



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS
SUPERIORES ARAGÓN

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
RENDIMIENTO ESCOLAR”

TESIS
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
ALEJANDRA SOLIS HERNÁNDEZ

ASESOR (A):
MTRA. MÓNICA MORALES BARRERA

ABRIL 2008



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.

*Gracias Dios Padre por la compañía,
la fortaleza y el valor que adquirí
en este proceso. Lo logramos!
Tú sabes que esto significa más
Que un logro profesional.*

*A mis dos grandes pilares con todo el amor.
Gracias por hacer de mí una buena persona,
por todo el amor que han depositado en mí
y que poco a poco va dando sus frutos.
Este es el resultado del gran esfuerzo que
han hecho.
Te amo Ma. Te amo Isi.*

*Ana y Sen.
A mis hermanos por ser mis compañeros
y amigos en esta vida gracias por todo
su apoyo y amor. .*

*A América y Paula.
Gracias por todo su apoyo, en especial
por amarme de esa manera.
Con todo mi amor.*

*Con cariño para Nex quien se
desveló tantas veces acompañándome.
Gracias hermosa.*

*A la Familia García
Con mucho cariño por todo su apoyo y
colaboración para la realización de esta tesis.
Por todas sus atenciones, su amor y su amistad.
Gracias Margarita.
Gracias Wannyy. A * E * A
Sr. P II*

*Carmen
Mil gracias por tu ayuda, tu cariño
y tu apoyo. Te quiero mucho.*

*Clau
Gracias amiga por tu compañía,
tu apoyo y en especial por hacer
de este proceso una experiencia
amena.*

*Gracias a la Maestra Mónica Morales
por todo su apoyo y asesoramiento en la realización
de este trabajo.*

*Gracias a todos y cada uno de los miembros del jurado
por sus observaciones y su participación*

*Gracias a todos aquellos que se involucraron
en esta experiencia, les dedico este trabajo y
comparto con ustedes este logro.*

Atte. Ale

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1 Inteligencia Emocional	5
1.1 Concepto de la Inteligencia Emocional	8
1.2 Origen de la Inteligencia Emocional	12
CAPÍTULO 2 La Familia	20
2.1 La Inteligencia Emocional en la familia	23
2.2 Influencia de la familia en el Rendimiento Escolar	31
CAPÍTULO 3 Rendimiento Escolar	35
3.1 Concepto del Rendimiento Escolar	38
3.2 Evaluación del Rendimiento Escolar	44
CAPÍTULO 4 Inteligencia Emocional y Rendimiento Escolar	52
4.1 Alfabetización Emocional en el Rendimiento Escolar	55
PROPUESTA	76
CONCLUSIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	96
ANEXOS	98

INTRODUCCIÓN

El hombre es un ser que se encuentra en constante evolución, en movimiento, y estos cambios son generados a través de los procesos educativos, ya sean desarrollados formalmente en las instituciones educativas o en otros ámbitos.

Es tarea del pedagogo buscar y proporcionar elementos que mejoren dichos procesos con la finalidad de que los conocimientos adquiridos tengan significado y sentido en la persona que los aprenda.

Se ha reconocido la importancia de los conocimientos y aprendizajes que se establecen fuera de la educación formal, como parte importante de una formación integral del individuo, por ello este trabajo trata de mostrar la implicación de la cuestión emocional, que tiene sus primeras instancias en el seno familiar y posteriormente en los sectores sociales en donde los niños van desarrollándose, y cómo es que ésta interviene de manera negativa o positiva, según sea el caso, en el rendimiento escolar de los niños de edad escolar.

Si es que las emociones se encuentran presentes en nuestras vidas, en la toma de decisiones y en cómo nos comportamos en los diversos círculos sociales a los que pertenecemos, entonces lo adecuado sería afrontar que somos seres emocionales, poder reconocer qué es lo que sentimos, por qué lo sentimos, y darle una solución a esa situación que nos está impidiendo un desempeño adecuado en nuestras actividades.

De lo que trata este trabajo es de informar acerca de la Inteligencia Emocional de la que habla Daniel Goleman, autor de La Inteligencia Emocional con respecto al rendimiento escolar de los niños.

Si nosotros como educadores en conjunto con padres de familia, asumimos que, por ejemplo, la ausencia o carencia de habilidades sociales en nuestros

niños, puede interferir en su pleno desarrollo, estaríamos reconociendo que es una problemática real.

Esta problemática habrá que afrontarse proporcionando elementos que ayuden al desarrollo de la inteligencia emocional de los niños, para actuar desde edades tempranas en ellos y fortalecer su desarrollo integral fomentando en él las habilidades y herramientas que le eviten algunas problemáticas que pudiesen generar en el futuro el fracaso o la deserción escolar.

La propuesta de un taller para padres de familia responde al binomio escuela-familia, se trata de llevar a cabo un trabajo en equipo en el que la parte educativa (escuela), informe a los padres acerca de la inteligencia emocional, con la intención de despertar en ellos la inquietud por desarrollarla y por consecuencia en sus hijos. Teniendo en cuenta la determinación que las actividades desarrolladas en la casa con la familia tienen sobre los miembros de dicha institución.

La metodología bajo la cual se realizó el presente documento consta de una investigación bibliográfica previa a la investigación documental que conforma los ejes temáticos de la tesis. Dichos ejes temáticos son dos: la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Escolar. Posterior a la investigación documental, se procede a realizar una propuesta de taller que contiene los temas mencionados.

El presente documento está compuesto de cuatro capítulos y una propuesta de taller dirigido a padres de familia.

En el Capítulo 1 se desarrolla el concepto de la inteligencia emocional, los antecedentes históricos del tema, con la finalidad de contar con un concepto específico de lo que es la inteligencia emocional y comprender el desarrollo y el por qué se le dio importancia a este tema.

En el Capítulo 2, se aborda la temática de la familia, ya que es la institución fundamental en el desarrollo de todos los seres humanos, y es ésta quien determina nuestra personalidad.

De igual modo, es en dicha institución donde pretende apoyarse esta propuesta pues estamos conscientes de que el trabajo en conjunto con padres de familia es invaluable para poder lograr cambios y logros significativos en los procesos educativos para un aprovechamiento y rendimiento escolar favorable en los niños.

Dentro del capítulo 3 se encuentra lo referente al rendimiento escolar y se abordan los temas del fracaso escolar y algunas de las causas de éste. No sólo la falta o la ausencia de la inteligencia emocional será determinante en el fracaso o éxito escolar de los niños, al resolver esta carencia o falta de habilidades emocionales, estaremos resolviendo la problemática.

Queda claro que al trabajar sobre el desarrollo de la inteligencia emocional, estamos aportando un punto de vista más a la discusión de las problemáticas escolares, sociales y familiares que pueden favorecer al bajo rendimiento de los escolares.

También se habla acerca de la necesidad de una nueva visión con respecto a los elementos y técnicas de evaluación, ya que en ocasiones limitan las habilidades de los alumnos a un elemento numérico que no nos dice mucho acerca de lo que el alumno es capaz de realizar.

En el último capítulo, se habla acerca de la vinculación de la inteligencia emocional y del rendimiento escolar. Este capítulo se ilustra con algunos ejemplos de la aplicación de programas que contienen elementos que favorecen el desarrollo de las habilidades sociales, y cómo por medio de la alfabetización emocional se busca conjugar la educación formal con el

desarrollo de habilidades sociales para evitar problemáticas que afecten el desarrollo de los alumnos en la escuela.

Por último la propuesta que aquí se plantea, es trabajar directamente con los padres de familia que estén interesados en el tema de la inteligencia emocional. El taller consta de trabajo directo con ellos, en su persona, para que conozcan un poco al respecto y generen una inquietud para desarrollar las habilidades que se plantean en la Inteligencia Emocional.

Posteriormente, los padres, podrán proporcionar estas herramientas emocionales a sus hijos con la finalidad de dotarlos de elementos que les ayuden a asumir de una manera más relajada el control de sus vidas en un futuro, como seres responsables de sí mismos.

El trabajar con los padres de familia pretende involucrar a éstos en el desarrollo de sus hijos para lograr un trabajo en conjunto, escuela y familia trabajando hacia una misma dirección, retomando la importancia y la determinación de la función de los padres sobre sus hijos.

CAPÍTULO 1

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CAPÍTULO I

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Durante mucho tiempo la pauta que predecía el futuro éxito o el fracaso de un individuo en su vida adulta era el llamado CI (Cociente Intelectual), obtenido por medio de los tests de inteligencia, pruebas diseñadas para medir la capacidad lógico-matemática y verbal-lingüística de los individuos de un determinado grupo. En ese momento solamente las dos áreas, contenidas en el lóbulo izquierdo de nuestro cerebro, eran los parámetros que indicaban que tan “inteligente” era el individuo, partiendo del hecho de que ser inteligente implicaba que el individuo estaba capacitado para triunfar en la vida, lo que resulta contradictorio, ya que las pruebas realizadas se centraban en una habilidad específica y pretendían generalizarse al resto de los ámbitos de la vida del evaluado.

En la actualidad, esta manera de predecir si los niños en un futuro sobresaldrán de un determinado grupo, obteniendo su CI, se ha visto reducida, ya que los científicos pusieron en la mira de su interés otras cualidades que posee el ser humano; incluso se habla acerca de las diferentes inteligencias que los individuos poseen y que permiten un amplio rango para poder sobresalir en varias actividades. De igual modo, se ha sugerido la observación de los individuos en los medios donde éstos se desarrollan, ser testigos de sus actuaciones significativas.

El CI no es el que determina si una persona con alto puntaje será el mejor para obtener un trabajo donde tenga a otros individuos a su cargo, si es que dicho individuo no posee las habilidades sociales que requiere, ya que existen personas con un CI de 150, laborando para personas con un puntaje menor de 130.

Dentro de las diversas inteligencias con las que puede contar el individuo, se encuentra aquella que le permite un nivel de convivencia óptimo con otros

individuos, que implica la capacidad de poder reconocer sus propios sentimientos, de sentir empatía por los demás, de poder reflexionar antes de actuar en una situación. Todas estas habilidades están contenidas en la llamada *inteligencia emocional*, y han de ser consideradas a la hora de predecir el éxito o fracaso de los individuos.

1.1 Concepto de la Inteligencia Emocional.

En muchas ocasiones llegamos a tener dificultades en cuanto al control de nuestras emociones e incluso al reconocimiento de ellas, lo que nos coloca en una gran desventaja frente a aquellas personas que logran el conocimiento y el control de sus emociones. Goleman, periodista psicólogo, señala: “afirmaría que la diferencia suele estar en las habilidades que aquí llamamos *inteligencia emocional*, que incluye el autodominio, el celo y la persistencia, y la capacidad de automotivarse uno mismo”.¹

Los seres humanos a lo largo de las generaciones hemos actuado en algún momento de nuestras vidas impulsados por alguna emoción, nuestras emociones son las que nos guían en momentos complicados, donde resulta difícil actuar bajo los lineamientos que nos dicta el intelecto. Cuando se trata de elegir, de actuar, del mismo modo que nuestro intelecto, lo emocional juega un papel igualmente importante, e incluso hay quienes sugieren que este rol es mucho más significativo.

“Las reacciones automáticas de este tipo han quedado grabadas en nuestro sistema nervioso, suponen los biólogos evolucionistas, porque durante un período crucial y prolongado de la prehistoria humana marcaron la diferencia entre supervivencia y muerte”.² Las emociones han actuado como guías a lo largo de la evolución de la especie humana. El miedo, por ejemplo, en la prehistoria humana marcaba la diferencia entre la supervivencia y la muerte, ya que esta emoción produce una reacción en el organismo que origina una respuesta ante la situación, con la finalidad de mantenernos a salvo. Sin embargo, este tipo de emociones no fueron evolucionando a la par de las civilizaciones humanas y aún se hacen presentes en nuestro organismo con sus diversas manifestaciones; “con demasiada frecuencia nos enfrentamos a

¹ Goleman Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, pág. 16

² *ibidem*. Pág.23

dilemas posmodernos con un repertorio emocional adaptado a las urgencias del pleistoceno”.³

Las emociones representan una tendencia a actuar, es lo que nos impulsa a ejecutar una acción en determinado momento, preparando a nuestro organismo para realizar con mayor facilidad algún movimiento específico cuando nos enfrentamos a diversas situaciones. “La raíz de la palabra *emoción* es *motere*, el verbo latino ‘mover’, además del prefijo ‘e’, que implica ‘alejarse’, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar”.⁴

Al experimentar alguna emoción en nuestro cuerpo surgen cambios fisiológicos específicos, por ejemplo, cuando experimentamos la ira el ritmo cardíaco se eleva, fluye más sangre a las manos y surge un aumento de hormonas como la adrenalina la cual facilita una acción vigorosa. “Las emociones primarias universalmente conocidas son el miedo, la ira y el apego o afecto...la existencia y definición de otras emociones primarias sigue siendo objeto de controversia”.⁵ Al experimentar el miedo, el organismo se pone en alerta general por medio de las hormonas que circulan por el torrente sanguíneo, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes para facilitar una posible huida; en caso de experimentar sorpresa, hay un levantamiento de cejas lo que amplía la visión y permite una mayor entrada de luz a la retina.

Las emociones resultan ser herramientas que llevan implícitas la acción para que nosotros podamos actuar de acuerdo a la situación en la que nos encontremos, la emoción resulta ser “...el conocimiento sobre *el resultado del mecanismo mediante el que nuestra mente evalúa nuestro estado global y decide nuestro comportamiento*”;⁶ pero no siempre la respuesta es la más adecuada ya que en diversas ocasiones reaccionamos sin “pensar”,

³ *ibidem*. Pág. 24

⁴ *idem*.

⁵ Bartolomé, Efraín. *Educación emocional en veinte lecciones*, Paidós. Pág. 19

⁶ Zaccagnini, José Luis. *Qué es la Inteligencia Emocional*, Colección *Qué es...* Pág. 92

simplemente nos dejamos llevar. No sólo empleamos el intelecto para decidir de qué manera actuaremos, también están presentes las emociones.

La inteligencia emocional, según Goleman, consiste en "... ser capaz, por ejemplo, de refrenar el impulso emocional; interpretar los sentimientos más íntimos del otro; manejar las relaciones de una manera fluida; en palabras de Aristóteles, la rara habilidad de 'ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta'".⁷ Es decir, que la inteligencia emocional es un modelo que coloca a las emociones en un sitio clave dentro de las aptitudes para poder vivir. De lo que se trata en cuestiones de la inteligencia emocional es de poner nuestras emociones al servicio del desempeño y aprendizaje de las personas para poder mejorar aspectos importantes de su vida; "la idea de *Inteligencia Emocional*, se refiere a la posibilidad de desarrollar las habilidades o destrezas necesarias para manejar y modificar la 'información emocional' de manera positiva...".⁸

La persona que cuente con las capacidades que señala la Inteligencia emocional posee: el "Perfil del Inteligente Emocional

El dominio de la inteligencia emocional se basa en un conjunto de principios que nos permiten trazar un 'retrato robot' de las personas que disfrutan de ella:

- Posee la habilidad de controlar sus impulsos, o al menos de aquellos que no resultan adecuados.
- Son capaces de reconocer a cada momento lo que están sintiendo, reflexionar sobre ello, y transmitirlo a los demás si conviene.
- Advierten las emociones de otras personas y poseen perspicacia para descubrir lo que éstas piensan.
- Saben esperar el momento adecuado para recibir aprobaciones o gratificaciones.

⁷ Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, Pág.17

⁸ Zaccagnini, José Luis. *Qué es la Inteligencia Emocional*, Colección *Qué es...* Pág. 92

- Son positivos y capaces de contagiar su optimismo.
- Comprender rápidamente la dinámica interna de determinado grupo y, lo que es más importante, qué papel puede desempeñar en la misma”.⁹

⁹ Bartolomé, Efraín. *Educación emocional en veinte lecciones*, Paidós. Pág. 39

1.2 Origen de la Inteligencia emocional

El concepto de inteligencia ha ido cambiando al paso de los años y dependiendo del contexto cultural en que se define será su significado. “Utilizando la terminología que ha popularizado A. Toffler (1990) en las sociedades de la primera ola, de predominancia agrícola y ganadera, centradas en el suministro adecuado del alimento, se considera inteligentes a los que se comportan de acuerdo a las convenciones sociales que significan seguridad a largo plazo”.¹⁰

Llegada la Revolución Industrial, en las llamadas ‘sociedades de segunda ola’, la adquisición de comida implica un gran abanico de ocupaciones abiertas por el desarrollo de la ciencia y la tecnología. A diferencia de las sociedades iniciales, es necesaria la alfabetización como un medio para poder aprovechar los recursos de la ciencia y los beneficios que se tuvieron con el progreso.

“La mayor demanda de escolaridad implica un cambio en el concepto de inteligencia, que se centra más en las habilidades avanzadas de tipo lógico-matemático y lingüístico, destinadas a proporcionar los medios para avanzar en la tecnología y la industria típicas de la sociedad industrial”.¹¹

Las emociones han sido ignoradas hasta este momento en lo que a la inteligencia se refiere, ya que se considera inteligente a la persona que logra éxito en las actividades de prioridad de acuerdo al contexto donde ésta se encuentre, si la finalidad primordial es conseguir alimento y la persona cuenta con la habilidad de lograrlo, será considerado como una persona inteligente.

