de la comunicación.

Niveles: Existen dos niveles, uno verbal en el que se expresa un mensaje por medio de palabras y oraciones; y otro no verbal que se refiere a expresiones faciales, a la inflexión o intensidad de la voz que indican como interpretar las palabras que se escuchan.

INFLUENCIA DE LA PNL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Uno de los fundamentos que se propuso la PNL fue el mejoramiento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, por medio de la comunicación eficaz que debe tener el binomio docente- alumno y que le permitan a este último generar estados mentales estimulantes para el logro de los objetivos. También hace del proceso una enseñanza individualizada aprendiendo a escucharlos y a observarlos. La flexibilidad que disponga el docente permite que la comunicación pueda llegar con más fluidez a los alumnos. Independientemente de la conducta que demuestre el alumno, el docente puede aprender a no juzgar ni valorar negativamente, con la persuasión y retroalimentación que se le haga al alumno, penetrando en su mapa mental, el docente puede llegar a entenderlo con más claridad y también ser entendido, así las relaciones interpersonales serán más fluidas y el proceso de enseñanza-aprendizaje más eficiente. Por esta razón la PNL enmarca que es posible aprender con placer y

con más eficacia cuando se aprende a programar para el éxito utilizando recursos para lograr mayores beneficios¹⁸.

Los aportes de la PNL han ayudado significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudando a los docentes a eliminar viejos modelos frustrantes que generaban miedo, trabas y bloqueo a los alumnos que dificultaban el aprendizaje que más bien era "dificultades de enseñanza por parte del docente".

APLICABILIDAD DE LA PNL EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Según Istúriz y Carpio, la PNL ofrece diferentes técnicas como herramientas de trabajo, para que los alumnos las pongan en práctica y así tener más eficacia en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Entre otras técnicas las que se consideran más aplicables en la Educación Primaria por sus particulares características de fácil entendimiento y aplicabilidad son¹⁹:

- **Las metáforas:** *entre las cuales se incluyen relatos, analogías, palabras, ejemplos personales y chistes. Estas dan vida al proceso de enseñanza-aprendizaje. El docente debe desarrollar esta técnica y sacarle el mayor provecho posible para el mejoramiento del proceso antes mencionado.*

- **El Rapport-Acompasar:** *Para la PNL el Rapport-Acompasar se traduce en sintonía, armonía, concordancia, con respecto a la relación interpersonal entre individuos. Si existe Rapport, la comunicación fluye, tanto su cuerpo como sus palabras están en armonía.*

La sintonía es un puente hacia la otra persona, lo que permite guiarlos a otra dirección estableciendo una buena relación. En la PNL esto se llama compartir y dirigir.

Compartir es una habilidad general de la sintonía con el objetivo de discutir sobre temas de intereses comunes. El docente que conoce las técnicas dirige para que sus alumnos entren en sintonía.

Una de las bases que tiene el Rapport para que la comunicación llegue a ser excelente es que el docente debe colocarse en lugar del estudiante (sin imitar), sintonizando los ritmos del cuerpo del estudiante: respiración, velocidad, gestos, postura, macro y microcomportamientos, entre otros.

- **Anclaje:** *es un proceso mediante el cual, un estímulo externo se asocia con una conducta que se desea adquirir. Por ejemplo: tocarse la oreja cada vez que desea sentirse bien. Se unen las dos cosas, y luego el cerebro hace todo el trabajo. Anclar es asociar, entonces se puede aprender a juntar conductas de excelencia por medio de señales las cuales pueden ser palabras, gestos, sonidos, entre otras.*

Cuando un alumno no ha prosperado en una determinada materia, el docente le puede aplicar la técnica del anclaje.

¹⁸ SAMBRANO, op. cit. p 50.

¹⁹ ISTÚRIZ, N. Y CARPIO, M. *¡Mira! ¡Escucha! Y contáctate con la PNL*. II edición. Caracas, 1998, p 53.

A manera de ejemplo el alumno se visualizará triunfador y asociará la nota que quiere obtener con la materia.

- **Reencuadre:** es una técnica que utiliza la PNL para modificar el marco de referencia, según la experiencia de vida que se tenga, es decir, aprender a ubicar el marco posible de referencia a través del recuerdo y la imaginación, con la intención de cambiar el significado de ese marco de referencia y en consecuencia también se cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje se puede aplicar la técnica del reencuadre concientizando al alumno quien tiene todos los recursos para cambiar de actitud en una actividad determinada, en la cual presente dificultades. Se puede lograr resaltando la parte positiva de esa actividad, el provecho que tiene, a fin de que el alumno cambie libremente el modo de realizar la actividad y así cambiará el significado traumático que tenía de ésta por un significado positivo.

El docente debe ser un constante observador de la personalidad de los estudiantes, con la intención de captar los estados de ánimo que presentan éstos en cuanto a las actividades que realizan, si no presentan motivación, enseñarlos a reencuadrar hasta lograr cambiar el significado de la asignación y que la vean de una manera más efectiva.

INFLUENCIA DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA EN LA CREACIÓN DE LOS MAPAS MENTALES.

A continuación se presenta una técnica que posee características muy apropiadas para la planificación de estrategias para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Primaria, denominada: *Mapas Mentales*. De acuerdo a lo definido por Montes. "El mapa mental es una técnica que permite organizar y presentar la información en forma fácil, espontánea, divertida y creativa, para ser asimilada y recordada por el cerebro"²⁰.

Para elaborar los Mapas Mentales se requiere la utilización de imágenes, palabras, claves, símbolos, dibujos, colores, representaciones humorísticas, entre otras. Esto, con la intención de utilizar todos los sentidos (sistemas representacionales) para que el cerebro trabaje en forma global haciendo conexiones, asociaciones, los temas sobresalen, teniendo una mejor facilidad de entendimiento de éstos.

Para diseñar un mapa mental es necesario:

Utilizar hojas blancas sin rayas.

²⁰ MONTES, Z. *Más allá de la educación*. Editorial Galac. Caracas, 1996, p 172

La idea principal debe ir en el centro de la página (resumen del tema a tratar), que se destaque y con mucho color. Luego surgen líneas que se conectan entre sí, sobre las que se escriben y se dibujan las imágenes mentales, agregándoles otras imágenes o palabras claves.

Cabe destacar, que el docente puede iniciar a los alumnos en la realización de los Mapas Mentales, comenzando con la orientación a la actitud mental que se fije para esta actividad como es: la relajación, aflorar las ideas libremente, entre otras. También se pueden utilizar otras herramientas como flechas, formas geométricas, símbolos, colores, dibujos, palabras e imágenes claves que les resalten y que les permitan recordar²¹.

VENTAJAS DEL USO DE LOS MAPAS MENTALES

Como se dijo anteriormente, los Mapas Mentales involucran todo el cerebro en el proceso enseñanza-aprendizaje, por lo tanto la memorización y el repaso son más fructíferos y veloces, lo cual permite mantener un alto nivel de rendimiento, tomando en cuenta las ventajas que se señalan a continuación:

Las relaciones y los vínculos entre los conceptos claves, pueden ser reconocidos en forma inmediata. Por su estructura flexible, permite añadir con facilidad nuevas informaciones.

Permite desarrollar la creatividad por medio de la producción de ideas (asociaciones: anclaje en la memoria).

Es placentero y divertido cuando se está elaborando, su diseño es único.

Se puede utilizar con temas fáciles y agradables, así como con temas difíciles y abstractos²².

APROVECHAMIENTO DE LOS MAPAS MENTALES.

El docente puede recalcar a los alumnos la manera de cómo aprovechar los Mapas Mentales, comentándoles que puede ser en un tema de su agrado, una materia en la cual presente dificultades, que no le guste o que no entienda. Con esta orientación el alumno comprobará el afloramiento de las ideas y las respuestas que antes parecían difíciles.

Los Mapas Mentales tienen la particularidad de trabajar con todo el cerebro. Es por esto, que es evidente que la PNL está inmiscuida dentro de esta técnica de enseñanza y aprendizaje, aplicable para lograr la eficacia de la técnica de estudio en la Educación Primaria.

²¹ Ibidem. p 184.

²² Ibidem, p 186.

La manera de organizarse para trabajar con todo el cerebro a través de los Mapas Mentales es la siguiente:

- **Utilizando el Hemisferio Izquierdo:** ordena toda la información que se necesita, investiga sobre el tema a tratar, prepara el material, tal como: hojas en blanco, creyones, lápices, marcadores, reglas, libros, entre otros y todo lo necesario para su elaboración.
- **Utilizando el hemisferio derecho:** visualiza la idea central, crea las imágenes claves, combina colores, visualiza la estructura del mapa, asociaciones y conexiones.
- **Utilizando el cerebro Límbico:** el alumno se siente motivado y estimulado para la elaboración del mapa mental. Siente placer, se divierte y cuando compruebe que es una herramienta para recordar, pensar y organizar se sentirá muy motivado.
- **Utilizando el cerebro Reptil:** cuando el alumno está diseñando un Mapa Mental está trabajando con el cerebro reptil, ya que está realizando la actividad (acción). Este cerebro está diseñado para que el individuo adquiera práctica en la realización de su trabajo.

La imaginación es una de las habilidades que el alumno puede aprender a desarrollar, puesto que así estimula su creatividad y esto se da a través del hemisferio derecho.

Al respecto Glouberman opina que:

...la imaginación es la base de nuestro ser. Todo lo que creamos en nuestra vida, sea una tortilla, una empresa o una aventura amorosa, empieza con una imagen en nuestra mente. Símbolos profundamente arraigados, de lo que tal vez no tenemos conciencia, estructuran nuestro pensamiento, sentimientos, actitudes y actos²³.

Lo expuesto anteriormente, significa que todo lo que se hace y se crea en la vida, desde lo más elemental hasta lo más difícil, ha estado primero presente en la mente antes de convertirse en una realidad.

Cabe destacar, que todas las personas tienen la facultad de imaginar. En el proceso Enseñanza-Aprendizaje de la Educación Primaria es imprescindible utilizar la imaginación, es decir, desarrollar la creatividad porque la invención de nuevas tecnologías requiere de una educación donde se aprenda a utilizar la memoria sin límites produciendo ideas nuevas, al mismo tiempo que se desarrollan nuevas maneras para recordar la información recibida.

²³ GLOUBERMAN, G. *Imaginar es poder*. Barcelona: España, 1991, p 22.

La aplicabilidad de la Programación Neuro-Lingüística en el proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Primaria tiene un alto sentido, puesto que es una herramienta eficaz y sencilla que permite un cambio significativo en el rendimiento académico del alumno.

Con este modelo se aprende a sintonizar de manera efectiva la relación docente-alumno, con el propósito de darle un sentido más estimulante y significativo al proceso.

El uso de las técnicas que proporciona la PNL, permite la comprensión y desarrollo del pensamiento innovador y de los procesos cognitivos y conductuales que se dan en el individuo, puesto que facilita la estimulación del cerebro Tri-uno (neo-cortex, límbico y reptil), que es un sistema de energía sin límites que da vida a cada ser humano. De esta manera, se logra un aprendizaje más efectivo, en la cual el alumno sienta más satisfacción, realice las actividades de manera más efectiva y sus pensamientos sean más organizados, con el propósito de tener un mejor aprovechamiento en los estudios.

La comunicación efectiva es esencial para hacer buen uso de las técnicas de la PNL, agregando la utilización del cerebro Tri-uno aplicado a la enseñanza, se obtiene una nueva teoría de aprendizaje dentro del campo educativo.

Incorporar la PNL con la intención de hacer más eficaz el proceso enseñanza-aprendizaje en la Educación Técnica es de gran importancia, porque le facilita al alumno actuar en forma íntegra, es decir, que no solo se pretende embutir el cerebro de conocimientos, porque se formaran robots perfeccionados. Tampoco se necesita solamente el desarrollo de la inteligencia, se necesita formar incluso el corazón.

Formar, quiere decir transmitir de generación en generación aquellos valores espirituales que dan a la vida un gran significado y esto se logra a través de las palabras que se vuelven palpables y visibles en la vida de cada individuo.

CAPITULO IV

PROPUESTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN BASE A LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN NIÑOS DE 6° AÑO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA ESCUELA ESTADO DE MÉXICO

LA NATURALEZA DE LA PNL

En el presente capítulo abordaré lo que es la programación Neurolingüística (PNL) y como esta nos va a ayudar a adquirir nuevos conocimientos, además de mostrarnos un método para facilitar el aprendizaje y las maneras de utilizar la comunicación.

La programación Neurolingüística puede facilitarnos el camino para lograr metas muy importantes de una manera más fácil. Esta basada en el estudio de las experiencias y los procesos del pensamiento quizás no de la manera en como pensamos sino mas enfocado a que es lo que pensamos y como puede eso ayudarnos a actuar de una mejor manera.

Es indudable que desde que nacemos los seres humanos empezamos a comunicarnos, recordemos que la comunicación no es únicamente verbal, pues aunque esta empieza a corta edad, aun que, comencemos a usarla no quiere decir que sepamos como implementarla de manera optima.

La PNL nos ayudara pues a comunicarnos de una mejor manera, a generar nuevos comportamientos y a modificar conductas no deseadas; a solucionar problemas de comunicación y a facilitar el logro de objetivos.

El objetivo de este taller: Poner a mano en forma sencilla, rápida y adecuada las herramientas que le permitan al alumno desarrollar en sí mismo las siguientes cualidades.

La capacidad de reconocer y entender sus propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen en el aula y en sus compañeros.

La habilidad de controlar las propias emociones e impulsos y focalizarlos en objetivos; de responsabilizarse de los propios actos y de pensar y planificar antes de actuar, evitando juicios prematuros.

La automotivación orientada a la consecución de objetivos.

La habilidad de fortificar con el entorno, los compañeros, la escuela, la familia.

La capacidad de comunicarse y de manejar las relaciones con los demás, basadas en la persuasión, influencia y búsqueda de sinergias.

Una actitud positiva, activa y abierta al conocimiento, estratégico, comunicacional y de cultura general que le brindan una fuente permanente de experiencias propias y ajenas que ayudan a resolver situaciones y climas conflictivos, abrirse a opciones de evolución positiva, aprovechando y estimulando un crecimiento personal.

Una alta flexibilidad de pensamiento y comportamiento, inteligencia cognitiva y emocional que le permite adaptarse y catapultarse en cualquier escenario que se le presente, sacándole el máximo provecho.

Una actitud propulsora y entusiasta hacia los logros personales que le permiten flexibilizar y tomar decisiones en pos de los objetivos y dirección de la educación.

Una capacidad comunicativa que le brinda la seguridad en la emisión y recepción de mensajes, reconociendo los pormenores de las capacidades interpretativas y resolutivas de las personas ligadas a él y sus funciones, respetándolas y utilizándolas sabiamente.

La METODOLOGÍA utilizada es estrictamente vivencial, así que los alumnos desde sus propias experiencias incorporen las competencias que sean necesarias para su proceso de mejoramiento continuo. Se recomienda el uso de ropa cómoda e informal pues se realizan algunas ejercitaciones físicas leves.

"La PNL es una meta-modelo porque va más allá de una simple comunicación. Esta meta-modelo adopta como una de sus estrategias, preguntas claves para averiguar que significan las palabras para las personas. Se centra en la estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella. Se presenta como el estudio del "como" de las experiencias de cada quien, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje"¹.

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

De acuerdo a la PNL nuestras experiencias vitales son captadas por los cinco sentidos y procesada como información por nuestro sistema nervioso, el cual nos ayuda a

¹ GONZÁLEZ, L. P.N.L. *Comunicación y Diálogo*. Editorial Trillas, México, 1996, p. 22.

"representar" internamente dichas experiencias con el fin de darle significado y estructura a cada una de ellas. Esto se realiza a nivel lingüístico, a través de las palabras, sonidos, sentidos, sensaciones y olores.

Al conversar, el docente observa el idioma del alumno, el movimiento de sus ojos, la postura, la respiración y la gesticulación para detectar y luego ayudar a cambiar patrones inconscientes que se encuentran ligados al estado emocional de la persona.

La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida. Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir. Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

UTILIDADES DE LA PNL:

Mejora la conciencia de lo que se hace. Mejora la comunicación o forma de decir las cosas. Aumento del potencial de la persona. Aprovechamiento mejor de los recursos. Aumento de la creatividad. Mejora de la salud. Mejora de las costumbres. Aumenta la utilización del cerebro. Utilización de tus capacidades y potenciar tus recursos. Mejora de las relaciones interpersonales, detectando como piensan los otros. Aumento de tu creatividad, confianza en ti mismo, y autoestima. Motivación y objetivos. Cambio de creencias limitantes. Cura de fobias y miedos. Encontrar tu visión y misión personal. En principio la PNL no funciona si no se aplica.

Saber comunicarse, no es cuestión de decir las cosas, si no que el otro interlocutor pueda entenderlo, que tenga tanto la atención, como la disposición y la sintonía.

Rapport: término que se utiliza en esta técnica, que trata de sobre como incentivar la capacidad de retener la atención de una persona y a la vez crear una sensación de confianza. Ejemplo: cuando se habla a los niños y ellos están jugando, por más que los llamemos no nos escucharán porque no hemos ingresado a su nivel de interés o que estemos dentro de su juego.

Disponibilidad: trata de estar atento al otro interlocutor, observando sin juzgar. Tomar conciencia de los movimientos del otro, presentando la mayor atención en lo que dice y hace.

Sistemas y métodos representacionales.

El lenguaje sensorial.
Movimientos oculares, etc.

La PNL se puede emplear con sus diversos métodos en diferentes aspectos, tales como:

TERAPIA: Ansiedad, Stress, Fobias, Relaciones de Pareja, Falta de confianza/autoestima, problemas de relaciones Padres-hijos, adicciones, conductas anómalas, complejos, sexualidad, enfoques de futuro, etc.

DESARROLLO PERSONAL: Logro de Objetivos personales, mejora autoestima, establecimiento de estrategias de éxito, etc.

EDUCACION: Técnicas de enseñanza y comunicación para el incremento de capacidades y rendimiento en el aprendizaje, técnicas para "aprender a aprender", etc.

TRABAJO/EMPRESA: Motivación, control de stress, aprovechamiento de recursos, creatividad, desarrollo y consecución de objetivos, liderazgo, competencia, negociación, etc.

APLICACIONES ORGANIZATIVAS: Programas, desbloqueo de negociaciones, sistemas de comunicación convincentes, persuasión, conflictos, preparación entrevistas, etc.

Los resultados de la capacitación en PNL son positivos tanto para los puntos señalados anteriormente, de la misma manera el hecho de que la gente pueda reconocer los estilos de comunicación de los otros y el propio es muy útil para lograr buenas interacciones en la vida cotidiana. Es una técnica que se puede utilizar en cualquier ámbito y en toda circunstancia.

EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS:

EDUCACION:

Se plantean objetivos a cumplir, seleccionan los contenidos que se relacionan con el tema, que actúa como organizador, interpretan y adaptan el currículo, creando situaciones ricas de aprendizaje, realizando evaluaciones iniciales en relación con los conocimientos previos y finales para evaluar los resultados y elaborar recapitulaciones.

El objetivo entre lo que los docentes quieren que los alumnos sepan y lo que los alumnos quieren aprender, surge de un ajuste de los dos propósitos de una negociación.

Tenemos que tener en cuenta que gran parte de nuestros aprendizajes nos llegaron de forma intuitiva y sólo percibimos los resultados. Debemos crear un entorno que maximice las oportunidades del aprendizaje, un entorno abierto que permita explorar y experimentar sin peligro, en que las personas se puedan mostrar como son, donde los alumnos aprendan a asumir las responsabilidades de los aprendizajes, y se hagan más responsables de su desarrollo.

LA PNL Y LA EDUCACIÓN:

Partimos de la base que educar es comunicar.

La Programación Neurolingüística, amplía nuestras habilidades para conocer la importancia del lenguaje verbal y no verbal.

Potencia nuestras capacidades para lograr un clima de comunicación más propicio. Concientizando los procesos mediante los cuales recibimos información, la almacenamos y la transmitimos a través de nuestros sentidos.

La conducta está generada por las respuestas internas a lo que veo, lo que oigo... Uno se comunica mediante palabras, calidad de voz, con el cuerpo: posturas y gestos. Aún cuando uno se mantiene quieto, está dando un mensaje.

Si logramos ser buenos comunicadores nuestros alumnos nos percibirán intensamente presentes en lo que están compartiendo. El Otro, los Contenidos y Yo, estaremos formando parte de un acontecimiento muy valioso y significativo.

Compartir el conocimiento con los alumnos y que éstos logren la aplicación del mismo.

Trasmitir habilidades, la experiencia práctica es esencial para desarrollar habilidades, desde las físicas a las interpersonales.

Cuanto más podamos descubrir sobre la manera cómo las personas aprenden, mejor podremos diseñar el proceso para fomentar el aprendizaje.

Todo aprendizaje implica un cambio, en los conocimientos, habilidades o experiencias de los alumnos, y quizás la misión fundamental del docente sea demostrar que los cambios son posibles.

En la actualidad se emplea una tendencia a alejarse de los cursos centrados en el Profesor, para orientarse en los centrados en el alumno, porque resultan más efectivos.

El docente crea un contexto en que los niños pueden aprender. Los alumnos deben querer aprender. Deben sentir que el aprendizaje es significativo y valioso. Los docentes crearán un contexto rico para el aprendizaje.

