

22

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES.

CAMPUS ARAGÓN

**BASES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN
PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN EL COLEGIO DE BACHILLERES.**

296950

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

MARTHA LEGARIA CORREA

ASESORA DE TESIS:
LIC. ROSA LUCÍA MATA ORTIZ.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A
mi madre

Por su amor inagotable,
fuente de valor infinito que enjugó mis lágrimas con ternura,
vigiló mis sueños y apoyó mis triunfos.

Porque cada una de tus palabras
sigue latente en mi memoria y mi corazón,
y me enseñaste a luchar a través de tu ejemplo;
reconoce este testimonio como uno más de tus logros,
y recíbelo con la alegría y el amor con que tu hija te lo ofrenda.

A

La Lic. Rosa Lucía Mata Ortiz

Por su apoyo y consejo.
Y por forjar con su diaria labor
mentes abiertas al conocimiento.

Al amor

Que me hace despertar cada día
para vivir la libertad de ser feliz.

A

Angélica: por su alegría y ayuda incondicional.

Mario: por tener su mente y su corazón abiertos siempre a una nueva confesión.

Gabriela: por su amistad y comprensión.

Francisco: por su fe en el futuro.

Rubén: por su ejemplo de amor a la vida.

A

mi padre

Por encender junto a mi madre
la llama de mi existir.

A

Todos aquellos que con su presencia en mi vida,
han contribuido a mi crecimiento
como ser humano.

A

Quien se permite viajar por estas líneas.

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN		5
CAPÍTULO I	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN	10
	1.1. Los secretos de la "mente emocional"	11
	1.2. La inteligencia aplicada a las emociones	21
	1.2.1. Una revisión histórica	21
	1.2.2. Los primeros intentos	22
	1.2.3. Otras aportaciones	23
	1.2.4. La inteligencia emocional	35
	1.3. La inteligencia emocional como proyecto educativo	40
	1.3.1. Importancia de la educación emocional	42
	1.3.2. Programas implementados	48
CAPÍTULO II	ADOLESCENCIA	55
	2.1. Qué sucede en la vida de un adolescente	56
	2.1.1. La adolescencia como concepto	56
	2.1.2. Características generales	58
	2.2. Importancia de la educación emocional en la adolescencia	72
	2.3. El analfabetismo emocional y sus consecuencias	79
CAPÍTULO III	LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL COLEGIO DE BACHILLERES	88
	3.1. El Colegio de Bachilleres	89
	3.1.1. Orígenes	89
	3.1.2. Modelo Educativo	90
	3.1.3. El Plantel Número 19 "Ecatepec"	102

3.2. Bases para un Programa de Educación Emocional	104
3.2.1. Objetivo	104
3.2.2. Sugerencias generales de implementación	105
3.2.3. Esferas que abordará el programa	106
3.2.4. Niveles	107
3.2.5. Ámbitos de aplicación	107
3.2.6. Elementos básicos	108
3.2.7. Métodos	110
3.2.8. Alcances	127
3.2.9. Los riesgos	127
3.3. Fases del programa	131
3.3.1. Etapa de diagnóstico	132
3.3.2. Etapa operativa	145
CONCLUSIONES	151
ANEXOS	157
BIBLIOGRAFÍA	169

"Cualquier proyecto al que se lance el hombre,
en cualquier punto del tiempo o del espacio donde proyecta su cuerpo,
termina por regresar, por regresar en él mismo..."

Si no hemos encontrado el paraíso en nosotros, es casi seguro que no lo encontraremos fuera.

Pero hay una posibilidad - una esperanza muy vaga y poco profunda -,
de que, entreviendo allí un orden, una paz, una armonía que nos ignora,
nosotros, que nos llamamos hombres,
caigamos sobre nuestro infierno terrestre
con el propósito de empezar de nuevo desde cero."

Henry Miller

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la evolución del hombre se ha ido definiendo el proceso histórico de la educación, pues a través del tiempo se han presentado eventos importantes que caracterizaron en su momento, la forma en que la pedagogía se iba transformando a la par de la sociedad a la que pertenecía.

Así pues, la educación ha llegado a ser en las diversas culturas “la expresión de una voluntad altísima mediante la cual cada grupo humano esculpe su destino.”¹ Cada civilización de nuestro planeta ha constituido su propio concepto de educación a partir de sus conceptos cosmogónicos, de su concepción particular del hombre y su mundo.

En los orígenes de nuestra cultura, el destino de nuestros antepasados se construyó a partir de la manera como se concebía al ser humano, y desde este ideal se vislumbró también el tipo de formación que se le habría de proporcionar. Dentro de la cultura náhuatl, por ejemplo, se concebía a la persona a través de una perspectiva moral e intelectual: “la concepción náhuatl de la persona como *rostro* y *corazón* es punto clave en la aparición de su concepto de la educación.”²

De esta manera, el maestro náhuatl o *temachtiani* al desarrollar su labor educativa buscaba la evolución del aspecto intelectual de sus alumnos, pero también el lado humanista de su formación. En los múltiples textos que se derivaron de esas experiencias, se da cuenta de la importancia de “hacer que los educandos tomen un rostro, lo desarrollen, lo conozcan y lo hagan sabio; humanizando el querer de la gente y haciendo fuertes los corazones.”³

Porque formar al ser humano no implica solamente mostrarte el mundo que le rodea, ni ayudarle exclusivamente a definir su papel ante la sociedad, sino en primera instancia a descubrir lo más profundo de su ser; coadyuvar a que uno de los primeros objetivos del conocimiento sea el ser humano ante sí mismo.

¹ JAEGER, Werner. *Paideia: los ideales de la cultura griega*. p. 4.

² LEON-PORTILLA, Miguel. *Herencia Náhuatl*. p. 55.

³ *Idem*. p. 57.

Si visualizamos a la persona como una totalidad, se hace necesario volver la mirada al carácter integral de la educación, aspecto por demás mencionado en el discurso y por desgracia pocas veces fomentado auténticamente en la práctica, ya que en nuestros días se da por hecho que en el aula se aprenden - como las matemáticas o la historia - aquellos aspectos tan esenciales del autoconocimiento, que debiera constituirse como un punto clave del proceso enseñanza-aprendizaje debido a que "el agente central de la educación es el mismo educando que la realiza."⁴

Partiendo de esta premisa, se presenta ante nosotros la necesidad irrevocable de incluir dentro de nuestro sistema educativo, conocimientos relacionados con la naturaleza humana de los individuos. Es dentro de esta categoría, que se otorga un valor fundamental al lugar que ocupan las emociones en nuestra vida.

Las emociones que dan sentido a nuestros actos, y son las acuarelas con las que decidimos pintar día a día las experiencias vividas. Las emociones que han dado forma a la perspectiva que tenemos de nosotros mismos, a nuestra forma de pensar y de sentir; a nuestra forma de vivir. Ese motor infinito que puede muy bien otorgar a la educación parte del factor humano, que a través del tiempo y la cotidianidad ha ido perdiendo.

Surgen de esta reflexión cuestionamientos inevitables: ¿Por qué si las emociones son tan propias del ser humano, hemos explorado tan poco sobre ellas dentro de nuestra formación?. ¿Por qué queriendo formar al hombre, nos hemos olvidado del hombre mismo?.

Responder a las dudas planteadas implicaría hacer una revisión del devenir pedagógico. Aún así, precisar en qué momento se gestó esa miopía en el proceso educativo resultaría difícil. A pesar de esto, vale la pena hacer un análisis que nos coloque en una perspectiva general de lo que constituye nuestra materia prima como pedagogos, y es el campo sobre el cual podemos proponer y actuar para esculpir nuestro destino de mejor forma: la educación.

En la actualidad, somos testigos de la manera en que confluyen tendencias diversas en la búsqueda de una mejor educación para formar mejores hombres. No obstante, tras realizar múltiples esfuerzos en el ámbito escolar en sus diferentes niveles, estos parecen no haber rendido frutos suficientes.

⁴ GUTIERREZ, Raúl. *Introducción a la pedagogía existencial*. p.15.

Inmersos en el aspecto curricular, los profesionales de la materia han modificado la estructura de los planes y programas de estudio, y los proyectos educativos han sido adaptados a las necesidades de cada época en particular.

Al respecto de estos hechos, vale la pena hacer una reflexión: si hablamos de la satisfacción de necesidades, ¿Dónde hemos dejado aquéllas que son propias del ser humano?.

Puntualizo: Aquellas necesidades que no solamente nos ayudarán a formar hombres y mujeres más 'útiles' a su sociedad, sino a formar seres con verdadera conciencia de sí mismos y del mundo que les rodea, personas capaces de desarrollar su existencia en plenitud y - dentro de esa plenitud - visualicen su proceso educativo como un proyecto auténtico de realización.

Siendo la *formación del hombre* nuestra ocupación y preocupación, bien vale la pena analizar cómo influyen las emociones en la tarea educativa, cuáles son las alternativas que poseemos en el ámbito escolar para ir más allá de este; extendiendo sus alcances fuera del aula, orientando los esfuerzos de la **educación emocional** hacia la existencia particular de cada individuo, lo cual tendría como consecuencia una mejor sociedad, y mejores frutos en la educación.

De esta forma la educación rescataría nuevamente su matiz de 'formación' y ya no solamente de 'información'. Reclamaría por sí misma un reforzamiento en su esencia; para crear no solamente 'máquinas intelectuales' sino seres humanos plenos en su existencia y valiosos para la sociedad en que viven. Dicho reclamo se manifiesta por el gradual deterioro de nuestro ya tan dañado sistema educativo, que encuentra su eco más amargo en la realidad social de nuestros adolescentes; hacia quienes va dirigida esta investigación y serían - en todo caso - los más beneficiados con los resultados.

Esperando que esta indagación rinda frutos importantes para nuestra labor profesional, se abordarán los elementos básicos que proporcionen soporte teórico, conceptual y metodológico a la presente investigación; la cual se considera como un Estudio Diagnóstico, y tiene como objetivo principal sentar las Bases de un Programa de Educación Emocional para el Plantel 19 ("Ecatepec") del Colegio de Bachilleres, orientado a proporcionar al alumno, la capacidad de identificar, seleccionar y emplear las habilidades de **inteligencia emocional** que - aunadas a otras estrategias - le permitan un mejor conocimiento de su entorno y asignarle una importancia significativa no sólo a nivel escolar sino también a nivel vital, posibilitándole a través de la educación un máximo potencial de realización.

El contenido de la tesis se encuentra conformado por tres capítulos, los cuales se han estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I se abordan los elementos teóricos psico-pedagógicos acerca de las emociones como parte importante en la vida de los individuos, la coexistencia de la mente racional y la mente emocional en constante interacción, en ocasiones, en continua lucha; enriqueciendo la existencia humana y haciéndola particular, única.

Se retoma una visión retrospectiva que expondrá los antecedentes de lo que hoy se denomina **inteligencia emocional**, los primeros intentos en la búsqueda de un nuevo concepto de inteligencia, que abordara los múltiples rostros de la virtud humana con toda su riqueza y diversidad. Conoceremos a los pioneros de esta exploración que continúa, con la confianza de encontrar, como entonces, no sólo algo nuevo sino además auténtico.

Del vínculo de esa noción de inteligencia con el ámbito escolar, emerge el término **educación emocional**; que como proyecto educativo incorpora el desempeño de tareas orientadas al manejo óptimo de las emociones, tendientes al desarrollo del individuo para sí mismo, para los demás, y para su proceso de formación.

En el capítulo II se revisan los aspectos principales de la etapa de la vida a la que se orienta esta investigación: **la adolescencia**. Periodo que está impregnado de una carga afectiva considerable, donde las emociones - y su manejo adecuado - desempeñan un papel preponderante.

En una sociedad como la nuestra, en donde el ritmo en que se presentan las transformaciones es tan veloz, que rebasa las fuerzas y facultades de la mayor parte de los individuos para asumirlas; el adolescente vive en una constante reconstrucción de sí mismo, buscándose dentro de un mundo al que en ocasiones no cree pertenecer: "el adolescente vive en medio de la ansiedad de ser aceptado, además de la angustia de aceptarse a sí mismo."⁵

⁵ GALIZ, Fernanda. **El adolescente**. p. 88.