Fue difícil seguir ignorando la presencia de las emociones en nuestra vida cotidiana y es por ello que surge la necesidad de ser consideradas. La idea de utilizar las emociones en sentido positivo va a suponer toda una novedad en la

¹⁰ Gallego G., Domingo J. *Implicaciones Educativas de la inteligencia emocional*. Universidad Nacional de Educación a distancia. Pág. 11

¹¹ *Ibidem*. Pág. 13

cultura occidental, "...no será hasta bien entrado el pasado siglo XX que las emociones empiecen a jugar un papel activo en el desarrollo individual y social".¹² En la actualidad el tema de las emociones resulta de gran interés para nuestra cultura, ya que con el paso del tiempo se le ha delegado responsabilidad a este apartado emocional en cuanto a nuestras acciones y actitudes "...el ejercicio de la democracia en países económicamente desarrollados, y muy especialmente la aparición de la cultura 'postmoderna', con su mezcla de bienestar económico y cuestionamiento de la 'racionalidad pura' como guía infalible del pensamiento humano, comenzó a crear un espacio real -aunque no oficial- para el ejercicio de los deseos individuales...".¹³

Una vez que esto ocurrió, lo emocional fue adquiriendo cada vez mayor interés hasta que fue necesario tomarle consideración; es así como surgen las propuestas acerca del manejo de las emociones que enmarcan la aparición de la Inteligencia Emocional, y todas ellas coinciden en la relevancia de la necesidad del manejo de las emociones para el desarrollo personal.

"El concepto de *Inteligencia Emocional* tiene un precursor en el concepto de Inteligencia Social, del psicólogo Edward Thorndike quien en 1920 la definió como 'la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas'".¹⁴

Dentro de estas propuestas se encuentra la de Howard Gardner, quien en el año de 1938 publica su obra *Frames of Mind*, "... apuntaba que, además de una inteligencia lingüística que miden los tests y que, efectivamente, valoran a las personas que tienen gran capacidad en el área verbal (para aprender segundas lenguas, por ejemplo) y de una inteligencia lógico- matemática que

¹² Zaccagnini, José Luis. *Qué es la Inteligencia Emocional*, Colección *Qué es...* Pág. 93

¹³ *Idem.*

¹⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/inteligencia_emocional

indica quién posee una buena aptitud para el razonamiento y el cálculo; existen además, otras inteligencias tan importantes como las anteriores...”.¹⁵

“La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo propuesto por Howard Gardner en el que la inteligencia no es vista como algo unitario, que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes. Gardner define la inteligencia como ‘la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas’”.¹⁶ Se habla acerca de la pluralidad de la mente, y de la actualización de la escuela. “Este modelo de escuela se basa en ciencias que no existían a principio de siglo como la neurociencia (estudio del cerebro) o la ciencia cognitiva (estudio de la mente)”.¹⁷

“Hasta la fecha Howard Gardner y su equipo de la Universidad de Harvard han identificado nueve tipos distintos:

- Inteligencia lingüística, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.
- 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 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.

¹⁵ Catret, Amparo. *¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva visión de la personalidad humana*. Ediciones Palabra. Pág. 30

¹⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Howard_Gardner. 27/03/07

¹⁷ Gallego G., Domingo J. *Implicaciones Educativas de la inteligencia emocional*. Universidad Nacional de Educación a distancia. Pág. 17

- Inteligencia corporal-cinestésica, 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.
- 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.
- Inteligencia emocional es formada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal 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”.¹⁸

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.

La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para descifrar las cualidades o características de los otros: 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. “...esta capacidad para comprender a los demás; qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos”.¹⁹

La Inteligencia Intrapersonal es 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

¹⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Howard_Gardner. 27/03/07

¹⁹ Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, Pág. 60

finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta. "...es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida".²⁰

Dentro de las teorías que retoma la inteligencia emocional se encuentran las aportaciones de Enrique Rojas, quien define a la inteligencia como "...la comprensión lógica que capta la riqueza y la diversidad de elementos que se conjugan en la realidad; que penetra en ella y entiende su complejidad. Es la facultad personal para aprender de la experiencia y la habilidad para sacar lo mejor de uno mismo, sabiendo adaptarse a las circunstancias; la capacidad de comprender el texto y el contexto que nos rodea".²¹ "... una persona es inteligente cuando:

- Es capaz de tener una correcta percepción de la experiencia.
- Sabe captar las relaciones que el hombre establece con el entorno.
- Tiene visión de futuro".²²

Enrique Rojas destaca estas inteligencias:

1. *Inteligencia teórica.* Capacidad en el ámbito abstracto, conjugar conceptos e introducirse en el mundo arduo de las ideas, los juicios y los raciocinios.
2. *Inteligencia práctica.* Facultad para resolver problemas y dificultades de orden operativo. se mueve por esquemas de conducta y tiene una eficiencia directa. Es el modelo del hombre o mujer de acción.
3. *Inteligencia social.* Capacidad para las relaciones interpersonales, lo que facilita el contacto humano. El modelo de inteligencia de las relaciones públicas.

²⁰ *Idem.*

²¹ Gallego G., Domingo J. *Implicaciones Educativas de la inteligencia emocional.* Universidad Nacional de Educación a distancia. Pág 24

²² *Idem.*

4. *Inteligencia espontánea y provocada*. La primera se despliega sin ningún estímulo exterior, se manifiesta como un juego de habilidades y aptitudes que están dispuestas para funcionar. La segunda ofrece su mejor rendimiento cuando alguna presión externa le sirve de acicate y aliento. Definen a la personas válidas para un debate televisivo o radiofónico o para ser buenos parlamentarios.
5. *Inteligencia analítica y sintética*. La primera trata de escudriñar los problemas pero separando, distinguiendo, puntualizando todos los aspectos que estos presentan. La segunda consigue resumir las características que se encuentran en un fenómeno, hecho, situación o persona.
6. *Inteligencia analógica y metódica*. La primera es aquella capaz de recurrir a la imagen metafórica mediante la similitud, la equivalencia y el parecido. Es el modelo de inteligencia del escritor. La segunda, propia del investigador, sigue los cánones del método hipotético-deductivo.
7. *Inteligencia discursiva*. Capacidad de expresarse en un lenguaje suficiente y bien trazado. Escribe con soltura pero no sabe hablar en público.
8. *Inteligencia matemática*. Captar y relatar el mundo en lenguaje cuantitativo.
9. *Inteligencia emocional*. Capaces de expresar sentimientos, conocerlos, saber sus vericuetos, para qué sirven, cómo se mejoran.
10. *Inteligencia instrumental*. Capacita a la persona para superarse en cualquier campo, mediante las herramientas del orden, la constancia, la voluntad, la motivación y la alegría por el esfuerzo en mejorarse. Es preciso aplicar la inteligencia en la vida, la sabiduría para sacarle el máximo partido y llevarla a la práctica con creatividad y libertad.²³

Por su parte Sternberg, profesor en la Universidad de Yale, señala que los tests de inteligencia no pueden proporcionar la medida del éxito de los individuos, solamente miden una parte de todo aquello que comprende a la inteligencia.

²³ *Idem*.

“La inteligencia exitosa implica un aspecto analítico, un aspecto creativo y un aspecto práctico. El primero se usa para resolver problema, el segundo para decidir qué problemas resolver y el tercero para llevar a la práctica las soluciones”.²⁴

Este autor menciona que la inteligencia es modificable, es decir que cada uno de nosotros pueda aumentar su inteligencia o en caso contrario, puede reducirla. Aunque señala que la inteligencia presenta un problema de equilibrio y no de cantidad, se trata de “...saber cuándo y cómo usar las habilidades analíticas, las creativas y la prácticas”.²⁵

Sternberg menciona algunas de las características de las personas que poseen la inteligencia exitosa:

- Se automotivan.
- Aprenden a controlar sus impulsos
- Saben cuando perseverar
- Saben cómo sacar el máximo partido de sus habilidades
- Traducen el pensamiento a la acción
- Se orientan hacia el producto
- Completan las tareas y llegan al final
- Tienen iniciativa
- No tienen miedo de arriesgarse al fracaso
- No retrasan los compromisos
- Aceptan el reproche justo
- Rehúsan la autocompasión
- Son independientes
- Tratan de superar las dificultades personales
- Se centran y concentran en superar sus objetivos
- No tratan de hacer demasiadas cosas a la vez ni hacer demasiado pocas

²⁴ *Ibidem.* Pág. 25

²⁵ *Ibidem.* Pág. 26

- Tienen capacidad para aplazar la gratificación
- Son capaces de ver al mismo tiempo el bosque y los árboles
- Tienen un nivel razonable de autoconfianza y creen en su capacidad para alcanzar sus objetivos
- Equilibran el pensamiento analítico, el creativo y el práctico.²⁶

Posteriormente, Peter Salovey y John Mayer, profundizaron en teorías con respecto a la Inteligencia Emocional, "...definen la inteligencia emocional como: *'la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás utilizándolos como guías de pensamiento y acción'*".²⁷

Será en el año de 1995, cuando Daniel Goleman, periodista y psicólogo, publica su obra *La Inteligencia Emocional*, que se da un gran salto en el tema. Es en este libro donde se presenta un gran avance del tema, y se presentan diversos escritos que "Según este autor, esos trabajos confluyen, de una u otra forma, en la idea de que la gestión de las emociones es muy relevante para orientar eficazmente el comportamiento en la vida cotidiana".²⁸ Goleman retoma los escritos de las personas que hasta ese momento habían trabajado en el tema de la inteligencia emocional y los junta en su publicación para darle forma al concepto que ahora nos compete.

²⁶ *Idem.*

²⁷ Catret, Amparo. *¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva visión de la personalidad humana.* Ediciones Palabra Pág. 50

²⁸ Zaccagnini, José Luis, *Qué es la Inteligencia Emocional*, Colección *Qué es...* Pág. 94

CAPÍTULO 2

FAMILIA

CAPÍTULO 2

FAMILIA

La familia es la unidad social conformada por individuos que comparten lazos de afecto, que han sido unidos por motivo de parentesco, matrimonio y lazos de filiación. Dicha unidad social resulta esencial en los primeros años de desarrollo de los individuos, ya que será el marco de referencia de actitudes y valores que tendrán como primera instancia.

Dentro de la familia, cada uno de los integrantes tiene un rol que asume de acuerdo a su situación, a la convivencia y a las experiencias previas a las familias que le anteceden a ésta.

De acuerdo con la estructura familiar, los padres de familia son los elementos responsables de sus hijos en todo momento y circunstancia, ya que serán ellos los encargados de la formación de los hijos, tarea que realizarán bajo propios criterios, en función de la visión que se tenga del mundo.

La primera educación se recibe en casa, por medio de la familia, así que todas las instrucciones que los hijos reciben de los padres resultan determinantes para los conceptos iniciales que se tienen del mundo. La familia resulta ser un microcosmos, es como un ensayo de lo que encontraremos en el mundo.

Por ello, el ser padre no sólo se reduce al hecho de tener hijos, alimentarlos y vestirlos, también es importante y necesario abarcar aspectos como el emocional, de atención, de cuidado, de respeto y de amor.

Cuando se dejan de lado los aspectos emocionales y solamente se cubren los materiales, dejamos carente ese lado en los hijos y les estamos dificultando el camino. Resultan ser niños que presentan problemas en la escuela, con sus compañeros, con los profesores, e incluso problemas en la interacción con sus familiares; son niños que no tienen límites, que tienen poca capacidad para

reconocer figuras de autoridad, que no sienten responsabilidad por alguna actividad, y que no saben reconocer sus sentimientos.

Es necesario que se termine con las largas cadenas de generaciones educadas bajo los mismos lineamientos, pues algunos resultan obsoletos, es urgente que los padres de familia pongan atención en otros aspectos de la formación de sus hijos, pues de este modo les proporcionamos más herramientas para que en un futuro, les sea más sencillo a sus hijos poder desarrollarse como individuos capaces y responsables de su vida.

2.1 La Inteligencia Emocional en la familia

La infancia es el periodo durante el cual el ser humano presenta un desarrollo importante tanto a nivel físico como a nivel psicológico, en cuanto al cerebro humano, este se desarrolla de manera más intensa, ya que al momento de nacer nuestro cerebro no está formado totalmente y será por medio de los estímulos del entorno que éste se vaya desarrollando, incluso, "...áreas del cerebro que son críticas para la vida emocional se encuentran entre las más lentas en madurar".²⁹

"Mientras las áreas sensorias maduran durante la primera infancia y el sistema límbico durante la pubertad, los lóbulos frontales –sede del autodomio emocional, la comprensión y la respuesta ingeniosa- continúan desarrollándose en la última etapa de la adolescencia, hasta algún momento entre los dieciséis y dieciocho años de edad".³⁰ El proceso de maduración de los elementos que conforman las funciones emocionales en nuestro organismo a nivel físico se desarrollan de manera paulatina a lo largo de nuestra maduración como individuos y será hasta una edad de aproximadamente 18 años que seamos capaces de tener un manejo de nuestras emociones, aunque la edad no sea garantía de ello pues habrá que aprender estrategias para lograr la adquisición de la inteligencia emocional.

El periodo de la infancia supone "...una oportunidad crucial para moldear las tendencias emocionales de toda una vida..., las experiencias de un niño a lo largo de los años pueden moldear conexiones duraderas en el circuito regulador del cerebro emocional".³¹

Por ello es importante que como padres de familia pongamos atención al periodo de la infancia ya que es la oportunidad para modificar aquellas conductas o actitudes que presentan nuestros hijos ante algunas situaciones, que podríamos considerar no adecuadas o que en un futuro podrían

²⁹ Goleman Daniel, *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, pág.262

³⁰ *Idem.*

³¹ *Ibidem.* Pág. 263

ocasionarle dificultades en su desarrollo. "...las experiencias críticas incluyen lo dependientes y sensibles que sean los padres a las necesidades de los niños, las oportunidades y la guía que un niño tiene de aprender a enfrentarse a su propia aflicción y dominar el impulso, y la práctica en la empatía".³²

Es importante entender que se trata de dotar de herramientas emocionales a nuestros hijos ya que no siempre estaremos ahí para resolver sus problemas o para guiarles paso a paso.

"Es evidente que las habilidades claves de la inteligencia emocional tienen periodos críticos que se extienden a lo largo de varios años en la infancia. Cada periodo representa la oportunidad para ayudar a ese niño a adoptar hábitos emocionales beneficiosos o, de lo contrario a que sea más difícil ofrecerle lecciones correctivas en años posteriores".³³ Esto debido a la naturaleza del ser humano ya que como se ha mencionado, es la infancia un periodo de conformación que ofrece la oportunidad de generar cambios cruciales en la personalidad de los niños ya que apenas en este momento se está perfilando el mismo.

"Hay hábitos emocionales muy diferentes inculcados por los padres cuya sintonía significa que las necesidades emocionales del niño son reconocidas y satisfechas, o cuya disciplina incluye la empatía por un lado, o padres ensimismados que no hacen caso de la aflicción del niño o que lo castigan caprichosamente gritándole o golpeándole".³⁴ Cada padre proporcionará a su hijo las conductas y los hábitos que crea convenientes para lograr una educación apropiada, con la finalidad de que en el futuro éste pueda insertarse en la sociedad de una manera funcional. A pesar de esa buena intención, no siempre se hace de la manera correcta y en lugar de apoyar a los hijos, les empeoramos el proceso y se vuelve aún más complicado de lo que resultaba ser. Es por ello que surge la necesidad de que los padres reciban orientación

³² *Idem.*

³³ *Ibidem.* Pág. 264

³⁴ *Idem.*

acerca de los métodos y alternativas existentes para que pueda llevarse a cabo la finalidad de educar de una manera efectiva a los hijos.

La mayor parte de los modelos de conducta se aprenden, sobre todo de los padres y las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño desarrolle su inteligencia emocional será, por lo tanto, imprescindible que los padres cuenten con la suficiente información como para poder desarrollarla en sí mismos y hacer que los niños también la aprendan y desarrollen, por medio de la educación que se proporciona dentro del hogar, las conductas que son adquiridas de manera natural como parte del entorno del niño en la primera etapa de su vida.

Al desarrollarnos dentro de una estructura familiar, sea cual fuere el caso, adquirimos conductas y mecanismos que nos servirán para desenvolvemos en los sectores en los que interactuemos, de los cuales a su vez adquirimos más conductas, todo esto con la finalidad de poder expresarnos y ser con respecto a las personas con las que tengamos contacto.