Es importante dar a nuestros alumnos las herramientas de aprender a aprender. En esto nos puede ayudar la PNL. ¿Cómo piensan nuestros alumnos? ¿Cómo sus valores, creencias, afectan sus estados emocionales?

La PNL relaciona nuestras palabras, pensamientos y conductas con nuestros objetivos.

La PNL contempla las distintas partes de nuestra personalidad. Importa la conducta, las acciones, la fisiología y tener en cuenta que atrás de todo comportamiento están los valores y las creencias.

La PNL nos proporciona herramientas para cambiar comportamientos y habilidades, creencias y valores.

Los conflictos de la vida cotidiana, a veces muy simples, se tornan para el que los padece imposibles de solucionar. Las exigencias de una rutina diaria sumada a la crisis tanto social como económica del país hace que muchas veces sea insostenible enfrentar la realidad con una actitud positiva.

Mediante el taller "Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la PNL", se intenta que los alumnos puedan realizar un mayor autoconocimiento y permitir una mejor relación con los otros.

En este taller se intenta que los alumnos puedan redescubrirse, para armonizar el cuerpo con sus pensamientos y emociones. Empero, que ellas mismas determinen el tiempo de permanencia en el mismo. A través de la programación neurolingüística se intenta reforzar emocionalmente a los sujetos que carecen de afecto y/o no lo demuestran. Además, aportan una visión positiva, sin prejuicios, con una actitud positiva hacia el cambio y que el alumno sea artífice de sus metas y objetivos. Gracias a su dinámica aporta energía para facilitar y apoyar el cambio, además, es una instancia más en el proceso de crecimiento de cada persona. Asimismo, a través de su capacidad de actuar por transferencia permite que las personas puedan animarse a expresarse y ser escuchados. También refuerza los vínculos de las personas.

Los principales puntos a trabajar son la autoestima, el autoconocimiento, el guión de la vida (metas y objetivos, conceptos y diferencias), se visualizan modelos y valores, integrar el ser emocional al ser racional y herramientas para desarrollar el potencial de

cada persona (respiración, meditación) distintas maneras de conectarse con los recursos internos.

La PNL no es ni maneja teorías, mas bien, es un modelo que nos facilita herramientas y técnicas que pueden aplicarse para organizar las experiencias vividas de manera que podamos proponer respuestas a los conflictos que surjan en el camino hacia una meta; a través de esto conoceremos mas las maneras en que nosotros nos comunicamos y podemos cambiarla o enfocarla de otra manera para conseguir resultados positivos en cualquier medio.

Las técnicas de la PNL cada persona puede adaptarlas dependiendo de cómo las interprete y las necesite para obtener una mayor calidad de vida.

En ocasiones nuestra manera de comunicarnos es "defectuosa" esto quiere decir que quizás no sea la mas adecuada, es entonces que nos damos cuenta que aunque no estemos preparados para comunicarnos habremos de hacerlo es por tanto que surge la PNL.

Durante toda nuestra vida aprendemos cosas ya sea de manera consciente o inconsciente, y la mayoría solemos preocuparnos mas por lo que aprendemos que por el como lo hacemos y esto trae algunas consecuencias las cuales por lo general son para nosotros desconocidas una de ellas es que en ocasiones de manera inconsciente tenemos cierta resistencia al aprendizaje por tanto cometemos los mismos errores de los cuales por cierto no nos percatamos, y en segundo lugar aprendemos sin darnos cuenta de que podemos haber aprendido mejor.

Tendemos a pensar que el aprendizaje es un hecho puramente intelectual y nos olvidamos que el estado emocional en el que nos encontramos influye en gran parte en lo que vamos a aprender y la manera más óptima de hacerlo.

Las predisposiciones emocionales en las que nos encontremos serán preponderantes en el proceso de aprendizaje en ocasiones puede ser bueno o bien puede ser malo, es decir, si la falta de confianza en nosotros mismos se encuentra presente lo mas probable es que no aprendamos algo por pensar que es muy difícil o quizás esto hasta llegue a confundirnos, en cambio si el estado emocional es por ejemplo el de la curiosidad se nos facilitara aprender debido a que vamos a buscar respuestas a nuestras inquietudes.

Durante el aprendizaje pasamos por cuatro etapas la primera de ellas se llama incompetencia inconsciente y surge cuando ignoramos que no sabemos algo o sea que no estamos conscientes de nuestros errores, la segunda se denomina incompetencia

consiente y se da cuando nosotros reconocemos que ignoramos algo y es aquí cuando comenzamos a aprender, es en esta etapa cuando reconocemos nuestras limitaciones, la tercera etapa es la competencia conciente y en esta empezamos a ser mínimamente competentes sobre lo antes desconocido, la cuarta y última etapa se denomina competencia inconciente y se da cuando finalmente alcanzamos un aprendizaje dominando lo deseado y la información es en forma fluida.

El ser humano tiene la necesidad de aprender esto es para hacer cosas que antes no podía, esto hace que cambiemos y tengamos más conciencia de la realidad.

Inteligencia emocional; usa tus emociones para triunfar. Los psicólogos y formadores saben que para que cualquier persona triunfe, se necesita de algo más que el IQ o coeficiente intelectual de sus integrantes.

La inteligencia emocional es esencial para que las buenas ideas de las mentes brillantes florezcan. Gracias a ella, es posible que las personas enfrenten contratiempos y superen obstáculos sin abandonar proyectos importantes; que las personas con autoridad lideren buenos equipos y adopten actitudes empáticas.

Al hablar de Inteligencia Emocional podríamos desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re – dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

En esta época de grandes y constantes cambios en todas las esferas de nuestra existencia en la que se nos exige estar preparados para enfrentarlos, ya que estos cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos, más ligados a un ambiente de gran incertidumbre, de una competitividad que no se había tenido antes motivada a la globalización que le impone todo tipo de exigencias al sistema educativo, ocasionando riesgo a su personal a veces sin tomar conciencia de él, nuestra salud física y emocional, buscando el Desarrollo y Talento como tal.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las aceptemos, o no racionalmente. Una de las necesidades principales es El vacío Personal de emociones, sentimientos y caricias que deben ser llenados, ya que esto determina y organiza todos los procesos mentales y comportamiento total direccionado con motivación al logro.

Dentro del contexto también se debe analizar el mantenimiento físico, seguridad, competencias, reconocimientos, poder, éxito, esperanza, habilidades, destrezas,

entrenamientos, desde luego esta no es una lista completa de las necesidades físicas, psicológicas y espirituales del ser humano, pero si representan factores que son comunes en el aula. Es notorio y evidente que dentro del entorno, existe un alto grado de insatisfacción emocional originado por los resultados de nuestro sistema , tal insatisfacción está presente en las opiniones que expresan los diferentes sectores de la comunidad, a través de los medios de comunicación y conversaciones cotidianas interpersonales.

La insatisfacción apunta tanto a la calidad como a la cantidad, a las condiciones ambientales, conocimientos, Procedimientos, capacidades y destrezas, técnicas como conjunto que se emplean en el arte y ciencia, por medio de la educación ,formación y entretenimiento. Según los grandes filósofos Platón, Marco Fabio, Juan Amós y otros determinan la Educación como: _ "El objeto de la educación es proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza de que uno y otra son susceptibles". _"La educación tiene por fin el perfeccionamiento y el bienestar de la humanidad". _"La educación verdadera y natural conduce a la perfección, la gracia y la plenitud, de las capacidades humanas".

Estos grandes cerebros no se equivocaron cuando escribieron estas grandes verdades, por que para que la sociedad trasmita la herencia cultural y emocional a la demás sociedad y los contenidos de una buena educación cognoscitiva, en ideas, sentimientos, tradiciones, costumbres, hábitos, técnicas, podríamos definir la educación como la suma total de procesos por medio de los cuales una sociedad o grupo social trasmite sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones para adaptar el individuo a las tareas que desempeñara en el proceso psicológico, potencial y social, este proceso consiste en abarcar la vida entera del hombre en toda su extensión, la cual es cambiante al pasar por una serie de etapas sucesivas, infancia, adolescencia, juventud, madurez y senectud.

Es así como se forma el sistema físico, psíquico y emocional dentro de lo social, político y cultural, por está razón es importante mejorar nuestras habilidades, capacidades y disposición para ejecutar con gracia, amor, paciencia y tolerancia a las tareas, funciones, toma de decisiones en la escuela donde servimos como entes receptores y transmisores de Valores Humanos Universales.

Estos valores significan cambios cualitativos importantes dentro de cualquier sociedad, pueblo o nación, es por eso que debemos hacer que esta sociedad sea orientada hacia el cambio y la transformación social para obtener como producto final el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para

convivir y funcionar en una sociedad democrática, justa y libre basada en la familia como célula fundamental y en la valorización del trabajo, capaz de participar activa, conciente y solidariamente con los procesos de transformación social, consustanciados en los valores de la identidad nacional y con la comprensión, tolerancia, convivencia y actitudes que favorezcan el fortalecimiento de la paz entre las naciones y los vínculos de integración y solidaridad.

Las habilidades del pensamiento son requisito para aspirar a una educación de calidad. Para solucionar problemas en todos los ámbitos de la vida se necesitan las habilidades del pensamiento. La inteligencia implica la habilidad necesaria para solucionar problemas o elaborar productos y/o servicios que son de importancia en el contexto cultural.

CONSIDERACIONES PARA UN NUEVO MODELO DE ESCUELA Y DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

- 1) No todos tenemos los mismos intereses y capacidades.
- 2) No todos aprendemos de la misma manera
- 3) Hoy nadie puede aprender todo lo que ha de aprender

NUEVO ROL DEL PROFESOR(A):

- 1) Evaluar de intereses y capacidades
- 2) Gestor estudiante-curriculum
- 3) Gestor escuela-comunidad
- 4) Coordinador de procesos
- 5) Supervisor del equilibrio estudiante-evaluación-curriculum- comunidad

Howard Gardner añade que igual que hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencia. Hasta la fecha Gardner y su equipo de la universidad de Harvard han identificado ocho tipos distintos²:

- ❑ *Inteligencia Lógica - matemática, la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.*
- ❑ *Inteligencia Lingüística, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.*
- ❑ *Inteligencia Espacial, consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, o los decoradores.*
- ❑ *Inteligencia Musical es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.*
- ❑ *Inteligencia Corporal - kinestésica, o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.*

² GARDNER, Op. cit. p. 10.

- ❑ *Inteligencia Intrapersonal, es la que nos permite entendernos a nosotros mismos. No está asociada a ninguna actividad concreta.*
- ❑ *Inteligencia Interpersonal, la que nos permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.*
- ❑ *La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.*
- ❑ *Inteligencia Naturalista, la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.*

Naturalmente todos tenemos las ocho inteligencias en mayor o menor medida. Al igual que con los estilos de aprendizaje no hay tipos puros y si los hubiera les resultaría imposible funcionar. Un ingeniero necesita una inteligencia espacial bien desarrollada, pero también necesita de todas las demás, de la inteligencia lógico matemática para poder realizar cálculos de estructuras, de la inteligencia interpersonal para poder presentar sus proyectos, de la inteligencia corporal - kinestésica para poder conducir su coche hasta la obra, etc.

Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha entronizado las dos primeras de la lista, (la inteligencia lógico - matemática y la inteligencia lingüística) hasta el punto de negar la existencia de las demás.

Para Gardner es evidente que, sabiendo lo que sabemos sobre estilos de aprendizaje, tipos de inteligencia y estilos de enseñanza es absurdo que sigamos insistiendo en que todos nuestros alumnos aprendan de la misma manera.

La misma materia se puede presentar de formas muy diversas que permitan al alumno asimilarla partiendo de sus capacidades y aprovechando sus puntos fuertes. Pero, además, tenemos que plantearnos si una educación centrada en sólo dos tipos de inteligencia es la más adecuada para preparar a nuestros alumnos para vivir en un mundo cada vez más complejo.

Después de comprender por qué es importante un tema como el de la inteligencia emocional en nuestro mundo actual, es necesario definirlo y saber un poco más acerca de su estructura y dinámica psicológicas y sociales. Daniel Goleman acerca del término emoción ha escrito, en *La inteligencia emocional*, lo siguiente:

"Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto, existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar"³.

Este mismo autor en su libro *La inteligencia emocional en la empresa* ha definido:

³ GOLEMAN, Daniel, *Eduque su mente*. Entrevista de SALOPEK, Jennifer J. Barcelona, 1999. En: *Training & Development Digest*; N° 16.

"El término "inteligencia emocional" se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones"⁴.

En esta definición, Goleman ha considerado cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos:

Aptitud personal. Son las que determinan el dominio de uno mismo. Comprenden las siguientes aptitudes:

1. *Autoconocimiento.*
2. *Autorregulación.*
3. *Motivación.*

Aptitud social. Son las que determinan el manejo de las relaciones. Comprenden las siguientes aptitudes:

4. *Empatía.*
5. *Habilidades sociales.*

Antes de definir cada una de estas aptitudes emocionales, veamos, siguiendo al propio Goleman, qué es una aptitud emocional. Goleman señala:

"Una aptitud emocional es una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional, que origina un desempeño laboral sobresaliente"⁵.

Ahora veamos rápidamente cada una de estas aptitudes emocionales, necesarias para sobresalir en el campo educativo.

A) El autoconocimiento consiste en conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Este autoconocimiento comprende, a su vez, tres aptitudes emocionales:

1. *Conciencia emocional: Reconocimiento de las propias emociones y sus efectos;*
2. *Autoevaluación precisa: Conocimiento de los propios recursos interiores, habilidades y límites; y*
3. *Confianza en uno mismo: Certeza sobre el propio valer y facultades.*

B) La autorregulación consiste en manejar los propios estados internos, impulsos y recursos. Esta autorregulación comprende, a su vez, cinco aptitudes emocionales:

1. *Autodominio: Mantener bajo control las emociones y los impulsos perjudiciales;*
2. *Confiabilidad: Mantener normas de honestidad e integridad;*
3. *Escrupulosidad: Aceptar la responsabilidad del desempeño personal;*
4. *Adaptabilidad: Flexibilidad para reaccionar ante los cambios; y*
5. *Innovación: Estar abierto y bien dispuesto para las ideas y los enfoques novedosos y la nueva información.*

C) La motivación son las tendencias emocionales que guían o facilitan la obtención de las metas. Esta motivación comprende, a su vez, cuatro aptitudes emocionales:

1. *Afán de triunfo: Afán orientador de mejorar o responder a una norma de excelencia;*
2. *Compromiso: Alinearse con los objetivos de un grupo u organización;*
3. *Iniciativa: Disposición para aprovechar las oportunidades; y*
4. *Optimismo: Tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses.*

D) La empatía es la captación de sentimientos, necesidades e intereses. Esta empatía comprende, a su vez, cinco aptitudes emocionales:

⁴ GOLEMAN, Daniel, *La inteligencia emocional en la empresa*. Op. cit., p 19.

⁵ GOLEMAN, Daniel, *La salud emocional*. Barcelona. Editorial Kairos S.A., primera edición, 1997, p 17.

- 1. Comprender a los demás: Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones;*
- 2. Ayudar a los demás a desarrollarse: Percibir las necesidades de desarrollo de los demás y fomentar su capacidad;*

E) Orientación hacia el servicio: Prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente;

- 4. Aprovechar la diversidad: Cultivar las oportunidades a través de personas diversas; y*
- 5. Conciencia política: Interpretar las corrientes sociales y políticas.*

F) Las habilidades sociales son las habilidades para inducir en los otros las respuestas deseadas. Estas habilidades sociales comprenden, a su vez, ocho aptitudes emocionales:

- 1. Influencia: Implementar tácticas de persuasión efectiva;*
- 2. Comunicación: Escuchar abiertamente y transmitir mensajes convincentes;*
- 3. Manejo de conflictos: Manejar y resolver desacuerdos;*
- 4. Liderazgo: Inspirar y guiar a individuos o grupos;*
- 5. Catalizador de cambios: Iniciar o manejar los cambios;*
- 6. Establecer vínculos: Alimentar las relaciones instrumentales;*
- 7. Colaboración y cooperación: Trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos; y*
- 8. Habilidades de equipo: Crear sinergia para trabajar en pos de las metas colectivas.*

CARACTERÍSTICAS Y COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD

Durante este período de la niñez, los niños comienzan a relacionarse con un grupo social más amplio y a comprender la influencia social. Pueden comenzar a percibir quién puede o no pertenecer a su grupo de pares. Al mismo tiempo, los niños se están desarrollando cognoscitivamente, conociendo el poder del intelecto sobre la emoción.

Debido a la conciencia creciente del niño con respecto a la influencia de los pares, una de sus primeras motivaciones en la vida es evitar la vergüenza a toda costa. Los niños de esta edad se vuelven a menudo muy quisquillosos con respecto al estilo de ropa que llevan, el tipo de mochila que transportan, el tipo de actividades que desarrollan.

Llegarán al extremo de evitar atraer la atención sobre ellos, en especial si esto puede conducir a las bromas o críticas de sus amigos. Aunque esto puede irritar a los padres que quieren que sus hijos sean líderes, y no seguidores, la adaptación a esa edad es muy saludable. Significa que el niño se está convirtiendo en un experto para interpretar las señales sociales, una capacidad que le será útil durante toda la vida. Y en la preadolescencia resulta particularmente importante porque los niños de esa edad pueden ser despiadados en sus burlas y humillaciones.

Con tanto en juego, los niños aprenden rápidamente que la mejor respuesta a las burlas es no mostrar respuesta emocional alguna. Si uno protesta, llora, parlotea o se enoja cuando el cabecilla le roba el lápiz, cuaderno, mochila o lo insulta, corre el riesgo de recibir una mayor humillación y rechazo. Si ofrece la otra mejilla, tendrá una buena oportunidad de mantener su dignidad. A través de esta dinámica, los niños llevan a cabo una especie de “emoción-ectomía eliminando los sentimientos de las relaciones con los pares. Aunque la mayoría de los niños controlan este aspecto, aquellos que lo dominan mejor son los que aprendieron, a través de la capacitación emocional, la manera de regular sus emociones en una etapa anterior.

Esta “buena” actitud respecto de las relaciones con los pares puede resultar desconcertante para los padres que han practicado correctamente la capacitación emocional con sus hijos. En algunos grupos de padres, suelen pensar erróneamente que todo lo que los niños de esta edad deben hacer cuando tienen un conflicto con sus pares es compartir sus sentimientos con el otro niño y resolver las cosas.

En la etapa preadolescente, cuando se considera la expresión de las emociones como una desventaja social. Es probable que los niños que han recibido una capacitación emocional hayan desarrollado la percepción social que les permite darse cuenta de

esta situación. Estarán entonces en condiciones de interpretar las señales de sus pares y actuar en forma apropiada. Al tiempo que los niños de esta edad tratan de reprimir sus emociones, se tornan más conscientes del poder del intelecto.

Alrededor de los diez años, muchos experimentan un aumento drástico en su capacidad de razonar lógicamente. Me gusta compararlos con el Sr. Spock de Viaje a las estrellas, que evita los sentimientos, pero se deleita en el mundo de la lógica y la razón. Disfrutan respondiendo al mundo como si sus mentes fueran computadoras. Si uno dice a un niño de nueve años “coge los calcetines”, por ejemplo, puede levantar cada uno de los calcetines y luego dejarlos en cualquier parte, explicando: “No me dijiste que las guardara”

Esta actitud insolente y burlona hacia el mundo adulto es típica de un niño que mira al mundo en términos de blanco y negro, correcto o incorrecto. Repentinamente consciente de todos los criterios arbitrarios e ilógicos que funcionan en el mundo, un preadolescente puede comenzar a percibir la vida como si fuera una revista.

Los adultos son considerados hipócritas, mientras la burla y el desprecio hacia ellos se convierten en las “emociones” preferidas del niño. El sentido de sus propios valores emerge de todo este juicio y evaluación. Se puede observar que a esa edad comienza a preocuparse mucho por lo que es moral y justo.

Puede concebir “mundos puros” donde se trata a todo el mundo como iguales, donde el nazismo y la guerra no podrían surgir nunca, donde la tiranía no podría existir. Puede llegar a despreciar a un mundo adulto que permitió atrocidades tales como el comercio de esclavos o la Inquisición. Comenzará a dudar, comenzará a desafiar, comenzará a pensar por sí mismo. La ironía, por supuesto, es su compromiso simultáneo con los criterios arbitrarios y tiránicos de su propio grupo de pares.

Mientras abraza el derecho del individuo a la libertad de expresión, puede limitar su guardarropa a solo un estilo de vestimenta. Al tiempo que se preocupa por el trato cruel aplicado a los animales por la industria de cosméticos, puede participar en una dura conspiración para excluir a cierto compañero de clase del partido de baloncesto del recreo.

La adhesión total de los niños a normas arbitrarias en el mundo de sus pares forma parte de un desarrollo normal y sano. Refleja su capacidad de reconocer criterios y valores en su mundo que están relacionados con la aceptación y la forma de evitar el rechazo.

A partir de los seis años y hasta los doce el niño entra al periodo de latencia. Algunos

niños son muy maduros y otros apenas lo suficientemente maduros, las tensiones de tener que aprender y competir y entremezclarse con los pares socialmente pondrá a prueba la fuerza de la personalidad.

Son capaces de tolerar la frustración la ansiedad, están capacitados para orientar sus impulsos agresivos y sexuales hacia canales socialmente aceptables, en vez de una actitud beligerante o de una actividad sexual manifiesta.