Se abordarán además las consecuencias de lo que se ha denominado 'analfabetismo emocional', que aún cuando no son exclusivas de la adolescencia, pueden surgir en esta etapa y provocar daños profundos en la personalidad del individuo en formación.

Los capítulos primero y segundo constituyen un análisis que penetra en las bases teóricas, y prepara la introducción a las que fundamentan las actividades prácticas propuestas para el programa.

En el capítulo III se determinan las bases sobre las cuales se estaría en posición de sustentar un **Programa de Educación Emocional**; dirigido a los alumnos del Plantel y la Institución antes mencionados de la cual se darán a conocer las particularidades pertinentes. Se considera que incluso podrían constituirse como los fundamentos de diversos programas de educación emocional, a implementarse en el nivel medio superior, o en aquellos ámbitos en los que se trabaje con adolescentes.

La información más significativa se derivará sin duda de la aplicación de técnicas de investigación, ya que aportará los aspectos más relevantes que conforman la realidad a estudiar, y a su vez determinarán los elementos de la propuesta a integrar.

En este espacio se dan cita las artes, el juego, las técnicas de desarrollo mental, aquellas que ayudan a mejorar el aprendizaje, y las habilidades de inteligencia emocional; con el deseo de descubrir en esta travesía, senderos que hagan de la adolescencia una etapa colmada de oportunidades, para aprehender el saber y para aprender a vivir.

CAPÍTULO I

"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN"

Desentrañar los misterios que guarda la 'mente emocional' es iniciar un viaje que nos conduce a la búsqueda de nosotros mismos, es revelar en parte las incógnitas de nuestro ser. Descubrir que, como muchas otras experiencias de nuestra vida, las emociones han favorecido la supervivencia de la especie humana y han influido en la forma en que los individuos concretan su vida en comunidad. En consecuencia, las emociones han contribuido a constituir la existencia del hombre, enriqueciéndola y dándole forma y sentido.

No obstante, las emociones también pueden destruir a quien, esclavo de sus efectos, reacciona de manera nociva transformando su interior, y a la vez su entorno, en un recinto inhóspito para él y para quienes con él conviven. Esta situación no resuelta genera vacíos en la personalidad, que frecuentemente son habitados por sentimientos de soledad, tristeza y desesperación, que desembocan en consecuencias desagradables. Ante esta revolución afectiva, pocas veces el coeficiente intelectual sale victorioso, es en ese momento que el sentir triunfa sobre el pensar.

Imprimir armonía en la relación entre la razón y la emoción, es la meta de la inteligencia emocional. Conocer cómo la inteligencia emocional ayuda a orientar el talento y el esfuerzo a lo largo de la vida, es complementar nuestra formación con aquellos elementos que otorgan equilibrio a la existencia, y hacen que los conocimientos adquiridos dentro del aula recobren mayor sentido, y nos brinden mejores oportunidades de vivir en plenitud.

1.1. LOS SECRETOS DE LA "MENTE EMOCIONAL"

Vivimos con ellas a lo largo de cada día de nuestra existencia, abordan de forma inesperada nuestro ser, en ocasiones incluso somos presas fáciles de sus efectos; en otras, nos ayudan a sobrevivir y matizar los momentos más significativos de nuestras vidas. Son las emociones.

Pocas veces nos atrevemos a explorar este terreno propio del ser humano, y aunque puede ser que existan diversas razones para ello, muy seguramente el motivo principal consiste en que, "el progreso de las ciencias de la naturaleza ha distraído demasiado al hombre del campo principal de conocimiento y de acción: conocerse a sí mismo."⁶

Sin embargo, las emociones se manifiestan continuamente a través de una gran diversidad de formas: la ira, el miedo, la felicidad, el amor, la sorpresa, el disgusto, la tristeza, la vergüenza, etc.

Somos todos testigos y actores en este escenario de afectos que da sentido a nuestras acciones; porque en esencia todas las emociones son - en primera instancia - impulsos para actuar, y en segundo lugar, son planes instantáneos para enfrentarnos a la vida, respondiendo a las circunstancias que se nos presentan a lo largo de la misma.

Es importante reconocer que las emociones han contribuido a la supervivencia de nuestra especie a través del tiempo; y que además han estado presentes en nuestra forma de relacionarnos con los demás no sólo desde el punto de vista jurídico (normas), sino también desde el punto de vista afectivo.

Las emociones se convierten así, en un elemento básico y particular de nuestro existir. Porque "son nuestra vida misma, son el lenguaje mismo del organismo, modifican la excitación fundamental, de acuerdo con la situación que se debe afrontar."⁷

Mediante su análisis en el presente capítulo, se develarán incógnitas que permitirán una mayor comprensión de lo que se ha denominado la 'mente emocional'.

⁶ EVELY, Luis. *Educar educándose*. p. 17.

⁷ GONZALEZ, Antonio. *Psicología humanística, animación sociocultural y problemas sociales*. p. 40. Difícilmente se podría concebir al ser humano privado de su elemento emocional, ya que está fundido a su naturaleza de manera determinante: desde lo fisiológico, afectivo e intelectual, las emociones hacen de la existencia humana algo singular.

Aunque ha sido difícil definirla, etimológicamente “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”.⁸ Esto se afirma porque el origen de la emoción, se presenta en el momento en que se percibe un evento externo, que imprime su huella en el sistema nervioso central, y nos prepara para reaccionar en cuestión de segundos a las circunstancias que se presentan fuera de nosotros, pero que, sin embargo, traspasan el umbral que separa la materia de nuestro ser del medio que la rodea.

Desde el punto de vista psicológico se ha reconocido la necesidad de limitar el término ‘emoción’, para denominar exclusivamente “los complicados procesos bioquímico-fisiológicos o las funciones conectadas con la expresión somática de un sentimiento; dicho de otra manera, la emoción indica las pautas de conducta que expresan un afecto.”⁹

Mientras que desde una perspectiva filosófica el término ‘emoción’ se aplica a “todo estado, movimiento o condición por el cual el animal o el hombre advierte el valor (el alcance o importancia) que una situación determinada tiene para su vida, sus necesidades, sus intereses. En este sentido la emoción como decía Aristóteles es toda afección del alma acompañada de placer o de dolor, y en la que el placer y el dolor son una advertencia del valor que tiene para la vida o las necesidades del animal, el hecho o la situación a la que se refiere la afección misma.”¹⁰

También se ha definido en función de la influencia que tiene en el proceso de conocimiento: “la emoción es una determinada manera de aprehender el mundo.”¹¹

Por medio de las imágenes que los sentidos y la emoción ayudan a registrar en la razón, se va conformando paulatinamente nuestra concepción del universo en que vivimos y la forma en que hemos de adaptarnos a él. Las representaciones mentales que se inscriben en el cerebro, van construyendo nuestra personalidad e ideología, así como nuestro acervo cultural; haciéndonos individuos distintos unos de otros.

⁸ GOLEMAN, Daniel. *La Inteligencia Emocional*. p. 24.

⁹ KOLB, Lawrence. *Psiquiatría Clínica Moderna*. p. 25.

¹⁰ ABBAGNANO, Nicola. *Diccionario de Filosofía*. p. 379.

¹¹ SARTRE, Jean-Paul. *Bosquejo de una teoría de las emociones*. p. 77. Frecuentemente el resultado de esta interacción es la angustia, que surge al advertir que los sentimientos dictan a la conciencia designios opuestos a los que sugiere el intelecto. He aquí uno de los conflictos frecuentes de la vida afectiva, que dan razón de ser a la necesidad de una formación emocional.

Ahora bien, es de carácter cotidiano el asumir que cuando actuamos lo hacemos a través de lo que puede considerarse como una dicotomía entre 'cabeza' y 'corazón' (lugar metafórico del cuerpo humano donde tiene lugar la afectividad). Lo que podemos denominar como la 'mente racional' y la 'mente emocional'.

Estas dos formas de percibir la vida, de conocerla e interactuar con ella, van constituyendo nuestra vida mental. Operan en armonía ajustando y entrelazando su actividad tendiendo hacia un equilibrio.

Dicha armonía requiere de un elemento particularmente humano: la voluntad. La cual se entiende aquí como un deseo libre y consciente (bajo el control de la razón) para desarrollar una acción o llegar a una meta, "es el nombre que se da a un complejo proceso íntimo que influye en nuestro comportamiento, de tal modo que seamos menos fácilmente presa de la pura fuerza bruta de los impulsos. Discurremos con nosotros mismos, introducimos modos diferentes para expresar nuestra situación, nos imaginamos las consecuencias de los diferentes tipos de respuesta e intentamos valorizar cuando alguno de ellos nos complace."¹²

Esta noción destaca más aún el sentido que adquiere la educación de las emociones, y la importancia que adquiere en nuestra experiencia de vida.

"La mayoría de nosotros tiene dos partes distintas que tratan desesperadamente de unirse dentro de un soma integrado, donde se puedan borrar las diferencias entre la mente y el cuerpo, los sentimientos y el intelecto."¹³

Ya que, si bien (desde una visión económico-materialista) "el hombre es producto de las leyes naturales objetivas de la evolución del mundo animal",¹⁴ también posee un aspecto que forma parte de su esencia humana.

La emoción enriquece, alimenta e informa a la mente racional; a su vez, la mente racional va depurando y, a veces, bloqueando o postergando la energía de las emociones.

En ocasiones no logramos percibir conscientemente la manera en que cada uno de estos componentes (intelecto y emoción) actúan entre sí.

¹² MURPHY, G. Citado por ABBAGNANO Nicola. Op. Cit. p.1196.

¹³ SARTRE, Jean-Paul. Op. Cit. p. 48.

¹⁴ MITROPOLSKI, D. Y otros. *Manual de historia y economía*. p. 7.

No obstante es sorprendente el hecho de que los alcances de lo emocional trascienden el umbral del intelecto hasta llegar inclusive al de la salud de la mente y el organismo humanos.

"Las emociones pueden influir en las funciones corporales y en la memoria, pensamiento y percepción de una persona. A su vez, los procesos cognoscitivos pueden modificar la emoción o la percepción de dolor. Un manejo inadecuado de las reacciones emocionales, puede constituir un factor que propicie desórdenes mentales y enfermedades físicas." ¹⁵

Sin embargo (desde un enfoque neurológico), estas dos entidades son semi-independientes una de la otra, ya que operan a través de mecanismos distintos en nuestro cerebro. Mientras que el camino de las emociones sigue la ruta directa hacia la amígdala; los estímulos del exterior tienen su destino en la neocorteza, estructura que añade a una emoción lo que pensamos sobre ella. Esta estructura es la que proporciona el juicio o criterio acerca de una acción, dándole a la mente emocional un matiz racional y volviéndola más sutil y compleja.

La importancia del equilibrio entre estas dos entidades es lo que daría sentido a la inteligencia emocional, y lo que provee al ser humano de un conjunto de habilidades que redundan en una mejor convivencia consigo mismo y con los demás; así como de una mayor capacidad de desempeño para el aprendizaje, considerando que la mente racional se ve frecuentemente afectada por los 'torbellinos' emocionales.

Este hecho se explica porque la ruta que recorren las neuronas hacia la amígdala, es más corta y directa que la que recorren hacia la neocorteza, imposibilitando incluso en ocasiones la respuesta anticipada de la emoción.

En este sentido vale la pena profundizar sobre el hecho de experimentar una emoción. Saber en qué consiste y cuáles son sus componentes, ayudará a comprender mejor este concepto y sus manifestaciones.

Las señales que provienen de los sentidos permiten que la estructura cerebral analice cada problema en busca de respuestas. Sin embargo, la arquitectura del cerebro concede a la amígdala un lugar privilegiado en comparación con el que corresponde a la neocorteza, lo cual permite que la primera empiece a responder antes que esta última. Esto explica el poder de la emoción para superar a la razón. (Anexo 1).

¹⁵ ZIMBARDO, Phillip. *Psicología y vida*. p. 298.

Comúnmente, las emociones se confunden con una gran diversidad de 'estados afectivos',¹⁶ mismos que el psicólogo Ismael Vidales se dedicó a diferenciar en nueve términos distintos, los cuales se describen en las siguientes líneas.