Si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente y van aceptando progresivamente las cualidades positivas que tiene su hijo, éste recibirá mensajes positivos que le permitirán entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables. La educación emocional empezará, de hecho, desde el hogar. "...el desarrollo de lo afectivo es la base del resto de los desarrollos de la persona... el afecto lo impregna todo y nos proporciona los modelos de referencia, una forma de mirar el mundo que hacemos propia, que el conocimiento lo recibimos desde y a través de las relaciones".³⁵

Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y ejerzan en sí mismos dicha madurez, siendo un ejemplo para los niños.. Son aspectos claves en este camino el hecho de manifestarles confianza, ser sinceros sobre lo que se les dice o evitar el control excesivo, a la

³⁵ Horno G. Pepa, *Educando el afecto. Reflexiones para la familia, profesorado, pediatras...* GRAÓ. 2004. pág. 14

vez que saber ponernos en su lugar para saber cómo se sienten, alentarles a decir lo que les gusta o desagrada y animarles a iniciar conversaciones y juegos con otros niños.

Los padres deben tener siempre presente que los niños aprenden poco a poco y que ellos son la principal fuente de información; es allí donde radica la importancia de formar y educar para poder adquirir una mejor madurez emocional; habilidades que no sólo les servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida.

Las vivencias que los niños vayan adquiriendo durante su infancia, serán experiencias que resultarán determinantes para el resto de sus vidas. Por ello habrá que procurar estar al tanto con respecto a sus deseos, sus pensamientos y sus sentimientos, debemos mostrarles el modo de que hagan saber estos sentimientos, que sean capaces de comunicar sus decisiones y que puedan elegir entre lo adecuado y lo que no lo es.

La Inteligencia Emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a niños, sobre todo a partir de los modelos que el niño se crea. Tras diversos estudios se ha comprobado que los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos. El conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, autonomía y la competencia social del niño. Una vez que encontremos las maneras de que el niño pueda tener un reconocimiento de sus emociones, que sepa qué es lo que siente, lo que piensa y lo que desea, podrá tener autoconfianza y un mejor desarrollo.

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

“La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional; en esta caldera aprendemos cómo sentirnos con respecto a nosotros mismos y cómo los demás reaccionarán a nuestros sentimientos; a pensar sobre estos sentimientos y qué alternativas tenemos; a interpretar y expresar esperanzas y temores”.³⁶ Por ejemplo si en casa un niño no puede expresar sus sentimientos porque es penalizado por los miembros de la familia por medio de burlas o de mofas, él asumirá que expresar lo que siente de determinado modo no es correcto o es mal visto y seguramente cada vez que lo haga podrá ser objeto de burlas nuevamente, este niño asumirá que debe guardar sus sentimientos.

Lo que aprendemos de la vida en familia no sólo es “...a través de las cosas que los padres dicen o hacen directamente a los niños; sino también en los modelos que ofrecen para enfrentarse a sus propios sentimientos y a los que se producen entre marido y mujer”.³⁷ Las experiencias que percibimos en casa en cuanto a la vida en pareja resultan determinantes para nuestra futura elección de pareja, pues lo que haremos será reproducir las conductas aprendidas, seguramente las niñas elegirán a un varón con las características emocionales de papá y los varones a su vez buscarán en su pareja características de mamá.

Hay dos tipos de padres, los que explican a sus hijos en qué consiste el mundo de las emociones y los que prefieren ignorarlo. En este grupo están los padres que no tienen tiempo y tratan de cubrir este hecho dándoles a los niños objetos materiales. Y también los que imponen su autoridad con el “no” por delante, convencidos de que conviene enderezarles. La primera variante, la de los tutores emocionales es una especie muy rara en nuestros días

Cuando los padres de familia son inteligentes emocionales ayudan a sus hijos en la adquisición de la inteligencia emocional, resultando dicha adquisición mucho más sencilla que si los padres no fuesen inteligentes emocionales. “El equipo de la Universidad de Washington descubrió que cuando los padres son

³⁶ Goleman Daniel, *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, pág. 224

³⁷ *Idem.*

emocionalmente expertos, comparados con aquellos que se enfrentan ineficazmente a los sentimientos, sus hijos –como es comprensible –se llevan mejor, se muestran más afectuosos y se muestran menos tensos con respecto a ellos...se desempeñan mejor en el manejo de sus propias emociones, son más eficaces a la hora de serenarse cuando están preocupados, y se preocupan con menor frecuencia...son más relajados en el plano biológico, y presentan niveles más reducidos de las hormonas del estrés y otros indicadores fisiológicos de la excitación emocional... son más populares y caen mejor a sus pares...”³⁸

Comportamientos que deben ser evitados por parte de los padres de familia, por resultar negativos para los hijos son:

- *Ignorar los sentimientos en general.* Los padres que tienen este estilo tratan las aflicciones emocionales de sus hijos como un problema trivial y aburrido, algo que deben esperar que pase. No logran utilizar los momentos emocionales como una oportunidad para acercarse a su hijo o ayudarlo a aprender una lección en el aspecto emocional.
- *Mostrarse demasiado liberal.* Estos padres se dan cuenta de lo que siente el niño pero afirman que sea cual fuere, la forma en que el niño se enfrenta a una tormenta emocional siempre es adecuada...incluso si es, por ejemplo, con golpes. Al igual que aquellos que ignoran los sentimientos del niño, estos padres rara vez intervienen, ni intentan mostrar a su hijo una respuesta emocional alternativa. Tratan de suavizar todas las perturbaciones y, por ejemplo, recurrirán a la negociación y a los sobornos para lograr que su hijo deje de estar triste o furioso.
- *Mostrarse desdeñoso, y no sentir respeto por lo que su hijo siente.* Estos padres son típicamente desaprobadores, duros tanto en sus críticas como en sus castigos. Pueden prohibir, por ejemplo, cualquier manifestación de la ira del niño y castigarlo a la menos señal de

³⁸ *Ibidem.* pág. 226

irritabilidad. Son los padres que gritan con enojo al niño que intenta dar su versión de los hechos: '¡No me contestes!'.³⁹

Cuando presentamos como padres este tipo de conductas con respecto a nuestros hijos, no estamos siendo nutritivos con respecto a su desarrollo emocional, por el contrario estamos obstruyendo de manera significativa el proceso de la adquisición de la inteligencia emocional ya que el "aprendizaje emocional empieza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia... los pequeños intercambios entre padres e hijos tienen un subtexto emocional, y en la repetición de estos mensajes a lo largo de los años, los niños forman el núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional".⁴⁰

Es definitivo que la comunicación influye en las relaciones humanas, condiciona nuestras vidas, es una necesidad inherente del ser humano para expresar lo que piensa y siente. Cuanto más reducido sea nuestro vocabulario emocional, no sólo nos quedaremos mudos en lo que se refiere a las emociones, sino también sordos y ciegos: mudos, porque no podremos hablar acerca de nuestros sentimientos; sordos, porque no podremos prestar oídos a nuestro mundo emocional; ciegos, porque no percibiremos las emociones de los demás.

Los niños con habilidades en el campo de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados y tienen éxito en la escuela, además de ser la base para que nuestros hijos se vuelvan adultos responsables, atentos y productivos.

Las capacidades emocionales se pueden y se deben enseñar para que los niños sean más capaces de manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, si la vida agitada y apresurada ha vuelto a los niños propensos a la irritabilidad y la ira, pueden aprender a reconocer y controlar esos sentimientos.

³⁹ *Ibidem.* pág.225

⁴⁰ *Ibidem.* pág. 230

De lo anterior, se puede concluir que la inteligencia emocional se transmite de padres a hijos y que es deber de los padres ejercitar su inteligencia emocional para el desarrollo de la misma y la personalidad de sus hijos.

2.2Influencia de la familia en el rendimiento escolar

El rendimiento escolar en los alumnos está determinado por diversos factores, en el caso de aquellos alumnos que no cubren las exigencias de la institución escolar en la que se encuentran y presentan el bajo rendimiento escolar, los factores se encuentran determinados por las características individuales del alumno que va desde lo cognitivo hasta lo emocional.

“Están también implicados factores relacionados con lo que podríamos denominar contraposición de culturas entre la familia y la escuela: aquellas familias cuya cultura, cuyos estilos de vida, de relación y de estimulación, estén más alejados de la cultura escolar, de sus estilos de vida, de relación y de estimulación, van a ver como sus hijos pueden encontrar más dificultades en su tránsito por el sistema escolar”.⁴¹

Algunas de las concepciones que se tiene acerca del rendimiento escolar son las siguientes:

a) concepciones centradas en el *alumno/a*:

-Basadas en la voluntad del alumno: según esta se creía que el rendimiento escolar era producto de la *buena o mala voluntad del alumno/a*, y por lo tanto se ignoraban los diversos factores individuales y sociales que intervienen en el rendimiento escolar (aptitudes, actitudes, condiciones de vida...)

-Basadas en la *capacidad del alumno*: esta creencia se encuentra muy arraigada en nuestros días, según ella si un niño no rinde es porque no tiene capacidad suficiente o bien por otros factores, tales como la pereza, falta de hábitos, interés, etc....

Según esta concepción un rendimiento bajo del alumno sólo podía explicarse de una manera muy simple y a la vez muy práctica y tranquilizante: <<*el alumno era vago o era tonto*>>.

b) Concepción basada en *el resultado del trabajo escolar*: que sería el resultado del trabajo y el control permanente del profesor y por tanto el rendimiento sería suscitado por la actividad del profesor.

⁴¹ Marchesi A. y Hernández C. coord. *El fracaso escolar*. Ediciones Doce Calles. 2000 Pág. 89.

- c) Concepción que basa el rendimiento escolar en el fruto de una compleja relación de factores derivados del alumno como persona, de la familia y el entorno, y del sistema educativo.⁴²

La familia al igual que la escuela son instituciones dominantes y determinantes en la formación del individuo. “Esta autoridad compartida, en ocasiones entra en conflicto, o lo que es lo mismo, el individuo al entrar en la escuela debe adaptarse a ella, adentrarse al grupo, relacionarse con el colectivo”,⁴³ y es en la familia donde debe proporcionarse el conjunto de elementos que le faciliten la socialización en la escuela y reducir posibles problemáticas que pudiesen perjudicar el rendimiento escolar.

Cuando los niños se integran a la actividad escolar, cuando forman parte del grupo, este ha logrado la socialización, y, la familia y la escuela comparten este proceso, por su parte la función de la familia ha resultado determinante en el proceso de socialización, y la escuela es la que complementa el proceso incluyendo el sector público, propicia la relación con los iguales que se encuentran fuera de la esfera familiar, reforzando de esta manera las habilidades sociales de los niños.

En las sociedades avanzadas la educación de los niños es una tarea conjunta entre la escuela y la familia, educación que es atendida a edades muy tempranas en la actualidad. En este momento la parte que corresponde a la familia es determinante en el rendimiento escolar del niño.

Un informe del Centro Nacional para Programas Clínicos Infantiles, señala que “el éxito escolar no se pronostica a través del caudal de hechos de un niño o por la precoz habilidad de leer sino por parámetros emocionales y sociales... casi todos los alumnos que se desempeñan pobremente en la escuela, dice el informe, carecen de uno o más de los elementos de la inteligencia emocional

⁴² *Ibidem.* pág. 99

⁴³ Díaz T. Juan Manuel, Jaraiz Jesús. *Familia, educación y empleo. Hacia una concepción integral e integradora.* Civitas Ediciones. 2004. pág. 69

(al margen de si también tienen dificultades cognitivas, tales como dificultades de aprendizaje)”.⁴⁴

“La buena disposición de un niño para la escuela depende del más básico de los conocimientos, de *cómo* aprender”.⁴⁵

El informe citado anteriormente proporciona una lista de “siete ingredientes clave de esta capacidad crucial, todos ellos relacionados con la inteligencia emocional.”

1. *confianza*. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la sensación y el mundo; la sensación del niño de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y de que los adultos serán amables.
2. *curiosidad*. La sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
3. *intencionalidad*. El deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
4. *autocontrol*. La capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas a la edad; una sensación de control interno.
5. *relación*. La capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprometido y de comprender a los demás.
6. *capacidad de comunicación*. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con los demás, incluso con los adultos.
7. *cooperatividad*. La capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en una actividad grupal.⁴⁶

⁴⁴ Goleman Daniel, *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, pág.228

⁴⁵ *Idem*.

⁴⁶ *Ibidem*. pág. 229

Los padres serán lo encargados de proporcionar o no estas capacidades a sus hijos al momento que lleguen a la escuela en conjunto con los maestros del preescolar.

Las familias resultan ser diferentes unas con respecto a otras y así de variadas resultan las maneras en que se educan a los individuos en su etapa inicial, habrá familias con poco interés en dicho proceso y otras tantas que tal vez no cuenten con las herramientas necesarias para ello aunque posean el interés.

Las herramientas adquiridas en la familia antes de la edad escolar están determinadas por la situación familiar. Actualmente las familias tienen que adaptarse a la realidad en la que viven y será este un determinante de la situación educativa que se plantee en el núcleo familiar.

CAPÍTULO 3

RENDIMIENTO ESCOLAR

CAPÍTULO 3

RENDIMIENTO ESCOLAR

Durante los años escolares los alumnos obtienen calificaciones de acuerdo a cómo se conducen en las actividades escolares que componen los elementos de evaluación. Estos valores numéricos reflejan su desempeño en las diversas actividades que se realizan, por lo general se limita a este valor numérico la gama de aptitudes con las que los alumnos pudiesen contar, sólo basta mirar la calificación obtenida para emitir un juicio con respecto a la capacidad del alumno, dejándose de lado las diversas circunstancias que llevaron a tal o cual resultado.

Como un ejemplo, tenemos el caso de los profesores que hacen uso de instrumentos de evaluación como la prueba escrita, donde se le da la instrucción al alumno de dar respuestas correctas a las preguntas del examen, en muchos de los casos, lo que los alumnos hacen es memorizar la información y plasmarla en la prueba, aunque eso implique que dicha información sea olvidada dos o tres días después o que no sea comprendida; de lo que nos habla este ejemplo es de la gran capacidad de memorización, pero esto no quiere decir que el conocimiento se haya adquirido.

Es importante aclarar la diferencia entre el valor numérico que el alumno obtiene, es decir, la calificación y el rendimiento que obtuvo durante sus actividades escolares.

No todos los alumnos se conducen de la misma manera, algunos poseen altas calificaciones de acuerdo a los lineamientos considerados en la evaluación y otros obtienen bajas calificaciones, pero ello no quiere decir que no sean tan capaces como los primeros. Existen casos donde el alumno que obtuvo las mejores notas en la clase no es capaz de resolver situaciones o problemas con los conocimientos adquiridos anteriormente, y el alumno que no sacó excelentes notas o calificaciones, tiene una mejor capacidad para poder aplicar

los conocimientos adquiridos aunque una prueba haya reflejado lo contrario. Como se diría comúnmente, los hechos hablan más que las palabras, y en este caso, más que las notas.

Las evaluaciones que se realizan en las escuelas no siempre toman en cuenta las capacidades de los alumnos que están fuera de las inteligencias verbal-lingüísticas y lógico-matemáticas, con respecto a la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, quien junto con su equipo en la Universidad de Harvard han señalado que existen al menos nueve inteligencias, que van desde la inteligencia emocional, hasta la musical, incluyendo a la inteligencia verbal-lingüística y a la lógico-matemática

3.1 Concepto del Rendimiento Escolar

Por Rendimiento Escolar se entiende el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el Rendimiento Escolar intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento escolar no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud, en función de alguna circunstancia por la que esté atravesando el alumno, “los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden; la gente que se ve atrapada en esos estados de ánimo no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien”.⁴⁷ Esto es por que resulta complicado poner atención a la actividad que se este realizando, en especial en la caso de los niños, ya que les resulta difícil reconocer el sentimiento que están experimentando debido a que por lo general los adultos no le damos la suficiente importancia a éstos.

Si nos encontramos inmersos en alguna emoción negativa, como sería el caso del enojo, por ejemplo, difícilmente podremos concentrarnos, ya que nuestra atención está dispersa entre las preocupaciones que este sentimiento nos produce, y la actividad que en ese momento se realice, restando nuestro rendimiento en dicha actividad. “Cuando las emociones entorpecen la concentración, lo que ocurre es que queda paralizada la capacidad mental cognitiva que los científicos denominan ‘memoria activa’, la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando”.⁴⁸

En estos casos se cometen errores que parecen absurdos para aquellas personas que nos rodean, errores demasiado obvios que llegan a sorprendernos cuando nos damos cuenta que los hemos cometido, en el caso del niño que se encuentra en la escuela, lo reflejará en el bajo rendimiento escolar, por ejemplo, no terminará sus trabajos en clase a tiempo, o estará tan

⁴⁷ Goleman Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, pág.104

⁴⁸ *ídem*.

distraído durante las instrucciones que cuando se dispone a realizar la actividad, no tiene ni la más mínima idea de lo que hay que hacer, entonces se dispone a realizar la actividad del modo en que le parece adecuado y cuando llega con el profesor descubre que lo hizo mal, lo que le sumerge más en ese malestar ya que las cosas le siguen saliendo mal, y esto se vuelve un círculo vicioso que termina por agobiar al alumno, dando como resultado un rendimiento escolar bajo.