Se le llama período de latencia porque debajo de toda esa calma están los conflictos reprimidos del pasado, reposando tranquilos por un tiempo antes que las hormonas y las tensiones de la preparación para las responsabilidades de la vida adulta los revivan.

Existen pues dos formas de ser el niño progresivo que realiza siempre esfuerzos por mejorar sus aptitudes y por adquirir otras y el niño regresivo que se retrae cuando las cosas se ponen duras y se rehúsa a probar las nuevas, actúa sobre la base del "es demasiado trabajo".

El auto concepto es la forma en que cada persona se valora y evalúa a sí misma. Existen dos elementos importantes que lo constituyen y son la confianza y la seguridad que tienen las personas a sí mismas, esto conduce a la autoestima.

La confianza estará establecida cuando el niño pueda enfrentar y resolver situaciones difíciles o nuevas, en las que utilizará sus recursos tanto internos como externos, sin la necesidad de que sus padres estén presentes. Es por ello, que los padres deben de observar las potencialidades y dificultades que puedan tener con el objetivo de darles orientación y apoyo. El fomentar sus cualidades y modificar sus defectos es parte también de brindarle confianza.

Está en constante exploración del yo, buscando contactos y chocando con barreras. Es objetivo, amistoso, sincero, curioso. Presenta inclinaciones antifraternales. Se fatiga con facilidad. Hay en él ardiente lealtad cuando se solidariza con un hermano en desgracia. Inquieto en clase. Algo explosivo. Se mueve del asiento. Tenso, inquisidor, egocéntrico, indagador.

Pone a prueba su yo, haciéndole entrar en conflicto con el de los demás. Es hostil, rebelde hacia el maestro aprecia la comprensión justicia y paciencia del maestro. Desea que no grite ni sea de mal genio. Afronta situaciones reales, pensadas e imaginadas. No le gusta que le traten con puño de hierro.

Aprende a definir, aunque sea aproximadamente, qué es la justicia, la esperanza la honestidad, y muchos otros términos abstractos. Procura decir la verdad.

Gusta de los libros de aventuras y viajes. La capacidad de sacar una consecuencia lógica de una serie de proposiciones aparece hacia los once o doce años.

Necesita estímulo y desahogo de actividades extraacadémicas, que dé salida a su espontaneidad natural y creatividad latente. Rinde más con un educador paciente y comprensivo, capaz de combinar un firme control con una oportuna elasticidad.

Se expresa mejor verbal que por escrito. Los alcances de atención son limitados. Se desempeña mejor en la memorización de informaciones específicas, que en la generalización sobre la base de hechos concretos.

Quieren que su trabajo esté relacionado con la realidad, le atraen más los acontecimientos de la actualidad mundial que los de la historia. Los varones les disgustan la ortografía. Interés por la lectura. Presenta fatiga visual después de largo período de lectura.

Once busca su yo, doce lo ha encontrado. Su sentido del yo lo hace tener más en cuenta el yo de los demás. Comparte, es empático, sensible a los sentimientos de los demás. Constante búsqueda de la aprobación de los amigos. Amistoso, tolerante y comprensivo con su madre. Más compañero con su padre. Bromea al padre, así mismo. Se siente menos atraído por el maestro; sin embargo, se muestra contento con el maestro que no le trate como nene, que es bueno, comprensivo, que enseña bien y mantiene la disciplina. En cuanto los hermanos idealizan a los que tienen más de quince años y menos de cinco. Con el resto disputas verbales.

Madurez más reposada. Controla los sentimientos. "Ni malo, ni demasiado bueno". Realista más que idealista. Sentido del humor. Tendencia a decir la verdad y de aceptar su culpa. Puedo mentir si hay buena razón para ello. Menos inclinado a discutir. Más equilibrado, conversador, colaborador, positivo. Mayor sentido de autocrítica, de igualdad. Acepta a los demás. Aceptación, justicia, lealtad, seguridad le acompañan. Valora la ley, la vida, el delito.

Ve a los demás, y se ve a si mismo con más objetividad. Es capaz de mantener la atención en períodos más prolongados que los de once. Menos inquieto. Igual que once fatigado antes del mediodía. Se calma con una merienda. Rasgo cardinal: el entusiasmo.

Los varones tienen gusto por la aritmética, la astronomía, cualquier experimento simple y los debates. Les disgusta la ortografía.

Doce demuestra progresos en su capacidad para ordenar, clasificar y generalizar sus conocimientos, los hechos. Serena reflexión. Medita, analiza el pro y el contra. Los estudios sociales y los interesantes episodios históricos provocan vivaces comentarios, están mejor preparados para éstos. Les agrada discutir problemas políticos y cívicos. Doce le gusta cantar en coros. A esta edad el niño tiende a perder su propia identidad, confundiéndose con el grupo. Le atraen las empresas colectivas, como la de preparar una función teatral y pintar los decorados. Interés por la lectura. Le preocupan los exámenes, las notas. No profundiza demasiado.

Los sexos tienden a separarse, pero mostrando cada vez un mayor interés mutuo. Consideran que les dan demasiados deberes. No les gusta un horario demasiado rígido. Les gusta trabajar, finalizar una tarea. Suelen dejar incompletas sus tareas cuando se trata de talleres. Desean terminar la tarea que tienen entre manos, en pocas sesiones. Tareas recomendables: Las simples que consten de pocas partes.

Más preocupado que once ante la idea de la muerte. Algunos la temen. Cierta número no les preocupa demasiado. Terror pasajero. A esta edad suelen pensar mucho en Dios y en la religión, pueden terminar en la duda o en una certeza vaga: "es algo que gobierna todo". La mayoría declara que asisten a la iglesia por insistencia de la familia. Lo importante para ellos es creer en Dios.

No sólo desean la paz en el mundo sino que quisieran borrar del mapa las enfermedades, el hambre y la guerra. Les agrada la variedad y el cambio, no soportan el aburrido programa de siempre. Les encanta leer en voz alta su papel, cuando se trata de representación. El deporte que más les atrae es la natación. Los libros y los programas preferidos son los de misterio, que ya no los asustan como antes. En segundo lugar, están los libros de aventuras, los cuentos de aventuras, y en especial aquellos que combinan la realidad con la fantasía. Sí los asustan, en cambio, los ruidos inexplicables que escuchan a su alrededor. Las ficciones científicas agradan más a los varones que a las niñas.

**TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN BASE A LA PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA EN LOS NIÑOS DE 6º A DE LA ESCUELA PRIMARIA “ESTADO DE
MÉXICO”.**

PROPUESTA DE MEJORA

La respuesta a tanto interrogante como nos plantea la sociedad no es fácil, desde mi punto de vista se debe abordar desde diferentes ámbitos: la sociedad (con todas sus instituciones), la familia y el centro escolar; pero de forma conjunta, con una interrelación y colaboración, compartiendo proyectos comunes y básicos para la verdadera evolución personal, social y cultural.

Dado que cada vez más niños no reciben en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades en busca de correctivos para las deficiencias de los niños en la aptitud social y emocional. Esto no significa que la escuela, por sí sola, pueda suplantar a todas las instituciones sociales que con frecuencia están al borde del colapso. O ya han caído en él. Pero desde el momento en que prácticamente todos los niños concurren a la escuela (al menos, al principio), ésta ofrece un ámbito donde se les puede brindar lecciones de vida que no podrían recibir en ninguna parte. La alfabetización emocional implica un aumento del mandato que se les da a las escuelas, teniendo en cuenta la pobre actuación de muchas familias en la socialización de los niños. Esta tarea desalentadora exige dos cambios importantes: que los maestros vayan más allá de su misión tradicional, y que los miembros de la comunidad se involucren más con la actividad escolar.

Como punto de partida desde nuestro entorno más próximo: el centro educativo, propongo tres vías conjuntas de intervención:

1º.- Prevenir incluyendo dentro del aula:

- Solución de conflictos
- Educar la Inteligencia Emocional
- Habilidades sociales

Una clave para el éxito de cualquier taller, es extenderlo fuera del aula, hasta el patio de juegos, autobús escolar, comedor, salidas, familia..., donde es más probable que estallen los problemas.

2º.- Replantear los Centros educativos con una formación adecuada a los docentes. La formación actual es la tradicional y conservadora, donde se aprende los contenidos de una materia muy específica como Lengua, Matemáticas..., en esta formación hay poco o nada que lo prepare para esta clase de enseñanza, o para rentabilizar un trabajo en grupo, cooperativo y eficaz.

En la alfabetización emocional se debería de ofrecer al profesorado preparación para entrenarse en el manejo de estas habilidades.

Desde mi punto de vista este taller se debería de incluir dentro de la formación académica de todos los Docentes (Primaria, Secundaria...) con la suficiente amplitud y cuidado.

3º.- Ampliar los programas haciéndolos extensibles a los padres donde se les informa de lo que sus hijos están aprendiendo, no para complementar lo que se enseña en la escuela sino para ayudarlos a sentir la necesidad de manejar más eficazmente los problemas derivados del desarrollo de la vida emocional de sus hijos.

Podremos llegar a un mejor acercamiento de todo lo detallado cuando El Sistema Educativo lo aborde como una necesidad tan básica como cualquier otra materia. Si la enseñanza de la Historia, Matemáticas, Educación Física... no lo deja en manos de los padres o los propios alumnos, si siente la necesidad de regular los contenidos mínimos de cada materia a nivel nacional, al igual que las horas semanales; también debería regular con el mismo énfasis esta nueva materia, ya que el óptimo desarrollo de un programa de alfabetización emocional se da cuando comienza tempranamente, cuando es apropiado a cada edad, se continúa a lo largo de toda la etapa escolar y aún los esfuerzos de los centros educativos con los de los padres y los de toda la comunidad.

Mi optimismo me hace pensar que las próximas Reformas Educativas aborden esta carencia contribuyendo con ello a mejorar el nivel de todos los escolares, mayor calidad en las instituciones educativas y en la sociedad en general.

La estrategia para poder implementar el desarrollo de esta Inteligencia Emocional será con la presentación de un Taller en los alumnos de Sexto Año de Educación Primaria, el cual (debería formar parte del Proyecto Educativo Institucional del establecimiento.)

Luego, este taller se desarrolló en treinta días, de Lunes a Viernes en dos horas diarias de (8:00 a 10:00 Hrs.).

Para la utilización de este taller se siguió el siguiente proceso:

- ☒ Socialización de la Propuesta con Directivos del establecimiento, Maestro y Padres de Familia.
- ☒ Diseño del Taller.
- ☒ Motivación del Estudiantado acerca del Taller.
- ☒ Aplicación de la Propuesta.

El paso más importante sobre el cual debe comenzar el proceso de desarrollo y evaluación de la inteligencia emocional esta en asegurarles a los alumnos que sus emociones, ideas y creaciones serán apreciadas, con énfasis objetivo en la observación de las emociones que condicionan y favorecen el proceso.

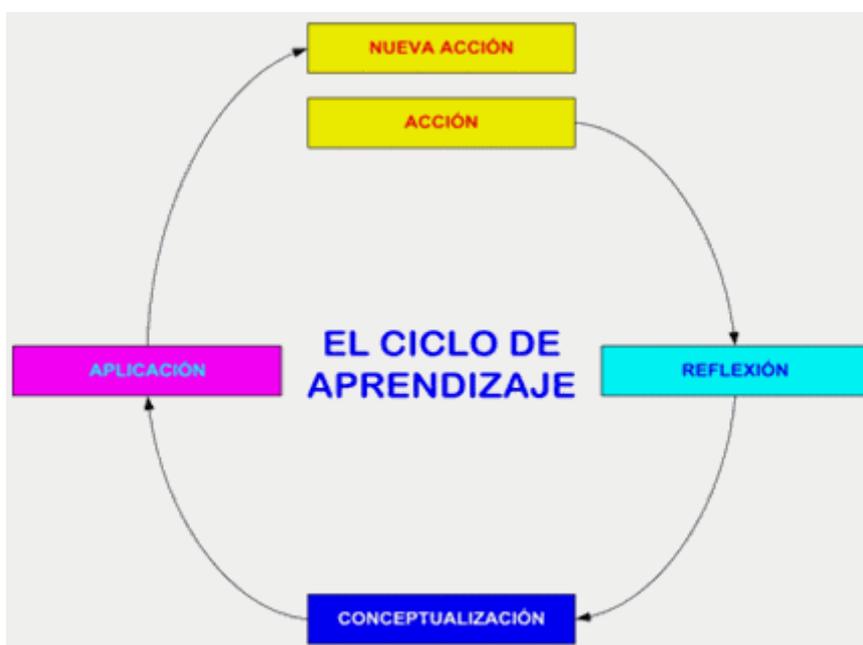
Las estrategias que implican la relación de los componentes del proceso educativo, enfocados integralmente desde y para el desarrollo de la creatividad favorecen los potenciales motivacionales, emocionales y de participación en los alumnos.

De igual manera, los métodos de solución de problemas se ven fortalecidos a partir de este estudio como herramientas muy útiles para el desarrollo del pensamiento creador y la inteligencia emocional ya que la característica tangible de esta capacidad es esa condición.

Por lo cual recomiendo para evolucionar en el espíritu creativo y en el concepto emocional de la inteligencia para así eliminar los obstáculos que frenan el pensamiento, y para aprender a ser innovadores en todos los niveles de la vida.

EL CICLO DE APRENDIZAJE

Para este taller se analizó la Metodología del Ciclo de Aprendizaje que se utiliza básicamente en la Andragogía.



¿Por qué el Ciclo de Aprendizaje? Pues por que el *Actuar* de las personas es motivado por un algo intrapersonal e interpersonal. Ese Actuar debemos identificarlo en el estudio y desarrollo de la IE.

Si se tiene la posibilidad de analizar el porqué actuamos de una manera o de otra; o mejor aún, el por qué sentimos así y por qué no de esta otra forma es muy importante para el desarrollo de la IE en las personas. El *Reflexionar* profundamente en el por qué sentimos lo que sentimos es el segundo paso para entender nuestras emociones.

Luego, en la Reflexión de nuestras Acciones, vamos identificando que motivaciones externas y/o internas nos inquietan positiva o negativamente. Esto nos permitirá ir Conceptualizando a estas motivaciones.

Al *Conceptualizar* estas motivaciones y su repercusión en nuestras acciones, podemos *Aplicar* un aprendizaje que evita o modifica nuestro accionar, nuestros sentimientos, nuestras emociones dentro de un contexto inmediato y mediato.

Todo este aprendizaje producirá un nuevo Ciclo de Aprendizaje, de mayor grado.

OBJETIVO DEL TALLER

El propósito de la intervención fue desarrollar la Inteligencia Emocional en los alumnos del

Sexto año A, mediante la práctica y avance en técnicas específicas planteadas para tales efectos, despertando la conciencia individual y colectiva ante éste proceso por medio de la fundación de un clima creativo con estrategias que los motivan y les conducen operativamente a la resolución de problemas específicos según su razón creativa en el avance y construcción de la inventiva, estableciéndose en ellos mayor aceptación y disfrute del mismo.

Un taller que explora los componentes que intervienen en el proceso educativo, analiza la relación entre maestro-alumnos, la comunicación y el papel que juegan las emociones y los sentimientos en el estudio y el aprendizaje, brindando herramientas para el trabajo en alfabetización emocional de los niños, y también del propio maestro.

EL CONTEXTO

La muestra de estudio estuvo constituida por los alumnos de 6º A de la escuela primaria Estado de México que suman 28 alumnos en total. El único criterio de participación estribó en la disposición de aceptar que vivimos en un mundo cambiante en el que debemos afrontar retos cada día y para lo cual trabajamos de forma excepcional e imaginativa en la toma de decisiones en búsqueda de incrementar con base en los elementos dispuestos por el alumno, la inteligencia emocional.

Las características que presentó este grupo de niños fue:

- Evitan la vergüenza a toda costa.
- Muy quisquillosos con respecto al estilo de ropa que llevan, el tipo de mochila que transportan, el tipo de actividades que desarrollan.
- Son burlones y humillan.
- Ante esto no muestran respuesta emocional alguna. Si uno protesta, llora o se enoja cuando un compañero los insulta, corre el riesgo de recibir una mayor humillación y rechazo. Si hace caso omiso, tendrá una buena oportunidad de mantener su dignidad. A través de esta dinámica, los niños van eliminando los sentimientos de las relaciones con los pares.
- No dicen abiertamente sus sentimientos.
- Tratan de hablar de ellos mismos y menos de su familia.

Asimismo, la percepción docente estuvo sustentada en los parámetros creativos de: flexibilidad, fluidez, originalidad y elaboración; éste último mediante la producción de un invento. En cuanto a la evaluación del proceso tuvo base en el desenvolvimiento y desarrollo de los objetivos del taller de acuerdo al manejo grupal (desarrollo de la inteligencia inter e intrapersonal de los participantes).

De igual manera, en las actividades de aula trabajamos con las siguientes estrategias y técnicas para desarrollar y perfeccionar la inteligencia emocional y capacidad creativa:

Clases teórico-prácticas. Demostraciones prácticas. Espacios de entrenamiento para incorporar los modelos aprendidos y estar capacitado para llevarlos a la acción. Juegos. Gimnasia Cerebral. Mapas mentales. Musicoterapia.

Ejercicios estructurados y de aplicación vivencial de PNL que propicien un aprendizaje de experiencia activa y de participación aplicable a la vida diaria, y que estimulen la creatividad. Busca ampliar las opciones de cambio en los individuos.

Las actividades agradables son las mejores catalizadoras para incrementar la motivación y participación de las personas. Las estrategias como la lúdica, las actividades artísticas, o el trabajo al aire libre tienen el potencial de "agrandar las fronteras" y envuelven un grado razonable de incertidumbre y novedad. A consecuencia de esto, las personas comienzan a reír, jugar y explorar nuevas formas de interactuar. Al mismo tiempo están desarrollando sus procesos de pensamiento sin necesidad de explicitarlo.

El aprendizaje también puede definirse como un cambio de actitud. Para que se produzca deben participar en el proceso los tres componentes de la actitud: el cognoscitivo (saber), el afectivo (ser) y el comportamental (saber hacer).

RESULTADOS DEL PROCESO

En virtud del planteamiento propio de taller, los alumnos volcaron su capacidad creadora en la búsqueda de soluciones según sus necesidades, obteniéndose excelencia creativa y el logro de los objetivos para el desarrollo de la inteligencia emocional en un máximo de compañerismo y participación grupal.

Asimismo se consiguió la completa aprobación por parte de los alumnos en la implementación de estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional, reflejada en la alta motivación y participación en cada una de las actividades.

A lo largo de las sesiones los alumnos manifestaron más sus emociones pues al principio se rehusaban, no querían dar a conocer sus estados de ánimo no querían participar, si alguien comentaba algo se burlaban; pero con la ayuda de la PNL se involucraban en cada sesión, pues les brinde confianza al yo también participar contando vivencias, experiencias, esa confianza abrió paso a que ellos se dieran cuenta que si reconocían sus propias emociones iban a ser capaces de reconocer las de los demás. Tan significativo fue que al paso de las sesiones los alumnos fungieron como docentes pues daban consejos, proponían, daban a conocer posibles soluciones

a problemáticas que presentaban sus compañeros o a las situaciones hipotéticas que les dí.

Se dio un ambiente de empatía, cooperación mutua, reflexión, análisis y sobre todo de armonía y respeto pues todos expresaban sus ideas y lo más importante sus emociones.

Con los mapas mentales creció su creatividad, el trabajo en equipo, todos proponían y daban a conocer sus ideas.

Con la Musicoterapia manifestaban sus estados de ánimo, en cada sesión se aplicó para relajación y se comentaban que sentían cuando escuchaban cierta melodía.

La gimnasia cerebral dio pauta a la socialización, al juego y al interés de cada uno de los niños en los ejercicios, pues ellos lo disfrutaron, si no les salía lo intentaban y entre ellos mismos se levantaban el ánimo para que el compañero que no lo podía hacer a la primera lo lograra.

A continuación abordaré específicamente cada una de las herramientas que amplié en este taller y el por que de su importancia.

MAPAS MENTALES



El cerebro humano es muy diferente a un computador. Mientras un computador trabaja en forma lineal, el cerebro trabaja de forma *asociativa* así como lineal, comparando, integrando y sintetizando a medida que funciona.

La asociación juega un papel dominante en casi toda función mental, y las palabras mismas no son una excepción. Toda simple palabra e idea tiene numerosas conexiones o apuntadores a otras ideas o conceptos.

Los Mapas Mentales, desarrollados por Tony Buzan:

“Son un método efectivo para tomar notas y muy útiles para la generación de ideas por asociación. Para hacer un mapa mental, uno comienza en el centro de una página con la idea principal, y trabaja hacia afuera en todas direcciones, produciendo una estructura creciente y organizada compuesta de palabras e imágenes claves.

El mindmapping o mapa mental es una estrategia desarrollada por el psicólogo británico Tony Buzan a principios de los años 70. Esta técnica nos permite entrar a los dominios de nuestra mente de una manera más creativa. Su efecto es inmediato: ayuda a organizar proyectos en pocos minutos, estimula la creatividad, supera los obstáculos de la expresión escrita y ofrece un método eficaz para la producción e intercambio de ideas. El mapa mental toma en cuenta la manera como el cerebro recolecta, procesa y almacena información. Su estructura registra una imagen visual que facilita extraer información, anotarla y memorizar los detalles con facilidad”⁶

Podríamos resumir la definición de Mapas Mentales en estas palabras:

⁶ BUZAN, Tony. *El Libro de Lectura Rápida*. Editorial Urano. Barcelona, 1998, p 36.