Emoción. Estado de gran excitación, acompañado de cambios viscerales y glandulares, que se manifiestan en forma de patrones complejos de comportamiento, pudiendo estar o no orientados a la consecución de metas. Son estados afectivos derivados inmediatamente de la percepción, sin que intervengan en su nacimiento las experiencias pasadas ni la actividad mental. Estados violentos, repentinos en su aparición, de corta duración y vinculados a la conmoción orgánica.

Tono Afectivo. La presentación de los diferentes estados emocionales presentan una intensidad variable de agrado-desagrado, evolucionan a través de la línea placer-displacer, presentan en diferentes momentos un tinte emocional específico.

Sentimientos. Experiencias de agrado-desagrado que sufre el yo sin ser el placer o el dolor físico, aunque en ocasiones surjan de ellos. Son estados menos intensos que las emociones y más ligadas a los procesos intelectuales, lo que los hace más lentos en su desencadenamiento y de mayor duración.

Humor. Disposición del ánimo orientado hacia la alegría o la tristeza, que da a nuestros estados psíquicos una tonalidad agradable o desagradable.

Pasión. Estado de intensidad emocional cercano a lo patológico, que absorbe o colorea toda la actividad psíquica y que perdura en el sujeto durante un periodo grande de tiempo. Estado afectivo que invade toda la vida psíquica, que se caracteriza por sus notas de fijación y violencia; puede modificar profundamente las características de la personalidad tanto en el aspecto positivo como en el negativo.

Crisis de ansiedad. Excitación nerviosa muy intensa, repentina, que se manifiesta como tensión externa en todos los sentidos, descargada en un lapso de tiempo muy corto con reacciones espasmódicas de llanto, lamentos, risa, etc.

¹⁶ VIDALES. Ismael. *Psicología General*. p. 212. El análisis que el autor realiza, lleva la intención de dar a conocer una visión de los diferentes aspectos que integran esta esfera de la vida, sin el propósito de excluir a los diversos estados afectivos del ámbito de las emociones.

Hipertimia. Estado persistente de gozo, de placer afectivo, que se identifica por la permanente dicha, acompañada casi siempre de una gran ansiedad de hablar y comunicarse buscando contagiar el humor.

Distimia. Alteración que consiste en un estado depresivo muy marcado, sin justificación alguna, que llega a inhibir las funciones psíquicas y la motricidad.

Obsesión. Estado emotivo de gran inquietud y desasosiego, ligado a una idea fija que no abandona la conciencia y que la centraliza en todo momento. Impulso, idea, representación o palabra que se impone a la conciencia del sujeto, independientemente de su voluntad y que ningún razonamiento puede hacer desaparecer.

Por ser de consideración común, al referir el término 'emoción' se considerarán alternativamente los demás estados afectivos ya mencionados, por su estrecha relación unos con otros; pues generalmente al utilizar dicho término, se engloba un sentimiento con sus pensamientos característicos, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices, que dan lugar a una gran variedad de tendencias afectivas.

Partiendo de esta idea la emoción se considera como un "proceso complejo, el cual está integrado por diversos elementos o factores." ¹⁷ Estos son el intelectual, el afectivo y el fisiológico; los cuales poseen características particulares debido a su naturaleza. Para una mayor comprensión del fenómeno emotivo, los elementos que lo componen se explican a continuación.

El factor intelectual.

Por regla general es una percepción, un recuerdo o una construcción puramente imaginativa. Se refiere al fenómeno mediante el cual, a través de la experiencia, la persona construye una representación mental de las distintas emociones y la manera en que cada una se relaciona con las demás, de esta forma, se construye paulatinamente el 'conocimiento emocional' a nivel cognitivo, aprendiendo a evaluar cada una de las situaciones que se viven. Este factor está condicionado por la influencia de la cultura y el aprendizaje en la expresión de los estados emocionales, y es aquí donde toma su lugar la inteligencia aplicada a las emociones, intentando orientar la respuesta emotiva de un modo más adecuado.

¹⁷ VELAZQUEZ, José. Curso Elemental de Psicología. p. 354.

El fenómeno afectivo.

Se refiere a la percepción de que algo puede ser agradable o penoso. Es en este rubro donde se manifiestan los diversos estados afectivos y sus múltiples variedades y matices. De manera general, pueden clasificarse como agradables o desagradables, aunque en una clasificación más específica han quedado integrados dentro de lo que puede considerarse como las ocho emociones básicas en el ser humano: ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza, cuyas expresiones emotivas se relacionan a continuación.¹⁸

Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.

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

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

Placer: Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha deleite, diversión, orgullo, placer, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, éxtasis; y en el extremo, manía.

Amor: Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración y amor espiritual.¹⁹

Sorpresa: Conmoción, asombro y desconcierto.

Disgusto: Desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto y repulsión.

Vergüenza: Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

¹⁸ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 24.

¹⁹ Desde una óptica personal, el amor comprende un conjunto complejo de emociones y experiencias con un grado mayor de profundidad y duración. No podría vislumbrarse como una emoción aislada y definida, ya que contempla elementos afectivos que dependen de la vivencia emocional del individuo, y en ocasiones de los condicionamientos culturales que para bien o para mal enmarcan esta 'experiencia afectiva'.

Las perturbaciones fisiológicas.

Este factor comprende una serie de modificaciones orgánicas que se experimentan con la emoción:

Modificación del ritmo respiratorio que se hace más rápido o más lento. La profundidad de la respiración también sufre una modificación, dando lugar al 'jadeo' o al 'suspiro', según sea la emoción que se experimente.

Modificaciones circulatorias: el corazón late más de prisa o más despacio; así mismo, la presión y distribución de la sangre varía, provocando el enrojecimiento del rostro cuando los vasos sanguíneos de la piel que se encuentran más próximos a la superficie se dilatan (ira o vergüenza), o palidez cuando éstos se contraen (temor).

Modificaciones del estado nervioso que pueden manifestarse por medio de temblores convulsivos o estados de postración.

Trastornos digestivos: estos pueden ir desde leves hasta agudos, ya que puede manifestarse la interrupción del proceso de digestión, o bien una mayor movilidad gastrointestinal; que en muchos casos, a través del tiempo, debido a las tensiones producidas en las paredes del estómago pueden ocasionar las úlceras. Esto es clásico en personas que están bajo estrés.

Modificaciones secretorias: lágrimas, sudores fríos, detención de la secreción salival o un decrecimiento en su producción, que da como consecuencia el típico estado de 'boca seca'. También se modifican los niveles de glucosa y adrenalina en la sangre.

Reacciones musculares locales o generalizadas: gritos, puños que se cierran, movimientos reiterados de las extremidades, tensión y temblor muscular; las cuales pueden presentarse alternativamente, anunciando estados emocionales o conflictos de deseos y necesidades.

Respuesta pupilar. Es otro de los cambios más frecuentes durante el estado emocional. Se manifiesta a través de la dilatación en casos de ira, dolor o excitación; y contracción cuando hay tranquilidad.

Respuesta pilomotoria. Es frecuente y de conocimiento popular la llamada 'piel de gallina', que va acompañada de la erección de los vellos que cubren la piel, y se presenta durante estados emocionales variados.

Modificación de la actitud general del cuerpo. Mediante este elemento el cuerpo entero parece tomar parte de la emoción. Ejemplos representativos de ello es cuando el colérico se yergue, o cuando el abatido se desploma.

Ahora bien, cuando se experimenta una emoción los tres factores descritos actúan en forma simultánea y complementaria, aportando a nuestras experiencias, sentido y diversidad, haciendo de la historia vital de cada ser humano algo único, haciéndonos recordar que sin las emociones, los seres humanos seríamos como una especie de máquinas, nuestra vida se desarrollaría de la misma manera todos los días, porque "los sentimientos o aspectos emocionales de la vida, están situados cerca del valor y la significación de la misma."²⁰

Es pertinente que una vez definida la emoción, se distinga del impulso y del instinto:

"El impulso es el *deseo de hacer algo* y la emoción es *sentir algo sobre algo*."²¹

"Cuando la actividad no aprendida es explícita y se relaciona con objetos externos, es *instintiva*; cuando es puramente interior, y consiste en respuestas internas, es *emotiva*."²²

Puede deducirse que el impulso frecuentemente acompaña a la emoción, pero no implica lo mismo. Así, por ejemplo, el afecto del miedo va acompañado por el impulso de huir de la causa que lo produce.

Por otra parte, distinguimos de la emoción el instinto si nos referimos a este último como una conducta congénita o, cuando menos, como congénitamente determinada en lo esencial. El instinto es un concepto admitido desde hace mucho tiempo en relación con la vida animal (por ejemplo el instinto de reproducción, de alimentación, de supervivencia, etc.).

²⁰ VIDALES, Ismael. Op. Cit. p. 213.

²¹ BROOKS, Fowler D. *Psicología de la adolescencia*. p. 207.

²² Idem. p. 215.

Volviendo la mirada al tema que nos ocupa, es necesario retomar la idea de que las emociones han coadyuvado a constituir la existencia del hombre como algo singular, pero que así como construyen también pueden destruir cuando se manejan de forma inadecuada; para abordar un tema que sin duda otorga a la emoción un nuevo significado como proceso, y la orienta en la búsqueda de esa anhelada armonía entre pensamientos y sentimientos: el concepto de 'inteligencia'.

1.2. LA INTELIGENCIA APLICADA A LAS EMOCIONES

Generalmente el término **inteligencia** se asocia con elementos propios de la vida académica de un individuo. A través del tiempo, la significación que se atribuye a dicho concepto ha ido variando, de acuerdo principalmente con la teoría psicológica que la refiera. Por ello es importante llevar a cabo un breve análisis de la evolución de dicho concepto, así como su relación con las **emociones**, para develar el proceso que dio origen al término 'inteligencia emocional' que es uno de los pilares teóricos de esta investigación.

1.2.1. UNA REVISIÓN HISTÓRICA.

Durante las décadas de mediados del siglo XX, la disciplina psicológica estuvo dominada por los teóricos conductistas, quienes llevaron la vida interior - y con ella las emociones - a un territorio vedado para la ciencia, definiendo además la inteligencia en términos de conductas observables en los conceptos estímulo-respuesta.

A finales de los sesenta, la psicología dirigió su atención a la forma en que la mente registra y almacena información; afirmando que la inteligencia implicaba un procesamiento de datos frío y riguroso, siguió excluyendo las emociones como un campo de estudio a explorar. "Quienes adoptaron este punto de vista, derivado del funcionamiento mediante el cual operaba las computadoras, no han reconocido que la racionalidad está influenciada por el sentimiento."²³

Paulatinamente, la perspectiva de la inteligencia como un campo del que hay que desterrar las emociones, se ha ido atenuando con el tiempo hasta aceptar que, "la desproporcionada visión científica de una vida mental emocionalmente chata - que ha guiado los ochenta últimos años de investigación sobre inteligencia - está cambiando poco a poco, mientras la psicología ha empezado a reconocer el papel esencial de los sentimientos en el pensamiento. Las emociones enriquecen; un modelo mental que las excluya queda empobrecido."²⁴

El camino hacia la aceptación de la influencia del fenómeno afectivo dentro del proceso intelectual, como puede imaginarse, estuvo plagado de obstáculos que poco a poco tuvieron que ser superados.

²³ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 61. La obra de Goleman es considerada como el fruto necesario y representativo de diversos esfuerzos realizados a través de varias décadas, con la finalidad de incluir a las emociones en el proceso intelectual y a la vez otorgar inteligencia al proceso emocional.

²⁴ Idem. p. 62.

1.2.2. LOS PRIMEROS INTENTOS.

"A lo largo de los años, incluso algunos de los más ardientes teóricos del C.I. (Coeficiente Intelectual) han intentado de vez en cuando colocar las emociones dentro de la esfera de la inteligencia." ²⁵

Como ejemplos de lo anteriormente expuesto basta mencionar dos casos específicos, que aún cuando surgieron en etapas distintas apoyaron la importancia del factor emocional dentro de lo racional.