Así cómo las emociones pueden intervenir de manera negativa en la *capacidad mental cognitiva*, debemos considerar el papel que juega “la motivación positiva –el ordenamiento de los sentimientos de entusiasmo, celo y confianza- en los logros”.⁴⁹ “En la medida en que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, para llevar a cabo el entrenamiento con respecto a una meta distante, para resolver problemas y conflictos, definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas, y así determinar nuestro desempeño en la vida”.⁵⁰ De lo que se trata es de poder encaminar las emociones para poder sacarles provecho en cuanto al rendimiento escolar de los alumnos.

El rendimiento escolar no sólo debe limitarse al Coeficiente Intelectual que posea el alumno, que por lo general es medido con instrumentos de evaluación como las pruebas escritas, los exámenes. “El coeficiente intelectual resume en una sola cifra el nivel de inteligencia de una persona en comparación con otros de su mismo grupo de edad”.⁵¹ Probablemente las calificaciones obtenidas por un alumno sean el resultado de la capacidad alcanzada de acuerdo con su C. I. pero no olvidemos los diversos factores que intervienen en el rendimiento escolar. “...los rasgos de personalidad influyen significativamente en nuestra capacidad para prever las puntuaciones que se obtengan en los tests de

⁴⁹ *ídem.*

⁵⁰ *Ibidem.* Pág. 106

⁵¹ Catret, Amparo. *¿Emocionalmente inteligentes? una nueva dimensión de la personalidad humana.* Ediciones Palabra. Pág. 24

rendimiento educativo, confirmando que los factores de personalidad son tan importantes, al menos, como la inteligencia para el rendimiento”.⁵²

“A principios del siglo XX Binet diseñó un cuestionario para medir la inteligencia. Era la respuesta a si se podía diseñar algún tipo de medida que predijera qué alumnos de las escuelas primarias de Paris tendrían éxito en sus estudios y cuáles fracasarían”.⁵³ La propuesta de Binet fue bautizada como el test de inteligencia. La noción de cociente intelectual fue elaborada en 1912 por Stern para afinar el concepto de edad mental de Binet. La edad mental representa el nivel medio que alcanzan en los tests los sujetos de determinada edad cronológica. Dividiendo la edad mental por la cronológica y multiplicando los resultados por una constante, se obtiene el cociente intelectual (C. I.)

El cociente normal es 100. La tabla clásica de interpretación psicológica de los resultados es la siguiente:

160 o más	= geniales
140-159	= superdotados
120-139	= inteligencia superior
110-119	= inteligencia brillante
90-110	= normales
80-89	= poco inteligentes, torpes
70-79	= ligeras insuficiencias, bordes
60-69	= retrasados mentales
50-59	= retrasados graves
25-49	= imbéciles
0-24	= idiotas

El C. I. varía notablemente durante la infancia, estabilizándose a partir de los doce años. En los adultos es bastante estable.⁵⁴

⁵² Crozier, W. Ray, *Diferencias individuales en el aprendizaje. Personalidad y rendimiento escolar*. Pág. 41

⁵³ Gallego G., Domingo J. *Implicaciones Educativas de la inteligencia emocional*. Universidad Nacional de Educación a distancia. Pág.13

⁵⁴ *Idem*.

“El C. I. aporta tan sólo el 20 % de los factores que determinan el éxito, lo cual supone que el 80% restante depende de otras causas... quizá un niño de inteligencia matemática y lógica que ha sido brillante en la escuela no llega a tener el prestigio profesional de una niña con inteligencia interpersonal, con gran empatía y que se conquista a todo su equipo de trabajo”.⁵⁵ Con el ejemplo anterior se puede ilustrar la llamada inteligencia emocional de la que hablan Gardner y Goleman, con respecto a la capacidad de poder relacionarse con las personas de una manera efectiva, inteligencia interpersonal.

Indudablemente, es necesario mejorar el coeficiente intelectual de hijos y alumnos así como las habilidades básicas que aportan los programas de mejora de inteligencia y aptitudes verbales:

- Enriquecimiento de las técnicas instrumentales que facilitarán el rendimiento escolar.
- Planificación y toma de decisiones
- Resolución de problemas verbales, no verbales y numéricos.
- Aprender a pensar.
- Estrategias de trabajo intelectual.
- Planificar y decidir sobre su trabajo.
- Desarrollo de la inteligencia práctica o aplicada.
- Mejorar la comprensión.⁵⁶

De acuerdo a las calificaciones que obtenga el alumno sabremos si ha fracasado o ha tenido éxito en la escuela. Pero hablar acerca del éxito o el fracaso escolar resulta complicado, pues estas nociones son relativas. “...el éxito y fracaso escolar tampoco se pueden definir de forma rotunda e inapelable. Todo el mundo conoce anécdotas de personas que en su niñez y juventud fueron malos y hasta pésimos estudiantes, es decir, fracasaron escolarmente, y, en cambio, en su etapa adulta llegaron a ser grandes

⁵⁵ Catret, Amparo. *¿Emocionalmente inteligentes? una nueva dimensión de la personalidad humana.* Ediciones Palabra Pág. 25

⁵⁶ *Ibidem.* Pág., 24

hombres”.⁵⁷ El verdadero éxito o fracaso que hayamos obtenido en las aulas, no lo conoceremos hasta que apliquemos los conocimientos, es ahí donde sabremos si hemos adquirido conocimiento o sólo fuimos buenos alumnos, con respecto a las notas obtenidas y nuestra excelente conducta en la escuela.

“Hablamos más del fracaso que del éxito escolar porque prevenir y solucionar el primero es aumentar la tasa del segundo; porque airear los errores es el primer paso que hay que dar para intentar solucionarlos; porque reconocer los yerros es imprescindible para toda sociedad que pretenda progresar”.⁵⁸ La problemática del fracaso escolar es diversa en sus causas, no se limita a si el alumno ha hecho bien su trabajo o no, están implícitas las acciones correctas e incorrectas de otros elementos como lo son la institución escolar, la familia, la sociedad, etc.

Sea cual sea la causa que genera un fracaso escolar en alguno de los alumnos: “Hablamos de fracaso escolar cuando un alumno o grupo de alumnos no alcanzan de forma suficiente los objetivos educativos programados para el curso, ciclo, etapa o nivel educativo en el que se encuentran”.⁵⁹

Los factores que generan el fracaso escolar son diversos, e encuentran los sociales, económicos, familiares, etc., sin embargo por el tema que nos concierne en este momento nos centraremos a los de carácter emocional, como la falta de motivación del alumno, la inseguridad, ausencia de autoestima, entre otros.

De nada sirve ser un alumno que sigue como robot las indicaciones de los profesores, que cumple con todas sus tareas y que sabe memorizar de manera ejemplar la información para poder obtener la nota más alta en los exámenes, si el día de mañana no es capaz de rendir en un trabajo que le exige ser

⁵⁷ *Ibidem.* Pág. 15

⁵⁸ *Ibidem.* Pág. 16

⁵⁹ *Ídem.*

competente, propositivo, crítico, etc., capacidades que probablemente no posea, pues en su vida escolar solamente siguió indicaciones.

Probablemente lo anterior sea algo dramático pero desafortunadamente es real en algunos casos, es por ello que no debemos limitarnos a hablar del rendimiento escolar como un simple número, es importante no dejar de lado todos los factores que se encuentran inmersos en el proceso educativo, que en conjunto van estructurando dicho rendimiento.

3.2 Evaluación del Rendimiento Escolar

Por evaluación entendemos el proceso de juzgar el valor o la cantidad de algo por medio de una cuidadosa medida, las actividades gracias a las cuales el maestro o cualquier otra persona relacionada con la educación trata de medir el proceso de aprendizaje o de una situación educacional determinada. Por evaluación académica comprenderemos la apreciación de los resultados de la acción de la enseñanza programática.⁶⁰

La evaluación es uno de los elementos más importantes dentro de la educación, ya que por medio de ésta es que se obtiene una apreciación del proceso de enseñanza-aprendizaje, con respecto a los resultados arrojados y permite saber en qué punto se encuentra dicho proceso, si ha sido efectivo o hay que corregir detalles en él.

Considerada la educación desde el punto de vista de la evaluación son muchas y variadas sus funciones:

- Motivación del aprendizaje.

Esta es una de las funciones importantes de la evaluación; la motivación es el factor central en el proceso de la enseñanza, ya que sin ella no podría haber conocimiento del todo.

En este punto será importante señalar que no nos referimos solamente a la motivación en cuanto al alumno en cuanto a la motivación, porque los resultados que sean arrojados por los instrumentos de evaluación que emplee el profesor, sean cuales fueren, no solamente reflejarán el desempeño en el proceso de la adquisición del conocimiento, sino que también hablarán acerca del trabajo realizado por el profesor durante dicho proceso, lo que motivará a éste para corregir o a seguir con las técnicas o elementos empleados en el ejercicio docente.

⁶⁰ Lemus, Luis Arturo, *Evaluación del Rendimiento Escolar*. KAPELUSZ. Pág. 39

- Otorgamiento apropiado de calificaciones.

Esta función con el fin de informar a los examinados, a los maestros y a los padres acerca del estado educacional del alumno y en determinado momento será el indicador para obtener o no la promoción a un grado superior en la enseñanza. En las calificaciones obtenidas debe tomarse en cuenta que no son más que la relación del examinado ante una dificultad determinada; la que no siempre resulta ser la más adecuada.

Con esto nos referimos a que en las pruebas o exámenes, elementos que por lo general son empleados por los maestros para realizar sus evaluaciones, se plantean situaciones determinadas, como el caso de los cuestionarios, a las que habrá de responder con las frases memorizadas de una guía de estudios, o la resolución de problemas matemáticos parecidos a los vistos en clase, que sólo son distintos en los valores, pero no en el método para resolverse; en estos dos ejemplos es difícil determinar una verdadera adquisición de conocimiento, ya que el alumno está respondiendo a una situación que limita dicha demostración, incluso en los ejemplos anteriores sólo se puede apreciar una capacidad de memorización adecuada.

Existen casos en que los alumnos no obtienen alguna o una respuesta correcta por que se modificó la redacción de la misma; es decir, que no es idéntica a la de la guía de estudios, o por la modificación de valores numéricos en el caso de las matemáticas, lo que sin duda muestra el error en estos casos que solamente se memoriza y reproduce, realmente no hay razonamiento o entendimiento de qué es lo que está leyendo o haciendo.

- Diagnóstico y propósito.

Con la función de diagnóstico, la evaluación arroja datos referentes a la situación actual del alumno y trata de proporcionar información referente a la naturaleza y las causas del bajo rendimiento escolar por medio de

pruebas, con el propósito de atenderlas específicamente por medio de procedimientos y materiales adecuados.

Es necesario tener un diagnóstico inicial, que será el punto de partida para comenzar a actuar con respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje, de este modo conocemos a los alumnos, al grupo con el que se trabajará, cual es el nivel en el que está situado y cuáles son los puntos débiles sobre los que habrá que implementar acciones inmediatas que permitan una generalidad en él para poder trabajar de manera más adecuada.

- Orientación educacional.

Otra de las funciones de la evaluación, es la de proporcionar datos que sirvan como punto de partida para poder proporcionarle al alumno la orientación que requiera, entendiendo por ésta, el esfuerzo de la escuela de asistir al alumno de manera especial para que se conozca y comprenda a sí mismo y a su medio, con el objeto de que sea capaz de utilizar inteligentemente las oportunidades educacionales y de progreso que ofrecen la escuela y la comunidad.

Son diversas las clases de orientación, pero en este caso serán tres tipos a las que se refiere esta función de la evaluación.

a) Orientación educacional. Atención suministrada a los individuos para ayudarlos a resolver sus problemas relacionados con el rendimiento escolar. Esta orientación debe iniciar en cuanto el individuo se incorpora a la escuela y si es posible antes, pero sobre todo cuando tiene que realizar cambios significativos de ambiente educativo. El papel del orientador en estos casos es investigar apropiadamente a los alumnos, descubriendo sus capacidades, intereses y limitaciones para guiarlos en la manera de estudiar y trabajar. La orientación educacional tiene por objeto descubrir los problemas educacionales en el alumno con el fin de investigar las causas de estos problemas para tratar de eliminarlos en caso posible.

b) Orientación emocional. Se suministra a los alumnos con el objeto de ayudarlos a adaptarse mejor al medio social del cual forman parte. El objetivo de la escuela es la instrucción y educación de los alumnos, pero si se desatienden los casos problemáticos o simplemente se atienden por medio de la represión o del castigo, la institución educativa se está deslindando de una de sus funciones específicas, en tal sentido, la orientación emocional debe formar parte importante en el programa de las actividades escolares.

c) Orientación vocacional. Conformada por todas aquellas actividades realizadas con el objeto de asistir al alumno para escoger una vocación, para entrar y progresar en ella.

Dichas pruebas se aplican a los alumnos para que conozcan algunas de las aptitudes con las que cuentan, ya que existen casos en que los alumnos están seguros de lo que quieren estudiar más adelante y a que se dedicarán cuando adultos, pero otros no, es por ello que resulta importante que cuenten con esta orientación que les proporciona un panorama de posibilidades para poder tomar decisiones más adelante.

- Supervisión del personal. Se refiere a la evaluación que debe realizarse a los elementos que conforman el personal de la escuela. Para la adecuada supervisión de las actividades escolares se necesitará aplicar una evaluación sistemática que principie con los objetivos educacionales, siga con los medios que se aplicarán para alcanzar los objetivos y termine con los resultados obtenidos en relación con los propósitos determinados.

Estas fueron algunas de las funciones de la evaluación en lo que a rendimiento escolar se refiere. Como pudimos observar no se limita a uno de los elementos involucrados en la educación, la evaluación es importante y necesaria para todos los elementos: alumnos, profesores, instituciones educativas, de igual

modo, debe ser permanente; se requiere de una evaluación inicial que nos indica el punto de partida del proceso, posteriormente debe hacerse una evaluación continua que muestre cómo se está desarrollando el proceso y si es necesario hacer modificaciones en éste; y al término del proceso, la evaluación final, que nos permitirá observar los resultados obtenidos, las fallas y aciertos logrados durante todo el periodo.

En la actualidad podemos observar que nuestro sistema educativo se ha centrado en la adquisición y aplicación de *competencias*, entendidas como el desarrollo de habilidades que pueden ser aplicadas en la vida diaria, es decir, aquellos elementos que serán empleados por los estudiantes en momentos determinados para poder darle solución a alguna situación a la que se enfrentes en determinado momento.

Cuando se habla acerca de las competencias para la vida nos estaremos refiriendo a la habilidad que los niños tengan en la resolución de problemas, en función del desarrollo de sus conocimientos, experiencias, habilidades, estrategias, etc., del mismo modo implica el cómo serán empleadas las capacidades con las que cada niño cuente, para la resolución del conflicto, el cuál podría traducirse en una situación de la vida diaria, sin limitarnos sólo al ambiente escolar.

El aprender no se ve limitado a la acumulación de conocimientos, sino que se busca un empleo de dichos saberes con el fin de que el alumno pueda darles un uso real en determinado momento que sean requeridos, por ello el profesor debe buscar aquellas actividades que faciliten el empleo de los saberes y de este modo lograr un aprendizaje significativo para el alumno. “Para que las actividades en el aula sean significativas, es necesario que partan de los intereses y saberes previos de niños y niñas y les sean útiles al enfrentar problemas tanto en el presente como en el futuro”.⁶¹

⁶¹ Garduño, Teresita del Niño Jesús, Guerra Ma. Elena. *Una educación basada en competencias. Educación Primaria en el Distrito Federal*. Agosto 2004.pág. 30

“Estas competencias se pueden observar en el aula, pero no como comportamientos específicos que se tengan que repetir un determinado número de veces o que puedan ser medidos con escalas y categorías rígidas; se trata de indicadores de logros o huellas que niñas y niños van mostrando en el proceso educativo”.⁶²

Las Competencias están formadas por la unión de:

- Conocimientos y conceptos.- Implican la representación interna acerca de la realidad.
- Intuiciones y percepciones.- Son las formas empíricas de explicarse el mundo.
- Saberes y creencias.- Simbolizan construcciones sociales que se relacionan con las diversas culturas.
- Habilidades y destrezas.- Se refieren a saber hacer, a la ejecución práctica y al perfeccionamiento de la misma.
- Estrategias y procedimientos.- Integran los pasos y secuencias en que resolvemos los problemas, para utilizarlos en nuevas circunstancias.
- Actitudes y valores.- Denotan la disposición de ánimo ante personas y circunstancias porque las consideramos importantes.

Es importante recordar que las competencias:

- Surgen cuando se alimentan afectiva y cognitivamente desde que son actos reflejos.
- Se observan en acciones sucesivas que implican antecedentes y consecuentes.
- Se van estructurando paulatinamente a través de la experiencia.
- Son independientes de contenidos aislados que ocasionalmente pueden servir para constituirlos.