*"Representación gráfica de un proceso integral que facilita la toma de nota y repasos efectivos. Permite unificar, separar e integrar conceptos para analizarlos y sintetizarlos, secuencialmente; en una estructura creciente y organizada, compuesta de un conjunto de imágenes, colores y palabras, que integran los modos de pensamiento lineal y espacial"*⁷.

Los Mapas Mentales van asemejándose en estructura a la memoria misma. Una vez se dibuja un Mapa Mental, rara vez requiere ser rediseñado. Los mapas mentales ayudan a organizar la información.

Debido a la gran cantidad de asociaciones envueltas, los mapas mentales pueden ser muy creativos, tendiendo a generar nuevas ideas y asociaciones en las que no se había pensado antes. Cada elemento en un mapa es, en efecto, un centro de otro mapa.

El potencial creativo de un Mapa Mental es útil en una sesión de tormenta de ideas. Usted solo tiene que comenzar con el problema básico en el centro, y generar asociaciones e ideas a partir de él hasta obtener un gran número de posibles soluciones. Por medio de presentar sus pensamientos y percepciones en un formato espacial y mediante añadir colores e imágenes, se gana una mejor visión y se pueden visualizar nuevas conexiones.

Los Mapas Mentales son una manera de representar las ideas relacionadas con símbolos más bien que con palabras complicadas como ocurre en la química orgánica. La mente forma asociaciones casi instantáneamente, y representarlas mediante un "mapa" le permite escribir sus ideas más rápidamente que utilizando palabras o frases.

Las características vistas anteriormente, fueron las mismas que el Dr. Tony Buzan (creador del método de los "mapas mentales", como herramienta de aprendizaje) empezó a advertir en la década de los sesenta cuando dictaba sus conferencias sobre psicología del aprendizaje y de la memoria, ya que observó que él mismo tenía discrepancias entre la teoría que enseñaba y lo que hacía en realidad, motivado a que sus *"notas de clase eran las tradicionales notas lineales, que aseguran la cantidad tradicional de olvido y el no menos tradicional monto de comunicación frustrada"*⁸.

En este caso el Dr. Buzan, estaba usando ese tipo de notas para sus clases y conferencias sobre la memoria y le indicaba a sus alumnos que los dos principales factores en la evocación eran la *asociación* y el *énfasis*. En tal sentido el Dr. Buzan se

⁷ BUZAN, TONY. *El libro de los Mapas Mentales. Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente*. Editorial Urano. Barcelona, España 1996, p 23.

⁸ Ibidem. p. 14.

planteó la cuestión de que sus notas pudieran ayudarlo a destacar y asociar temas, permitiéndole formular un concepto embrionario de cartografía mental. Sus estudios posteriores sobre la naturaleza en el procesamiento de la información y sobre la estructura y funcionamiento de la célula cerebral, entre otros estudios relacionados al tema, confirmaron su teoría original, siendo el nacimiento de los *mapas mentales*.

El Pensamiento Irradiante:

Los mapas mentales facilitan el aprendizaje, puesto que permiten a los alumnos representar sus ideas utilizando de manera armónica las funciones cognitivas de los hemisferios cerebrales. Podríamos afirmar que es más fácil entender un concepto cuando lo “visualizamos” por medio de la imaginación.

Según los expertos, las conexiones cognitivas ocurren gracias a que la actividad lógica y racional controlada por nuestro hemisferio izquierdo que se complementa con la capacidad creativa y la disposición emocional hacia los objetos, reguladas por el hemisferio derecho.

Mediante estas conexiones, las neuronas se comunican entre sí formando una red de almacenamiento y procesamiento de información. Cada vez que incorporamos datos nuevos por la vía perceptual o reflexiva, las conexiones sinápticas forman “circuitos de enlace” por los que fluye la nueva información y se conecta con la ya existente para poder ser “comprendida”. Por medio de esta red sináptica, el cerebro asocia los nuevos contenidos mentales con todo el bagaje de conocimientos previos y logra la asimilación de los datos más recientes a nuestros esquemas ya establecidos.

Podemos gobernar y controlar mejor nuestra capacidad asociativa a través de procesos conscientes ligados al aprendizaje constructivo. De hecho, se aprende a través de dos procesos complementarios: un sistema de aprendizaje por asociación y por otro proceso articulado en el primero y se domina aprendizaje constructivo o por reestructuración. Ambos sistemas se complementan y el último es continuación del primero, aunque presentan diferencias radicales entre ellos. Por medio del aprendizaje asociativo recuperamos los conocimientos de la memoria a largo plazo y podemos añadir nuevos aprendizajes sin modificar los ya existentes. En cambio, el aprendizaje constructivo se produce a través de los aprendizajes previos que modifican su propia estructuración como consecuencia de haber servido para organizar el nuevo aprendizaje.

El mapa mental funciona como una red, a partir de un concepto central, principal, del que ramifican otros de carácter secundario, vinculados con el primero, configurándose así un gráfico que muestra las diferentes dimensiones o aspectos de un mismo tema.

Un saber reflexivo, asociado a otros saberes, representa un conocimiento fácil de integrar y de recordar. Al decir de Ausubel, los nuevos significados se generan en la interacción de la nueva idea o concepto potencialmente significativo, con las ideas ya existentes en la estructura cognitiva del alumno.

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos son relacionados de modo sustancial y no arbitrario con lo que el alumno ya sabe. Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición.

El aprendizaje mecánico, contrariamente al aprendizaje significativo, se produce cuando la nueva información es almacenada en forma arbitraria, sin que interactúe con conocimientos preexistentes.

Un saber desvinculado de otros saberes previos representa un conocimiento parcial. La nueva información es incorporada a la estructura cognitiva de manera literal cuando el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativa.

Tal como lo hace el cerebro, el mapa mental procede vinculando las ideas. Una vez ubicada la idea central se desprenden "ramas" hacia todas las ideas relacionadas con una idea central. Esta graficación muestra las diferentes dimensiones o aspectos de un mismo tema.

El mapa mental es una herramienta que permite a los alumnos graficar sus ideas para ordenarlas, comprenderlas y además discutirlos con otros.

Esta herramienta involucra tanto las asociaciones lógicas como las emociones que despiertan los objetos o los conceptos en los individuos.

El mapa mental resulta una buena técnica o recurso para aprender, pero también es una buena técnica de enseñanza, que puede ser utilizada en diferentes momentos de la clase: para la anticipación, para la construcción del conocimiento o bien para la consolidación. Admite una elaboración de manera individual o en grupo y puede servir al docente para abrir debates e intercambiar ideas respecto de un tema específico.

Para hacer más fácil la interpretación de lo que se denomina "mapas mentales" es importante considerar el término de *pensamiento irradiante*, al que se puede resumir con un simple ejemplo: Si a una persona se le pregunta qué sucede en su cerebro cuando en ese momento está escuchando una música agradable, saboreando una

dulce fruta, acariciando a un gato, dentro de una habitación sumamente iluminada a la cual le entra el olor de pinos silvestres a través de la ventana, se podría obtener que la respuesta es simple y a su vez asombrosamente compleja, debido a la capacidad de percepción multidireccional que tiene el cerebro humano para procesar diversas informaciones y en forma simultánea.

El Dr. Buzan expresa:

Cada bit de información que accede al cerebro (sensación, recuerdo o pensamiento, la cual abarca cada palabra, número, código, alimento, fragancia, línea, color, imagen, escrito, etc.) se puede representar como una esfera central de donde irradian innumerables enlaces de información, por medio de eslabones que representan una asociación determinada, la cual cada una de ellas posee su propia e infinita red de vínculos y conexiones. En este sentido, se considera que la pauta de pensamiento del cerebro humano como una "gigantesca máquina de asociaciones ramificadas", un súper biordenador con líneas de pensamiento que irradian a partir de un número virtualmente infinito de nodos de datos, las cuales reflejan estructuras de redes neuronales que constituyen la arquitectura física del cerebro humano y en este sentido, cuanto más se aprenda/reúna unos nuevos datos de una manera integrada, irradiante y organizada, más fácil se hará el seguir aprendiendo⁹.

Lo anteriormente descrito, permite concluir que el pensamiento irradiante es la forma natural y virtualmente automática en que ha funcionado siempre el cerebro humano.

El método de los Mapas Mentales:

El mapa mental es una técnica que permite la organización y la manera de representar la información en forma fácil, espontánea, creativa, en el sentido que la misma sea asimilada y recordada por el cerebro. Así mismo, este método permite que las ideas generen otras ideas y se puedan ver cómo se conectan, se relacionan y se expanden, libres de exigencias de cualquier forma de organización lineal.

Es una expresión del pensamiento irradiante y una función natural de la mente humana. Es una poderosa técnica gráfica que ofrece los medios para acceder al potencial del cerebro, permitiéndolo ser aplicado a todos los aspectos de la vida ya que una mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamientos refuerzan el trabajo del hombre.

El mapa mental tiene cuatro características esenciales, a saber:

- a. El asunto o motivo de atención, se cristaliza en una imagen central.
- b. Los principales temas de asunto *irradian* de la imagen central en forma ramificada.
- c. Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada. Los puntos de menor importancia también están representados como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.
- d. Las ramas forman una estructura nodal conectada.

⁹ LOSADA, José Vicente, *Sobre Mapas, Modelos Mentales y Paradigmas*, Artículo, Revista Virtual "ANCLAJE", pnl.net.com, www.pnl.net.com/anclaje/a/66. 2006.

Aunado a estas características, los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones que les añadan interés, belleza e individualidad, fomentándose la creatividad, la memoria y la evocación de la información.

Cuando una persona trabaja con mapas mentales, puede relajarse y dejar que sus pensamientos surjan espontáneamente, utilizando cualquier herramienta que le permita recordar sin tener que limitarlos a las técnicas de estructuras lineales, monótonas y aburridas.

Para la elaboración de un mapa mental y tomando en consideración las características esenciales el asunto o motivo de atención, se debe definir identificando una o varias *Ideas Ordenadoras Básicas* (IOB), que son conceptos claves (palabras, imágenes o ambas) de donde es posible partir para organizar otros conceptos, en este sentido, un mapa mental tendrá tantas IOB como requiera el "cartógrafo mental". Son los conceptos claves, los que congregan a su alrededor la mayor cantidad de asociaciones, siendo una manera fácil de descubrir las principales IOB en una situación determinada, haciéndose las siguientes preguntas, de acuerdo con el Dr. Buzan¹⁰:

-¿Qué conocimiento se requiere?

-Si esto fuera un libro, ¿cuáles serían los encabezamientos de los capítulos?

-¿Cuáles son mis objetivos específicos?

-¿Cuáles son mis interrogantes básicos? Con frecuencia, ¿Por qué?, ¿Qué?, ¿Dónde?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Cuál?, ¿Cuándo?, sirven bastante bien como ramas principales de un mapa mental.

-¿Cuál sería la categoría más amplia que las abarca a todas?

Una vez que se han determinado las ideas ordenadoras básicas se requiere considerar otros aspectos:

- *Organización: El material debe estar organizado en forma deliberada y la información relacionada con su tópico de origen (partiendo de la idea principal, se conectan nuevas ideas hasta completar la información).*
- *Agrupamiento: Luego de tener un centro definido, un mapa mental se debe agrupar y expandir a través de la formación de sub-centros que partan de él y así sucesivamente.*
- *Imaginación: Las imágenes visuales son más recordadas que las palabras, por este motivo el centro debe ser una imagen visual fuerte para que todo lo que está en el mapa mental se pueda asociar con él.*

¹⁰ BUZAN, Tony, op. cit. p. p. 36-43.

- *Uso de palabras claves: Las notas con palabras claves son más efectivas que las oraciones o frases, siendo más fácil para el cerebro, recordar éstas que un grupo de palabras, frases u oraciones de "caletre".*
- *Uso de colores: Se recomienda colorear las líneas, símbolos e imágenes, debido a que es más fácil recordarlas que si se hacen en blanco y negro. Mientras más color se use, más se estimulará la memoria, la creatividad, la motivación y el entendimiento e inclusive, se le puede dar un efecto de profundidad al mapa mental.*
- *Símbolos (herramientas de apoyo): Cualquier clase de símbolo que se utilice es válido y pueden ser usados para relacionar y conectar conceptos que aparecen en las diferentes partes del mapa, de igual manera sirven para indicar el orden de importancia además de estimular la creatividad.*
- *Involucrar la conciencia: La participación debe ser activa y consciente. Si los mapas mentales se convierten en divertidos y espontáneos, permiten llamar la atención, motivando el interés, la creatividad, la originalidad y ayudan a la memoria.*
- *Asociación: Todos los aspectos que se trabajan en el mapa deben ir asociados entre sí, partiendo desde el centro del mismo, permitiendo que las ideas sean recordadas simultáneamente.*
- *Resaltar: Cada centro debe ser único, mientras más se destaque o resalte la información, ésta se recordará más rápido y fácilmente.*

Leyes y recomendaciones de la cartografía mental:

De acuerdo con el creador de esta técnica, Dr. Tony Buzan, existen unas leyes cuya intención consiste en incrementar más que restringir, la libertad mental. En este contexto, es importante que no se confundan los términos orden con rigidez, ni libertad con caos. Dichas leyes se dividen en dos grupos: Las leyes de la técnica y las leyes de la diagramación:

A. Las Técnicas:

- *Utilizar el énfasis.*
- *Utilizar la asociación.*
- *Expresarse con claridad.*
- *Desarrollar un estilo personal.*

B. La Diagramación:

- *Utilizar la jerarquía.*
- *Utilizar el orden numérico.*

De igual manera, el Dr. Buzan anexa unas recomendaciones a las leyes anteriores:

Romper los bloqueos mentales.

Reforzar (revisar y verificar el mapa mental).

Preparar (crear un contexto o marco ideal para la elaboración del mapa mental).

Ventajas de la Cartografía Mental sobre el Sistema Lineal de preparar-tomar notas:

Se ahorra tiempo al anotar solamente las palabras que interesan.

Se ahorra tiempo al no leer más que palabras que vienen al caso.

Se ahorra tiempo al revisar las notas del mapa mental.

Se ahorra tiempo al no tener que buscar las palabras claves entre una serie innecesaria.

Aumenta la concentración en los problemas reales.

Las palabras claves se yuxtaponen en el tiempo y en el espacio, con lo que mejoran la creatividad y el recuerdo.

Se establecen asociaciones claras y apropiadas entre las palabras claves.

Al cerebro se le hace más fácil aceptar y recordar los mapas mentales.

Al utilizar constantemente todas las habilidades corticales, el cerebro está cada vez más alertado y receptivo.

Aplicaciones

En la planificación de la agenda personal, profesional, de clases, conferencias, talleres, distribución de actividades, en la investigación, para tomar notas, resumir información, preparar materia, resolver problemas. Planificación. Estudio, Trabajo, Presentaciones. Tormenta de Ideas. Distribución de tareas. Conferencias.

Beneficios

Genera nuevas ideas que conectan, relacionan y expanden nueva información libre de las exigencias de la organización lineal. Permite que cerebro trabaje con asociaciones, conexiones de una manera relajada donde las ideas afloran libremente. Contribuye al desarrollo de la memoria, ayuda a organizar, analizar, entender, pensar, anotar, conocer, aprender, con todo el cerebro; facilita el recuerdo, la comprensión, el repaso efectivo para estimular la memoria; añade nueva información; desarrolla la creatividad; establece nuevas conexiones, es placentero y divertido. Desarrolla la memoria, el pensamiento rápido, creativo, ahorra tiempo, papel, energía; aumenta la productividad la rentabilidad, involucra todo el cerebro, facilita el recuerdo, la comprensión, es placentero. Estimula la lectura, el estudio y la investigación. La estructura de la comunicación en la naturaleza no es lineal sino que se organiza en redes y sistemas. Nuestro pensamiento es una función de una vasta red de conexiones. Un mapa mental es la expresión gráfica de los patrones naturales del sistema más asombroso de la naturaleza humana: El cerebro. Leonardo da Vinci incitaba a los artistas a los científicos a "ir directamente ala naturaleza" en busca de comprensión y de conocimiento. Los mapas mentales contribuyen a aumentar su capacidad para estudiar y aprender mejor y más rápidamente. Son ideales para los procesos de

pensamiento creativo. Es una de las herramientas más importantes para desarrollar la creatividad, eficiencia y productividad de ejecutivos, gerentes, estudiantes, profesionales y empleados de cualquier organización.

Modelo de Mapa Mental

1. Se usan ambos hemisferios del cerebro, estimulando el desarrollo equilibrado del mismo.
2. Estimula al cerebro en todos sus ámbitos, motivado a que participa activamente con todos sus métodos de percepción, asociando ideas, imágenes, frases, recuerdos, etc.
3. Estimula la creatividad del ser humano al no tener límites en su diseño.
4. Es una herramienta efectiva y dinámica en el proceso de aprendizaje y de adquisición de información.
5. Rompe paradigmas con respecto a los métodos estructurados y lineales de aprendizaje.
6. Pueden ser utilizados en todos los aspectos de la vida diaria, tanto en lo personal, como en lo familiar, social y lo profesional.

GIMNASIA CEREBRAL

"El movimiento es la puerta de entrada al aprendizaje".

Cada día que pasa la ciencia descubre más acerca de nuestras mentes y nuestros cerebros, cómo funcionan y particularmente por qué no trabajan o están alejados de sus niveles óptimos.

Los avances en las neurociencias revelan la fina conexión cerebro-cuerpo, algo que ha sido comprendido muchos siglos antes por los creadores orientales del Tai Chi, el yoga y otras disciplinas dedicadas a la salud de cuerpo-mente-espíritu.

Por otra parte, la acumulación de tensión y ansiedad propia de la vida moderna hace que nuestros cerebros se apaguen, se desconecten. La gimnasia cerebral nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo –estar en forma– para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento... en cualquier lugar...

Hasta hace dos o tres décadas existía en Occidente una muy pobre comprensión de la importancia de la conexión cuerpo-mente. Paul Dennison, un visionario profesor de California, reconoció la conexión cuerpo-mente y decidió utilizarla para ayudar a personas con problemas de atención y aprendizaje. Ahora, veinte años después, y gracias al apoyo de la investigación científica, tenemos a la Gimnasia Cerebral como el resultado de los esfuerzos pioneros del Dr. Dennison.

¿Qué es la gimnasia cerebral?



La base de esta disciplina es una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudarnos a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. A través de sencillos ejercicios que integran distintas partes del cerebro, se pueden resolver problemas como la dislexia, hiperactividad, déficit de atención y mejorar habilidades como la concentración, organización, lectura o escritura, etc. También es útil para resolver problemas emocionales y aumentar la eficacia en todos aquellos campos que uno desee, como mayor rendimiento en el trabajo, facilidad en los estudios, agilidad en deportes, mejora del ritmo, de la visión, de la coordinación, etc. Es un método simple y eficaz, dirigido tanto a niños como a adultos, aplicable a todos los ámbitos cotidianos.

Cada una de las actividades que ahora tenemos por automáticas fueron en su día tareas difíciles que tuvimos que aprender. Aprender es una actividad diaria y para toda la vida.

A cada edad o en cada situación, nos corresponde aprender algo nuevo: Aprender a leer, a sumar, a estudiar, a lavarnos los dientes, a montar en bicicleta, a utilizar un ordenador, a aprender a organizar a las 12 personas que están a tu cargo, a delegar, a exponer trabajos, a hablar en público, a decir que no, a hacerte respetar, a... una lista interminable. Cualquier actividad es una habilidad aprendida, desde conducir un coche, caminar, freír un huevo, dirigir un sector de una empresa o comunicarte con tu pareja. Pero para muchas de estas cosas no hay universidad, ni escuelas. Son cosas del día a día. Unas, no sabemos por qué, nos salen bien, otras, sin embargo, nos traen de cabeza y hacen que algunas situaciones diarias se conviertan en problemas.

La causa de que algunos de estas cosas sean fáciles o innatas en nosotros y otras no, se encuentra en ese maravilloso órgano que llamamos cerebro. En él tienen lugar millones de procesos al mismo tiempo que se encargan de dirigir y regular todo nuestro funcionamiento tanto físico, como emocional y mental. Algunas veces, debido a las situaciones que vivimos, nuestros miedos, nuestras capacidades, etc. pueden crearnos bloqueos en nuestro propio sistema que hacen que el aprendizaje se convierta en algo difícil y desagradable.

A grandes rasgos, el proceso del aprendizaje es una conexión neuronal. En realidad, una conexión neuronal tras otra, que hacen posible que el pensar una acción acabe transformándose en la realización de la misma.

La primera vez que un bebé intenta llevarse una cuchara a la boca ésta probablemente acabe en uno ojo. Aún así, por primera vez se ha creado un "camino" neuronal que conecta la idea de cuchara en boca con el movimiento realizado. Este camino neuronal ha de unir habilidades oculo-manuales, para ver y coger la cuchara; motrices, para mover la cuchara en el espacio cercano; de equilibrio, para encontrar la línea central y la boca, etc. Cada vez que el bebé realiza la acción, un grupo de neuronas se une al camino, reforzándolo y cubriendo todas aquellas conexiones necesarias. Tras unos cuantos intentos, el camino pasará a ser de un simple hilo a una gruesa unión y la conexión neuronal estará fuertemente reforzada. Es entonces cuando la habilidad pasa de ser aprendida a ser automática. Algo que para nosotros es tan fácil y cotidiano como leer o conducir fue, en su momento, algo complicado. Pero hoy es fácil y automático¹¹.