E.L. Thorndike, eminente psicólogo que también tuvo gran influencia en la popularización del C.I. en los años veinte y treinta, planteó que un aspecto de la inteligencia emocional - que denominó 'inteligencia social' -, la capacidad para comprender a los demás y actuar prudentemente en las relaciones humanas, era en sí mismo un aspecto del C.I. de una persona. Sin embargo, estas formulaciones no tuvieron demasiada repercusión entre los teóricos del C.I., así como tampoco en otros campos de la ciencia psicológica.

Aún así, el tiempo demostró que la inteligencia basada en las relaciones personales no debía ser pasada por alto. Y esto quedó demostrado cuando Robert Stenberg, psicólogo de Yale, le pidió a la gente que describiera a una 'persona inteligente'. Un análisis sistemático de esos resultados, lo llevó a la conclusión de Thorndike: que la inteligencia social es distinta de las capacidades académicas y, al mismo tiempo, es una parte clave de lo que hace que a la gente le vaya bien en el aspecto práctico de la vida.

Estos fueron intentos por demostrar que el C.I. era un medio para predecir el éxito en el aula, pero constituía un elemento menos confiable para predecir los mismos logros en los caminos de la vida que se apartan de lo académico. "Así pues, adoptando una visión más amplia de la inteligencia, se ha tratado de reinventarla en función de lo que hace falta para alcanzar éxito en la vida." ²⁶

En esta labor se hace necesaria una nueva perspectiva de lo que implica la inteligencia, que la aborde como un término que lejos de estar reducido a lo académico, muestre las múltiples facetas del ser humano en constante desarrollo.

²⁵ Ibid. p. 63. Dichos intentos, aún cuando fueron cautelosos, sentaban desde entonces las bases para una concepción distinta de la inteligencia, que revolucionaría la visión meramente academicista que se empleaba para definirla.

²⁶ Idem. p. 64.

Es dentro de esta perspectiva, que se encontrarán las más significativas respuestas a este estudio. Es en este punto en el que cabe convocar a la **inteligencia emocional**; reconocer que "a pesar de la oscuridad que suele ofrecer el tema de las emociones, el hecho es que su importancia dentro del existir humano resalta hasta el grado de opacar en ocasiones la importancia del nivel puramente cognoscitivo y conceptual,"²⁷ y entonces emprender un recorrido que nos indique cómo se fue consolidando y qué implica propiamente.

Para ello es necesario analizar la participación de algunos teóricos, que contribuyeron con su obra a fortalecer el papel de las emociones en el proceso de conocimiento.

1.2.3. OTRAS APORTACIONES.

Algunas de las tradiciones pedagógicas que han hecho acto de presencia en la historia de la educación, tuvieron - a través de sus contenidos e iniciativas - gran impacto dentro del contexto y época en que se originaron.

Retomar algunos aspectos generales de las mismas, a manera de acercamiento al objeto de estudio, permitirá advertir los momentos en que, aludiendo a un sentido revolucionario, se apreciaba ya la presencia de una educación centrada en el sujeto y su necesidad de autoconocimiento, así como reconocía la importancia e influencia del factor afectivo en la educación.

Este camino desemboca consecuentemente, en la revisión de las contribuciones pedagógicas más recientes al tema principal de esta investigación.

La mayéutica.

Quizás uno de los primeros y más importantes personajes de la historia de la educación, que subrayó de manera imperiosa la importancia del conocimiento de sí mismo, fue el griego Sócrates de Atenas (470-399 a. c.).

²⁷ GUTIERREZ, Raúl. **Introducción a la Pedagogía Existencial**. p. 13. Me parece de suma importancia destacar aquí, que la intención del autor no es devaluar el intelecto frente a la emoción, sino revelar que la conciencia posee también niveles afectivos: que intervienen en la forma como va estructurando lo que él llama 'intencionalidad ontológica': la actitud en que el hombre se proyecta fuera de sí mismo, en el hecho de estar tendido hacia los demás.

Sócrates poseía un gran sentido de la interioridad en el proceso de aprendizaje, por lo que con el lema 'conócete a ti mismo' exhortó a un constante examen interno del sujeto. Tal conocimiento implica ante todo conocer los propios límites, la propia ignorancia.

Hacer esto es el primer paso a la sabiduría, 'dar a luz' el conocimiento aprovechando el "momento mayéutico de la acción pedagógica de Sócrates, que es el momento positivo y constructivo" ²⁸ por medio de un diálogo que nos haga ver nuestra alma a través de otra alma.

Es importante hacer referencia a esta aportación ya que – como se expresa en líneas posteriores – el autoconocimiento constituye la base sobre la cual se construye la inteligencia emocional.

La escuela nueva.

Otra de las contribuciones importantes al concepto de la educación de las emociones, lo constituye la "Nueva Educación"; movimiento pedagógico que se manifiesta entre fines del siglo XIX y principios del XX. Dicho movimiento se caracterizó por la creación de instituciones de vanguardia, fundadas y dirigidas por diversos pedagogos innovadores con métodos basados en el interés, la naturalidad y la espontaneidad de los alumnos: "el resorte más eficaz es el del interés, por lo cual considero la naturalidad y la libertad como condición fundamental y como medida de la calidad de la enseñanza" (Tolstoi).²⁹

Algunos de los aportes recogidos de esta corriente, son los que Georg Kerchensteiner, Paul Natorp, y Ovide Decroly; pusieron de manifiesto en su obra educativa.

El autor de lo que se denominó 'Pedagogía Social' (Natorp) estableció que la educación debía tener una orientación con sentido social de forma que permitiera "el paso de una coexistencia meramente exterior a una comunidad íntima; de la 'heteronomía' a la 'autonomía'." ³⁰

En esta afirmación se refuerza lo esencial de esa 'vuelta a sí mismo' dentro del proceso educativo y su función de socialización.

²⁸ ABBAGNANO, Nicola. "Historia de la Pedagogía". p. 65.

²⁹ Idem. p. 656.

³⁰ Idem. p. 663.

Además Kerchensteiner pone un especial interés en el educador asumiendo que "el verdadero pedagogo es estimulado por un impulso interior, que supone una 'juventud afectiva indestructible'. Es preciso que se sienta feliz contribuyendo al crecimiento espiritual del prójimo, al triunfo de los valores intemporales de la humanidad." ³¹

Considera esencial que el maestro posea el 'sentimiento del valor' de los contenidos que enseña, y que tal sentimiento se ponga de manifiesto ante los alumnos en su modo de enseñar. Dicho ingrediente afectivo hacia la labor pedagógica, constituye para el autor una de las condiciones fundamentales para la autenticidad de la labor educativa.

Por otro lado, Decroly acentúa el desarrollo de "la escuela por la vida para la vida"³², partiendo del conocimiento esencial por parte del educando de su propia personalidad, la toma de conciencia de su yo y, por consiguiente, de sus necesidades.

Asigna a la educación lo que él llamó 'función de globalización': "es un fenómeno que además del lado de la percepción, tiene el lado afectivo, e indica el aspecto por el cual el trabajo mental 'puede ser dominado, determinado y en todo caso influenciado por tendencias preponderantes, permanentes o transitorias del sujeto, por su estado de ánimo constante y variable'." ³³

Los ejemplos antes expuestos se erigen como las líneas que ayudarían a dar cauce a la educación, dentro de un ambiente más adecuado a las necesidades del educando en un sentido amplio: no sólo no se privilegia el enciclopedismo ni la erudición de forma exclusiva, sino que además se busca un equilibrio entre la educación de las facultades intelectuales y las afectivas o sociales.

La pedagogía existencial.

Raúl Gutierrez Saenz acude en 1987 al termino 'pedagogía existencial', para explicar la conexión que existe entre la pedagogía y la filosofía existencialista. Una vez establecida esta relación, asegura que "la educación es un proceso que fomenta la existencia auténtica." ³⁴

³¹ CHATEAU, Jean. *Los Grandes Pedagogos*. p.247.

³² *Idem*. p. 256.

³³ ABBAGNANO Nicola. *Op. Cit.* p. 668.

³⁴ GUTIERREZ Sáenz. *Op. Cit.* p. 5. Para Gutierrez Saenz, ser auténtico significa desarrollar a plenitud en nuestra vida la intencionalidad, los valores, la libertad y la comunicación: dentro de las propias posibilidades y circunstancias que le son dadas al individuo, en una identidad consigo mismo.

Sus reflexiones sobre la educación, bien podrían aplicarse a nuestros días y sumarse a este intento por hacer que la educación, sea un proceso que se aproxime cada vez mas al interior del sujeto que aprende, para que al mismo tiempo que cultiva su intelecto cultive su espíritu; para que el aula escolar no se constituya más como un espacio aislado del universo que rodea al ser humano, con los peligros que ello implica.

“Si el mundo de lo académico, de lo intelectual, es captado por el educando como un mundo aparte respecto de sus intereses personales, podemos asegurar que la educación no ha propiciado una existencia auténtica en ese educando, sino que, más bien, ha logrado una escisión de dos mundos: el de la escuela y el propio.”³⁵

Es en este sentido que el creador del término ‘pedagogía existencial’ se involucra en una crítica al sistema educativo, y es a través de la noción de la existencia del hombre que intenta reorientar la función del trabajo desarrollado en la escuela, que consideraba se constituía en ocasiones como un medio castrante del potencial del individuo en formación: “en una gran mayoría de casos, la educación ha detenido, perturbado, o incluso reprimido, este aflorar del existir humano.”³⁶

Menciona con desagrado el hecho de que algunas instituciones, fomenten de manera preferente y exclusiva las facultades cognoscitivas como la inteligencia y la memoria. Además asegura que este hecho tiene como consecuencia “una verdadera mutilación de las facultades humanas, si acaso no se ha tomado en cuenta el terreno de lo emocional, lo estético, lo moral, lo físico y la comunicación personal.”³⁷

Considera de suma importancia la comunicación interpersonal como uno de los objetivos propios de la tarea educativa, estableciendo incluso ocho cualidades propias de este proceso. Tales cualidades las dividió en dos grupos de cuatro: en el primero, predominan las cualidades cognoscitivas; y, en el segundo, añadía un elemento emocional. Estas son a saber: disponibilidad, solicitud, percepción, empatía, simpatía, afecto, compromiso y amor.

³⁵ Ibid. p. 16.

³⁶ Idem. p. 10. El autor se refiere al proceso de ‘alienación’, que se desarrolla de manera oculta o manifiesta a través de la educación, y que trae como consecuencia el encubrimiento de la propia personalidad, y la mutilación o rebajamiento del ser humano. Este proceso se refleja en horizontes intencionales estrechos en los que se busca un refugio compensatorio a las frustraciones, en ámbitos axiológicos ya sea reducidos o discriminatorios, en el fenómeno de la libertad como un franco determinismo y despersonalización y, finalmente, en un proceso de comunicación que se queda a nivel de objetos: “el hombre más que pastor del ser, parece esclavo de lobos.”

³⁷ Idem. p. 147.

Parte de ellas para definir las 'características de la comunicación educativa', y resumir el papel del educador dentro de cuatro principios: principio de empatía, de la mayéutica, de la personalización y de la dialéctica.

El principio de la empatía abre al educador para atender al educando con sus características singulares. El de la mayéutica pone en el educando el peso del desarrollo. El principio de la personalización otorga al horizonte educativo su dimensión de profundidad en la existencia auténtica. Y el de la dialéctica contempla la interacción educando-educador en un desarrollo mutuo.

Comúnmente los efectos de una adecuada comunicación entre las personas que conviven en sociedad, son evidentes en cuanto se observa que los conflictos que en ella aparecen, se solucionan de manera eficaz mediante normas y valores establecidos en consenso. Sin embargo, el hecho de que su seguimiento no se lleve a cabo implica algo más que un problema meramente ético, y penetra en la esfera de algo más íntimo: lo emocional.

Desde esta óptica, se puede afirmar sin lugar a dudas que eso que se denomina 'crisis de valores', y que da origen a una gran variedad de problemas sociales, se deriva no de los valores en sí mismos sino de la manera como los hacemos nuestros.