⁶² *Ídem.*

- Si bien implican un conjunto de contenidos interrelacionados, no se pueden observar todos a la vez.
- Se desarrollan de acuerdo al tipo de conocimientos, a las personas que los construyen y a la calidad de la mediación.
- Pueden ser bloqueadas afectivamente por descalificación, humillación y violencia.
- Pueden ser bloqueadas cognitivamente cuando se enseña en forma dogmática una sola manera de hacer las cosas.
- Garantizan la creatividad, la flexibilidad del pensamiento y la capacidad para enfrentarse a nuevas sociedades de conocimiento.⁶³

Para facilitar la tarea educativa se reorganizaron las asignaturas del Plan y Programas de estudio de la Educación Primaria en Ejes Curriculares, especie de filtros, que nos permiten conocer, utilizar y relacionarnos con el mundo que nos rodea:

- Comprendiendo al entorno natural, social y cultural.
- Cuantificando, clasificando y ubicando espacialmente a la realidad.
- Expresando nuestras ideas y conociendo la de otros, a través de la escucha y la lectura.
- Conviviendo con los otros.
- Reflexionando sobre nuestras acciones y pensamiento.

El Eje Comprensión del medio natural, social y cultural, se presenta en el centro ya que constituye el medio en donde se desarrolla la vida y los Ejes de Lógica Matemática y Comunicación son las herramientas que nos permiten conocer ese mundo social; el de Actitudes y Valores implica lo que queremos y sentimos de las personas y el entorno, finalmente el Eje de Aprender a aprender nos permite tomar conciencia de la manera cómo nos explicamos la realidad. Como podemos ver, es el engranaje de todos los Ejes lo que nos da una visión más profunda y amplia de nosotros mismos y el mundo.

⁶³ *ibidem.* pág. 4

Dicho en otras palabras: ver el mundo con el lente de un sólo Eje es verlo en un sólo color: amarillo o verde o rojo; utilizar en conjunto todos los lentes de los Ejes es darnos la oportunidad de verlo multicolor, tal como es.

De lo que se trata es de darle sentido a los conocimientos que se pretenden, de conectarles entre sí y que sean parte de un todo, no elementos aislados, y de este modo puede lograrse una mejor comprensión de lo que se está aprendiendo e incluso el por qué de aprender algunas cosas que para quienes estuvimos en la educación primaria hace ya algunos años, no tenían sentido o conexión con nuestra realidad.

Entonces en este caso lo que se busca es que el conocimiento sea útil para los alumnos en situaciones reales y cotidianas, no llenarles de teorías o conocimientos aislados, se busca una conectividad entre lo que se vive y se aprende, de hecho puede utilizarse de guía la inquietud de los alumnos de aprender determinados elementos que él considere importantes y necesarios.

Se busca proporcionar conocimientos que a un futuro no muy lejano e incluso a la par del presente sean utilizados y entendidos por los alumnos por la razón de ser significativos para ellos.

Se evalúa con las experiencias y las vivencias de los alumnos, cómo es que son o no capaces de accionar los conocimientos adquiridos en diversas circunstancias o problemáticas.

CAPÍTULO 4

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Y

RENDIMIENTO ESCOLAR

CAPÍTULO 4

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Actualmente una de las grandes preocupaciones de las autoridades encargadas de la educación es la de mejorar la calidad de ésta, para poder formar a los que tomarán el control de la sociedad en el futuro.

Se han invertido recursos en programas novedosos que prometen mejoras en la calidad de la educación y del rendimiento escolar de los alumnos, pero los cambios no se pueden gestar, debido a que sólo se ha puesto interés en las áreas cognitivas, en el pensamiento, el análisis y síntesis, pero no se han atendido las cuestiones emotivas, que indudablemente son partícipes en el proceso de aprendizaje en los alumnos, y que podría ser una de las tantas causas del bajo rendimiento escolar.

Podemos ver a niños con capacidades sobresalientes a edades muy tempranas, son inteligentes pero su madurez emocional parece no ir a la par pues sus capacidades emocionales y sociales no son las adecuadas, prueba de ello son las problemáticas que se presentan en cuanto a su conducta y su incapacidad de socializar, aunque claro, no debemos generalizar.

A lo largo de este trabajo ya hemos hablado de algunas de las desventajas de no poseer las capacidades que la inteligencia emocional señala: "... ser capaz, por ejemplo, de refrenar el impulso emocional; interpretar los sentimientos más íntimos del otro; manejar las relaciones de una manera fluida; en palabras de Aristóteles, la rara habilidad de 'ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta'".⁶⁴ Al no contar con estas habilidades o capacidades todo aquello que somos capaces de hacer o desarrollar ya sea en la escuela o en

⁶⁴ Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, Pág.17

nuestra vida cotidiana se queda cuartado y no podemos dar el máximo de nosotros en nuestras actividades.

Por ello es importante atender la parte emocional que nos conforma, ¿de qué modo?, desarrollando la inteligencia emocional, a través de la alfabetización emocional.

4.1 Alfabetización emocional y Rendimiento Escolar

La alfabetización emocional es una alternativa para contrarrestar la pobreza emocional de los niños que puede desencadenar problemáticas como el bajo rendimiento escolar.

Algunas de las causas que se infieren como desencadenantes de esta pobreza emocional son los importantes cambios en las pautas sociales que se han producido en las últimas décadas:

- Aumento del número de separaciones matrimoniales.
- Aumento de la marginalidad y de la pobreza.
- Influencia negativa de la TV, ofreciendo modelos violentos de solución de conflictos.
- La falta de respeto hacia la institución escolar como fuente de autoridad.
- El escaso tiempo de dedicación de los padres a los hijos, con la consiguiente ausencia de comunicación afectiva.
- Los problemas económicos familiares.⁶⁵

“Desde un acercamiento educativo del centro escolar, la intervención remedial viene dada por la implantación de programas dirigidos a educar las emociones. Sería deseable que fuesen complementados con otras acciones sociales y económicas de gran magnitud cuyo alcance no es ajeno al mundo de la educación”.⁶⁶

El término de “alfabetización emocional”, básicamente se refiere al desarrollo paulatino en la creación de nuestro repertorio saludable de emociones, por ejemplo, confianza en uno mismo y en las capacidades propias; curiosidad por descubrir, intencionalidad, ligado a la sensación de sentirse capaz y eficaz; autocontrol; relación con el grupo de iguales; capacidad de comunicar y cooperar con los demás; la facilidad en el manejo del enojo o la solución

⁶⁵ Vallés, Antonio. *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. EOS, Pág. 249

⁶⁶ *Ibidem*. pág. 250

positiva a los conflictos y el control de los impulsos. “En realidad se trata de enseñar a los alumnos las habilidades de la vida para ser competentes personal y socialmente en todos los ámbitos: escuela, familia y el tiempo libre”.⁶⁷

Una vez que se le dio atención a las cuestiones emocionales, se plantearon algunos cursos en donde se trabajaba con el afecto para educar, esto ocurrió en la década de los '60. “Todos los cursos de alfabetización emocional tienen una raíz en común que se remonta al movimiento de educación afectiva de los '60. Entonces la creencia era que las lecciones psicológicas y motivacionales se aprendían con mayor profundidad si implicaban una experiencia inmediata de aquello que se enseñaba conceptualmente. Sin embargo, el movimiento de alfabetización emocional invierte el término educación afectiva: en lugar de usar el afecto para educar, se educa el afecto mismo”.⁶⁸

En sí, la alfabetización emocional con respecto a los niños, como lo señala Goleman, tiene “...el objetivo de elevar el nivel de la aptitud social y emocional de los niños, como parte de su educación regular, no sólo algo que se les enseña correctivamente a aquellos que están flaqueando y han sido identificados como ‘problema’, sino un conjunto de destrezas y preceptos esenciales para cualquier niño”.⁶⁹

Como hemos visto hasta ahora, cuando una persona se encuentra inmersa en el remolino de las propias emociones, le resulta difícil llevar a cabo sus actividades si es que no cuenta con las capacidades que la inteligencia emocional propone y que la alfabetización emocional puede proporcionar.

Muchas han sido las ocasiones en que se ha tratado de desarrollar técnicas, estrategias o planes de acción que permitan el mejoramiento de los alumnos en

⁶⁷ *Idem.*

⁶⁸ Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*, Vergara, 33ª edición, 2002, Pág. 302

⁶⁹ *Idem.*

su rendimiento escolar, por ejemplo, tratan de hacerse adaptaciones de tipos de educación que han funcionado de manera efectiva en otros países, pero los resultados no suelen ser igualmente favorables. Probablemente una de las causas que generen este fracaso sea que no se ha considerado la enorme ineficiencia emocional de los alumnos.

Anteriormente se habló de la importancia que tiene la familia en el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños, pero la función de esta institución se ha visto severamente mermada debido a las condiciones sociales que actualmente enfrenta. “Vivimos una época en la que las familias se encuentran económicamente sitiadas, en la que ambos progenitores trabajan muchas horas, por lo que los niños quedan solos o al cuidado de la niñera-TV; una época en la que cada vez más niños crecen en medio de la pobreza, en la que las familias uniparentales ya están convirtiéndose en lugar común; en la que cada vez más niños y bebés quedan durante el día al cuidado de alguien tan poco idóneo, que la situación se asemeja al abandono. Todo esto implica, incluso para los padres mejor intencionados, la erosión de los incontables, provechosos y pequeños intercambios entre padres e hijos que construyen las aptitudes emocionales”.⁷⁰

La realidad que vivimos no se refiere sólo a algunos sectores sociales, ya que niños que se encuentran viviendo en la pobreza o con condiciones económicamente favorables, presentan problemas en la escuela en cuanto a su rendimiento escolar, por ejemplo en el caso de los niños agresivos, “desde los primeros años de escolaridad, su escasa capacidad de dominarse también contribuye a que sean malos estudiantes, que sean vistos por los demás, y aún por ellos mismos, como ‘estúpidos’, juicio que es confirmado cuando son derivados a clases de educación especial... pierden el tiempo que de otra manera utilizarían en aprender...su impulsividad es la primera causa del fracaso escolar”.⁷¹

⁷⁰ *Ibidem.*, Pág.270

⁷¹ *Ibidem.* Pág. 273

Por lo general los niños que desde edad temprana no tiene la capacidad de controlar su ira terminarán en malos pasos, pues por lo general terminarán metiéndose en problemas.

Sin embargo, la alfabetización emocional presenta una alternativa para evitar este futuro, ya que si se presenta una ayuda oportuna, este tipo de actitudes en los niños puede ser cambiadas, "... varios programas experimentales han tenido un moderado éxito en ayudar a estos niños agresivos en el aprendizaje del dominio de su tendencia antisocial antes de que esta pueda conducirlos a problemas serios. Uno de ellos, realizado en la Universidad de Duke, trabajó con niños de escuela primaria causantes de problemas y dominados por la ira... Se les enseñó por ejemplo, a advertir que algunas de las señales sociales que habían interpretado como hostiles, eran en realidad neutrales o amistosas. Aprendieron a ponerse en el lugar de los otros niños, a percibir cómo eran vistos por los demás, y a imaginar qué pensaron o sintieron los otros niños en las circunstancias que provocaron su enojo. Adquirieron también un entrenamiento en el control de enojo mediante la dramatización de escenas, tales como ser objetos de bromas, que podrían conducirlos a perder los estribos".⁷²

Ese fue un ejemplo de lo que puede lograr la alfabetización emocional en el caso específico de los niños que tiene incapacidad de controlar su ira, pues se señala que al cabo de un tiempo se hizo el sondeo de los niños que trabajaron en dicho programa experimental, y se descubrió que ya no molestaban con tanta frecuencia en clase, que poseía sentimientos positivos hacia sí mismos, y que eran mucho menos propensos al consumo de drogas y alcohol, en la edad adolescente.

⁷² *Ibidem.* Pág. 275

Otro caso en el que la alfabetización emocional interviene de manera positiva es el de la depresión, considerándole a ésta como un sentimiento negativo para el desarrollo de los niños en edad escolar.

Los adolescentes y los niños que presentan depresión “parecen no poder clasificar apropiadamente sus sentimientos, mostrándose en cambio hoscos e irritables, con impaciencia, caprichos y enfado, especialmente hacia sus padres. Esto, a su vez, vuelve más dura para los padres la tarea de el apoyo emocional y la orientación que el chico deprimido realmente necesita, poniendo en marcha una espiral descendente que habitualmente termina en discusiones constantes y en alienación”.⁷³

La Inteligencia Emocional señala que los niños y jóvenes que padecen depresión, presentan déficit en las áreas de aptitudes emocionales como es el caso de “habilidad para relacionarse con los demás, por un lado, y la forma - generadora de depresión- en que interpretan los contratiempos, por el otro”.⁷⁴

En este caso, la alfabetización emocional es una herramienta para poder enseñarles a estos niños y adolescentes con depresión, maneras más productivas para que puedan hacer una evaluación real de sus dificultades y con ello disminuir el riesgo de depresión.

Un ejemplo es un estudio realizado en Oregon, “en un clase especial... alumnos con depresión moderada afrontaron las maneras de pensar asociadas a la depresión, a volverse más proclives a trabajar amistades, a llevarse mejor con sus padres, y a intervenir en más actividades sociales que les resultaran placenteras”.⁷⁵

⁷³ *Ibidem.* Pág. 277

⁷⁴ *Ibidem.* Pág. 278

⁷⁵ *Ibidem.* Pág. 284

De igual modo con este tipo de clases, los alumnos hicieron adquisición de otras habilidades emocionales básicas: “la manera de manejar los desacuerdos, el pensar antes de actuar y... enfrentar los pensamientos pesimistas asociados a la depresión, como por ejemplo, decidirse a estudiar más tras un fracaso en un examen, en lugar de pensar: ‘No soy lo suficientemente inteligente’”.⁷⁶

Así como son diversas las problemáticas que se generan a partir del mal manejo de nuestro repertorio emocional, resultan ser las alternativas que la alfabetización emocional ofrece. La ventaja de ésta radica en que si ponemos atención en fomentar una inteligencia emocional en nuestros hijos a edades muy tempranas, y procuramos que así ocurra, estaremos ofreciéndoles herramientas invaluable para el resto de sus vidas y sobre todo les estaremos brindando una oportunidad de desempeñarse de una manera mucho más adecuada en cualquiera de los ámbitos en el que se desarrollen.

Es natural que deseemos para nuestros hijos un buen rendimiento escolar, mediante el estudio, cuyo objetivo es prepararlos para la vida, desarrollo de habilidades del pensamiento, cultura personal, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido o sabiduría. Es por esto que se expondrán algunos aspectos prácticos (para intentar no cometer errores) de la alfabetización emocional.

Estimular la voluntad por el estudio: Se ha visto, últimamente, la necesidad de incluir en las escuelas ayudas de conferencias de formación para padres, sobre la necesidad de educar la voluntad de los niños mediante la creación de hábitos. Quizás se había hecho evidente un cambio en la educación: del autoritarismo y la rigidez se ha pasado a la ausencia de límites, a la comodidad y a la condescendencia en el dejar hacer. Por lo tanto, conviene buscar un término medio: vivir los horarios para el estudio y la disciplina y, padres y

⁷⁶ *Idem.*

educadores, establecer unas pautas que se tienen que hacer cumplir con la suficiente ascendencia moral, consecuencia del prestigio y del testimonio personal de los que tienen la responsabilidad de enseñar.

Valorar el esfuerzo, más que las calificaciones: En un mundo donde sólo se valora la eficacia y sobre todo los resultados, los padres tenemos el riesgo de hacer lo mismo con las calificaciones de los niños. Ahora, que pasaremos de las clásicas notas al "prograsa adecuadamente", deberemos vigilar, todavía con más intensidad, para no obsesionarnos con las calificaciones, sino valorar el esfuerzo que hace nuestro hijo o hija. Es evidente que, si sólo nos alegráramos por las buenas notas, podríamos dejar de lado aquel pequeño que, con más dificultad para el aprendizaje, necesita más tiempo para aprender y, por lo tanto, más atención por parte de profesores y familia. También podría resultar, que un hijo o hija con más facilidad para estudiar, resultara un perezoso.

Estudiando se aprende a estudiar: Enseñar a estudiar y hacer que las criaturas y jóvenes tengan curiosidad intelectual y una instrucción o unos conocimientos, no para saberlo todo como una enciclopedia, sino para adquirir una cultura propia de la persona que piensa, reflexiona, asimila y se prepara para la vida. El objetivo no será que nuestros jóvenes sean las personas más brillantes en las profesiones que a nosotros nos gustarían, sino que la instrucción que hayan asimilado sea el fundamento para el puesto de trabajo que ocuparán el día de mañana, y que el trabajo es el medio para la mejora personal y un servicio a la sociedad. Me parece que es bueno, por ejemplo, explicar a los jóvenes que deben integrarse en el mundo laboral que el día en que les ofrezcan un trabajo digan que sí, y al día siguiente lo aprendan a hacer. Es mejor no rehusar a nada cuando uno empieza una vida de trabajo, tanto por la experiencia como por el aprendizaje que supone.

Facilitar la concentración: procurar un espacio en el hogar adecuado para el estudio de nuestros hijos e hijas. Sin música, sin ruidos, con buena iluminación.

Cada hijo es diferente, por lo tanto tenemos que conocer quién se concentra durante más rato o más deprisa, o quién necesita descansar del estudio más a menudo y volver a empezar. Debemos de ayudar a que controlen la imaginación, no los podemos interrumpir en cada momento, para no dispersarlos, y lo que sí podemos hacer es preguntarles cuando hayan finalizado el tiempo de estudio; de esta forma podemos saber si han aprendido a resumir y sintetizar y si han reflexionado sobre lo que han estudiado.