Esa es la finalidad de la Gimnasia Cerebral, el hacer de cualquier habilidad una acción refleja y automática.

Paul Dennison y su mujer Gail, psicólogos educacionales norteamericanos, crearon una serie de ejercicios basados en movimientos corporales destinados a crear las conexiones neuronales necesarias para aprender una habilidad potenciando así el aprendizaje. A estos ejercicios los denominaron Brain Gym - Gimnasia Cerebral¹².

Para entender como funcionan estos ejercicios necesitamos conocer de forma sencilla el funcionamiento del cerebro. Éste se puede explicar desde diferentes teorías y Gimnasia cerebral lo hace desde la teoría del cerebro triuno, desarrollada por Paul Malean, neurofisiólogo estadounidense, que se basa en el desarrollo evolutivo del cerebro, es decir, en la evolución de este órgano y sus funciones desde los reptiles hasta nosotros, mamíferos inteligentes.¹³

Según esta teoría, el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones. El reptiliano, la parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc.). El sistema límbico, que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, etc. La última parte en desarrollarse en el cerebro ha sido el neocortex, que nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.

Estas tres dimensiones son interdependientes. Los sentidos captan el exterior y envían la información al cerebro. Esta información llega primero al reptiliano, que la filtra y, si no la percibe como un peligro, la pasa al sistema límbico. Aquí se asocian las emociones y memorias pertinentes y entonces es cuando la información llega al neocortex y se crea un pensamiento lógico y creativo. Pero cuando una situación la percibimos como una amenaza, la reacción instintiva del cerebro reptiliano es bloquearse, minimizando las capacidades de los dos sistemas siguientes. Esto hace que el bloqueo disminuya la posibilidad de aprendizaje y acción.

Paul Dennison basa la Gimnasia Cerebral en ejercicios que integran las 3 partes del cerebro para hacer que estén equilibradas y en correcto funcionamiento, es decir, evitar que nuestro pensamiento sea demasiado frío y calculador bloqueando las emociones o por el contrario que las emociones nos desborden y no nos permitan

¹¹ DENNISON, Baúl y GAIL, E. *Como aplicar gimnasia para el cerebro. Técnicas de autoayuda para la escuela y el hogar*. Editorial PAX MÉXICO, México. 1997, p. p. 25 - 30.

¹² Ibidem, p. 36.

¹³ MCLEAN, Paul. "A triune concept of the brain and behavior". En: T. Boag y D. Campbell (comps.). *The Hincks Memorial Lectures 1969*. University of Toronto Press. Toronto, 1973. pp.4-66.

pensar con claridad o que ante una situación que nosotros percibimos amenazante nos congelemos.

La práctica de los ejercicios de Gimnasia Cerebral hace que todas las dimensiones estén equilibradas y no haya bloqueos. Así, no nos veremos desbordados por las emociones cuando nos peleamos, porque seremos capaces de equilibrar emociones y pensamiento racional; no nos volveremos fríos y analíticos porque seremos capaces de acceder a memoria y comprensión a la vez; no nos quedaremos bloqueados por sentimientos de miedo al hablar en público, encontrando el acceso a los conocimientos y la espontaneidad con facilidad; nos reencontraremos con nuestra creatividad, facultad muy poco potenciada por nuestra sociedad; mejorarán nuestras capacidades mentales y por tanto la posibilidad de que todo lo que antes parecía o era complicado, se vuelva algo fácil, rápido y sencillo.

Los sencillos y divertidos ejercicios de Gimnasia Cerebral son practicados por personas de todas las edades que quieran aprender cualquier habilidad o resolver problemas que limiten una parte de su vida.

Para niños y jóvenes entre 5 y 25 años les capacita para mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, tutores, profesores o hermanos para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos.

Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces. Los ejemplos de cambios positivos que se pueden lograr incluyen mejorar la habilidad para organizar tu vida, tu trabajo y tu tiempo, transformar tu comunicación con otras personas, restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o superar tus miedos a hacer algo para lo cual siempre te habías sentido incapaz.

Todos nos llegamos a sentir tensos, estresados o aprehensivos. Es natural. La próxima vez que te sientas así, primero bebe agua pura. Otras bebidas no son adecuadas, porque inician el proceso digestivo. Es muy importante mantenernos hidratados: sabemos en la actualidad que la deshidratación es una de las principales causas del estrés.

Lo siguiente es colocar las manos frente a ti, con las palmas hacia arriba; júntalas por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si estuvieras aplaudiendo. Haz este movimiento enérgicamente pero con suavidad, unas

treinta veces. Este movimiento tranquilizador anula la respuesta natural al estrés del cuerpo que genera adrenalina y la sensación de "pelear o huir". Inténtalo y observa cómo te sientes.

¿Quién desarrolló la gimnasia cerebral?

El doctor Paul Dennison, quien se interesó en hallar formas de enchufar los cerebros de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etcétera.

A principios de los ochenta Dennison intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes. Investigó la kinesiología (ciencia que estudia el movimiento muscular en el cuerpo), el desarrollo de los niños, psicología, neurología y otras disciplinas en busca de formas para afectar positivamente al cerebro y estimularlo.

Con este enfoque ecléctico de ensayo y error, adaptó y simplificó una serie de ejercicios que fueron dando crecientes resultados positivos en la gente con que trabajaba. Finalmente llegó a los 26 movimientos clásicos que se enseñan actualmente.

Siendo él mismo disléxico, el doctor Dennison ayudó inicialmente a jóvenes calificados como fracasos por el sistema educativo convencional. Los movimientos de la gimnasia cerebral fueron exitosos con ellos, quienes se volvieron a sentir capaces de participar e integrarse a la escuela, la familia y la sociedad en forma más armoniosa y efectiva. En la actualidad se enseña también a estudiantes de altos logros y sin problemas de aprendizaje, para desempeñarse en forma más eficiente y efectiva.

¿Para qué sirve la gimnasia cerebral?

La gimnasia cerebral te ayuda a lograr la comunicación entre tu cerebro y tu cuerpo, lo cual significa eliminar estrés y tensiones de tu organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo cuerpo-mente.

Todo lo que has aprendido a lo largo de tu vida se ha almacenado en tu cuerpo-mente en diversas "avenidas" nerviosas (neurológicas).

Si has aprendido a hacer algo mal o te cuesta trabajo realizarlo (por ejemplo, hablar frente a un grupo de personas), tienes el "programa interno erróneo" almacenado dentro de ti. Este mismo programa o huella impresa en tu sistema nervioso se activa cada vez que intentas realizar esa acción, con el resultado habitual. Con la gimnasia cerebral te ayudamos a remplazar el programa viejo e ineficiente por una red neuronal

mucho más fuerte, motivadora y efectiva. Conforme usas este nuevo "programa", éste se fortalece más y las conexiones entre las partes de tu cerebro requeridas para una tarea en particular se logran con más rapidez y facilidad.

En suma, la Gimnasia Cerebral te ayuda a aprender con efectividad y holísticamente al utilizar la totalidad de tu cerebro y tu cuerpo. El Dr. Paul Dennison desarrolló la Kinesiología Educativa (Edu-K) y los ejercicios de gimnasia cerebral. Este es un sistema sencillo de movimientos corporales que estimulan al cerebro a trabajar en forma óptima para el aprendizaje y la creatividad. Ciertos movimientos envían al cerebro la señal para que se ponga en equilibrio y se comuniquen los hemisferios derecho e izquierdo. Estos ejercicios funcionan mejor cuando los participantes beben suficiente agua, lo cual facilita el libre flujo de iones y la oxigenación cerebral.

La gimnasia cerebral permite un aprendizaje integral, usando todo el cerebro en conjunción con el cuerpo y descartando la antigua idea de que el aprendizaje solo se realiza en la cabeza. Ahora sabemos que las sensaciones, los movimientos y las funciones primordiales del cerebro están íntimamente relacionadas con el cuerpo.

El movimiento es una parte indispensable del pensamiento y del aprendizaje. Cada movimiento se convierte en un enlace vital para el aprendizaje y para el procesamiento cerebral. La gimnasia cerebral facilita la elaboración de redes nerviosas, su conexión y su reactivación a través del cuerpo, para estimular directamente al cerebro, integrando tanto la mente como el cuerpo en la gran aventura de aprender. La gimnasia cerebral no solo acelera el aprendizaje; también prepara al estudiante para utilizar todas sus capacidades y talentos cuando más se necesitan. Ayuda a crear redes neuronales que multiplicarán las alternativas para responder a la vida y sus dificultades, logrando que el aprendizaje se convierta en una cuestión de diversión y libertad, no de condicionamiento; de crecimiento y no sólo de almacenamiento de información inútil.

El facilitador del aprendizaje y el aprendiz pueden y deben poder usar estas técnicas antes, durante y después de la experiencia de adquirir conocimiento. Por citar algunos ejercicios tenemos: botones cerebrales, gateo cruzado, el espantado, tensar y distensar, el bostezo energético, el pinocho, etc.

Se inició como una forma de ayudar a la gente con verdaderos problemas en la escuela. En la actualidad se enseña a todas las personas desde cuatro a ciento cuatro años de edad, en empresas privadas, escuelas y universidades con estudiantes excelentes. La Gimnasia Cerebral te enseña una mejor manera de manejar y superar la sensación de estar rebasado, abrumado, que sientes cuando estás bajo tensión, y es una perspectiva de nuevas posibilidades en todos los aspectos de la vida y el trabajo.

La Gimnasia Cerebral te ayuda a concentrarte, a equilibrarte, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar o leer. Practicándola puedes realizar cualquier actividad en la que tengas dificultades. Todo esto puede sonar a "demasiado bueno para ser verdad" o muy simple, pero la Gimnasia Cerebral está probada y logra que toda tu mente y todo tu cuerpo trabajen en armonía para ti. Los terapeutas con conocimientos en Gimnasia Cerebral han ayudado a gente a enfrentar retos específicos, como poder decir algo difícil a alguna amistad o pariente, o mejorar la calidad de la escucha o de la vista. Otros usan la Gimnasia Cerebral para superar limitaciones emocionales, familiares y psicológicas, hábitos, bloqueos que los han aquejado por un largo tiempo. Algunas personas piensan que la Gimnasia Cerebral es sólo para personas con "problemas de aprendizaje", pero esto es un error, la Gimnasia Cerebral es para todos.

Vivimos tiempos y sociedades que operan demasiado desde el hemisferio izquierdo del cerebro, y nuestra cultura, sistemas educativos, lugares de trabajo y actitudes nos exigen terminantemente tener más logros para poder competir. Se espera que analicemos, seamos lógicos, racionales, midamos, juzguemos y clasifiquemos para ser organizados y eficientes. Todas éstas son las cualidades del hemisferio izquierdo del cerebro, y por supuesto que son válidas; sin embargo, sin cualidades más juguetonas y expansivas que los contrarresten, las funciones igual de importantes del hemisferio derecho que equilibran a las del izquierdo pueden estar totalmente desbalanceadas y conducir a los problemas tan conocidos en la modernidad. De hecho, muchas de las tensiones y ansiedades surgen en personas que tienen literalmente bloqueadas las funciones de alguno de los hemisferios cerebrales. Ve el mundo que nos rodea y date cuenta del número de personas que están fuera de equilibrio y no están conscientes de ello. Mucha gente está cada día más y más tensa, más crítica y atada a los reglamentos, y repite los mismos hábitos y pensamientos, o es hipersensible, distraída e incapaz de organizar su tiempo o de terminar las cosas que empieza... no necesitan ser así. La Gimnasia Cerebral las ayuda a desbloquearse, a usar más flexiblemente su mente.

LA MUSICOTERAPIA



DEFINICIÓN:

La musicoterapia es el uso de la música y/o elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un musicoterapeuta especializado (calificado) con un cliente (o grupo de clientes) en un proceso diseñado (con una metodología y objetivos a desarrollar), para satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas, desarrollando su potencial y/o reparando funciones del individuo, con el fin de alcanzar su integración inter e intrapersonal¹⁴.

FUNDAMENTOS DE MUSICOTERAPIA

Para construir la estructura formal y teórica de la musicoterapia, son necesarias unas bases psicológicas, biológicas y emocionales, por lo que está relacionada con las ciencias de la conducta.

Los impulsos de ver, oír, tocar y gustar son naturales y evidentes en los niños, siendo necesarios para un desarrollo normal.

Dado que la música es un arte, la explicación de su significado y función pertenece a la estética. El hombre, organiza los estímulos que le informan sobre el medio y crea nuevos diseños para emplear estos estímulos, derivándose de éstos su sentido estético, al desarrollarse modos de enriquecer su relación con los sentidos. El papel de la música es enriquecer.

Los sentidos son la base para desarrollar nuestra inteligencia y sentido estético, perjudicando este desarrollo el aislamiento o monotonía de estímulos. El hombre ha

¹⁴ IBARRA, L. M. *Aprende mejor con gimnasia cerebral*, Editorial Garnik, México, p. 75.

producido sonidos y de alguna manera los ha ordenado en alguna organización que, de modo predominante, es rítmica y a veces también melódica y armónica. Por ello, la causa por la que el ser humano necesita la música se ha señalado como la necesidad universal de organización.

A través de este comportamiento musical, las personas con discapacidad física y/o psíquica pueden adquirir nuevas pautas y/o mejorar las que ya tiene. Este cambio puede deberse a la música en sí, pero con mayor frecuencia es el terapeuta quien más influye. Es una terapia complementaria que requiere de trabajo e implicación multidisciplinar.

HISTORIA DE LA MUSICOTERAPIA:

Culturas preliterarias (sin sistema de escritura):

No es necesaria para la supervivencia, pero ha existido en todas las culturas, por lo que se considera lenguaje universal. Sociedades nómadas, desarrollaron costumbres y rituales, creían en el poder curativo de la música, que influenciaba en el estado físico y mental. Creían que conectaba con seres sobrenaturales y la utilizaban para pedir y suplicar. Es importante la figura del médico-curandero que determinaba la enfermedad y el tratamiento para eliminar al espíritu maligno.

Antigüedad:

EGIPTO: Curanderos musicales disfrutaban de privilegios por su estrecha relación con los líderes. Música como medicina del alma, a menudo incluían terapias de canto.

GRECIA: Música como fuerza especial sobre el pensamiento, emoción y salud física, recetándose a personas con trastornos emocionales. La medicina pasó a ser empírica por la teoría de Polybus, por lo que la buena salud era el resultado de un equilibrio entre los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra).

EDAD MEDIA: El Cristianismo influencia, conceptualizándose la música como un vehículo para la emoción sagrada, mientras que para los filósofos (Aristóteles) era un tipo potente de catarsis.

RENACIMIENTO: Enfoque científico de la medicina. Hay escritos (Zarlino y Vesalius) interrelacionando música y medicina.

BARROCO: Se usa para tratar enfermedades mentales y emocionales.

SIGLO XVIII: Sólo para tratamientos especiales o multiterapéuticos.

SIGLO XIX y XX: Crecimiento en EEUU y desarrollo de la musicoterapia, en centros educativos, sociales y sanitarios.

RITMO, ORGANIZADOR E IMPULSOR DE ENERGÍA:

Es el elemento fundamental de la música de todas las culturas, es necesario, ya que la organiza y le proporciona energía. Un hecho universal es dormir a un bebé cantándole una nana, ya que por su ritmo adormecedor, monótono y con marcada regularidad, simula el ambiente prenatal.

Hace posible la danza, una actividad conjunta y específica, surgiendo una unidad de propósito y actividad en el grupo. Según el ritmo, serán las respuestas del ser humano: música lenta no requiere actividad física, mientras que la rápida es más energética, así como la monótona provoca un efecto de control.

En personas discapacitadas las actividades rítmicas facilitan la práctica grupal, sin ser necesaria la comunicación verbal.

MÚSICA COMO REALIDAD ESTRUCTURADA:

La música requiere una conducta cronológica adaptada a la realidad y un modo objetivo, inmediato y continuado.

Permite una conducta adecuada a capacidades físicas y psicológicas.

Provoca una conducta orientada a la afectividad.

Provoca una conducta elaborada de acuerdo a los sentidos, aumentando su uso y discriminación, suscitando ideas extramusicales.

El individuo se compromete a sí mismo momento a momento en las conductas que la música exige, que determinan en primer lugar, su conducta. Este compromiso es temporal, si bien influencia a largo plazo al individuo. La motivación que requiere permite una modificación de conducta, siendo importante que se gobierne y conozca a sí mismo.

Cuando el niño adquiere este compromiso, la conducta se adapta a la realidad, dándose de diversas formas: respuesta a los estímulos auditivos de la música, las palabras, los instrumentos, y/o las indicaciones del terapeuta. Las conductas musicales van de lo simple a lo complejo, permitiendo adecuar la conducta, a las pautas de respuesta psicológica, según su modo (triste-feliz/tonalidad), motivación (débil-fuerte/intensidad) e intelecto (capacidad de respuesta).

MÚSICA COMO AUTO-ORGANIZACIÓN:

Posibilita la autoexpresión. La autoorganización se refiere a respuestas muy profundas que parten de la conducta en relación con actividades individuales.

En su compromiso musical está reflejándose su necesidad de expresión de su personalidad y sus emociones, dando lugar a valoraciones y apreciaciones personales. Aunque ya es un disfrute la propia ejecución musical.

Permite recibir premios y castigos de forma socialmente aceptable. Por ejemplo, un castigo sería un silencio, y una recompensa un solo.

Eleva la autoestima, al sentirse necesario, tener expectativas de éxito, formar parte de un grupo... Observándose inmediatamente el resultado. El aprendizaje positivo eleva la autoestima, pudiendo crear estas situaciones.

En discapacitados, permite el desarrollo de conductas compensatorias. Pueden adaptarse las actividades musicales a fin de que se integre y vea que es un déficit que no implica a toda su persona.

RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

La música permite elegir la respuesta ante el grupo y expresarse de modo socialmente aceptable. Da oportunidades de asumir responsabilidad, en conductas auto orientadas o dirigidas a los demás. Aumenta la interacción social, la cooperación grupal y la recreación.

1.- MÉTODO CONDUCTISTA:

Se desarrolla a partir de la descripción de fenómenos ocurridos. El psicólogo conductista se pregunta *qué pasa y por qué*. La ciencia de la conducta está formada por dos componentes principales: el conductismo (base filosófico-teórica) y el análisis aplicado de la conducta.

En el conductismo, la musicoterapia:

- Es aplicada sólo en conductas socialmente significativas o de importancia inmediata.
- Sigue el conductismo si puede medir de forma precisa la conducta.
- Es analítica si muestra una relación funcional entre música y conducta.
- Es tecnológica si describe los procedimientos clara y detalladamente.
- Es eficaz si mejora suficientemente las conductas de los pacientes.
- Se generaliza si produce cambios duraderos y/o se expanden a otras conductas o entornos.

Según como se diseñen las actividades y el uso de la música, se pueden distinguir tres funciones en la musicoterapia:

- **ESTÍMULO** (señal auditiva): las actividades rítmicas son usadas para alterar conductas motrices y verbales, por ejemplo, la marcha.

- **ESTRUCTURA:** se estructura la música como actividad continuada y estructurada, por lo que es un buen estímulo de aprendizaje. Mejora la discriminación auditiva y habilidades sociales en niños con distintos tipos de discapacidades.
- **REFUERZO:** música como refuerzo para llevar a cabo objetivos, en personas con discapacidad.

2.- MODELO PSICOANALISTA:

Surge de la relación personal, con el objetivo de establecer comunicación donde la palabra no vale, aumentar ésta entre el mundo interno y externo y aprender un instrumento expresivo que amplíe el estado de conciencia. Cada ser humano tiene su energía y la posibilidad de echarla fuera. El paciente estructura una relación a través del sonido:

Dato sonoro ð conocimiento del código ð interiorización ð respuesta ð contacto con la realidad potencial y psicótica de cada uno.

Representación musical = Música /Relación con los demás = Musicoterapia

3.- MODELO BENENZON:

Basado en el concepto Identidad Sonoro Musical, la cual nos caracteriza a cada uno y forma parte de nuestra personalidad. Tipos:

- **ISO UNIVERSAL:** energías sonoras y de movimiento propias de todos los individuos. El ritmo binario del latido cardíaco, el movimiento de la respiración, etc., con fenómenos universales, formando parte del inconsciente.
- **ISO GESTÁLTICO:** las sonoridades propias de cada uno, que caracterizan nuestra personalidad. Son heredadas (genes) y aparecen en nuestras experiencias no verbales. Se reconocen tres fuentes: sonoridades del cuerpo de la madre y las del exterior que se oyen a través del líquido amniótico y las que pasan del inconsciente de la madre al del niño.
- **ISO CULTURAL:** aparecen a partir del nacimiento, provenientes del medio natural y social. Se da más en el preconscious, como, por ejemplo, el folklore.
- **ISO COMPLEMENTARIO:** se estructura de forma constante, a partir de hechos circunstanciales, como son las situaciones de comunicación en un determinado momento, lugar y persona.