"El aspecto faltante en la captación conceptual o simplemente descriptiva del valor está en el terreno de la emoción... lo cual significa que no sólo las facultades cognoscitivas quedan interesadas por el impacto del valor, sino también los estratos afectivos del sujeto, con lo cual se logra una vivencia y una integración personal de dicho valor."³⁸

Esta reflexión, proporciona la clave para entender que dentro del proceso educativo, una diversidad enorme de conceptos, de términos e ideas, no pueden ni podrán ser asimiladas por los educandos mediante el uso exclusivo de la razón. Es el componente emocional y, dentro de él, el valor que se le da a un determinado aprendizaje, lo que dará forma a sus acciones, lo que dará sentido al conocimiento.

De tal suerte que un conjunto de valores morales no puede enseñarse partiendo de la noción clásica y muy difundida de la ética, como un elemento que tiene como principal y único fin la restricción de la libertad humana.

³⁸ Ibid. p. 44.

Es pertinente hacer referencia a un concepto de ética distinto, a partir del cual la inteligencia aplicada a las emociones vaya tomando dirección.

“La ética no es una negación de la propia personalidad, sino su desarrollo, su perfección. Vivir éticamente no es obedecer ciegamente un conjunto de reglas prohibitivas. Vivir éticamente es vivir una aventura, la conquista diaria de metas, la adquisición y fortalecimiento de virtudes. Vivir éticamente no es renunciar a la libertad, sino fortalecerla.”³⁹

Exponer tales ideas sobre la ética, no es de ninguna manera un hecho fortuito si se piensa en primera instancia, en la forma en que la educación emocional podría considerarse: la inteligencia aplicada a las emociones no tiene como objetivo reprimir al ser humano en su aspecto afectivo, sino incluso otorgarle la capacidad para vivirlo de manera más libre sin ser esclavo de los torbellinos emocionales, que frecuentemente nos conducen a consecuencias negativas, cuando nuestras conductas son gobernadas por emociones como la tristeza, la ira y la violencia.

Tampoco se trata de establecer una serie de normas o pautas de conducta, que habrán de regir estrictamente la educación emocional por ser social o legalmente adecuadas. No se desea que la educación emocional tenga soporte en clases de civismo o de derecho. Aprender normas éticas tal y como se conocen de manera común (como restricciones o prohibiciones), no nos llevarán por sí mismas a fortalecer lo mejor de nosotros, si no incluimos previamente el desarrollo de la empatía y otras habilidades de inteligencia emocional de las que se hablará más adelante.

Aún cuando los esfuerzos de la inteligencia emocional dentro de la educación, van orientados al fomento de la armonía entre los seres humanos, es también cierto que nadie puede dar a otros lo que no tiene para sí mismo.

Esto implica visualizar la ética a partir del hombre en sí y para sí, ayudarlo a acceder a su libertad para aprender a vencerse a sí mismo, cuando sus pasiones lo conduzcan hacia la destrucción de su ser, otorgarle la capacidad de ser consciente de sus actos y de sus emociones, y hacer de esta capacidad un hábito favorable para que se construya a cada instante su bienestar.

³⁹ ZAGAL, Héctor. *Ética para adolescentes posmodernos*. p. 23.

Por lo tanto, el fomento de la aplicación de la inteligencia a las emociones, estaría lejos de inspirarse en una lección tradicional de valores morales, cuyo objetivo sea la memorización mecánica de conceptos y su seguimiento. Mucho menos podría fundamentarse en la difusión de 'recetas' que pretenden ordenar la vida de todos los individuos dentro de un mismo esquema.

Para que la inteligencia interactúe con las emociones en los términos deseados, es necesario apelar a la libertad del sujeto, a sus capacidades de autoobservación, autodominio y empatía; y más aún respetar la capacidad de cada individuo para el logro de metas dentro de la educación emocional.

En este afán, un concepto que deberá estar presente es el de 'aprendizaje significativo', que Gutierrez Saenz introduce también en su tratado.

El aprendizaje significativo.

"El aprendizaje significativo es el procedimiento adecuado para lograr ese crecimiento en el ser. El educando asimila un tema, una materia, un valor o una actitud, pero no sólo en forma intelectual, sino involucrando su núcleo personal y todos sus estratos propios. Un aprendizaje que verdaderamente tenga sentido en la vida del educando es lo que habría que buscar en una planificación educativa." ⁴⁰

De esta manera el alumno integraría los conocimientos obtenidos a sus experiencias, existiría en él cierta motivación que lo llevara a aprender no sólo por aprender, sino porque el conocimiento adquirido tiene sentido en su vida y en el entorno en que se desarrolla. Como Ausubel afirma: "Un aprendizaje es significativo cuando puede relacionarse, de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe." ⁴¹

Ausubel propone además que para elevar al máximo la influencia de la psicología educativa del aprendizaje en el aula, no debemos olvidar que "las características motivacionales, de la personalidad, de grupo, de la sociedad y las del profesor; son lo suficientemente importantes en el aprendizaje escolar, y que merecen nuestra más seria consideración." ⁴²

⁴⁰ GUTIERREZ. Raúl. Op. Cit. p. 154.

⁴¹ POZO, Juan Ignacio. *Teorías cognitivas del aprendizaje*. p. 211.

⁴² AUSUBEL, David y otros. *Psicología educativa*. p. 347. En la concepción de aprendizaje significativo de Ausubel se incluyen dos tipos de factores: el primero se refiere a los factores cognoscitivos, y el segundo a la categoría de los factores afectivos y sociales, dentro de la que contempla la influencia de la motivación, la personalidad, y las características del profesor, el grupo y la sociedad dentro del proceso de aprendizaje.

Resignificar el concepto de aprendizaje, implicaría no olvidar que no sólo consiste en dar a todos aquellos que asisten al salón de clases, conceptos 'muertos' sin ayudar a embonarlos en la realidad 'viva' de la que surgen.

Colmarlo de significados con sentido, y hacer que el conocimiento no sea algo fuera del individuo, sino que forme parte de sus experiencias.

Que el individuo haga del aprendizaje su forma de vida, y de la vida una oportunidad para aprender. Que al hacer suyo el conocimiento en el aula, la trascienda pero al mismo tiempo la enriquezca a través de sus vivencias. Encontrar en la escuela una oportunidad no sólo para 'tener' conocimiento sino para 'ser' el conocimiento. Para transportar los contenidos de un plan de estudio a la realidad.

Para ello es conveniente insistir en la recurrente necesidad en nuestra labor educativa, de un concepto nuevo de 'inteligencia' que vaya más allá de la búsqueda de las buenas notas escolares; de una inteligencia que dé al conocimiento el placer que ha perdido, y que nos haga recordar que la aventura de aprender puede ser excitante y enriquecedora. Ubicando el proceso de enseñanza-aprendizaje en "ese espacio que permite a cada uno de nosotros convertir la cultura en experiencia y no solamente en un cementerio de saberes socialmente necesarios o prestigiosos."⁴³

En nuestras aulas resuena casi silenciosa pero latente, la necesidad de comprender que "aprender es un placer y mientras seamos capaces de sentir como propio lo que aprendemos, se torna agradable y la aventura de la escuela se vuelve maravillosa cuando encontramos la conexión entre ella (la escuela) y la vida."⁴⁴

Además es esencial considerar aquél saber del hombre no en el sentido meramente intelectual de la palabra, no en el propósito de un saber reducido a lo científico y, aún cuando la sabiduría no podría reemplazar a la ciencia ni a la inversa, ya que ambas son necesarias, el concepto de sabiduría se ajusta más adecuadamente con el tipo de conocimiento que se propone en la **Educación Emocional**.

⁴³ MONTES, Graciela. *La Frontera Indómita*, p. 9.

⁴⁴ SAMBRANO, Jazmín. *Superaprendizaje transpersonal*, p. 11.

Porque "un científico no es necesariamente un hombre sabio. Porque sabio no es el que aplica teorías, sino enseñanzas sacadas de experiencias vividas. Al hombre sabio no lo han instruido tratados científicos sino la observación personal, el trato frecuente con otros hombres, el sufrimiento y la lucha, el contacto con la naturaleza y la vivencia intensa de la cultura." ⁴⁵

La Teoría de las Inteligencias Múltiples.

Quizás esta teoría constituya el antecedente más notable del concepto 'inteligencia emocional'. Fue desarrollada en 1983 por el psicólogo norteamericano Howard Gardner; quien apoyándose en diversos estudios sobre inteligencia - incluyendo las nociones antiguas de la humanidad sobre el conocimiento, como la de Sócrates -, propone que la misma no se limita a la capacidad de raciocinio, sino que debe abarcar las múltiples habilidades y conductas, que son manifestaciones propias de los seres inteligentes.

Basándose en esta idea establece seis categorías de inteligencia:

Inteligencia Lingüística

Inteligencia Musical

Inteligencia Lógica y Matemática

Inteligencia Espacial

Inteligencia Corporal

Inteligencias Personales

De éstas categorías, es la última - 'las inteligencias personales' - la que se relaciona íntimamente con nuestro objeto de estudio: 'la inteligencia emocional'.

Gardner plantea la existencia de dos tipos de 'inteligencia personal': ⁴⁶

- a) Intrapersonal: Es aquella que desarrolla 'los aspectos internos de una persona'.
- b) Interpersonal: Es aquella que se vuelve al exterior, 'hacia otros individuos'.

⁴⁵ VILLORO, Luis. *Crear, saber, conocer*. p. 226. Proponiendo a la 'ciencia' y la 'sabiduría' como los dos modelos ideales de conocimiento. Villoro no pretende en ningún momento descartar alguno de ellos. Plantea que, tanto en la ciencia como en la sabiduría, intervienen el saber y el conocimiento personal. En la primera predomina el saber, en la segunda el conocer. La sabiduría no formula teorías, experimenta formas radicales de vida. llama a los seres sensibles, discretos, profundos: implica un conocimiento de aquello que tiene relación con los valores que redundan en el perfeccionamiento del hombre, y ya que se requieren condiciones subjetivas para compartirla, es antes que nada un 'conocimiento personal', pues "nadie puede liberarse por otro."

⁴⁶ GARDNER, Howard. *Estructuras de la mente*. p. 287.

Sin embargo esta distinción la realiza sólo para efectos de exposición, ya que asegura que son indivisibles, que una y otra se influyen mutuamente y que en realidad "no se puede desarrollar ninguna de las dos formas de inteligencia una sin la otra".⁴⁷

La obra de Gardner no sólo ha puesto de manifiesto la imagen reducida que se tenía del término 'inteligencia', sino que también ha dado un nuevo matiz a este concepto al involucrar una visión totalizadora incorporando las múltiples facetas inteligentes del hombre.

Emplea además el término 'sentido del yo', para referirse al equilibrio que logra cada individuo entre lo que ocurre dentro (sentimientos internos) y fuera de él (las otras personas). Un sentido desarrollado del yo es considerado por Gardner como la manifestación suprema de la inteligencia personal. El sentido del yo se percibe como una especie de amalgama, en la que se combinan o fusionan los conocimientos intrapersonal e interpersonal de un individuo.

También es la capacidad por medio de la cual una persona va constituyendo los puntos de vista más sólidos e íntimos, a través del conocimiento de sí mismo y del conocimiento de los otros.

A esta capacidad de conocerse a sí mismo y de conocer a otros, le otorga una importancia comparable a la de conocer los objetos y los sonidos, y asegura que dichas inteligencias "deben ser parte del repertorio intelectual humano".⁴⁸

La Educación Holista.

Además de las aportaciones revisadas anteriormente, surge en la actualidad un nuevo concepto de educación que se deriva de un análisis de la realidad de nuestros días, y propone la necesidad de una nueva perspectiva del fenómeno educativo. Ésta ha sido denominada como 'educación holista', y nace a principios de la década de los noventa.

Podemos situar en sus bases tres influencias principales:

- a) Los nuevos paradigmas de la ciencia
- b) La filosofía perenne
- c) Los grandes pedagogos

⁴⁷ Ibid. p. 290.

⁴⁸ Idem. p. 292.

Sus defensores afirman que no es una corriente pedagógica de moda: "La educación holista no se reduce a un método educativo o a una teoría de la educación. Es un campo de indagación para enseñar y aprender, que se basa en principios acerca de la conciencia humana y la relación entre los seres humanos y el universo que habitan. El propósito de la educación es nutrir el potencial humano, la educación holista se mueve del autoconocimiento al conocimiento del mundo, de la espiritualidad a la sociedad." ⁴⁹

Ahora bien, ¿Qué relación tiene con el tema que nos ocupa particularmente?