Existen unos programas de alfabetización emocional que se han implementado obedeciendo a la concepción del sistema educativo de España, como una educación integral. Y los siguientes son algunos ejemplos de los programas de alfabetización emocional, “es esta la denominación dada a los programas que presentan una práctica educativa que debe formar parte del currículo ordinario, habida cuenta de la carencia en este sentido que ha tenido hasta nuestros días la educación emocional”.⁷⁷

PROGRAMA PIELE (Hernández y García, 1992)

Es un programa cuyo contenido es de naturaleza eminentemente afectiva. (*Programa Instruccional para la Educación y Liberación Emotiva*) dirigido al desarrollo de la dimensión social y afectiva de los alumnos comprendidos en el tramo de edad cronológica de 10-15 años. Los contenidos de este programa de orientación socio-afectiva se estructura en el aspecto personal, social, escolar y familiar del alumno. Está compuesto por 13 unidades, cada una de las cuales está constituida por diversas secciones.

Trata de potenciar, a nivel personal, el autoconcepto, corrigiendo los moldes cognitivos, el ajuste de las reacciones emocionales, la capacidad para tolerar y superar dificultades a nivel social, el concepto positivo de los demás, el fomento de la comunicación y cooperación, a nivel escolar, el desarrollo de

⁷⁷ Vallés, Antonio. *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. EOS, Pág.251

hábitos de trabajo eficaces, y a nivel familiar la adquisición de actitudes de comprensión, autonomía y ayuda.

PROGRAMA PIECAP. Programa Instruccional-emotivo para el crecimiento y la autorrealización personal. *“Aprendiendo a realizarse”*. (Hernández y Aciego, 1992).

El programa está dirigido a los alumnos a partir de los 10 años (preferentemente de 13 a 18) y desarrolla los aspectos afectivos y sociales el entusiasmo, proyectos, ideales, altruismo, amor y preocupación social en los jóvenes, la prevención de conductas negativas, evasivas y de drogodependencias.

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOCIAL Y AFECTIVA (Trianes, Muñoz y Jiménez, 1996)

Está orientado en dotar al alumno de estrategias para la resolución de problemas cognitivos, personales e interpersonales. El marco teórico está fundamentado en los postulados de Spivak y Shure (1974) sobre las fases de resolución de conflictos. El programa abarca a todos los sectores de la Comunidad Educativa (alumnos, profesores y padres).

DSA PROGRAMA DE DESARROLLO AFECTIVO (De la Cruz y Mazarra, 1997)

El programa está dirigido al desarrollo de la sociabilidad y afectividad para alumnos a partir de los 12 años. Estimula el desarrollo afectivo y social de los escolares a través de actividades que se integran en la programación habitual del aula de clase.

Se pretende ayudar a los alumnos a reconocer, clasificar y aceptar sentimiento y también a comprender la relación entre algunos hechos interpersonales y los sentimientos. Desarrolla pautas de colaboración social y los procesos de pensamiento que ayudan a elegir conductas personalmente satisfactorias y socialmente constructivas.

EL PROGRAMA DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. (DIE)
(Vallés y Vallés, 1998)

Estructura del programa

1. Evaluando tus emociones.
2. Las Emociones. Conociéndolas.
3. Las Emociones Negativas.
4. Las Emociones Positivas.
5. La Empatía.
6. Habilidades emocionales y Habilidades de comunicación

Objetivos del programa

1. Lograr la autoconciencia emocional.
2. Conseguir un adecuado control de las emociones.
3. Desarrollar la empatía como comprensión de las emociones de los demás.
4. Mejorar las relaciones interpersonales.

Orientaciones metodológicas

1. Sesiones de tutoría con alumnos desde 1º de Educación Primaria hasta Educación Secundaria y el alumnado de Bachillerato.
2. Uso de técnicas didácticas de dinámica de grupos: trabajo en equipo, debate, torbellino de ideas, etc.
3. Utilización de técnicas de *role-play* o ensayo de conducta.

Orientaciones específicas dirigidas a los alumnos usuarios del programa.

1. Conocer tus propias emociones
2. Dirigir y controlar las propias emociones
3. Automotivarse
4. Reconocer las emociones en los demás

EL PROGRAMA S.I.C.L.E. *SIENDO INTELIGENTES CON LAS EMOCIONES*
(Vallés, 1999)

El programa está estructurado de acuerdo con la definición de la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que le permiten al individuo

conocer y regular sus propias emociones, sentimientos y estados de ánimo, y también conocer y empalmar con los demás.

El programa S.I.C.L.E. (Siendo Inteligentes con las Emociones) tiene como objetivo principal el enseñar a los alumnos habilidades emocionales, que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria que se dan en el ámbito escolar. La inteligencia se ha definido en términos genéricos como la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y resolver los problemas que éstas plantean. Alcanzar un buen desarrollo de la Inteligencia Emocional permitirá a los alumnos entender que la vida diaria en el centro escolar no está exenta de dificultades en la convivencia interpersonal, y que hacerles frente de manera segura, socialmente adecuada y personalmente equilibrada es una buena manera de ser feliz, a la vez que se aprenden los contenidos curriculares ordinarios.

Un alumno emocionalmente inteligente es aquel que sabe ganarse a sus amigos, se siente a gusto interactuando con ellos, soluciona los conflictos con los demás de una manera adecuada, sin alteración emocional, es capaz de escuchar y de hacer valer su opinión, es capaz de descubrir qué siente un compañero cuando está apenado por algún motivo y es capaz también de experimentar alegría con él. En definitiva la puesta en práctica de las habilidades de la inteligencia emocional puede hacerle más inteligente en la expresión de sus propios estados de ánimo, y en la comprensión de los demás (empatía). La consecuencia de ello es la mejora del clima de convivencia, de las relaciones interpersonales.

Habilidades que se desarrollan:

1. Conocerse bien.
2. Aprender las “cosas” del colegio.
3. No enfadarse cuando no conseguimos lo que queríamos.
4. Solucionar los problemas con los compañeros.
5. Saber por qué estás contento, triste, tranquilo, enfadado.

6. Decirte cosas bonitas a ti mismo.
7. Respetar a los demás. No molestarles.
8. Ser optimistas.
9. Pensar y hablarse a sí mismo.
10. Decir NO cuando lo que nos piden no es adecuado.
11. Aceptar lo que nos dicen los demás cuando es justo.
12. Controlar la rabia, el enfado.
13. Pensar las cosas antes de hacerlas.
14. Saber cómo nos sentimos.
15. Expresar adecuadamente las emociones.
16. Controlar las ganas de pelearse.
17. Descubrir emociones en los demás.
18. Expresar tus ideas, opiniones, tus cosas...
19. Cambiar los pensamientos malos por los buenos.
20. Controlar el enfado.
21. Controlar el miedo.
22. Hacer lo que debemos hacer, aunque no nos guste mucho.
23. Sonreír.
24. Saber cómo se sienten los demás.
25. Tranquilizar a los demás.
26. Estar tranquilos.
27. Sentirte bien con tu grupo, equipo, amigos, compañeros...
28. Tener paciencia cuando las cosas no salen bien.
29. Comunicarse bien con los demás.
30. Saber qué comportamientos son adecuados e inadecuados.

EL PROGRAMA VIVIR CON OTROS (Arón y Milicia, 1996)

Es un programa de competencia social que incluye entre sus contenidos bloques relacionados con la emocionalidad. Los contenidos que desarrolla son los siguientes:

1. Perdiendo el miedo a hablar en público
Temor al ridículo

Temor a equivocarse

Temor a no saber qué decir

Temor a ser criticado

Temor a ser rechazado

2. El autoconocimiento
3. Expresar lo positivo
4. Aprendiendo a quererse
5. Intimidad. Aprendiendo a estar con los otros.
6. Aprendiendo a comunicarse
7. Buscando soluciones a un problema
8. Aprendiendo a manejarse a sí mismo

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se trata de un programa dirigido a la educación secundaria. Ha sido desarrollado para dar respuesta a las necesidades de educación integral como medida de atención a la diversidad. Se enmarca dentro de una labor de enseñanza-aprendizaje, afectiva y social. Se estructura en los siguientes ejes:

1. Educación emocional
2. Yo y el mundo
3. Habilidades cognitivas
4. Habilidades sociales

EL PROGRAMA DESCONÓCETE A TÍ MISMO (Güell y Muñoz, 2000)

Se trata de un programa de alfabetización emocional desarrollado en niveles educativos de la educación secundaria.

Objetivos:

- Tener y aumentar la autoestima
- Aumentar y analizar el autoconocimiento
- Aumentar la empatía
- Conocer y mejorar las habilidades comunicativas
- Incrementar el autocontrol emocional

- Superar las situaciones estresantes
- Mejorar las relaciones interpersonales
- Aumentar la asertividad y evitar conductas agresivas y pasivas
- Saber tomar decisiones
- Saber resolver problemas en el ámbito psicosocial
- Descubrir las capacidades creativas
- Conocer las posibilidades de cambio y saber cambiar
- Saber expresarse emocionalmente

Contenidos:

- Los siete magníficos. La diversidad y la formación del grupo de trabajo y aprendizaje.
- ¡Mójate por tu futuro! La toma de decisiones.
- No digas blanco cuando quieres decir negro. La asertividad.
- El primer amor. La autoestima.
- ¡Eureka! En busca de soluciones nuevas para viejos problemas. La creatividad aplicada al ámbito psicosocial.
- Teoría de la gravitación universal de los afectos. Las relaciones interpersonales.
- Hablando se entiende la gente...o no. La comunicación.
- El misterio del rostro carmesí. El autoconocimiento emocional.
- Yo soy mi dueño y señor. El autocontrol emocional.
- Cuando amenaza la tormenta. Las crisis emocionales.

EL PROGRAMA DE LA EDUCACION EMOCIONAL (Diez de Ulzurrun y Martí, 1998)

Este programa está fundamentado conceptualmente en las aportaciones de Gardner (1938) y Goleman (1996).

Objetivos:

- Favorecer la calidad y cantidad de las interacciones en el seno del grupo-clase como medio para mejorar el clima relacional de aula y la cohesión grupal.
- Favorecer el desarrollo integral de los alumnos.
- Favorecer el desarrollo de un conjunto de habilidades básicas para el equilibrio emocional y la potenciación de la autoestima.
- Proporcionar estrategias que faciliten el proceso de integración social de los alumnos.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Ver las habilidades sociales como algo importante y que puedan entrenarse.
- Aumentar la capacidad de esfuerzo ante las tareas.
- Aumentar la capacidad de entender y controlar las propias emociones.

Contenidos:

- La autoconciencia. Autoconocimiento.
- El control de los propios sentimientos.
- La motivación.
- La empatía.
- Las habilidades sociales.

PROGRAMA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Objetivos Generales:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la capacidad de automotivarse.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen el bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Contenidos:

1. Introducción

2. Marco conceptual de las emociones

Concepto de emoción

Los fenómenos afectivos

El cerebro emocional

Las emociones y la salud

Emoción y Motivación

La Inteligencia Emocional

3. Clases de emociones

Clasificación de las emociones

Intensidad, especificidad y polaridad

Emociones positivas y negativas

Ira

Miedo

Ansiedad

Tristeza

Vergüenza

Aversión
Alegría
Humor
Amor
Felicidad
Emociones ambiguas
Emociones estáticas

4. Conciencia emocional

Conocer las propias emociones

Autoobservación y conocimiento de las emociones
Reconocer la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones
Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones
Evaluación de la intensidad de las emociones
El lenguaje de las emociones
La expresión verbal de las emociones
Evaluación de las emociones

Reconocer las emociones de los demás

5. Control emocional

Manejar emociones
Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
Desarrollar las emociones positivas
Tolerancia a la frustración
Autocontrol de la impulsividad
Manejo de la ira y del comportamiento agresivo
Retrasar gratificaciones
Emociones y consumo de drogas
Resiliencia
Habilidades de afrontamiento

Automotivarse emocionalmente

Adoptar una actitud positiva ante la vida

6. Estrategias de control emocional

Diálogo interno

Autoafirmaciones positivas

Asertividad frente a presiones ambientales

Estilos de atribución casual

La interrogación cognitiva

Reestructuración cognitiva

Imaginación emotiva

Creatividad

Terapia emocional y Educación emocional

7. Control del estrés

Concepto de estrés

Factores de riesgo (estresores)

Estrategias del control del estrés

Inoculación de estrés

Relajación

Respiración

Meditación

8. Autoestima

Autoconcepto, autoestima y autoconfianza

Autoaceptación

Desarrollo de expectativas realistas sobre sí mismo

9. Comunicación efectiva y afectiva

Comunicación efectiva

Características de la Comunicación Efectiva

La escucha activa

Comunicación no verbal
Mensajes “yo” y peticiones
Entrenamiento en Comunicación Efectiva

Comunicación afectiva

La empatía
Comprender la perspectiva de los demás
La escucha y comprensión empática
Leer las emociones de los demás

10. Relaciones interpersonales y habilidades socio-emocionales

Emoción y sociabilidad

Leer e interpretar claves sociales
Reconocer las influencias socio-emocionales en el
comportamiento
Verse a sí mismo desde la perspectiva de los demás
Dificultades sociales de la adolescencia

Clima social y trabajo en grupo

- 10.2.1. Características del trabajo en grupo: dinámica grupal
- 10.2.2. Los grupos afectivos y el clima social
- 10.2.3. Los grupos efectivos

Las habilidades socio-emocionales

- 10.3.1. Habilidades sociales básicas
- 10.3.2. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos
- 10.3.3. Habilidades alternativas a la agresión
- 10.3.4. Desarrollo de habilidades socio-emocionales

11. Resolución de conflictos y emoción

Habilidades socio-emocionales en la resolución de conflictos

Negociación y equilibrio emocional

Identificación de alternativas creativas de acción
La mediación: implicaciones emocionales

12. Las emociones en la toma de decisiones

Libertad y responsabilidad

Asumir la responsabilidad personal

Tomar conciencia de las decisiones que se deben tomar

Estrategias en la toma de decisiones

Aplicación a las situaciones de vida

13. Habilidades de vida

Habilidad de organización y desarrollo

Habilidad en la vida familiar, social y profesional

Habilidad de tiempo libre

14. Bienestar subjetivo y calidad de vida

Emociones y bienestar subjetivo

Factores de bienestar subjetivo

Relaciones sociales y afectivas

Trabajo

Salud

Factores socioeconómicos

Características personales

El sentido del humor

15. Fluir

Fluir como experiencia óptima

Fluir y calidad de vida

La personalidad auténtica

Aprender a fluir

El sentido de la vida

Todos los programas anteriores, son programas que contienen elementos de la Inteligencia emocional, y específicamente son considerados como programas de alfabetización emocional.

PROPUESTA

PROPUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

JUSTIFICACIÓN

La pedagogía es la encargada de los procesos educativos en cualquiera de los ámbitos donde estos procesos se hagan presentes y por tanto es necesario hablar acerca de la educación integral, la cual incluye los aspectos que conforman al individuo como lo son los intelectuales, sociales, emocionales, etc.

En cuanto a la educación integral de los niños, estamos refiriéndonos a la educación formal que implica los procesos educativos desarrollados en instituciones educativas en forma. De igual modo entra en juego la educación informal, de la cual forma parte la educación adquirida en casa, dentro de la institución familiar, que como ya se ha mencionado a lo largo de este trabajo, es en primera instancia la encargada de proporcionarnos los elementos necesarios para poder desarrollarnos como individuos socialmente capaces de accionar en sociedad, como nuestro medio nos lo requiera.

Es entonces prioritario, que como padres de familia comprendamos la responsabilidad tan grande que implica educar a nuestros hijos, pues no sólo debemos alimentarlos, procurarlos, vestirlos y mandarlos a la escuela; habrá que esforzarnos por proporcionar las herramientas que resulten efectivas para su desarrollo, y que les procuren un futuro con posibilidades de éxito en su desempeño laboral y personal.

Para ello se presenta la propuesta del desarrollo de un taller dirigido a padres de familia, con la finalidad de despertar en ellos el interés por la inteligencia emocional y la inquietud para poder desarrollarla en su persona y posteriormente por consecuencia en sus hijos. Se pretende dar a conocer las implicaciones de la inteligencia emocional en nuestras vidas y sus aplicaciones. Esto con la finalidad de que los padres de familia conozcan el efecto de las

emociones en nuestro desempeño y cómo es que el no contar con un manejo o reconocimiento emocional de nosotros mismos puede dificultar nuestras actividades como es el caso de los niños en la escuela, lo que encontramos reflejado en el rendimiento escolar.

OBJETIVO GENERAL

Este taller pretende proporcionar información acerca de la inteligencia emocional a los padres de familia y de las implicaciones de esta en el ámbito educativo de sus hijos, para que a partir del interés por el desarrollo de la inteligencia emocional de los asistentes se reconozca su valor en la vida cotidiana.

ESTRUCTURA GENERAL

TEMA 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROPÓSITO. Proporcionar información acerca de lo que es la inteligencia emocional y que los asistentes puedan reconocer los elementos en sus experiencias de vida.