Es utilizado un objeto intermediario como instrumento para el trabajo de la comunicación no verbal, que permita dar fluidez a los canales de comunicación, con el fin de que aflore el inconsciente, consciente y preconscious. No es necesario que sea musical, pero ha de ser:

- **Previsible:** de reconocimiento rápido.

- Cotidiano y relacionado con su ISO cultural.
- De fácil manipulación y desplazamiento.
- Que favorezca las relaciones con otros instrumentos.

Para determinar el encuadre musicoterapéutico, es necesario analizar:

- Relación musicoterapeuta-paciente: tienen que ser personas con intención comunicativa en un contexto no verbal y estableciendo un vínculo entre ambos.

Musicoterapeuta: con formación, vocación y reconocimiento de sus ISO, deseo de modificar y experiencia terapéutica personal.

Paciente: trastorno que le aísla que desea modificar, aplicando la musicoterapia en su beneficio.

- Sala de musicoterapia aislada acústicamente, debe garantizar la comunicación no verbal. El suelo es de madera elevado de la base, para que exista una capa de aire en medio y favorezca la vibración. Debe garantizar la libertad de movimiento.

4.- MODELO NORDOFF-ROBINS:

La psicología humanista es una orientación psicológica, adhiriendo a ésta el valor de las personas. El enfoque comportamental y experimental son muy limitados para comprender al ser humano.

Observa que el hombre:

- Suplanta la suma de sus partes y funciones parciales.
- Tiene su existencia en un contexto humano, expresando su naturaleza en la interrelación con sus semejantes, condicionando sus actos.
- Es consciente de forma continua, pero no todos los niveles de su conciencia son accesibles.
- Tiene capacidad de elección, por lo que no es un espectador, sino un participante de su vivencia.
- Tiene intenciones, sobre las que construye su identidad.

El método NORDOFF-ROBINS se basa en la improvisación para buscar contactos y comunicación individualizada que emplea para reflejar el aquí y ahora de una persona, generando intercambios musicales.

Requiere la intervención de un pianista y un asistente. La primera sesión es siempre una toma de contacto para valorar las respuestas, reflejando y apoyando todas sus

intervenciones de forma musical. Es necesario que el musicoterapeuta domine el lenguaje musical y distintos instrumentos y recursos.

La técnica es:

- **EXPLORATIVA:** descubrir las posibilidades y limitaciones del niño.
- **CONSISTENTE:** mantener el contacto creado, así sentirá el apoyo.
- **FLEXIBLE:** dar cabida a todas las posibilidades de respuesta y potenciar y desarrollar las nuevas que puedan surgir.

Fases del proceso, cada cual tiene sus objetivos concretos:

- **CONTACTO EXPLORATORIO:** conocerle y observar cómo se manifiesta la patología. Determinar las habilidades de comunicación y capacidades potenciales. Establecer el enfoque y música adecuados.
- **DESARROLLO INTEGRATIVO:** la música se personaliza y se elabora la capacidad de respuesta, al intensificar la relación, desarrollar la comunicación y paliar sus carencias.
- **COMUNICACIÓN Y ACTUALIZACIÓN PERSONAL:** mayor nivel de comunicación, relación, autoorganización, conciencia, confianza...

Cada niño responde a nivel musical y personal, siendo sus respuestas únicas. Tipos:

- **COMPLETA LIBERTAD RÍTMICA:**

Es sensible al tiempo, a los cambios y esquemas rítmicos.

- **LIBERTAD RÍTMICA INESTABLE:**

La respuesta se dificulta por una excesiva reacción y pérdida de control.

- **LIBERTAD RÍTMICA LIMITADA:**

La respuesta está determinada por un deterioro en el desarrollo, tanto en la escucha, como en la expresión.

- **GOLPEAR COMPULSIVO:**

Toca de forma inflexible y continua un mismo ritmo, que no se corresponde con el de la música.

- **GOLPEAR DESORDENADO:**

Total inconsciencia de que las respuestas no conectan con el ritmo de la canción. Respuestas distantes y desordenadas.

- **INTERPRETACIÓN EVASIVA:**

Evita tocar a tiempo con la música, debido a dificultades emocionales, como la relación con el terapeuta o el miedo a vivir esa experiencia.

- FUERZA EMOCIONAL EN LA INTERPRETACIÓN:

Tocar sin sentido para demostrar su fuerza y capacidad para hacer ruido.

- INTERPRETACIÓN CAÓTICA-CREATIVA:

Forma hiperactiva de tocar nada estable, es imprevisible.

APRENDIZAJE CON PNL

La programación Neurolingüística (PNL) es un conjunto de técnicas diseñadas para producir en la persona cambios permanentes a corto plazo. Proporciona un marco de referencia sistemático para dirigir el cerebro y además, enseña como manejar los estados y comportamientos propios y de los demás. La PNL describe cómo los individuos se comunican consigo mismo y con los demás, y propone que la comunicación interior puede originar estados de óptima disponibilidad de recursos y crear una amplia gama de comportamientos¹⁵.

Arte y ciencia de la excelencia personal. Se dice que es arte porque varía de acuerdo al estilo personal de cada persona y ciencia porque sigue métodos y procesos definidos. Otros autores le llaman la ciencia que estudia los métodos de programación del inconsciente y permite reprogramar las conductas establecidas¹⁶.

El término "Neurolinguistic Programming" (Programación Neurolingüística), fue acuñado en 1976 por Grinder y Bandler) y se compone de los siguientes términos:

- A. Programación: La mente es programable o modificable, debido a nuestra facultad de elegir los pensamientos necesarios para obtener los resultados deseados.
- B. Neuro: Los procesos neuronales controlan la actividad mental y la relación mente-cuerpo.
- C. Lingüística: Mediante el lenguaje y otros sistemas no verbales de comunicación se ordenan los pensamientos para comunicarse con el exterior¹⁷.

La PNL es seleccionar un plan de acción de entre varias alternativas con el fin de encontrar la que mejor convenga a nuestro propósito natural de conservarnos vivos y ser mejores (excelencia) y este proceso lo realizamos por conducto de nuestras

¹⁵ *Desarrollo Estratégico Integral, ¡Activando tu éxito!* (Programación Neurolingüística), México, D.F.1994. Desarrollo Estratégico Integral, 1994, p 1.

¹⁶ NAVA REGAZZONI, Arturo, *Taller de Habilidades #4: Comunicación (PNL)*, México, D.F.: Centro de Aprendizaje Organizacional S.C., 1996, p 1.

¹⁷ NAVA REGAZZONI, Op. Cit. p.2

neuronas, a través del lenguaje y otros sistemas no verbales que le permiten al sistema neuronal codificar, ordenar e interpretar esta información¹⁸.

Posturas a favor y en contra.

La PNL no está basada en hipótesis estadísticamente comprobadas. Desde el inicio, John Grinder evitó estudiar a las personas promedio, él quiso estudiar a las personas excepcionales¹⁹.

La PNL no es una ciencia cuantitativa, si no una ciencia del tipo naturalista, cualitativa, fenomenológica, digital y categórica. En las ciencias cuantitativas los investigadores intentan generalizar sus descubrimientos a todas las personas en todas las situaciones, es decir, buscan las leyes de la naturaleza; en tanto los investigadores de las ciencias cualitativas buscan la iluminación, el entendimiento y la extrapolación sólo en situaciones similares.

Todo parece indicar que la PNL desarrolla modelos, que no pueden ser verificados, de los cuales crea técnicas que quizá no tengan relación con los modelos o las fuentes de dichos modelos. La PNL hace afirmaciones acerca del pensamiento y la percepción que no son validadas por la Neurología. Esto no significa que las técnicas no funcionen. Pueden funcionar y en ocasiones muy bien, pero no hay forma de saber si las afirmaciones acerca de su origen son válidas. Quizá esto no sea tan importante. La PNL asegura ser pragmática en su acercamiento: lo que importa es si funciona o no²⁰.

Relación de la PNL con algunas ciencias.

La PNL es pragmática, ya que no se basa en teorías. Los modelos propuestos deben funcionar para las aplicaciones que fueron creados, si no es así, se descartan.

La PNL provee la oportunidad de estudiar subjetivamente. Richard Bandler menciona que aunque fue entrenado en la universidad para ver las cosas objetivamente, él llegó a la conclusión de que las personas están más influidas por sus experiencias subjetivas y decidió estudiarlas²¹.

La PNL ofrece un entendimiento conceptual con una sólida base en las ciencias de la información y la programación informática, combinada con una observación intensiva de la experiencia humana.

¹⁸ Desarrollo Estratégico Integral, Op. Cit. p.3

¹⁹ HOLLANDER, Jaap: "*NLP and Science - Six recommendations for a better relationship*", 1999, Institute of Eclectical Psychology, Holanda, http://www.iepdoc.nl/art_nlp_science.htm.

²⁰ CARROLL, Robert, "*Neuro-linguistic programming (NLP)*", 1999, The Skeptic's Dictionary, <http://skepdic.com/neurolin.html>.

²¹ BANDLER, Richard, *Using your brain - for a change*, ED. Andreas, Connirae; Andreas, Steve, Moab, Utah, Estados Unidos de Norteamérica: Real People Press, 1985, p. 8.

Canales de Percepción.

La comunicación está determinada por el pensamiento y las percepciones. Las percepciones son la información recopilada por los cinco sentidos y procesadas por el cerebro. Ninguna persona opera directamente con el mundo, sino que usa sus cinco sentidos para percibirlo y después convierte estas percepciones en palabras en el proceso conocido como pensamiento. La mente consciente utiliza cada uno de los sentidos en forma secuencial para la percepción del exterior, mientras que la mente inconsciente, registra y almacena ininterrumpidamente la información proporcionada por los sentidos. Por esto la mayoría de las percepciones son inconscientes. La mente percibe el mundo exterior usando un sistema de comunicación preferido: Visual, Auditivo o Kinestésico.

"El mundo es un reflejo del aparato sensorial que lo registra"²².

Estos canales pueden ser divididos de la siguiente forma:

- A. Visual Externo: Sentido que se activa para ver el mundo exterior. Interno: Imágenes almacenadas en la memoria o que son producto de la imaginación.
- B. Auditivo Externo: Sentido que se activa para oír el mundo exterior. Interno: Palabras, conversaciones y sonidos almacenados en la memoria o que son producto de la imaginación.
- C. Kinestésico Externo: Sentido que se activa para percibir sensaciones táctiles. Interno: Recuerdo de sensaciones táctiles y todas la emociones, tanto reales como imaginarias, en el presente o en el pasado.²⁴

²² CHOPRA, Deepak, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*, México, DF: Vergara Editor, S.A., 1996, p 22.



PNL y el aprendizaje.

La Programación Neurolingüística es una palabra que inventé para evitar la especialización en un campo o en el otro (...) Una de las cosas que la PNL representa es una forma de ver el aprendizaje humano. Aunque muchos psicólogos y trabajadores sociales usan la PNL para realizar lo que ellos llaman "terapia", creo que es más apropiado describir a la PNL como un proceso educativo. Básicamente estamos desarrollando nuevas formas para enseñarles a las personas cómo usar sus propios cerebros²³.

Albert Einstein defendía que el aprendizaje es experiencia y todo lo demás es sólo información. Es a través de nuestros sistemas sensomotores como experimentamos el mundo que nos rodea y por eso podemos afirmar que el pensamiento, la creatividad y el aprendizaje surgen de la experiencia. A veces nos preguntamos: ¿aprendemos mejor cuando logramos obtener grandes cantidades de información, o cuando nos mantenemos quietos, con los ojos al frente, viendo al maestro sin movernos y sólo tomado notas, o cuando nuestras manos, nuestro cuerpo, todo nuestro ser se involucra en el aprendizaje?... Las palabras sólo son bloques de información, no experiencias, que nos ayudan a organizar nuestros pensamientos sobre las sensaciones, pero jamás podrán sustituir la directriz y frescura del aprendizaje que

²³ BANDLER, 1985, Op.cit. p. 7.

realizamos con nuestros músculos²⁴.

La Programación Neurolingüística se ocupara del aprendizaje de lo que observamos, y que basamos nuestras acciones en lo que aprendemos. De modo que estas presuposiciones tienen que ver tanto con el aprendizaje como con la comunicación y la consecución de los objetivos.

Al principio todos nos encontramos en un estado que se podría denominar "ignorancia inconsciente (en cuanto a destreza o habilidad). En otras palabras, no sabemos qué es lo que no sabemos o lo que podríamos ser capaces de hacer. De acuerdo al primer principio de la PNL, el conocimiento o la destreza se hallan fuera de nuestro actual mapa mental del mundo. A partir del momento en que se toma conciencia de la incompetencia o falta de destreza, se pone el esfuerzo en intentar aprender un nuevo conocimiento o adquirir una nueva habilidad. Al adquirir la competencia, el conocimiento o la habilidad, entonces pasamos a la fase de aprendizaje de competencia consciente. Usted sabe que puede hacer algo, y que es bueno en ello, por lo menos hasta un punto.

La última fase es esta escalera de aprendizaje es la más importante desde el punto de vista de la PNL. En un nivel dado de experiencia sencillamente ya no somos conscientes de nuestra competencia. Podemos hacer cosas sin saber con exactitud cómo las estamos haciendo, y no necesitamos pensar en ellas de manera consciente.

Basándose en esta escalera de aprendizaje, y en algunas técnicas de consecución de objetivos de PNL, cualquier empresario, directivo y empleado puede relegar prácticamente cualquier destreza a un nivel de competencia inconsciente. NO existen límites para lo que el cerebro humano puede aprender a conseguir de esta manera. Una vez alcanzado este nivel de aprendizaje, la gente dirige negocios, diseña productos, ejecuta labores, procesa datos a un alto nivel. Este tipo de aprendizaje utiliza todo el cerebro, el lado izquierdo consciente y el lado derecho inconsciente, aplicando estrategias de pensamiento que funcionan. El objetivo con cualquier destreza en PNL es el de emplearla de una manera intuitiva.

Al igual que sucede cuando se aprende cualquier habilidad física, al principio requiere cierto esfuerzo y práctica conscientes. A veces tenemos que desaprender algo: como corregir una forma de hacer un ofrecimiento en la venta, o la forma de

²⁴ IBARRA, Luz María, *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*, México, D. F.: Garnik Ediciones, 1997, p 21.

realizar un proceso o movimiento en la fase productiva. Ello involucra pasar de la competencia inconsciente (cuando actuamos sin pensar) a la incompetencia consciente. Reaprender requiere salir de la incompetencia consciente, pasar por la competencia consciente y volver a la competencia inconsciente, tras haber aportado más elecciones y obtenido un nivel más elevado de dominio.

De tal forma y a la manera de benchmarking tanto internamente como externamente debe procederse al aprendizaje destinado a la mejora. Internamente cuando los alumnos ven en otros alumnos de la misma aula una mejor forma de hacer las cosas, toman conciencia de su actual desempeño y tratan por tanto de superarla mediante la adquisición de nuevas habilidades. Externamente, cuando se toma conciencia de nuestras faltas de capacidades competitivas al confrontar con rivales de mayor capacidad. Tratamos de comparar las formas de hacer o efectuar las labores, y de tal forma corregir y mejorar nuestra performance, en muchos casos aprendiendo nuevos conocimientos, métodos, y habilidades.

CONCLUSIONES

Estamos ante un nuevo escenario donde la forma de organizarnos esta cambiando tan drásticamente que es urgente replantearnos la forma como educamos. Somos los arquitectos de la sociedad; de la calidad humana en nuestras aulas. Es por eso que hay que ser capaces de ver lejos.

El rediseño de las escuelas; en donde en vez de que la gente vaya a que le enseñen, vaya a aprender, pues esto cambia el sentido de la misma. En el mundo en que vivimos el factor clave para la competitividad de los ciudadanos es la capacidad de asimilar conocimientos y aplicarlos. Es muy probable que las escuelas cambien desde lo más profundo de su estructura para convertirse en proveedoras de conocimiento para la sociedad.

Considerando que vivimos cada vez mas en un mundo innovador y cambiante, de grandes retos y oportunidades, la creatividad y el talento se convierten en el factor que determina la gran diferencia entre los que reaccionan al cambio y los que lo inventan, los primeros son victimas de las circunstancias y los segundos son protagonistas.

Es importante partir desde su realidad, desde sus ventajas y desventajas, para tener la visión integral del cuadro actual y así poder diseñar los sistemas educativos que permitan abrir los caminos hacia mejores rutas.

La presente tesis plantea la posibilidad de utilizar a LA INTELIGENCIA EMOCIONAL como una alternativa de aprendizaje para potenciar a nuestros estudiantes desde la escuela, para interactuar inteligentemente con el manejo de sus emociones en su entorno social.

La Inteligencia Emocional atiende no solamente factores del currículo de corte académico sino también el desarrollo intrapersonal e interpersonal, como parte motivacional del aprendizaje. Es que el mirar a la persona en su contexto interno y externo es lo que permite tanto a docentes y estudiantes interactuar con efectividad en su preparación para el mundo real; aquel mundo que se recrea y crea permanentemente en las aulas sin muchas veces saber qué y para que lo hace.

Este interactuar debe ser conciente en nuestro autoconocimiento, en el manejo de emociones propias y ajenas, en el motivarse y motivar a los demás, en el saber reconocer emociones ajenas y en el poder relacionarse con los demás.

La inteligencia emocional es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse. Eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional.

El fin, el lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales.

En la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe supeditarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho mas inteligencia emotiva tendremos.

Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que lograra que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas. Bajo la premisa de asegurar el éxito y la felicidad para el futuro se ha dado hasta hoy una gran importancia al desempeño intelectual y académico del niño.

Las investigaciones realizadas en los últimos años en el área de la neurociencia y diferentes ramas de la psicología, han demostrado que el éxito no está asegurado por un alto rendimiento intelectual, sino por un adecuado desempeño emocional. Uno de los propósitos básicos de la educación es favorecer el desarrollo integral y pleno del alumno, teniendo en cuenta sus potencialidades de manera que puedan vivir plenamente su etapa presente y afrontar con éxito las futuras.

La falta de desarrollo de la inteligencia emocional ha permitido que se acentúen aún más el aislamiento, la ansiedad y la depresión, y ha dado lugar a problemas como déficit atencional, agresividad, delincuencia, consumo de estupefacientes, enfermedades como bulimia y anorexia, todas situaciones que lamentablemente forman parte de nuestro diario vivir. Los maestros, personas efectivamente vinculadas a los niños, tanto en la experiencia de aprender como en la de crecer, son figuras protagonistas del proceso educativo y es a ellos a quienes llega en vivo ésta problemática.

La Inteligencia Emocional señala una serie de competencias emocionales en las que engloba los comportamientos, conocimientos, habilidades y actitudes que denotan un buen manejo de las emociones.

La P.N.L. estudia en profundidad el modo en que funciona nuestro cerebro, (es decir, cómo pensamos) así como el modo en que construimos las emociones y cómo nos afectan física e intelectualmente. Así mismo propone una serie de técnicas (basadas principalmente en la visualización creativa) que permiten aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. Entrena para la autorregulación mediante la detección precoz de los desencadenantes estados emocionales no deseados y ofrece técnicas que permiten desarrollar los propios recursos para su uso en cualquier situación emocional delicada.

Para el desarrollo de la automotivación, la P.N.L sugiere una metodología eficaz para trazarse objetivos verificándolos con todos los niveles de la persona y predisponiendo para el éxito en los mismos mediante el análisis y la visualización del logro. La P.N.L. se convierte en una opción más de entrenamiento en Inteligencia Emocional (como la gestión del estrés, el conocimiento personal, el análisis transaccional y la asertividad) y ésta se ve enriquecida con nuevas técnicas de probada aplicación. Aunque alguien pudiera asegurar que ambas se tratan de modas pasajeras, no es de esperar que así sea.

La acelerada evolución que acompaña a todos los ámbitos de nuestra vida, augura el éxito para las personas más dinámicas, flexibles, adaptables y sociables.

No existe el más mínimo indicio de que el ritmo de cambio vaya a disminuir de velocidad en el futuro próximo. Más bien al contrario, la globalización de la economía y las tendencias tecnológicas y sociales, hacen impensable que persistan las tendencias rígidas tanto en las personas como en las organizaciones y, como ya sabemos, la rigidez caracteriza la falta de inteligencia emocional.

Parece pues, que hemos pasado el punto de no retorno y estamos dirigidos a sanear nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. En el nuevo milenio, el profesional de éxito será inteligente en la gestión de sus emociones o no será. Si sabemos conocernos desde nuestro interior nos valoraremos como personas, podremos reaccionar con efectividad ante los nuevos retos que nos impone la globalización, nos adaptaremos a los cambios acelerados de la posmodernidad sin perder la perspectiva de lo que somos, a ser productivos pensando siempre en el

servicio y no el lucro, en trabajar en equipo y no el grupo o individualmente y finalmente para construir una sociedad justa y equitativa con oportunidades para todos.

Las claves en la educación emocional parten de la infancia, -además de otras cuestiones biológicas y culturales-, por lo que puede llegar a darse el Analfabetismo Emocional.

Goleman expresa en su tratado la preocupación por los males actuales crecientes de violencia, drogadicción, marginación, depresión y aislamiento crecientes, sobre todo en el período de socialización de la persona en la infancia, "precio de la modernidad". Su respuesta de solución se fundamenta en las "competencias emocionales" –conocer los sentimientos-, "competencias cognitivas" –de la vida cotidiana- y "competencias de conducta" –verbal y no verbal-.