Aunque a lo largo de la historia de la educación, se ha tratado de dar importancia a la formación integral del ser humano; vemos con tristeza que dichos intentos no se han consolidado del todo o bien han fracasado, y que no se ha rebasado aún el carácter predominantemente cientificista, mecánico, repetitivo, fragmentado y reducido a lo intelectual de la educación actual.

La educación holista surge como un nuevo intento para lograr "una formación integral del ser humano; atendiendo no solamente el aspecto intelectual, sino también el *emocional*, físico, social, estético y espiritual." ⁵⁰

En junio de 1990 en la ciudad de Chicago, un grupo de educadores holistas señalaron diez principios básicos de este nuevo concepto de educación, entre los cuales destacan:

Primero. Educación para el desarrollo humano. "Si una nación por medio de sus escuelas, de sus políticas de bienestar infantil y de su afán de competencia, no consigue sustentar el 'conocimiento de sí mismo', la 'salud emocional' y los valores democráticos, en último término su éxito económico será minado por el colapso moral de la sociedad." ⁵¹

Quinto. El nuevo papel del educador. "Muchos educadores de hoy se han dejado atrapar por la competencia en el profesionalismo...y una separación a nivel profesional de los temas espirituales, morales y 'emocionales' que están inevitablemente conectados al ser humano." ⁵²

Podemos advertir que este nuevo concepto encierra una visión integral del hombre. Lo que se denomina 'totalidad' no queda fuera de la tarea educativa, ya que la misma surge en todos los

⁴⁹ GALLEGOS, Ramón. *Educación Holista*. p. 45.

⁵⁰ Idem. p. 8.

⁵¹ Idem. p. 58.

⁵² Idem. p. 59.

aspectos de la vida y no queda inscrita únicamente a lo académico; mucho menos limitada al dominio de los conocimientos en el aspecto meramente intelectual.

Esto refleja nuevamente la devaluación que han sufrido los contenidos humanísticos dentro del aula escolar, hecho que ya se ha considerado como una de las causas que obstaculizan los logros del fenómeno educativo.

La inteligencia holista reconoce las limitaciones del pensamiento: es lo que David Bohm llamó 'propiocepción', conciencia de uno mismo y de las consecuencias de la propia conducta.⁵³

"Es un proceso creativo más cerca de la sabiduría que del conocimiento; es la capacidad de discernir para reconocer la acción responsable. Está ligada incondicionalmente a los valores humanos: no es posible separar la inteligencia del amor, la compasión, la libertad, la gratitud, el respeto, la humildad, la solidaridad, la amistad, la honestidad. 'Inteligencia' es el despliegue de la comprensión del valor de la vida y todo ser humano."⁵⁴

Una vez hecha esta revisión, es pues dentro de este marco que se inserta el proyecto a desarrollar, y sobre éstos términos que se irá estructurando paulatinamente la propuesta que se busca establecer. Se contempla según lo expuesto, que la tarea no consiste en abrazar una teoría exclusiva y aferrarse a ella, sino constituir un acervo teórico-conceptual que responda de la manera más adecuada posible al objeto de estudio y a la realidad concreta que se investigará. En el punto máximo de esta perspectiva podría pensarse incluso en una propuesta que, conformada sólidamente, se perfilaría como un 'prisma teórico' que hiciera alusión a las vertientes de las que se originó pero también a su vez las enriqueciera.

No es propósito de esta investigación el apego a una propuesta teórica, sino el rescate de una concepción ecléctica de la inteligencia, que nos lleve a una visión multifactorial de la educación emocional. Esta postura no persigue únicamente la consolidación de las bases del programa, como la consecuencia del encuentro entre los diversos conceptos que aquí se analizan; busca además retroalimentar tales concepciones en un nivel metodológico que vaya concretando los alcances concretos de las mismas.

⁵³ Citado por GALLEGOS, Ramón. Op. Cit. p.78.

⁵⁴ Idem. p. 79. Los valores referidos hacen de la 'inteligencia holista' una cualidad de la conciencia, que lleva a la humanización integral del ser humano y no a la destrucción. En consecuencia, los representantes de la educación holista proponen que la inteligencia deje de ser considerada como una habilidad cognitiva básicamente neutra, para ser desarrollada como una capacidad que nutre al espíritu humano para su plena realización.

1.2.4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

El término 'inteligencia emocional' es atribuido a Peter Salovey, psicólogo investigador de la Universidad de Yale, quien ha tratado de describir las formas en que podemos aplicar la inteligencia a nuestras emociones. Teniendo como antecesores principales a Howard Gardner (Teoría de las Inteligencias Múltiples), a E.L. Thorndike y a Robert Stenberg - otro psicólogo de Yale -; Salovey formuló junto a John Mayer - Universidad de New Hampshire - la Teoría de la Inteligencia Emocional en el año de 1990.⁵⁵

La tesis principal de esta teoría afirma que la inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos o las oportunidades que se nos presentan en la vida. Reconoce que aunque el C.I. elevado no es garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad en la vida, nuestras escuelas y nuestra cultura se concentran en las habilidades académicas e ignoran la inteligencia emocional, la cual también tiene una enorme importancia para nuestro destino personal.

El concepto de Inteligencia Emocional.

Hendrie Weisinger (norteamericano) doctor en psicología, afirma que "la inteligencia emocional es en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones: de forma intencional hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento; y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados."⁵⁶

No se trata de que queramos borrar la emoción y colocar en su lugar a la razón, sino encontrar un equilibrio inteligente entre ambas, ya que cada sentimiento tiene su valor y significado. Una vida sin emociones estaría separada de la riqueza de la vida misma, por lo que es necesario aprender a armonizar pensamientos y sentimientos, y para ello debemos primero comprender qué implica utilizar la emoción de manera inteligente.

Esferas principales de la inteligencia emocional.

El principal pionero en esta indagación es el doctor en filosofía Daniel Goleman, quien en su libro 'La Inteligencia Emocional' explica en detalle el tema que nos ocupa.

⁵⁵ WEISINGER, Hendrie. *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. p. 14.

⁵⁶ Idem. p. 15.

Haciendo un recorrido por el aspecto neurológico de las emociones, aborda la manera en que podemos utilizarlas a nuestro favor, y finalmente hace un recorrido por los diversos programas implementados en materia de educación emocional, en su país de origen (Estados Unidos).

Dentro de lo más relevante que Goleman expone, se encuentran las cinco esferas principales de la inteligencia emocional:⁵⁷

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones (propias)
- La propia motivación
- Reconocer emociones en los demás
- Manejar las relaciones (de los demás)

Todas ellas constituirían las cinco habilidades esenciales del manejo inteligente de las emociones. Ahora bien, no se esperaría un desarrollo uniforme de dichas habilidades en todas y cada una de las personas, ya que la destreza lograda en cada una de estas esferas puede variar en ritmo y medida.

Cabe mencionar que en todo proyecto o programa de educación emocional que pretenda implementarse, este factor debe tenerse en cuenta; ya que si bien el mecanismo neurológico que desarrollan las emociones es prácticamente el mismo en casi todas las personas (salvo casos excepcionales: alteraciones genéticas, funcionales o quirúrgicas); los antecedentes de cada individuo, su historia emocional y sus propias necesidades afectivas, marcarán la diferencia de respuesta de una persona a otra.

Una vez hecha esta aclaración, se analiza a continuación el objetivo que persigue cada una de las habilidades de la inteligencia emocional ya referidas:

Conocer las propias emociones. Esta habilidad se considera la clave de la inteligencia emocional, y a través de la 'conciencia de uno mismo' (autobservación), busca que como individuos seamos capaces de reconocer un sentimiento mientras ocurre. Esto se debe a que si no advertimos nuestros sentimientos, muy seguramente seremos presas fáciles de ellos y - si son negativos - de sus consecuencias.

⁵⁷ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 64.

Así también puede dificultarse la comprensión de uno mismo. Conocer las propias emociones tiene como objetivo, guiar de mejor manera nuestros sentimientos así como nuestras vidas.

Es necesario advertir dos momentos de la inteligencia emocional en los que interviene la voluntad: el conocimiento de las emociones en potencia, y su reconocimiento y manejo en la acción.

Es a partir de aquí que la voluntad tiene un papel preponderante ya que actuando simultáneamente con esta habilidad de la inteligencia emocional, se adquiere la posibilidad de pasar a la siguiente.

Manejar las emociones. Una vez dominada la habilidad anterior, podremos definir si el sentimiento experimentado es adecuado o no. Basta observar nuestro entorno para resaltar la importancia de esta destreza, ya que día con día somos actores o testigos de lo poco que dominamos nuestro repertorio emocional, sobre todo cuando se trata de emociones negativas.

Lo anterior se refleja en la dificultad para establecer relaciones personales sanas, lo cual da como resultado brotes de violencia, irritabilidad, ansiedad y melancolía; entre otras muchas consecuencias.

En consecuencia, se deduce la necesidad de practicar estrategias que nos permitan manejar nuestras emociones de una manera más adecuada, para evitar situaciones de conflicto o salir delante de ellas, considerando que la serenidad nos permite ser más creativos en tales situaciones.

La propia motivación. Funciona como un motor interior que impulsa nuestras acciones hacia un objetivo determinado, y nos lleva a postergar o contener impulsos que, de no hacerlo, complicarían el logro del mismo.

Es así como la motivación puede regular nuestra capacidad afectiva de una manera más creativa, y orientarla en nuestro propio beneficio.

Hasta este punto se han referido las habilidades que corresponden a un nivel intrapersonal. A continuación se mencionan las que deben manejarse a un nivel interpersonal.

Reconocer emociones en los demás. Esta habilidad adquiere relevante importancia en nuestro cotidiano convivir con los demás, y requiere de aquello que se denomina 'empatía', la cual consiste en ser receptivos a las más sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o están experimentando.

Manejar las emociones. Esta habilidad podemos situarla en el punto máximo de la inteligencia emocional, ya que sólo partiendo del 'autoconocimiento' y la 'autoobservación', así como del desarrollo del 'autodominio' y la percepción de los estados afectivos de los demás ('empatía'), podremos estar en situación de manejar sus emociones hacia un objetivo común. El desarrollo máximo de esta habilidad, trae como consecuencia lo que conocemos como la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Importancia de la Inteligencia Emocional.

*"La sociedad ha tenido que imponerse sin reglas
destinadas a someter las corrientes de exceso emocional
que surgen libremente en su interior"⁵⁸*

S. Freud.

Cada día son más evidentes las diversas manifestaciones en que se refleja el 'malestar cultural' que Freud menciona. En todos los ámbitos podemos percibir que "existen cada vez más emociones fuera de control, en nuestra propia vida y en la de quienes nos rodean."⁵⁹

El 'analfabetismo emocional' que experimentamos afecta nuestra estabilidad a nivel personal e interpersonal, ya que al desestabilizarnos afectivamente podemos percibir de manera inadecuada las emociones de los demás, y reaccionar equivocadamente a ellas.

"Una extendida enfermedad emocional se expresa en el aumento de los casos de depresión en el mundo entero, y en los recordatorios de una creciente corriente de agresividad."⁶⁰

Ante esta situación claramente sombría, se han desarrollado en la última década, estudios científicos que han tenido como objetivo explorar seriamente el terreno de las emociones.

⁵⁸ Citado por GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 56.

⁵⁹ Idem. p. 14.

⁶⁰ Idem. p. 15.

Descubrir cómo surgen, cómo se procesan, así como sus manifestaciones, han sido las principales interrogantes que psicólogos, médicos y educadores han tenido presentes para el desarrollo de sus investigaciones.

Dentro de las conclusiones que pudieran derivarse de lo expuesto anteriormente, la más importante de ellas reconoce la necesidad imperiosa de volver la vista hacia la inteligencia emocional, como un elemento esencial para el mejoramiento de nuestra vida y la de los demás, y advierte los peligros que traería como consecuencia el hecho de dar la espalda a este aspecto tan esencialmente humano, peligros que sin duda se han transformado en una realidad inminente y abrumadora.