- 1.1. ¿Qué son las emociones?
- 1.2. La implicación de las emociones en nuestra vida diaria.
- 1.3. ¿Razón o corazón? La búsqueda del equilibrio.

TEMA 2. LA FAMILIA.

PROPÓSITO. Dar a conocer el papel de la familia en el desarrollo del niño, mostrando que la interacción con los hijos perfila la personalidad de éstos.

- 2.1. La familia como primer y principal agente educacional del niño.
- 2.2. Los roles asignados en la dinámica familiar.
- 2.3. La comunicación y los límites dentro de la familia.

TEMA 3. ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

PROPÓSITO. Informar a los asistentes acerca de la alfabetización emocional y que éstos puedan realizar una autoevaluación de su situación con respecto a la inteligencia emocional. Del mismo modo se pretenden mostrar las ventajas de la alfabetización emocional en la vida cotidiana.

- 3.1. ¿Qué es la alfabetización emocional?
- 3.2. La ausencia de la alfabetización emocional.
- 3.3. Ventajas de la alfabetización emocional en diversos sectores.

TEMA 4. ACCIONANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROPÓSITO. Mostrar a los asistentes las posibles ventajas que el desarrollo de la inteligencia emocional puede tener en el sector educativo con la finalidad de promover su desarrollo como una herramienta en el mejoramiento del rendimiento escolar de sus hijos.

- 4.1. Inteligencia emocional en casa.
- 4.2. El ejercicio de la inteligencia emocional en la escuela.
- 4.3. Inteligencia emocional en la sociedad.

METODOLOGÍA

Esta propuesta será en modalidad de taller y se impartirá en los espacios designados para Escuela para Padres dentro de las instituciones educativas

que así lo requieran y permitan. Se lanzará la convocatoria invitando a los padres de familia que resulten interesados en el tema.

Debido a las condiciones de los asistentes, padres de familia que cuentan con espacios reducidos para este tipo de actividades, ya que algunos de ellos trabajan o realizan otro tipo de actividades; este taller requiere ser puntual y preciso, contar con sesiones breves que contengan los temas más importantes acerca de este tema para evitar caer en la monotonía y generar el desinterés y la inasistencia de los interesados. Lo que se pretende es abarcar estos espacios de la mejor manera posible y hacer que valga la pena la inversión del tiempo dedicado a este taller, se busca la satisfacción de los asistentes al taller, que puedan encontrar en este espacio cosas de su interés.

El taller estará conformado por 4 sesiones de 2 horas cada una aproximadamente, de acuerdo a las conveniencias del grupo conformado. Estas sesiones contendrán actividades específicas donde el asistente se encuentre en constante participación con la finalidad de evitar el aburrimiento.

Las sesiones constarán de tres tiempos:

- 1) Inicio. Este momento servirá para dar la introducción al tema que corresponda y recordar puntos importantes del tema anterior para darle continuidad a los contenidos.
- 2) Desarrollo. Momento en el que se llevarán a cabo las actividades que conforman el taller que darán la oportunidad a los asistentes de participar y reflexionar acerca del tema correspondiente.
- 3) Cierre. En este punto los participantes podrán exponer sus dudas y será el momento para sintetizar y concluir el tema planteado en la sesión.

En caso de resultar necesario, al inicio de la siguiente sesión pueden ocuparse algunos minutos para la resolución de las dudas que hayan surgido del tema visto en la sesión anterior.

La propuesta se centrará en el trabajo a nivel personal con los padres de familia, esto con el propósito de generar un conocimiento acerca de lo que es la inteligencia emocional y su implicación en nosotros mismos, despertando de este modo la inquietud de desarrollarla en casa con sus hijos. Al terminar las sesiones que así lo requieran se les proporcionará a los asistentes el material impreso que se trabajó en la sesión para que puedan emplearlo en casa para trabajar con sus hijos.

EVALUACIÓN

Debido a la naturaleza del taller no podemos realizar una evaluación cuantitativa, se pretende realizar una sección de preguntas y repuestas en la parte final de cada una de las sesiones, en donde todos los participantes podrán opinar al respecto, pues se trata de generar acuerdos entre los asistentes, de fomentar la “prudencia” y la “tolerancia” como parte de la inteligencia emocional.

Al término del taller, en la cuarta sesión, se pedirá a los asistentes que llenen un cuestionario de preguntas abiertas en donde evaluarán el taller, la forma en que se trabajó, los contenidos y al coordinador que imparta el taller, con la finalidad de conocer el impacto de este trabajo una vez que se ha llevado a cabo.

De este modo es posible la retroalimentación con el propósito de hacer mejoras al proyecto y saber qué es lo que opinan las personas a quienes va dirigido dicho trabajo.

Otra de las formas en las que podemos recuperar algunos datos con respecto a la funcionalidad de este taller, es recogiendo la opiniones de los asistentes durante su desarrollo, de este modo será necesario que el coordinador del taller se encuentre atento a las opiniones de los asistentes y que en todo momento facilite la participación.

Finalmente, una vez que los participantes cumplan con las cuatro asistencias de las que consta este taller, se solicitará a la institución educativa en cuestión que proporcione diplomas que hagan constar que los asistentes han cursado y concluido el taller con algún valor dentro de dicha institución, o del espacio designado en la Escuela para Padres.

**TALLER DIRIGIDO A LOS PADRES DE
FAMILIA ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

CARTA DESCRIPTIVA DE LA PRIMERA SESIÓN

TEMA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

COORDINADOR: _____

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO (aprox.)	OBSERVACIONES
PRESENTACIÓN Y ENCUADRE	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un clima de confianza en el grupo. • Los participantes conocerán los objetivos del taller de Inteligencia emocional para padres. • Se establecerán acuerdos con el grupo para lograr un compromiso mutuo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte del coordinador • Técnica de romper el hielo. 	<p>Lámina de objetivos Marcadores Tarjetas blancas</p>	<p>5 minutos 10 minutos</p>	
¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	<ul style="list-style-type: none"> • Los asistentes formularán un concepto generalizado acerca de las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entiendo por <i>emoción</i>? • Lectura de los conceptos. • Construcción del concepto de 	<p>Hojas blancas Bolígrafos Pizarrón Tizas</p>	<p>5 minutos 5 minutos 5 minutos</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> Los asistentes reconocerán las emociones básicas. 	<p>emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas con respecto a las emociones básicas Exposición por parte del coordinador puntualizando las emociones básicas. 		<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>	
<p>LA IMPLICACIÓN DE LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA DIARIA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los asistentes identificarán emociones específicas en algunas de sus experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración de una composición donde se ejemplifique una experiencia que implique alguna emoción. Participación voluntaria. 	<p>Hojas blancas</p> <p>Bolígrafos</p>	<p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p>	
<p>¿RAZÓN O CORAZÓN?</p> <p>LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los asistentes conocerán sus reacciones ante posibles situaciones y percibirán la implicación de las emociones en la toma de decisiones. Los asistentes conocerán el concepto de inteligencia 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del cuestionario de situaciones hipotéticas. Comentario de respuestas y participación del grupo. Exposición por parte del coordinador. 	<p>Cuestionario</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Pizarrón</p> <p>Tizas</p>	<p>15 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	

	emocional.				
SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS	<ul style="list-style-type: none"> Se tratará de aclarar las dudas surgidas en el desarrollo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas y participación de los participantes. 		10 minutos	
CIERRE DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Puntualizar los conceptos básicos de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Cierre de la sesión por parte del coordinador del taller. 		5 minutos	

TALLER DIRIGIDO A LOS PADRES DE

FAMILIA ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CARTA DESCRIPTIVA DE LA SEGUNDA SESIÓN

TEMA: LA FAMILIA

COORDINADOR: _____

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO (aprox.)	OBSERVACIONES
RECAPITULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes recuerden los temas abordados la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Breve exposición del coordinador. Participación de algunos de los asistentes de manera voluntaria. 	Pizarrón Tizas	5 minutos 5 minutos	
LA FAMILIA COMO PRIMER Y PRINCIPAL AGENTE EDUCACIONAL DEL NIÑO.	<ul style="list-style-type: none"> Los asistentes conocerán la implicación de la familia en el desarrollo de la personalidad de los niños. Los asistentes podrán identificar elementos de la personalidad adquiridos dentro de la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> Conformación de equipos de trabajo. Lectura de los relatos de personajes ficticios. Análisis de la lectura por equipo. Exposición de los equipos de manera breve. 	Juego de copias de los relatos Hojas de rotafolio Marcadores	5 minutos 10 minutos 15 minutos 30 minutos	
LOS ROLES ASIGNADOS EN LA	<ul style="list-style-type: none"> Los asistentes identificarán en la ejemplificación, la asignación de 	<ul style="list-style-type: none"> Sociodrama con la participación voluntaria de 	Juego de copias del caso a representar Pizarrón	15 minutos	

DINÁMICA FAMILIAR	roles que la familia hace sobre sus miembros.	algunos de los asistentes. <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas. 	Tizas	5 minutos	
LA COMUNICACIÓN Y LOS LÍMITES DENTRO DE LA FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer lo elementos que contribuyen a el ejercicio de la comunicación en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición por parte del coordinador, con apoyo de la técnica de "la casa". 	Pizarrón Tizas ó material didáctico de "la casa"	15 minutos	
SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS	<ul style="list-style-type: none"> • Se tratará de aclarar las dudas surgidas en el desarrollo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas y participación de los participantes. 		10 minutos	
CIERRE DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualizar los conceptos básicos de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusión de la sesión por parte del coordinador del taller. 		5 minutos	

**TALLER DIRIGIDO A LOS PADRES DE
FAMILIA ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
CARTA DESCRIPTIVA DE LA TERCERA SESIÓN**

TEMA: ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

COORDINADOR: _____

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO (aprox.)	OBSERVACIONES
RECAPITULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes recuerden los temas abordados la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Breve exposición del coordinador. Participación de algunos de los asistentes de manera voluntaria. 	<p>Pizarrón Tizas</p>	<p>2 minutos 3 minutos</p>	
¿QUÉ ES LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL?	<ul style="list-style-type: none"> Dar a conocer el concepto de la alfabetización emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del coordinador. Conformación de equipos. Realización de un mapa mental acerca de la alfabetización emocional. Exposición del mapa por equipos. 	<p>Pizarrón Tizas Hojas de rotafolio Revistas Tijeras Pegamento Marcadores</p>	<p>10 minutos 5 minutos 25 minutos 20 minutos</p>	
LA AUSENCIA DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes puedan reconocer las capacidades emocionales que 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del cuestionario de habilidades emocionales. 	<p>Cuestionario Bolígrafos</p>	<p>15 minutos 10 minutos</p>	

	poseen.	<ul style="list-style-type: none"> Participación voluntaria. 			
VENTAJAS DE LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL EN DIVERSOS SECTORES	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes puedan proponer un ejemplo de personas exitosas que presenten elemento de inteligencia emocional, y que señalen en donde se encuentra implicada la alfabetización emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación voluntaria. 		15 minutos	
SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS	<ul style="list-style-type: none"> Se tratará de aclarar las dudas surgidas en el desarrollo de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas y participación de los participantes. 		10 minutos	
CIERRE DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Puntualizar los conceptos básicos de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Conclusión de la sesión por parte del coordinador del taller. 		5 minutos	

**TALLER DIRIGIDO A LOS PADRES DE
FAMILIA ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
CARTA DESCRIPTIVA DE LA CUARTA SESIÓN**

TEMA: ACCIONANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

COORDINADOR: _____

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO (aprox.)	OBSERVACIONES
RECAPITULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes recuerden los temas abordados la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> Breve exposición del coordinador. Participación de algunos de los asistentes de manera voluntaria. 	<p>Pizarrón Tizas</p>	<p>2 minutos 3 minutos</p>	
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a los asistentes una estrategia para trabajar la inteligencia emocional con sus hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> Instrucciones para la elaboración del mapa emocional por parte del coordinador. Realización de un mapa emocional de manera individual. Exposición de algún mapa emocional (puede ser el del coordinador). Resolución de las frases incompletas para el 	<p>Pizarrón Tizas Hojas blancas Crayolas Colores Bolígrafos</p>	<p>10 minutos 15 minutos 15 minutos</p>	

		autoconocimiento.		10 minutos	
EL EJERCICIO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA	<ul style="list-style-type: none"> Que los asistentes conozcan algunas estrategias que disminuyen el estrés y ayudan a tener un rendimiento adecuado, en este caso, rendimiento escolar en nuestros hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> Lectura de las estrategias por parte de los asistentes y ejemplificación por parte del coordinador. 	Material de ejercicios de gimnasia cerebral	25 minutos	
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar una estrategia para fomentar en nuestros hijos habilidades sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de lista de frases incompletas. Lectura de la lista de habilidades y actividades. 	Cuestionario Bolígrafos Lista de habilidades y actividades	15 minutos 5 minutos	
SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS	<ul style="list-style-type: none"> Se tratará de aclarar las dudas surgidas en el desarrollo de la sesión, y aquellas que hayan surgido durante todo el desarrollo del taller. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas y participación de los participantes con respecto a la sesión y al taller. 		10 minutos	

EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Que el asistente pueda opinar y sugerir con respecto al taller, al coordinador y a los contenidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación del cuestionario de evaluación de preguntas abiertas. 	Cuestionario Bolígrafos	5 minutos	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualizar los conceptos básicos de la sesión, del taller y agradecer la asistencia y participación al taller. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusión del taller por parte del coordinador del taller. 		5 minutos	

CONCLUSIONES

Ante la problemática que representa el bajo rendimiento de los escolares, han sido diversos los autores y los que se dedican al estudio del fenómeno educativo, los que han aportado ideas para la disminución de esta problemática que afecta a los niños de edad escolar en su desempeño académico. Se ha tratado de encontrar la etiología del bajo rendimiento escolar o del fracaso escolar, sin embargo, esta resulta ser diversa como lo somos las personas, ya que no se pueden generalizar las causas por las que algún niño no presenta un desempeño satisfactorio de acuerdo a los lineamientos educativos dentro de los cuales se encuentre.

Algunas de las aportaciones para el mejoramiento del rendimiento escolar, por ejemplo, se enfocan en el *cómo* enseñar, nos proporcionan alternativas y estrategias que pueden ser aplicables en el proceso de enseñanza aprendizaje y que facilitan el proceso para que los niños tengan una adquisición real del conocimiento, un claro ejemplo de esta opción es el programa implementado en nuestro sistema educativo, aquel que se basa en las competencias, fomentando el desarrollo en base a las experiencias, logrando así una aplicación del conocimiento a la vida cotidiana, para poder darle sentido en las vivencias de los alumnos, lo que se pretende es lograr un aprendizaje significativo.

En la actualidad mucho se ha hablado de las emociones en los seres humanos y de cómo estas han perdido lugar entre nuestras prioridades, se habla de la necesidad de darles importancia y poner interés en qué es lo que sentimos, ya que a pesar de ser ignoradas, las emociones repercuten de manera directa en nuestra vida, en nuestro desarrollo y desempeño en cualquiera que sea el ámbito en el que nos encontremos, ya que eminentemente somos seres sociales y estamos en constante interacción con otras personas y sucesos que generan emociones en nosotros, y el caso del sector educativo no es la excepción.

Retomando la idea de que las emociones repercuten directamente sobre nosotros en la vida cotidiana, se trata de enfocar esta visión a la problemática del bajo rendimiento escolar. Proporcionando atención a nuestro lado emocional, por medio de los programas de alfabetización emocional, podemos cooperar enfocándonos en uno de los diversos factores que pueden producir un bajo rendimiento, ya que si un niño se encuentra afectado por alguna emoción, como lo son la tristeza o el enojo, probablemente le resulte más difícil el poder concentrarse para la realización de sus tareas y esto genera un rendimiento no satisfactorio, aunque es importante aclarar que no debe generalizarse esta problemática ya que como se ha dicho hasta ahora, la etiología del bajo rendimiento escolar y del fracaso escolar es tan variada y diversa como lo somos las personas.

Es por ello que estamos conscientes de que la cuestión emocional no es la única causa que genera este tipo de problemáticas, y que si le damos atención a esta parte, no se resolverá por completo el problema, pero al igual que otras propuestas y opciones, ésta pretende cooperar atendiendo sólo una pequeña parte de este gran entramado que conforma las causas de que los niños presenten problemáticas y bajo rendimiento.

A través de este trabajo se busca, la sensibilización y concientización de la existencia de la inteligencia emocional y su repercusión en nuestras vidas, directamente sobre los padres de familia, los primeros maestros que los niños tiene, ya que es a través de ellos que los hijos obtienen las primeras impresiones del mundo; con la finalidad de que los padres al enfocarse en la propia cuestión emocional, puedan compartir y brindar apoyo emocional a sus hijos, y junto con los hábitos, valores y actitudes que se brindan dentro de la familia, los niños adquieran un repertorio emocional que le ayudará a entender y afrontar el mundo que le rodea. Se busca favorecer la formación que los niños reciben en casa, y en sí de la familia, ya que será esta la que se encargue de proporcionar los elementos necesarios para que en el futuro, el niño pueda asumir la propia vida de manera responsable.