Hay que educar al afecto mismo, poniendo énfasis en los momentos emocionales más caóticos. Por tanto, cuando se habla de Inteligencia Emocional se debe desarrollar personalmente un ejercicio de reafirmación y re - dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos, a través de preguntas activas simulaciones y visualizaciones de las cosas que influyen filosóficamente en nuestra vida, sueños y principios sobre las cuales basamos nuestro actuar.

Recordando que ante todo somos seres humanos, que tenemos necesidades y metas, las cuales las aceptemos o no, racionalmente. Una de estas es el vacío personal de emociones, sentimientos y caricias que no se han recibido o las hemos tenido en un grado muy tenue. Sabiendo que la interacción familiar y de amistad es un factor decidor de nuestra vida; y, que el buen o mal trato emocional que recibimos, marca toda nuestra existencia, determinando y organizando todos los procesos mentales y comportamientos futuros para aciertos o desaciertos en lo familiar, social y profesional.

Si nos detenemos a analizar el tipo de educación implantada en años atrás, podremos observar 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 más que a los aprendices activos), y de hecho respondiendo a las ideas de alienación que se implantaba en nuestra educación y por tanto en nuestra sociedad, de ir siempre por la "Ley del menor esfuerzo" (Parece aberrante esta afirmación pero a lo largo de nuestra tarea docente hemos verificado en muchas instancias estas prácticas).

De este modo, no era raro encontrarse con la profecía autocumplida en casos en los que "el profesor espera que el niño saque buenas notas y éste las consigue", quizá no tanto por el mérito del niño en sí, sino por el trato que el profesor le daba en la calificación de sus tareas, pruebas, etc. También se encontraban casos de desesperanza aprendida, producida por el modo en que los profesores respondían a los fracasos de sus estudiantes.

Este orden de cosas ha cambiado o deberían cambiar, pues los docentes nos debemos comprometer en que la escuela sea la formadora de personas inteligentemente emocionales, creativas y productivas.

Hoy, con la apertura del mercado global, necesitamos desarrollar soluciones desde las aulas de clase hacia las necesidades de producción de nuestra gente, respetando nuestras raíces culturales y nuestra identidad, pero tolerando lo foráneo, adaptándonos en lo posible con rapidez a los cambios que se dan en la ciencia y la tecnología y por tanto en la sociedad.

Para lo cual, se debe replantear el currículo escolar o por lo menos el de aula en el que se brinde herramientas académicas básicas como el manejo efectivo del lenguaje, el trabajo empático y en equipo, la resolución de conflictos, la creatividad, el liderazgo emocional, el servicio productivo...

La educación de las emociones denominada "Alfabetización Emocional" (también, escolarización emocional), pretende enseñar a los niños a modular su emocionalidad desarrollando su Inteligencia Emocional.

Luego de la implementación de la Reforma Curricular de la Educación Básica en nuestro país, se han ido manifestando muchas inquietudes de sus actores sociales quienes sostienen que este intento por mejorar la calidad del sistema educativo tiene algunas falencias, pues permanentemente reclaman que el proceso de aprendizaje actual todavía no permite al estudiantado desarrollar habilidades, destrezas y competencias en pro de la innovación y la creatividad de bienes y servicios acordes a la celeridad de un mundo globalizado como el actual.

La educación es un factor fundamental que debe generar en y desde sí, bienes y servicios para que estemos a la par de estos retos. Si la educación no cambia, la sociedad tampoco lo hará, creando un futuro lúgubre para nuestro país.

¿Qué hacer entonces? Aquellos que estamos dentro del Sistema Educativo sabemos que hay que cambiar muchas cosas, pero principalmente debemos cambiar nosotros mismos nuestros Modelos Mentales de pasividad, conformismo; por una cultura de producción para el servicio, no para ser serviles ni servirnos de los demás.

La cosa se nos pone complicada... Si nos comprometemos en un cambio radical de nuestra manera de pensar construyendo un Marco Conceptual de Desarrollo que sea sinérgico en nuestras aulas y de ellas a la sociedad en su conjunto, es un paso gigantesco.

La posibilidad cierta que crea la formación y capacitación docente para impregnar cambios en el sector de influencia del maestro, hace que se diseñen propuestas de trabajo para corregir o implementar alternativas curriculares.

El conocimiento y manejo de los diferentes procesos de aprendizaje, basados en nuestra METACOGNICIÓN es una alternativa muy a la mano de los docentes, pues esto supone que en el trabajo de aula se podrían integrar dichos procesos para mejorar el aprendizaje y correspondiente reformulación del currículo acorde a las necesidades de nuestros estudiantes, partiendo de sus habilidades, destrezas, competencias, el manejo conciente de emociones personales e interpersonales, la utilización de los procesos cerebrales y su objetivación en el desarrollo de la palabra como instrumento de cambios en el individuo.

Esta investigación se ha realizado como fruto de una mente inquieta por conocer más acerca de nuevas formas de aprendizaje, de nuevos marcos conceptuales en la Tarea Docente. No diré que somos autodidactas, pero si pensamos en que si necesitamos conocer más, hay que profundizar en los medios que nos permitan hacerlo efectivo. Por lo descrito podemos afirmar que es muy importante exigir una atención preferencial a estas temáticas en la preparación permanente de los docentes en servicio, de los profesionales de la educación y a los futuros docentes que se preparan y, que a su vez ellos mismos sean los que potencien a su sector de influencia con innovaciones pedagógicas para el desarrollo de la creatividad y la autoestima muy venida a menos en estas últimas décadas.

Siendo ambiciosa en estas apreciaciones, creo poder manifestar que este aporte es un grano de arena más para la construcción de una sociedad más justa, digna y de oportunidad para todos, siempre partiendo desde y para la educación, que es en donde se genera cualquier cambio estructural de las sociedad, sea cual fuere.





ESCUELA ESTADO DE MÉXICO





TEST DE AUTOVALORACIÓN

Contestar:

- a. casi nunca
- b. varios días
- c. más de la mitad de los días
- d. casi cada día

Preguntas: Durante las dos últimas semanas, ¿con qué frecuencia se ha visto incomodado por lo siguiente?

Si no está seguro de sus respuestas, lleve un diario durante las próximas semanas y marque cuántos días sufre de los siguientes síntomas:

1. ¿Poco interés o placer por las cosas?
2. ¿Se ha sentido abatido, deprimido o sin esperanza?
3. ¿Ha tenido problemas para quedarse dormido o para dormir, o ha dormido demasiado?
4. ¿Se ha sentido cansado o con poca energía?
5. ¿Tiene poco apetito o ha comido en exceso?
6. ¿Se siente mal consigo mismo, piensa que es un fracasado o se ha dejado abatir por su familia?
7. ¿Tiene problemas para concentrarse, como en la lectura de diarios o en ver la televisión?
8. ¿Se mueve o habla tan lentamente que otras personas se han dado cuenta? O bien lo contrario: ¿se siente tan nervioso o inquieto que se mueve bastante más de lo habitual?
9. Alguna vez ¿ha pensado en las dos últimas semanas que estaría mejor muerto, o en hacerse daño a sí mismo de alguna forma?

Diagnóstico.

Si ha contestado afirmativamente a la pregunta 9, debe consultar de inmediato a un buen psiquiatra, que le examinará más meticulosamente para determinar si su actitud es realmente suicida u homicida.

Si ha contestado a la pregunta 1 o 2 con CASI CADA DÍA y a cinco o más preguntas desde la 2 hasta la 8 con CASI CADA DÍA, es probable que esté sufriendo de una gran depresión. Si eso le sorprende, recuerde que, la mayor parte de la gente con depresión clínica permanece sin diagnosticar o recibe un diagnóstico incorrecto. De hecho, el 20 por ciento de la población sufre actualmente de depresión y esa cifra es muy probable que aumente. Es una triste realidad que la mitad de los que se han sentido deprimidos durante veinte o más años no han tomado nunca un antidepresivo. Lo mejor es que consulte con un buen profesional y analice con su médico los beneficios que le pueden aportar la psicoterapia y la terapia farmacológica.

Si ha contestado VARIOS DÍAS a dos o más de las preguntas anteriores, sufre de un estado de ánimo bajo. Así pues, le resultará difícil pensar positivamente sin variar antes su estado de ánimo. John Ratey, de la Universidad de Harvard, acuñó la expresión "depresión en la sombra" para referirse a alguien que cuenta con menos de los criterios necesarios para que se le diagnostique una depresión clínica, a pesar de lo cual sufre verdaderas dificultades para afrontar los desafíos de la vida y se acusa a sí mismo de sus fracasos sociales, académicos y profesionales¹. El doctor Spitzer va incluso más lejos al decir que la depresión se produce a lo largo de un espectro, de un modo muy similar a los que sucede con el colesterol elevado o la

¹ RATEY, John J. "El Cerebro: Manual de Instrucciones", Ed. Arena Abierta en castellano, 2002.

presión arterial alta. El hecho de que la elevación sea suave no significa que no se la pueda tratar. Si no está deprimido, pero su estado de ánimo es bajo, quizá desee consultar con su médico la cuestión de la psicoterapia o la terapia farmacológica².

¿QUÉ GRADO DE ACTITUD POSITIVA TIENE USTED?

1. *Si acaba de tener una idea que le parece muy interesante, ¿qué actitud toma?*

- A. Necesita que otras personas la aprueban, para seguir pensando qué va a hacer.
- B. La revisa por los cuatro costados, con personas idóneas, y luego comienza la acción.
- C. Se larga de inmediato a su ejecución.
- D. La deja para otra oportunidad, por miedo a equivocarse, porque la ve muy audaz, por inhibición, etc.

2. *Al enfrentar dificultades, ¿cómo reacciona?*

- A. Sale corriendo.
- B. Se angustia.
- C. Se ve estimulado, como el toro ante el color rojo.
- D. Se mantiene sereno, y toma distancia para reflexionar en busca de la solución.

3. *A la pregunta clásica: ante una botella de vino que contiene exactamente la mitad de su capacidad, ¿qué dice?*

- A. 'Está medio llena'.
- B. 'Está medio vacía'.
- C. 'Qué lástima, podría estar llena'.
- D. 'Qué suerte, podría estar vacía'.

4. *Si usted visualiza con la mente una pared que le cierra el camino, ¿qué piensa a continuación?*

- A. Se siente incapaz de seguir adelante.
- B. Tiene la sensación de que se le va a caer encima.
- C. Idea una forma de rodearla y seguir adelante.
- D. Piensa en cómo tirarla abajo.

5. *Acaba de ser rechazada/o para un puesto laboral, y al estar en la calle piensa o siente:*

- A. 'Quizá no soy lo suficientemente capaz para este tipo de trabajo'.
- B. 'Debo descubrir algunas fallas en mí, y superarlas'.
- C. 'Cada persona tiene un trabajo que la está esperando, y llega más tarde o más temprano'.
- D. 'Yo nunca tengo suerte'.

6. *¿Qué frase aplicaría o aplica más, en general, ante las circunstancias de la vida?*

- A. 'Siempre que llovió paró'.
- B. 'Todo lo bueno se termina'.
- C. 'Los sueños, sueños son'.
- D. 'Lo último que se pierde es la esperanza'.

² SPITZER R, Williams J, Gibbon M, First M: Structured Clinical Interview for DSM- III-R-Non-Patient Edition (SCID-NP, Version 1.0). Washington, DC, American Psychiatric Press, 1990.

7. Un familiar o amigo le dijo que volvería a las 10, son las once y media y todavía no ha llegado. ¿Qué actitud toma?
- A. Piensa inmediatamente que le pasó algo y en cualquier momento llama a la policía.
 - B. Empieza a preocuparse.
 - C. Se pone a enumerar todas las razones comunes por las cuales puede haberse producido la demora.
 - D. Se pone a mirar TV sin pensar en el asunto.

8. *Acaba de discutir agriamente con una persona, a la que tendrá que seguir tratando, y luego de la disputa piensa:*

- A. 'Lo voy a mandar a...'
- B. 'Bien, ya pasó...'
- C. '¿Cómo no entiende que tengo toda la razón?'
- D. 'Voy a repasar toda la discusión. Seguramente, debe haber puntos en los que puedo estar equivocado. Si es así, le pediré disculpas y olvidaremos bien todo el asunto'.

Traslade, en el siguiente cuadro, cada una de sus respuestas. En el renglón 1 marque la letra de su respuesta a la pregunta 1, en el 2 la letra que indique la respuesta de la pregunta 2, y así sucesivamente.

	AZUL	VERDE	ROJO	AMARILLO
1.	D	A	B	C
2.	A	B	D	C
3.	C	B	A	D
4.	B	A	C	D
5.	D	A	B	C
6.	B	C	A	D
7.	A	B	C	D
8.	A	B	D	C

Cada marca señalada otorga 10 puntos al color a que corresponde. Es probable que uno de los colores domine fuertemente, en su caso, sobre los otros. O bien puede ser que le dé un puntaje bastante repartido. Los colores indican una calificación específica, y usted puede sacar sus propias conclusiones, incluso revisando respuesta por respuesta, para descubrir en qué situación le dio un color u otro:

AZUL: Usted tiene gran tendencia al pesimismo. Es conveniente que revea un poco sus actitudes.

VERDE: Poca actitud positiva. Recuerde que todo puede verse bajo un ángulo más favorable, y eso, como aprenderá en esta obra, puede dar ventajas.

ROJO: Buena actitud positiva, dotada de adecuada sensatez. No deje de fortalecerla, siempre bajo el control de la lógica.

AMARILLO: Actitud positiva en grado superlativo, pero carente del equilibrio que dan el sentido de prudencia y el ejercicio de la reflexión. Fortalezca estas últimas cualidades, para compensar tanto optimismo.

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES

Qué es lo usted ya está haciendo para criar a un niño emocionalmente inteligente y que cosas nuevas puede hacer.

1. ¿Le oculta usted los problemas graves a su hijo?
Sí ----- No

No. La mayoría de los psicólogos piensan que los padres no deberían ocultar los problemas graves a sus hijos más pequeños. Los niños son mucho más flexibles de lo que se piensa y se benefician con explicaciones realistas de los problemas.

2. ¿Discute usted abiertamente sus errores?
Sí ----- No

Sí. Para volverse realistas en su pensamiento y sus expectativas, los niños deben aprender a aceptar tanto los atributos positivos como los defectos de sus padres.

3. ¿Mira a su hijo más de doce horas de TV semanales?
Sí ----- No

No. El niño promedio mira en realidad 24 horas de televisión semanales, y esto es demasiado. Esta actividad pasiva hace muy poco para promover las capacidades en I.E. Los programas violentos de TV son particularmente problemáticos para los niños que tienen dificultades para controlar su ira.

4. ¿Tiene usted una computadora en su hogar?
Sí ----- No

Si. Hace un tiempo se creía que las computadoras y los juegos para computadora ejercían una influencia perjudicial sobre el desarrollo social del niño, pero parece ser que lo opuesto es la verdad. Los niños (y los adultos) están encontrando nuevas maneras de utilizar la computación y los servicios (Internet), que en realidad aumentan las capacidades del Coeficiente Emocional.

5. ¿Se considera usted una persona optimista?
Sí ----- No

Si. Los estudios muestran que los niños que son optimistas son más felices, tienen más éxito en la escuela y son realmente más saludables desde el punto de vista físico. La forma fundamental en que sus hijos desarrollan una actitud optimista o pesimista es observándolo y escuchándolo a usted.

6. ¿Ayuda usted a su hijo a cultivar amistades?
Sí ----- No

Sí. Los investigadores en el campo del desarrollo infantil creen que tener un "mejor amigo", particularmente entre los 9 y los 12 años constituye un hito de desarrollo crítico en el aprendizaje para tener relaciones íntimas. La enseñanza de las capacidades para cultivar amistades debería comenzar apenas su hijo comienza a caminar.

7. ¿Controla usted el contenido violento de los programas de TV y los videojuegos de su hijo?
Sí ----- No

Sí. Aunque no existe una prueba clara de que mirar programas violentos de televisión o jugar con videojuegos violentos conduzca a los niños a la agresividad, si puede decirse que los desensibiliza en cuanto a los sentimientos y las preocupaciones de los demás.

8. ¿Pasa usted 15 minutos por día o más con su hijo en juegos o actividades no estructurados?
Sí ----- No

Sí, lamentablemente, los padres de hoy pasan cada vez menos tiempo con sus hijos. Dedicar un tiempo determinado para jugar con los niños más pequeños y en actividades no estructuradas con los hijos mayores, mejora su imagen propia y su confianza en sí mismos.

9. ¿Tiene usted formas claras y coherentes de disciplinar a su hijo y de hacer respetar las normas?
Sí ----- No

Sí. Los padres autorizados podrían prevenir un número significativo de problemas experimentados actualmente por los niños. Ser padres en forma autorizada combina el estímulo con la disciplina coherente y apropiada. Muchos expertos creen que los padres totalmente permisivos son la causa de un número creciente de problemas de la niñez,

incluyendo la conducta provocativa y antisocial.

10. ¿Participa usted en forma regular en actividades de servicio a la comunidad con su hijo?

Sí ----- No

Sí. Los niños aprenden a preocuparse por los demás haciendo, no simplemente hablando. Las actividades de servicio a la comunidad también les enseñan a los niños muchas capacidades sociales y los ayudan a mantenerse alejados de los inconvenientes.

11. ¿Es usted veraz y sincero con su hijo, incluso con respecto a temas dolorosos como una enfermedad o la pérdida de un empleo?

Sí ----- No

Sí. Muchos padres para proteger a sus hijos del estrés, de preservar la inocencia de su niñez, pero en realidad esto produce más daño que bien. Los niños que no han aprendido a enfrentar efectivamente el estrés se tornan vulnerables a problemas más graves cuando crecen, en particular en sus relaciones.

12. ¿Le enseña usted a su hijo a relajarse como una forma de enfrentar el estrés, el dolor o la ansiedad?

Sí ----- No

Sí. Usted puede enseñarles formas de relajación incluso a los niños de 4 o 5 años. Esto no los ayudará a enfrentar los problemas inmediatos, pero puede ayudarlos a vivir más tiempo y de manera más saludable.

13. ¿Interviene usted cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema?

Sí ----- No

No. Surge de las investigaciones, que los niños pueden resolver problemas mucho antes de los que solía pensarse. Cuando sus hijos aprenden a resolver sus propios problemas, adquieren confianza en sí mismos y aprenden capacidades sociales importantes.

14. ¿Celebran reuniones familiares regulares?

Sí ----- No

Sí. Los niños utilizan los modelos como la forma individual más importante para aprender capacidades emocionales y sociales. Las reuniones familiares son una forma ideal de enseñarles a resolver problemas y a funcionar en grupo.

15. ¿Insiste usted en que su hijo siempre exhiba buenos modales con los demás?

Sí ----- No

Sí. Los buenos modales son fáciles de enseñar y extremadamente importantes para la escuela y el éxito social.

16. ¿Se toma usted tiempo para enseñarles a sus hijos a percibir el aspecto humorístico de la vida cotidiana, inclusive sus problemas?

Sí ----- No

Sí. Un número creciente de estudios muestran que el sentido del humor no sólo constituye una capacidad social importante, sino que representa también un factor significativo para la salud mental y física de un niño.

17. ¿Es usted flexible con los hábitos de estudio y la necesidad de organización de su hijo?

Sí ----- No

No. Es necesario ser flexible en muchos aspectos, pero no en cuanto a los hábitos de estudio y las capacidades de trabajo. Para tener éxito en la escuela y más tarde en el trabajo, sus hijos necesitan aprender autodisciplina, manejo del tiempo y capacidades de organización.

18. ¿Alienta usted a su hijo a seguir tratando aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?

Sí ----- No

Sí. Uno de los ingredientes más importantes para convertirse en un gran realizador es la capacidad de superar la frustración y mantener un esfuerzo persistente frente al fracaso. En general, los padres no les exigen un esfuerzo suficiente a sus hijos.

19. ¿Insiste usted en que su hijo mantenga una dieta saludable y un ejercicio diario?

Sí ----- No

Sí. Además de los beneficios físicos obvios de una buena dieta y del ejercicio, un estilo de vida saludable

desempeña un papel importante en la bioquímica del cerebro en desarrollo de su hijo.

20. ¿Confronta usted a su hijo cuando sabe que no dice la verdad aún en una cuestión menor?

Sí ----- No

Sí. La comprensión de la sinceridad se modifica en los niños a medida que crecen, pero en el marco familiar, se debería poner siempre el acento en el hecho de ser veraces.

21. ¿Respeto usted la intimidad de su hijo, aun cuando sospecha que está haciendo algo perjudicial para sí mismo y para los demás?

Sí ----- No

No. Cuando uno educa a los niños, la intimidad y la confianza van de la mano. A cualquier edad, los niños deberían comprender la diferencia entre lo que puede mantenerse privado y lo que usted debe saber.

22. ¿Deja usted que el profesor de su hijo maneje problemas de motivación en la escuela sin su participación?

Sí ----- No

No. La motivación empieza por casa. Cuanto más participen los padres en la educación de sus hijos, tanto más probabilidades tendrán los niños de tener éxito.

23. ¿Cree usted que debería ser más tolerante con los problemas de sus hijos porque usted tiene los mismos o similares?

Sí ----- No

No. No resulta sorprendente que los niños tengan a menudo los mismos problemas que sus padres. Si usted está luchando contra temas serios como la depresión o el mal carácter, debería buscar formas de cambiar tanto su propio comportamiento como el de su hijo.