"Aquí el argumento que sustenta la importancia de la inteligencia emocional, gira en torno a la relación que existe entre sentimiento, carácter e instintos morales. Existen cada vez más pruebas de que las posturas éticas fundamentales en la vida, surgen de capacidades emocionales subyacentes. En principio el impulso es el instrumento de la emoción; la semilla de todo impulso es un sentimiento que estalla por expresarse en la acción. Quienes están a merced del impulso - los que carecen del autodomínio - padecen una deficiencia moral: la capacidad de controlar el impulso es la base de la voluntad y el carácter."⁶¹

Múltiples señales de nuestra vida cotidiana, han puesto en evidencia que esa 'capacidad de controlar el impulso' a base de la voluntad y el carácter, es cada vez más deficiente. Por lo tanto, llevar la inteligencia emocional al ámbito educativo, se perfila como una necesidad imperiosa. Analizar el camino para lograr ese objetivo, es parte de nuestra tarea como pedagogos.

⁶¹ Ibid. p. 16.

1.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PROYECTO EDUCATIVO

Al intentar delimitar el objeto de estudio de la presente investigación, surge ante nosotros en primera instancia un concepto derivado de la intervención de dos disciplinas: la psicología por un lado y, por otro, la pedagogía. De esta interacción, se origina un término relativamente joven (propuesto en la última década del siglo XX, más concretamente en el año de 1995) denominado **Educación Emocional**.

Dicho concepto comprende los estudios más contemporáneos, relacionados con el origen y la manifestación de las emociones en el ser humano; así como la manera en que éste se hace consciente de ellas.

Los últimos estudios psicológicos basados en tecnologías innovadoras que muestran las imágenes cerebrales, dan cuenta de tales procesos exponiendo la arquitectura emocional del cerebro, y asumen la importancia que tienen las emociones en la vida del hombre en diferentes aspectos como son los procesos de socialización, la salud física y mental, y – finalmente - los procesos de aprendizaje.

"La teoría de las funciones mentales que en la práctica enseña a aprender con todo el cerebro, involucra la importancia de la intuición y la emoción en el proceso educativo."⁶²

En este sentido la educación emocional se orienta hacia "el conocimiento y manejo de las habilidades que permitan a los individuos mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética les haya brindado."⁶³

Es importante aclarar que la 'educabilidad' de las emociones se plantea en un sentido que tiene que ver más con "refuncionalizar" la afectividad, en lugar de buscar 'controlar' a las personas. Cabe mencionar además que aunque el tema planteado ha sido poco explorado en nuestro país, la bibliografía publicada en el extranjero, así como los textos que abordan la educación y el lado afectivo de ésta, dan cuenta de algunas apreciaciones importantes que, aún cuando no se presentaran como educación emocional propiamente dicha, enriquecen este concepto y proporcionan una visión más amplia del mismo.

⁶² SAMBRANO, Jazmín. Op. Cit. p. 18. La teoría de las funciones mentales sugiere que podemos 'oler la física', 'degustar la matemática', 'tocar la lógica', 'ver la música', 'oir la historia', intuir lo que deseamos saber y, lo más importante, manejar los conocimientos que deseamos adquirir.

⁶³ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 24.

La educación emocional es considerada como una parte fundamental del desarrollo personal, y está conformada por tres capacidades principales:⁶⁴

1. La capacidad para comprender las emociones.
2. La capacidad para expresar las emociones de manera productiva y
3. La capacidad para escuchar a los demás y para sentir empatía respecto de sus emociones.

La capacidad para comprender las emociones, implica buscar nuestra identidad afectiva, ser consciente de lo que sentimos, aprender a identificar qué emoción estamos experimentando y cómo lo hacemos. Es el primer paso para combatir las consecuencias del analfabetismo emocional.

Equivale a 'abrir el corazón' y examinar el panorama emocional que existe dentro, evitando el congelamiento afectivo al que se recurre frecuentemente como 'protección', pensando equivocadamente que somos débiles si no lo hacemos. Es escapar al 'adormecimiento' emocional.

La capacidad de expresar las emociones de manera productiva. Una vez que hemos desarrollado la conciencia emocional, es necesario elaborarla de manera que podamos emplearla en nuestro beneficio.

Aprender a canalizar la emoción, reparar las heridas y navegar por el mundo de los sentimientos de forma creativa y provechosa, nos otorgará poder sobre nosotros mismos, lo que contribuirá a mejorar nuestras relaciones personales. Expresar los sentimientos no solo nos alivia, sino que nos repone la energía que desperdiciamos para mantenerlos bajo control.

La capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones. Esta capacidad está orientada a desarrollar una conexión profunda con los demás; 'saborear', compartir y comprender los sentimientos de otros.

Esto nos conduce a hacernos responsables de nuestras acciones para no herir a los demás, y retroalimentarlas mediante la interacción con la gente, sintonizándonos con otros individuos y creando vínculos afectivos más solidarios.

⁶⁴ STEINER, Claude. *La educación emocional*. p. 27.

1.3.1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Ya que se ha definido el panorama específico de la inteligencia emocional, es prudente ahora establecer su relación con el espacio educativo, siendo la educación la materia prima de nuestra labor.

Desde hace ya mucho tiempo, se ha otorgado a la educación un papel preponderante en la solución de los problemas sociales que enfrentamos; y se le han atribuido cualidades transformadoras en el ámbito político, económico y social: "A lo largo de nuestra historia, la educación ha sido un factor decisivo de superación personal y de progreso social...Ello exigirá un impulso constante y vigoroso, así como la consolidación de cambios que aseguren que la educación sea un apoyo decisivo para el desarrollo." ⁶⁵

Sin embargo, no debemos olvidar los múltiples factores que inciden en el hecho educativo, haciéndolo vulnerable ya sea como sistema o como institución, y - por lo tanto - difícil se torna pensar en él como la 'varita mágica' que todo ha de aliviar.

Más difícil aún si recordamos que el fenómeno educativo se enfrenta con sus propios problemas, y ha de superar - la mayor parte de las veces - por sí mismo los obstáculos que en él se generan.

Por ejemplo, problemas académicos como reprobación y deserción escolar, los cuales han contribuido al deterioro de la institución escolar, son cada vez más frecuentes. Y por si esto no fuera suficiente, tales problemas son generados y/o generadores de otros tantos, constituyendo un círculo vicioso que si no es atacado en el momento y modo adecuados, pueden traer diversos efectos tales como: problemas emocionales y de salud graves, problemas de actitud y finalmente marginación.

De aquí la importancia de la labor educativa. Si consideramos que el contexto en que nos desempeñamos no favorece el trabajo de la institución escolar, y a su vez, esta no puede solucionar del todo los conflictos externos con los que se enfrenta, si puede sin embargo, generar en su interior estrategias que contribuyan al mejoramiento de sí misma, así como contrarrestar los efectos de los conflictos exteriores que la aquejan.

⁶⁵ ZEDILLO, Ernesto. *Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000*. p. 85.

Ardua ha sido la búsqueda de estas estrategias; desde la modificación de técnicas, programas y planes de estudio; hasta la implementación de políticas que respondan mejor al momento en que vivimos.

Algunos ejemplos de dicho fenómeno lo representan la Reforma Educativa (durante el gobierno de Luis Echeverría: 1970-1976) y la Modernización Educativa (durante el gobierno de Carlos Salinas de Gortari: 1988-1994).

Una y otra vez hemos sido testigos de los alcances de estos esfuerzos, que si bien no pueden ser minimizados, sí se han visto limitados por el propio entorno social en que se inscriben; por la aplastante realidad que ha tenido más poder que nuestro sistema educativo, en su afán para formar a más y mejores individuos. Por lo cual cabría preguntarnos si no hemos olvidado algo, si hemos agotado todas las posibilidades, o si es necesario vislumbrar otros caminos no andados.

Es necesario recurrir a una nota del Dr. Jorge Ponce de León Gutiérrez, y dirigir nuestra mirada hacia el significado real de la 'educación' en toda la extensión de la palabra, y diferenciándola de la 'enseñanza':

"La 'educación' es el concepto sustentado desde antes de Cristo por el filósofo griego Sócrates, consistente en ayudar al individuo a descubrir lo mejor de sí mismo mediante el arte de razonar (dialéctica); y la 'enseñanza' es la transmisión de los conocimientos y experiencias a través de la información." ⁶⁶

Hecha esta distinción, podemos analizar nuestra realidad y concluir que se ha trabajado mayormente en la enseñanza, pero en menor medida se ha llegado al nivel de la educación.

Se torna pertinente resaltar también que en el ámbito educativo se han privilegiado las capacidades intelectuales y se ha desdeñado el desarrollo del aspecto subjetivo de los alumnos, dando por hecho que este último se forma fuera del aula escolar (familia, grupo de amigos, entorno social, etc.) o de forma paralela con la edad evolutiva o los grados escolares; incluso se considera generalmente como un elemento ajeno al proceso de enseñanza-aprendizaje.

⁶⁶ PONCE DE LEON, Jorge. Educación, enseñanza y capacitación VS daño laboral. Revista Laboral. p. 56.

Habría que distinguir entonces que esta visión de lo educativo, no corresponde a la que aquí se pretende retomar; y recurrir a la concepción de la educación como una oportunidad viable y necesaria para el desarrollo de los dominios cognoscitivo y afectivo.

"Mientras que el interés del dominio cognoscitivo se enfoca hacia aquellos propósitos que tienen que ver con lo intelectual que se enseña en las escuelas, existe otro dominio en el que se incluye el desarrollo de sentimientos, actitudes, valores y emociones de los estudiantes: el dominio afectivo."⁶⁷

Obviamente, este concepto de educación habría de basarse en una perspectiva sobre 'inteligencia' más adecuada que la comúnmente difundida, reducida a la habilidad en la obtención de altas calificaciones.

Es común que asignemos a un alumno el calificativo de 'inteligente' si obtiene excelentes notas escolares, pero no hay que olvidar que la inteligencia comprende múltiples habilidades, tantas como diversa es la vida.

Richard Gregory, psicólogo, comenta: "la idea de inteligencia basada en el C.I. como una dimensión única, según la cual se puede juzgar a niños y adultos, se encuentra entre los conceptos más dañinos de este siglo en lo personal y social."⁶⁸

Por su parte el psicólogo José Antonio Medina afirma: "Considerada así, la inteligencia se desvincula de la vida, de sus problemas, posibilidades y limitaciones, y la persona se convierte en una computadora biológica. El nuevo modelo de inteligencia incorpora afectividad. Es una 'inteligencia emocional'. No queremos conocer por conocer; buscamos el conocimiento para estar más seguros, para tener más probabilidades de sobrevivir, para vivir mejor."⁶⁹

La importancia de la educación emocional surge por sí misma al observar nuestro entorno, y reconocer que la aptitud emocional en niños, adolescentes e incluso adultos; proporciona un núcleo de resistencia y la capacidad de recuperación, para sobrevivir a las dificultades con las que diariamente nos enfrentamos.

⁶⁷ ORLICH, Donald. *Técnicas de enseñanza*. p. 149.

⁶⁸ MEDINA, José Antonio. *La nueva visión de la inteligencia*. Revista Muy Interesante. p. 21.

⁶⁹ Idem. p. 22.

De este modo, la escuela adquiere también un papel preponderante como solución hacia sí misma y hacia la sociedad en que vivimos.

No se aprecia mejor alternativa que dirigir los esfuerzos de la tarea escolar hacia una mejor preparación de nuestros jóvenes. Tratando de evitar en la actualidad dejar a la suerte la formación afectiva de los adolescentes, para darles a ellos y a las generaciones por venir, mayores elementos para actuar fuera del aula.

La teoría de la inteligencia emocional sugiere recordar además que la vida afectiva es un ámbito que, al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un conjunto de habilidades.

Saber hasta qué punto una persona es experta en las habilidades de inteligencia emocional, es fundamental para comprender porqué triunfa en la vida mientras otra con igual capacidad intelectual acaba en un callejón sin salida. Además nos pone de manifiesto que la aptitud emocional determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento.