Estamos conscientes de que los cambios implican un gran esfuerzo y mucho trabajo, pero lo que se pretende es generar conciencia de la existencia y el peso de la parte emocional, pues aunque muchos de nosotros sabemos que somos seres emocionales, no sabemos que las emociones pueden llegar a entorpecer nuestro rendimiento. Si las emociones están presentes en nosotros en todo momento, habrá que darles la atención que requieren y esto nos evitará complicaciones a la larga, y facilitará el manejo y control de éstas.

Como se ha mencionado, este trabajo no pretende generar los cambios, lo que pretende es comenzar y continuar con la sensibilización y concientización de este tema en los padres de familia, ya que es en la familia donde se adquieren gran parte de los elementos que conforman nuestra personalidad y lo que somos como personas, es entonces una opción que se suma a aquellas propuestas enfocadas a lograr el mejoramiento de la problemática escolar y que implica la participación de los padres de familia.

BIBLIOGRAFÍA

- BAENA P., Guillermina. *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil. Guía para padres y maestros*. Trillas. México. 2002
- BARTOLOMÉ Efraín. *Educación emocional en veinte lecciones*. Colección uno y los demás. Paidós. México 2006.306 p.
- CATRET, Amparo. *¿Emocionalmente inteligentes? Una nueva dimensión de la personalidad humana*. 2º Edición. Colección Edu.com. Dirigida por Ricardo Regidor. Ediciones palabra. Madrid, España, 2001. 239 p.
- CROZIER, W. Ray. *Diferencias individuales en el aprendizaje: personalidad y rendimiento escolar*. Madrid Narcea. 2001. 266p.
- DÍAZ, Juan Manuel, JARAIZ, Jesús. coord. *Familia, educación y empleo: hacia una concepción integral e integradora*. Madrid. Civitas. 2004. 260 p.
- GALLEGO, Domingo. J. et. al. *Implicaciones educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia. 1999. 320 p.
- GARDUÑO, Teresita del Niño Jesús, Guerra Ma. Elena. *Una educación basada en competencias. Educación Primaria en el Distrito Federal*. Agosto 2004. 84 p.
- GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. 33ª edición. México, Vergara, 2002. Traductor Elsa Mateo
Título original: *Emotional Intelligece*
- GOLEMAN, Daniel. *Emociones destructivas. Cómo comprenderla y dominarlas*. México, Vergara, 2003, Traductor David González y Fernando Mora
Título original: *Destructive Emotions*.
- HORNO G. Pepa. *Educando el afecto: reflexiones para familias, profesorado, pediatras*. Barcelona, Gráo. 2004. 142 p.
- IBARRA, Luz María. *Aprende mejor con GIMNASIA CEREBRAL*. Garnik Ediciones. México 2001. 124 p.
- LEMUS, Luis Arturo. *Evaluación del rendimiento escolar*. Argentina. KAPELUSZ. Biblioteca de Cultura Pedagógica. 1971. 351 p.

- MARCHESI, A. HERNÁNDEZ, C. *El fracaso escolar*. Aranjuez; Fundación por la Modernización de España. Doce Calles 200. 207 p.
- MILLÁN S. Juan Francisco *Coordinador*. *El amor en la familia. Los libros de papá y mamá*. CREFAL (Centro de Cooperación regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe). 2000.
- PHILLIPS, Maya. *EQ Cómo lograr la excelencia emocional. Aprenda a conocer y utilizar el poder de sus emociones*. Madrid, EDAF, 1999. Título original: *EMOTIONAL EXCELLENCE*
- SATIR, Virginia. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. PAX-MEXICO 1991.
- VALLÉS, Antonio. *Inteligencia Emocional. Aplicaciones Educativas*. EOS. Madrid.
- VALLÉS, Antonio. *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. EOS. Madrid. Colección Educación y familia. Guía para padres.
- ZACCAGNINI, José Luís. *Qué es la inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Colección Qué es...Dirigida por Roberto Colom. Madrid. 2004.
- <http://es.wikipedia.org>

ANEXOS

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: Resuelva el cuestionario seleccionando el inciso que más se adecue a su caso de acuerdo a cada una de las preguntas con la finalidad de saber cómo son sus respuestas emocionales ante algunas situaciones.

1. Si usted se entera de que alguna de sus amistades se encuentra enferma, su respuesta sería:
 - a) ¿En verdad?, no estaba enterado.
 - b) Pobre, ¿y qué le ocurre?
 - c) ¡No puede ser, eso es una tragedia!

1. Cuando usted obtiene un triunfo laboral, o logra exitosamente algo en lo que ha trabajado, su reacción es:
 - a) Ya sabía que eso iba a ocurrir...
 - b) ¡Por fin!, ¡Vaya logro!
 - c) O, llora de alegría.

2. Cuando se da cuenta de que existe un peligro, usted piensa:
 - a) Ya lo solucionarán los demás.
 - b) Será mejor que me tranquilice.
 - c) ¡Socorro!

3. Cuando ve a alguien llorar:
 - a) Él sabrá por qué llora.
 - b) Pobre, ¿qué le habrá ocurrido?
 - c) O se pone a llorar junto con él.

4. Cuando usted no logra algo que se había propuesto o fracasa en un proyecto importante:
 - a) Bueno, ya ni modo.
 - b) ¡Vaya decepción!, con todo lo que me esforcé.
 - c) Es el fin del mundo, ¡vaya desgracia!

5. Si usted tratara de tranquilizar a alguien que se encuentra en un mal momento, que haría:
 - a) Le diría: "No hagas caso, no ha pasado absolutamente nada".
 - b) Lo distrae para que no esté triste.
 - c) Le diría: "¡No hay derecho!, Dime quién ha sido el que... ya verás cómo...".

6. Cuando usted discute con un amigo:

- a) Yo soy incapaz de discutir con alguien.
 - b) Dice que es mejor dejarlo para otra ocasión y no seguir discutiendo.
 - c) Sigue discutiendo hasta que al final se sale con la suya.
7. A veces usted no sabe lo que le ocurre.
- a) Eso es cierto.
 - b) Sé que ocurre por algo, pero no sé qué es.
 - c) Cualquier cosa que ocurra me pone triste, me siento cansado y aburrido.
8. Cuando alguien opina de manera opuesta a la suya, le lleva la contraria:
- a) No hace demasiado caso, cede fácilmente.
 - b) Le cuesta aceptar que no tiene razón.
 - c) Se enfada y desquita.
9. Tengo la capacidad de percatarme cuando me siento nervioso.
- a) Alguna vez
 - b) Casi siempre
 - c) Los "nervios" me lo impiden
10. Cuando alguien se dirige a usted de modo poco amable, usted:
- a) No me importa y dejo de hablarle en lo sucesivo.
 - b) Lo enfrenta por medio del diálogo pidiendo que sea más respetuoso.
 - c) Se le enfrenta de modo agresivo: "¿Quién te has creído tú para hablarme así, eh?"
11. ¿Usted considera ser tolerante con los demás?
- a) No sé en que consiste la tolerancia
 - b) Intento serlo cuando me doy cuenta de la situación de los demás.
 - c) Yo soy la tolerancia personificada.
12. Con respecto a las emociones, usted:
- a) Considero que soy escasamente expresivo
 - b) Logro hacer saber a los demás cómo me siento.
 - c) Creo que mis emociones me dominan.
13. Algunas emociones no las expresa bien y ocurre que:
- a) Le da igual expresarlas o no.
 - b) Se siente incomprendido
 - c) Le cuesta mucho que se le pase el mal momento

14. Cuando no logra obtener lo que quiere, usted:

- a) No le da importancia alguna.
- b) Se siente decepcionado, pero no importa porque sabe esperar y lo intentará de nuevo
- c) No controla su frustración, se siente muy mal al respecto.

CUESTIONARIO HABILIDADES EMOCIONALES

Seleccione alguna de las opciones que usted considere según sea el caso para cada una de las oraciones que a continuación se presentan.

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, siento y hago.			
2. Soy capaz de motivarme a mí mismo para aprender cosas nuevas.			
3. Cuando las cosas van mal, mi estado de ánimo se mantiene bien hasta que las cosas van mejor.			
4. Puedo llegar a acuerdos razonables con otras personas.			
5. Sé cuales son las cosas que me ponen alegre y cuales triste.			
6. Puedo identificar las cosas que son importantes en cada momento.			
7. Cuando tengo un logro puedo felicitarme a mí mismo.			
8. Me fijo en el lado positivo de las cosas. Soy optimista.			
9. Hablo conmigo mismo en voz baja para reflexionar acerca de lo que hago o debo hacer.			
10. Puedo decir no a las cosas que no creo que son convenientes sin miedo a quedar mal con las personas.			
11. Cuando recibo una crítica injusta me defiendo por medio del diálogo.			
12. Cuando empiezo a preocuparme por algo, soy capaz de olvidarlo pronto.			
13. me doy cuenta de lo que dicen, hacen y sienten las personas que habitualmente se encuentran a mi alrededor.			
14. Tengo la capacidad de valorar mis logros.			
15. Tengo la capacidad de divertirme y de pasar un buen rato.			
16. Existen obligaciones que me desagradan pero las realizo con éxito.			
17. soy capaz de sonreír.			
18. tengo confianza en mí.			
19. Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			

LISTA DE FRASES INCOMPLETAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

1. Lo que me gusta hacer en mis ratos libres es...
2. Mi personaje favorito es...
3. Una de mis pertenencias favoritas es...
4. Lo que me molesta de otra persona es...
5. Lo que me agrada de otra persona es...
6. Me gusta ir a...
7. Detesto ir a...
8. Algo que necesito es...
9. Algo que quiero es...
10. Si tuviera un problema grave acudiría a...
11. Si fuera niñ@ yo...
12. Lo mejor de ser yo es...
13. Una de las cosas que no me gustan de mi mismo es...
14. Me gusto menos cuando...

15. Para mí no es fácil admitir que...

16. No me resulta fácil aceptarme cuando yo...

17. Una de mis emociones que me cuesta aceptar es...

18. Una de mis acciones que me cuesta aceptar es...

19. Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mi mente es...

20. Una de las cosas de mi cuerpo que me cuesta trabajo aceptar es...

21. Si yo aceptara más mi cuerpo...

22. Si aceptara más las cosas que yo he hecho...

23. Si aceptara más mis sentimientos...

ESTRATEGIAS

Estos son algunos de los ejemplos de las estrategias que se recomiendan con la finalidad de disminuir el estrés y los factores que impiden un rendimiento adecuado.

- Una de las recomendaciones iniciales y más importante para padres de familia y maestros que estén interesados en desarrollar e impulsar la inteligencia emocional en los niños, son las siguientes:
 - No ocultar los sentimientos propios delante de los niños
 - No ocultar los errores propios.
 - No temer decir la verdad a los niños.

- Haga reír a los niños en cualquier momento ya que la risa producen endorfinas, las hormonas de la alegría, lo que activará la energía en el cerebro y en todo el cuerpo.

- Estimule la inteligencia lingüística y creativa por medio de las historias y los cuentos. Lea una historia y cuestione con respecto a lo que su hijo crea que ocurriría en un final alternativo o construya junto con su hijo una historia.

- Podemos estimular la narración de nuestros hijos, proporcionándole algunas frases iniciales ante algún suceso que deseen contarnos, lo cual les servirá como guía, por ejemplo:
 - Yo me siento feliz porque...
 - Ayer estaba triste porque...
 - Me enfadé contigo porque...
 - Estaba asustado porque...
 - Yo me siento triste cuando...

- Me asusto cuando...
 - Lo que me da miedo es...
- Cultive la inteligencia intrapersonal por medio del diálogo interno. se recomienda trabajar con los niños una serie de frases incompletas para que puedan ejercitar esta habilidad. Por ejemplo:
 - Me encanta...
 - Mis objetos favoritos son...
 - La persona con la que más me gusta estar es...
 - Me fascina ir a...
 - Por las tardes hago...
 - No me gusta...
 - Ahora quisiera...
- Del mismo modo, la inteligencia interpersonal puede trabajarse por medio de la resolución algunas preguntas, por ejemplo:
 - ¿Soy sincero?
 - ¿por qué?
 - ¿Me relaciono bien con los demás?
 - ¿por qué?
 - ¿Critico a los demás?
 - ¿por qué?
 - ¿Me controlo cuando me emociono?
 - ¿cómo?
- Para favorecer y estimular la inteligencia interpersonal, existe una técnica para el manejo del enojo. Consiste en seis sencillos pasos que podemos enseñar a nuestros hijos para que cuenten con un recurso específico para controlar su enojo y evitar algún problema en un futuro, incluso relacionado con la conducta en la escuela. Es la técnica de la tortuga y los pasos son los siguientes:
 1. Imagina que eres una tortuga.

2. Te escondes en tu caparazón.
 3. Coloca los brazos pegados al cuerpo.
 4. Bajas la barbilla hasta el cuello.
 5. Respiras profundamente.
 6. Cuentas hasta 10.
- Existen ejercicios de Gimnasia Cerebral que son una buena opción para estimular y favorecer la adquisición de conocimientos y la eficacia de los procesos neuronales, lo que contribuye al mejoramiento del rendimiento escolar de los niños. Los ejercicios que retoma uno de los autores de la Inteligencia Emocional aplicada a la educación, son del libro de *Aprender mejor con Gimnasia Cerebral*, de Luz María Ibarra, y son los siguientes:

EL ESPANTADO

Pasos:

1. Las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.

Beneficios:

- Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.
- Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
- Prepara al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
- Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.

TENSAR Y DISTENSAR

Pasos:

1. Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
4. Aprieta os puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
5. Tensa los músculos del cuello, aprieta las mandíbulas, tensa el rostro cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuenta tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
7. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

Beneficios:

- Logra la atención cerebral.
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.
- Maneja el estrés.
- Mayor concentración.

CUENTA HASTA DIEZ

Pasos:

1. Procura una posición cómoda –puede ser una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones.
2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, prestas atención a tu respiración.
4. Toma aire y cuenta hasta diez; retén el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez.

5. Exhala el aire contando hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.
6. Repite el ejercicio varias veces.

Beneficios:

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.
- El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.
- La calma regresa.
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

NUDOS

Pasos:

1. Cruza tus pies, en equilibrio.
2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno de otro.
3. Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.

Beneficios:

- Efecto integrativo en el cerebro.
- Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.

- Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

EL ELEFANTE

Pasos:

1. Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
2. Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro.
3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
4. Relaja tus rodillas, abre tus piernas y flexiona tu cadera.
5. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostado en el suelo empezando por la derecha.
6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ti.
7. Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
8. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
9. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
10. Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

Beneficios:

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Integra la actividad cerebral.
- Activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada.
- Logra una máxima activación muscular.
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Beneficia a quienes han padecido infecciones crónicas de oído.
- Restablece las redes nerviosas dañadas durante esas infecciones.
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con al lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejora muchísimo la atención.

EL PINOCHO

Pasos:

1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
2. Exhala ya sin frotarla.
3. Repite el ejercicio cinco veces más.
4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

Beneficios:

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda a la concentración.

LA TARÁNTULA

Pasos:

1. Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula.
2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías?, ¡SACÚDETELAS!
3. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.
4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

Beneficios:

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

EL GRITO ENERGÉTICO

Pasos:

1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: “¡AAAHHH!”.
2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

Beneficios:

- Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
- Permite que fluyan emociones atoradas.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
- Disminuye notablemente el estrés.

EL BOSTEZO ENERGÉTICO

Pasos:

1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza profundamente.
3. Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.

Beneficios:

- Oxigena el cerebro de una manera profunda.
- Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.
- Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.
- Activa todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización.
- Activa la verbalización y la comunicación.
- Ayuda a la lectura.
- Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.

EL PERRITO

Pasos:

1. Con una mano estira el cuero de tu cuello, por la parte de atrás, sostenlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
2. Repite el ejercicio unas cinco veces.

Beneficios:

- El fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la atención cerebral.
- Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal.

HABILIDADES Y ACTIVIDADES

HABILIDADES	QUÉ HACER
Expresar las necesidades y los deseos propios con claridad.	Haga afirmaciones en las que exprese cómo se siente, por qué se siente de esa manera y qué es lo que quiere.
Compartir información personal de sí mismo.	Hable acerca de las cosas que le interesan y que son importantes para usted.
Modular las respuestas propias ante los indicios y palabras de los demás.	Preste atención a lo que otra persona dice y cómo lo dice, las conversaciones requieren de dos personas para que funcionen.
Hacer preguntas sobre los demás.	Sea curioso, averigüe todo lo que pueda acerca de la persona con quien está hablando.
Invitar.	Compartir actividades con otro.
Retroalimentación positiva.	Comente lo que le haya gustado que dijo el otro.

Más habilidades...

- Cuando se encuentre en una conversación, manténgase centrado en ésta.
- Muestre que es bueno escuchando al otro.
- Muestre que entiende el sentir del otro.
- Exprese su interés por la otra persona.
- Exprese atención.
- Exprese su afecto y aprobación.
- Exprese empatía.
- Ofrezca ayuda y sugerencias en caso de ser adecuado sin dejar de ser prudente y evitar la intromisión y/o la imposición.