24. ¿Deja usted tranquilo a su hijo si no quiere hablar algo que lo irrita o que lo perturba?

Sí ----- No

No. A muy pocos niños les gusta hablar de lo que los perturba, pero desde la perspectiva de la inteligencia emocional, usted debería alentar a sus hijos para que hablen de sus sentimientos. Hablar de los problemas y utilizar palabras para los sentimientos puede cambiar la forma en que el cerebro de un niño se desarrolla, formando vínculos entre la parte emocional y la parte pensante del cerebro.

25. ¿Cree usted que todo problema tiene una solución?

Sí ----- No

Sí. Se les puede enseñar a los niños, así como a los adolescentes y adultos, a buscar soluciones en lugar de dilatar los problemas. Esta forma positiva de ver el mundo puede mejorar la confianza en sí mismo y las relaciones de su hijo.

Extraído del libro "La Inteligencia Emocional de los niños" de Lawrence Shapiro³

³ SHAPIRO, Lawrence. *La Inteligencia Emocional de los niños. Pasos para elevar el potencial infantil*. Ediciones Gamma. Colombia, 2003, pp.62-63.

TEST DE SISTEMA DE REPRESENTACIÓN FAVORITO

Elige la opción a), b) o c), más adecuada:

1.- Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones:

- a) escuchando al profesor
- b) leyendo el libro o la pizarra
- c) te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti

2.- Cuando estás en clase:

- a) te distraen los ruidos
- b) te distrae el movimiento
- c) te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas.

3.- Cuando te dan instrucciones:

- a) te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
- b) te cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito
- c) recuerdas con facilidad las palabras exactas de lo que te dijeron.

4.- Cuando tienes que aprender algo de memoria:

- a) memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo, la página del libro)
- b) memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso
- c) memorizas a base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles

5.- En clase lo que más te gusta es que:

- a) se organicen debates y que haya dialogo
- b) que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
- c) que te den el material escrito y con fotos, diagramas.

6.- Marca las dos frases con las que te identifiques más:

- a) Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel.
- b) Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta/disgusta la gente sin saber bien porqué.
- c) Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien.

d) Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y las correcciones.

e) Prefieres los chistes a los cómics.

f) Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo.

Respuestas:

1.- a) auditivo

2.- a) auditivo

3.- a) kinestésico

4.- a) visual b) visual b) visual b) visual b) auditivo c) kinestésico c) kinestésico c) auditivo c) kinestésico

5.- a) auditivo b) kinestésico c) visual

6.- a) visual; b) kinestésico; c) kinestésico; d) visual; e) auditivo; f) auditivo.

LES INVITAMOS A PRACTICAR ESTAS: 7 S PARA SER COMPETITIVO. LAS 7 SS DE LA PERSONA COMPETITIVA Y FELIZ

Saludable: Cuida su salud, se ejercita y alimenta adecuadamente para contar con la energía requerida en su trabajo intelectual, emocional y físico. Realiza un chequeo médico frecuente para prevenir y atender cualquier potencial afección. Está lleno de vitalidad y contagia energía.

Sereno: Gerencia las respuestas emocionales que generan sus sentimientos y estados de ánimo, es firme cuando ha de serlo, pero emplea auto – control, paciencia y tacto en su actuar. Evita que su amígdala cerebelosa produzca arranques de ira que afecten sus relaciones humanas. Disfruta de la tranquilidad y domina técnicas de auto – relajación.

Sincero: Actúa en sus conversaciones y acciones basado en la ética, honestidad y justicia. Es abierto para expresar sus puntos de vista, empleando su verdad asertiva y respetuosamente, con franqueza y firmeza pero con consideración.

Sencillo: Se maneja en sus relaciones personales y profesionales con humildad y simplicidad, no deja de conocer su valor y sus logros, pero reconoce que puede aprender de todo ser humano y que sus éxitos se los debe a otras personas. Evita la pompa y los lujos excesivos, pues sabe darle el justo valor a lo material, dentro de un clima de abundancia y prosperidad.

Simpático: Es cortés, amable, educado en su hablar, evita los vicios comunicacionales del cinismo, sarcasmo, burla, humillación, discriminación, generalización y juicios sin sustentación. Busca ser asertivo, pero considerado y respetuoso del clima de sus conversaciones, fluyendo con buen humor, alegría y disfrute en su interacción humana.

Servicial: Emplea el poder de la retribución y del servicio para llegar dentro de las necesidades de otros, haciéndose cargo de las inquietudes de quienes le rodean en su familia, trabajo y comunidad. Sabe que a través del servicio logra una elevación espiritual que le beneficia en otros ámbitos de su vida, por lo que ve al servicio como algo honroso y valioso para su vida y la de los demás.

Sinérgico: Cooperar y crear climas de cooperación y ayuda mutua en sus equipos de trabajo, tanto en la familia, el gremio o la empresa. Se maneja a sí mismo como una parte clave de un equipo y no como una pieza indispensable. Esto le hace tomar conciencia de la importancia de la coordinación, el apoyo, la humildad para aprender, la visión común, la creatividad y la libertad para generar impecabilidad en las acciones que toman los diferentes equipos humanos a los que pertenece.

La competitividad de una persona, depende de su equilibrio intelectual – lingüístico, emocional y corporal, de manera que el desarrollo de estas 7 s pueden contribuir a elevar los niveles de perfección en nuestros procesos diarios, ayudándonos a vivir la vida que merecemos y deseamos.

Esperamos nos sirva para inspirar la continuación o inicio de caminos de mejoramiento y transformación. No importa cuán viejos y expertos seamos, no importa cuán bien formados académicamente nos sintamos, siempre hay un camino para mejorar, para re – evaluar, para re – iniciar, para re – direccionar nuestra misión de vida y nuestros valores dentro de nuestra familia, nuestra profesión y nuestra sociedad.

Cuestionario aplicado para determinar el canal de percepción preferido.

Nombre: _____

Escribe en las líneas el número que mejor describa tus acciones:

1. Casi siempre
2. En ocasiones
3. Casi nunca

Te presentan a un(a) joven encantador(a) e inmediatamente...

- _____ Sientes mariposas en el estómago
- _____ Inicias una conversación preguntando sobre sus pasatiempos, gustos, etc.
- _____ Imaginas una escena en donde están los dos abrazados.

Encuentras una cucaracha en el suelo y...

- _____ La miras como si estuvieras en un trance hipnótico
- _____ La aplastas de inmediato con el zapato
- _____ Te dices constantemente: "Ten valor y máatala... ten valor y máatala..."

Llegas a una reunión en donde no conoces a nadie y...

- _____ Localizas el sistema de sonido y te interesas por la selección de música
- _____ Miras a tu alrededor buscando a la persona más atractiva
- _____ Te acercas a la mesa de los bocadillos y los pruebas

Estás en una cena elegante y de pronto te sirven un platillo que no te gusta y...

- _____ Tratas de convencerte que sí te gustará
- _____ Pides disculpas explicando que no tienes hambre
- _____ Pretendes que te han servido un platillo distinto y lo comes.

Discutes con tu mejor amigo(a) y luego que recapacitas,...

- _____ Escribes una carta pidiéndole una disculpa
- _____ L(o/a) llamas por teléfono y le pides una disculpa
- _____ L(o/a) buscas para darle un fuerte abrazo y pedirle una disculpa

Encuentras que tu pareja se comporta fríamente contigo, y tú...

_____ Tomas su mano y tratas de investigar que está pasando

_____ Imaginas que está saliendo con otra persona

_____ Le preguntas qué es lo que ocurre

Estás en la primera cita con la persona de tus sueños, y tú...

_____ Ves fijamente su rostro, pero de pronto no se te ocurre nada que decir

_____ Hablas y hablas sin parar

_____ Te sientes confundid(o/a) y empiezas a mover una pierna incontrolablemente

Es tu cumpleaños, te regalan un bono para usar en un centro comercial, y tú...

_____ Compras discos de tu música preferida

_____ Compras libros o revistas

_____ Invitas a tu mejor amigo(a) a comer al restaurante

A la hora de tomar una decisión muy importante...

_____ Eliges la opción que suena mejor

_____ Te guías por tu intuición y decides qué es lo mejor

_____ Eliges la opción que se ve mejor

Durante una discusión te afecta más...

_____ El punto de vista de la otra persona

_____ Los sentimientos de la otra persona

_____ El tono de voz de la otra persona

Se nota tu estado de ánimo en...

_____ Los sentimientos que compartes

_____ La forma en que vistes

_____ Tu tono de voz

Tienes facilidad para encontrar...

_____ Los muebles más cómodos

_____ El volumen ideal de un sistema de sonido

_____ La mejor combinación de colores

El fin de semana prefieres...

_____ Escuchar música o leer un buen libro

_____ Ver la televisión o ir al cine

_____ Hacer manualidades o ejercicios

Cuando conoces a alguien te fijas en...

_____ La forma en que se mueve

_____ La forma en que viste

_____ La forma en que habla

Aprendes más fácilmente cuando...

_____ Te dicen cómo hacerlo

_____ Te dan la oportunidad de hacerlo

_____ Te muestran cómo hacerlo

Te encuentras en una ciudad desconocida y debes encontrar una dirección, tú...

_____ Sigues tus corazonadas

_____ Preguntas cómo llegar

_____ Usas un mapa

Prefieres las revistas...

_____ Con excelentes fotografías

_____ Que hablan de temas interesantes

_____ De manualidades o deportes

Cuando tienes muchas cosas por realizar...

_____ Te sientes incómodo(a) hasta que las haces

_____ Haces una lista

_____ Te recuerdas una y otra vez lo que hay que hacer

Alguien te está contando un problema personal y tú...

_____ Tratas de escuchar atentamente lo que te quiere decir

_____ Tratas de ver su situación

_____ Tratas de sentir por lo que está pasando

Prefieres los lugares...

_____ Con muchas cosas interesantes que ver

_____ Con una buena música

_____ Con un buen ambiente

BIBLIOGRAFÍA

1. ÁLVAREZ, M. (Coord.) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis. 2001. pp.97.
2. AMES, C. y ARCHER, J. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 1988, pp. 267.
3. ARNOLD, J. *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Madrid: Cambridge University Press. 2000. pp. 132.
4. BACH, E., y DARDER, P. *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós. 2002. pp. 120.
5. BANDLER, R Y GRINDER, J. *Trance Fórmate*. Editorial Gaia. Madrid: España. 1993. pp. 235.
6. BANDLER, R. Y GRINDER, J. *De sapos a príncipes*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1982. pp.286.
7. BANDLER; R Y GRINDER, J. *La estructura de la magia*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1980. pp. 154.
8. BEAUPORT, E. *Las tres caras de la mente*. Editorial Galac. Caracas: Autor. 1997. pp. 235.
9. BERTOLOTTO VALLES, Gustavo. "Mente sin límites: Programación neurolingüística"; Ed. Diana, 1996. p. 34.
10. BISQUERRA, R. *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. Madrid: Narcea. 1996. pp. 235.
11. BISQUERRA, R. ¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española I, Barcelona: Cisspraxis, 2001, p. 89.
12. BISQUERRA, R. *Educación Emocional y bienestar*, Barcelona: Praxis, 2000, p. 243.
13. BISQUERRA, R. *Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO*. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona: Universidad de Barcelona (inédito). 2002. pp. 112.
14. BONILLA CASTRO, Elsy. RODRÍGUEZ SEHK, Penélope. *Más allá del dilema de los métodos*. Norma, Bogotá, 1997. pp.220.
15. BUSCAGLIA, L. *Vivir, amar y aprender*. Diana, México, 1985, pp. 124.
16. BUZAN, TONY. *El Libro de Lectura Rápida*. Editorial Urano. Barcelona, 1998, pp. 96.
17. BUZAN, TONY. *El libro de los mapas mentales. Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente*; Ed. Urano, Barcelona, 1996.
18. BUZAN, TONY. *El libro de los Mapas Mentales*. Editorial Urano. España 1996, pp. 87.
19. CARPIO, M. *Anclajes y reencuadres: recursos para un aprendizaje*. Revista de investigación. Instituto Pedagógico de Miranda "J.M. Siso Martínez". Volumen 4. 1996. pp. 235.
20. CHOMSKY, N. *La nueva lingüística*. Áreas consultor didáctico: Lengua y Literatura. Ediciones Nauta. Bogotá: Colombia. 1957. pp. 78.
21. CORMAN, L. "La educación en la confianza". Aguilar, Madrid, 1991.
22. DELORS, J. *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana-UNESCO. 1996.

23. ECHEVERRÍA, B. *Gestión de la competencia de acción profesional. Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 2002, pp.43.
24. ELIAS, M. J., TOBIAS, S. E., y FRIEDLANDER, B. S. *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés. 1999. pp.176.
25. ELLIOTT, E.S. y DWECK, C.S. *Journal of Personality and Social Psychology*, Ed. Goals, 1988, p. 54.
26. FERNÁNDEZ ABASCAL, E. G. *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. 1997, pp.189.
27. FERNANDEZ BERROCAL, P., y RAMOS DÍAZ, N. *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós. 2002. pp.197.
28. FERRANDIZ PRIETO S., GARCÍA, C. *Inteligencias múltiples y currículum escolar*. Archidona (Málaga): Aljibe. 2001. pp.123.
29. FLANDERS Y AMIDÓN. "El papel del maestro en el aula". Salesiana, Caracas, 1975.
30. GALVIS, P. "Inteligencia emocional". Punto de partida. Universidad Pedagógica Nacional, Santafé de Bogotá, 1999.
31. GARDNER, H. Estructura de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias. Fondo de Cultura Económica, México, 1994.
32. GARDNER, H. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. 1995, pp. 325.
33. GARDNER, H. *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós. 2001.
34. GEERTZ, Clifford. "Estar allí" y "Estar aquí". En: *El antropólogo como autor*. Paidós, Barcelona, 1989, pp.158.
35. GLOUBERMAN, G. *Imaginar es poder*. Barcelona: España. 1991, pp.122.
36. GOLEMAN, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. 1999, pp.245.
37. GOLEMAN, D. *La Inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Vergara. 1999. pp. 236.
38. GOLEMAN, D. "La inteligencia emocional". Javier Vergara, Santafé de Bogotá, 1996. pp.346.
39. GOLEMAN, D., Boyatzis, R., y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
40. GONZÁLEZ, Elvia. Un currículo basado en la solución de problemas. Elvia. Universidad de Antioquia, Vicerrectoría de Docencia 2000.
41. GONZÁLEZ, L. P.N.L. *Comunicación y Diálogo*. Editorial Trillas, México. 1996. pp. 132.
42. GREENBERG, L. Emociones: una guía interna. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2000, p. 41.
43. GROU. Actividades de educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. 1999, pp. 330.
44. GROU. Educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis. 1998. pp. 144.
45. GROU. La orientación para la prevención y el desarrollo humano. En R. Bisquerra (coord.), *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica* Barcelona: Praxis. 1998, pp. 298.
46. GÜELL BARCELÓ, M. y Muñoz Redon, J, *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós. 2000.

47. GÜELL, M., Y MUÑOZ, J. *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis. 2003.
48. HAMMERSLEY, Martyn. ATKINSON, Paul. *Etnografía: Métodos de investigación*. Paidós, Barcelona, 1994. pp. . 297
49. HELLER, M. *El arte de enseñar con todo el cerebro*. Editorial Biósfera. Caracas: Autor. 1993.
50. HOFFMAN, L., PARIS, S. Y HALL, E. *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid: Mac Graw-Hill, 1995.
51. HURRELMANN, K., *Prevención en la adolescencia*. En G. Buela-Casal, L. FERNÁNDEZ-RÍOS, L., y T. J. Carrasco, *Psicología preventiva* (pp. 105-116). Madrid: Pirámide. 1997.
52. ISTÚRIZ, N. Y CARPIO, M. *¡Mira! ¡Escucha! Y contáctate con la PNL*. II edición. Caracas. 1998.
53. JAVALOY, F. La eterna búsqueda de la felicidad. *La Vanguardia. Ciencia y Vida*, 1996, pp.103.
54. KOTTAK, Conrad Phillip. "Métodos de Campo". En: *Antropología: una exploración de la diversidad humana*. Ed. McGraw. Hill. 1994. pp.191.
55. LASTRA, S. *Educación con inteligencia emocional*. En: Tolima Siete Días. Octubre 6 de 1999.
56. LEDOUX, J. *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta. 1999.
57. LÉVY-LEBOYER, C. *Gestión de las competencias*. Barcelona: gestión 2000. pp. 123.
58. LÓPEZ CASSÀ, E. *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis. 2003.
59. LÓPEZ, F., ETXEBARRIA, I., FUENTES, M. J., Y ORTIZ, M. J. *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide. 1999.
60. MAJARO, S.; *Cómo generar ideas para generar beneficios. La brecha creativa*. Ediciones Granica, Buenos Aires, 1988. p.54.
61. MASLOW, A. H. *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós. 1982.
62. MAYER, J. D., CARUSO, D. Y SALOVEY, P. Selecting a measure of emotional intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*, San Francisco: Jossey-Bass. 2000, pp. 342.
63. MAYER, J. D., CARUSO, D. Y SALOVEY, P. *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. Intelligence, 1999, pp.298*.
64. MAYER, J. D., Y SALOVEY, P. What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, Nueva York: Basic Books. 1997, pp. 331.
65. MONTES, Z, *Más allá de la educación*. Editorial Galac. Caracas. 1996.
66. NICHOLLS, J.G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 1984, p.p. 346.
67. O'CONNOR, J. *PNL para formadores*. Ediciones Urano. Barcelona: España. 1996.
68. O'CONNOR, J. Y SEYMOUR, J. *Introducción a la programación neuro-lingüística*. Ediciones Urano. Barcelona: España. 1992.
69. ORTÍZ DE MASCHWITZ, E. "Inteligencias múltiples en la educación de la persona". Magisterio, Santafé de Bogotá.

70. OVIEDO DE REYES, L. C. "El ambiente emocional en el aula de clase". En: Revista Panorama Universitario No. 10. Universidad del Tolima, 1989.
71. PEKRUN, R. *The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators*. Ed. Applied Psychology, 1992, p.p.359-376.
72. PÉREZ, I. *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona: ICE-Horsori. 2000.
73. PÉREZ, I., y GARANTO, J. *Comprender las habilidades sociales en la educación*. Buenos Aires: Fundec. 2001.
74. RANGEL, M. *Comunicación Oral*. Editorial Trillas. Caracas. 1997.
75. RENOM, A. *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis. 2003.
76. ROBBINS, A. *Poder sin límites*. Editorial Grijalbo. Caracas. 1991.
77. SALINAS, Marta. *La evaluación de los aprendizajes en la universidad*. Universidad de Antioquia. 2002.
78. SALOVEY, P. Y MAYER, J. D. *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 1990, pp.211*.
79. SALOVEY, P., MAYER, J. D., GOLDMAN, S., TURVEY, C Y PALFAI, T. *Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health, Washington, DC: American Psychological Association. 1995, pp. 154*.
80. SALOVEY, P., STROUD, L. R., WOOLERY, A. Y EPEL, E. S. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 2002, pp. 627*.
81. SALOVEY, P., WOOLERY, A., Y MAYER, J. D. Emotional intelligence: Conceptualization and measurement. En G.J.O. Fletcher y M. S. Clark (Eds.). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*. Malden, MA: Blackwell Publishers, 2001, pp. 307.
82. SAMBRANO, J. *PNL para todos*. Editorial. Alfadil. Caracas. 1997.
83. SÁNCHEZ, M. *Desarrollo de habilidades del pensamiento*. Editorial Trillas. México: Trillas. 1991.
84. SHAPIRO, L. "La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros". Javier Vergara, Bogotá, 1997.
85. SHAPIRO, Lawrence. *La Inteligencia Emocional de los niños. Pasos para elevar el potencial infantil*. Ediciones Gamma. Colombia, 2003, pp.62-63.
86. SKINNER, B. (1973). *Tecnología de la enseñanza*. Labor. Trillas. Barcelona: España.
87. SMILEY, P. A. y DWECK, C.S. *Individual differences in achievement goals among young children*. Ed. Child Development, 1994, p.p.172-174.
88. STEINER, C. *La educación emocional*. Javier Vergara, Bogotá, 1997.
89. STEINER, V. y PERRY, R. La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, 1998, p. 27.
90. SZCZUREK, M. *Tecnología educativa y tecnología instruccional. Revista de tecnología educativa*. 1978, pp.261

91. TONNE, H., POPHAN, E. Y FREEMAN, H. *Métodos para la enseñanza de materias comerciales*. México: Trillas. 1965.
92. VALLÉS, A. Y VALLÉS, C. *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro. 2003.
93. VERLEE, L. *Aprender con todo el cerebro*. Editorial Martínez Roca. Barcelona: España. 1986.
94. VILLARINI, A. *“El pensamiento y lo afectivo en el proceso de aprendizaje”*. *Organización para el Fomento del Desarrollo del Pensamiento*. Biblioteca del pensamiento crítico. Río Piedras, Puerto Rico, 2000.
95. VILLORIA, N. *Vivir vs. Sobrevivir*. Caracas. 1987.
96. WATZLAWICK, P. *El arte del cambio*. Editorial Herder. Barcelona: España. 1986.
97. WILBERT, G. Y PENDERED, N. *Artes industriales en la educación*. México: Representaciones y Servicios de Ingeniería. México, 1967.