Esto que pareciera formar parte exclusiva de la vida de los adolescentes en formación, se encuentra dimensionado también en el mundo de los adultos: generalmente los padres traen consigo las consecuencias de una deficiente formación emocional. Condicionados desde niños, conciben su desarrollo afectivo de forma caótica y perturbadora, situación que condiciona la manera como se relacionan con sus hijos. Los resquicios que se forman en la superficie de su esfera sensible, habitualmente se cubren con rasgos de autoritarismo e incomprensión hacia los demás, imposibilitándoles una adecuada comunicación personal. Pues de qué manera puede un adulto en estas condiciones, comprender a otros cuando se le torna difícil la comprensión de sí mismo.

Es frecuente que - al igual que muchos adolescentes - los mayores intenten ocultar su historia afectiva mediante un sin fin de estrategias, las mismas que repercuten en un manejo inadecuado de sus emociones.

Considerando lo anterior, puede percibirse que la educación de las emociones posee dentro de sí un potencial que a través de los años - cuando el adolescente sea un adulto -, redundará en una capacidad mayor para la comunicación y comprensión intra e interpersonal.

La educación emocional a través de las generaciones se irá fortaleciendo, y facilitará paulatinamente la solución de conflictos afectivos que hoy parecen difíciles de abordar.

Es pertinente ahora volver la mirada al ámbito escolar, que por supuesto no escapa a las consecuencias de una ausente visión de la educación de las emociones como proyecto educativo. "El mundo escolar transcurre entre un sinnúmero de afectos. La relación entre profesores y alumnos moviliza las emociones entre ambos."⁷⁰

No es casual el hecho de que muchos adolescentes experimenten sentimientos de aversión hacia el mundo escolar, cuando en muchas ocasiones este no corresponde a sus expectativas, lo cual se puede convertir en un motivo de frustración.

"Los métodos educativos, represores y castrantes, han hecho de nuestros aprendices, personas llenas de miedo y de aprensión ante los educadores y ante las materias que deben cursar, por ello, este trabajo es un intento de devolver ese aspecto tan importante para lograr la excelencia en el aprendizaje, como lo es el reencuentro con antiguas prácticas de otras culturas, las cuales estimulan y relajan a sus discípulos en lugar de introducirlos en un sistema que los apabulla, los hace sentir cada vez más incapaces y más inútiles, los llena de pánico y los desmotiva hacia las enseñanzas."⁷¹

Sin embargo, como se expuso con anterioridad, no sólo son los adolescentes quienes experimentan ese conglomerado de sentimientos que debilitan el ímpetu y la motivación en el salón de clases.

También los profesores se crean expectativas alrededor de su función docente y del desempeño de los adolescentes en su proceso de aprendizaje; expectativas a las que frecuentemente no corresponde la realidad.

En la labor docente se mueve un mundo continuo de emociones a cada instante, día a día. A pesar de ello no existe un espacio donde el profesor pueda elaborar psíquicamente todo el conjunto de emociones que surgen de la realidad educativa, lo cual lo deja cargado afectivamente.

⁷⁰ DIAZ Barriga, Angel. *Tarea docente*. p. 93

⁷¹ SAMBRANO, Jazmin. Op. Cit. p. 18.

Al no existir ese espacio de 'profiláxis emocional' los efectos pueden ser de diversa índole: desesperación, pérdida progresiva de la sensibilidad, aumento de susceptibilidad y múltiples formas de agresividad.

“Lo agotador de la tarea docente no sólo pasa por el esfuerzo físico para estar frente a un grupo, o por el esfuerzo intelectual para mantenerse actualizado y dominar ciertas temáticas, o por el esfuerzo pedagógico para construir diversas propuestas de trabajo; sino que el esfuerzo emocional que significa es enorme, sin que en apariencia, nadie se dé cuenta de ello. Quizá su efecto se percibe cuando la desidia, la rutina, la despersonalización, la falta de ideales se expresan en la forma de actuar del docente. Pero entonces parece demasiado tarde para intentar algo.”⁷²

Ahora bien, aún cuando el objetivo de esta investigación no es crear un programa de educación emocional para profesores; considero de suma importancia tener en cuenta algunas reflexiones.

Si se analiza en esta tesis la educación de los adolescentes, sería un grave error no tomar en cuenta a aquellos que les ayudan a construir su aprendizaje.

Mirar a los profesores a través de un programa de educación emocional, implica resignificarlos como personas y además resignificar su función educativa.

Parece oportuno aseverar que el papel del profesor está condicionado por sus experiencias dentro y fuera del espacio escolar, y que es importante que estas experiencias construyan su labor formativa de manera recíproca: un profesor, independientemente de que imparta asignaturas de un plan de estudios, o esté a cargo de cultivar la inteligencia de las emociones; encontrará una oportunidad para evolucionar como persona en la medida en que esté dispuesto a reeducarse al educar a otros.

El verdadero maestro aprende y se transforma a sí mismo, a la vez que enseña. “El maestro no es aquél que se sabe poseedor de una verdad o de una capacidad técnica. Ser maestro es, ante todo, testimoniar una forma de ser, una manera de buscar el conocimiento en la vida y la vida en el conocimiento.”⁷³

⁷² DÍAZ Barriga, Angel. Op. Cit. p. 95

⁷³ ROBERT, Mauricio. *Antonio Machado y la educación*. p. 14.

Los caminos para que la educación de las emociones se integre al trabajo en el aula, pueden ser tan diversos como la cantidad de profesores en el magisterio, aún cuando estos no tengan como propósito impartir un curso de educación emocional. Por otro lado, hay que tomar en cuenta la posibilidad de que algunos profesores no consideren importante la educación emocional dentro de su labor.

En todo caso, la investigación desarrollada en estas páginas va encaminada a otorgar una guía para desempeñar tareas de educación emocional encaminadas a un mejoramiento de nuestro sistema educativo.

“Los mejores maestros sutilmente entremezclan las consecuencias cognoscitivas con las afectivas en la enseñanza que imparten. Los buenos maestros incorporan los objetivos afectivos en su currícula, y lo han hecho durante años. El conocimiento de las ideas de la taxonomía afectiva ayudará a los maestros a enseñar con mayor eficacia y a estimular a sus compañeros a tener mayor sensibilidad frente a las actitudes y valores que están desarrollando en sus alumnos.”⁷⁴

Como puede advertirse, en todo intento por abordar la educación de las emociones, es esencial no perder de vista a todos aquellos que participan activamente en ese proceso.

Lo anterior es de esencial interés, ya que el esfuerzo compartido mutuamente por profesores, alumnos y personas de la familia y la sociedad en general; redundará en la garantía de mejores logros.

No obstante, como nuestra labor profesional se encuentra inscrita dentro del ámbito educativo, a continuación, se hace mención de algunos de los programas de educación emocional más significativos implementados hasta el momento.

1.3.2. PROGRAMAS IMPLEMENTADOS.

En el intento por integrar la educación emocional al aula escolar, se han desarrollado algunos proyectos que, en la práctica, reflejan la necesidad de instaurarlos como una medida principalmente preventiva.

⁷⁴ ORLICH, Donald. Op. Cit. p. 154.

Sin embargo, tales propuestas traen consigo un efecto correctivo de aquellas dificultades emocionales por las que atraviesa un individuo.

Indagar un poco sobre la historia de aquellos intentos formales de educación emocional, nos proporcionará un panorama general sobre la manera de incidir en la escuela a través de un programa de educación de las emociones.

Como resultado de las investigaciones realizadas en las últimas décadas, pero sobre todo, en respuesta a lo que se podría denominar el movimiento de educación afectiva de los sesenta,⁷⁵ surgen los primeros cursos de alfabetización emocional a lo largo de los años noventa.

Dichos cursos se basan en algo denominado la 'Ciencia del Yo', y son modelos para la enseñanza de la inteligencia emocional.

Dentro de los programas de educación emocional implementados, tres son los que llaman principalmente la atención:

- Programa de prevención W.T. Grant.
- Programa de la Ciencia del Yo.
- Programa SOCS (Situación, Opciones, Consecuencia, Soluciones).

A continuación se lleva a cabo una recopilación de los datos más interesantes derivados de la implementación de los programas de educación emocional ya referidos.

Programa W. T. Grant.

Es un programa auspiciado por la W.T. Grant Foundation, y define los ingredientes de un óptimo programa de prevención.

⁷⁵ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 302. En E.U.A. durante los años sesenta, se extendió la creencia en algunas escuelas de que las lecciones psicológicas y motivacionales, se aprendían con más profundidad, si implicaban una experiencia inmediata de aquello que se enseñaba conceptualmente. Más allá del concepto de educación afectiva que "empleaba el afecto para educar", esta corriente invirtió el término con el fin de "educar el afecto mismo". Así fue como nació el concepto de 'educación emocional'.

Establece tres categorías de habilidades consideradas como esenciales en todo programa de este tipo: ⁷⁶

Habilidades emocionales:

- identificación y expresión de sentimientos
- Evaluación de la intensidad de los sentimientos
- Manejo de sentimientos
- Postergación de la gratificación
- Dominio de impulsos
- Reducción del estrés
- Conocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones

Habilidades cognitivas:

- Conversación personal: conducción de un "diálogo interior" como una forma de enfrentarse a un tema o desafío, o para reforzar la propia conducta.
- Lectura e interpretación de señales sociales: por ejemplo; reconocimiento de influencias sociales sobre la conducta.
- Empleo de pasos para solución de problemas y toma de decisiones: por ejemplo; dominar impulsos, fijar metas, identificar acciones alternativas, anticipar consecuencias.
- Comprensión de la perspectiva de los demás.
- Comprensión de las normas de conducta (cuál es la conducta aceptable y cuál no lo es).
- Actitud positiva ante la vida.
- Conciencia de uno mismo.

Habilidades de conducta:

- No verbales: comunicarse a través del contacto visual, de la expresividad facial, del tono de voz, de los gestos, etc.
- Verbales: hacer peticiones o sugerencias claras, responder eficazmente a la crítica, resistirse a las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupo.

⁷⁶ Ibid. p. 345.

La riqueza de este programa reside en la especificación de los tres 'aspectos' en los que debe manifestarse la inteligencia emocional. La acción de la inteligencia afectiva se hace tangible en las emociones, los pensamientos y las actitudes.

Programa de la Ciencia del Yo.

Es un programa que tiene como objetivo aclarar el sentido que tiene el niño de sí mismo, y de sus relaciones con los demás. Propone una lista de destrezas básicas similares a las del programa de prevención, en donde las relaciones interpersonales son un elemento esencial.

En su evaluación no se aplican exámenes, ya que se considera a la vida misma como un examen final. Sin embargo, se implementa una conversación de tipo socrático, una prueba de tipo oral en donde se analiza el dominio de los aspectos que aborda:

- a) Conciencia de uno mismo: observarse y reconocer los propios sentimientos; crear un vocabulario para los sentimientos; conocer la diferencia entre pensamientos, sentimientos y reacciones.
- b) Toma de decisiones personales: examinar las acciones y conocer sus consecuencias, saber si el pensamiento o el sentimiento está gobernando una decisión. Aplicar a problemas concretos.
- c) Manejo de sentimientos: controlar la 'conversación con uno mismo' para captar mensajes negativos, comprender lo que hay detrás de un sentimiento; encontrar formas de enfrentarse a los temores, la ansiedad, la ira y la tristeza.
- d) Manejo del estrés: aprender el valor del ejercicio o la actividad corporal, de la imaginación guiada, de los métodos de relajación.
- e) Empatía: comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y su perspectiva. Apreciar como la gente siente de diferente manera las cosas.
- f) Comunicaciones: hablar eficazmente de los sentimientos, convertirse en alguien que sabe escuchar y plantear preguntas, distinguir las reacciones o juicios de los demás de los propios.
- g) Revelación de la propia persona: valorar la apertura y aprender a crear confianza en una relación, aprender a identificar las situaciones en que es posible hablar de los sentimientos personales.
- h) Penetración: identificar pautas en la vida emocional propia, y aprender a identificarlas en la vida emocional de los demás.

- i) Aceptación de uno mismo: reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles, con el propósito del propio reconocimiento, de la autosuperación y el orgullo, siendo capaz de reirse de uno mismo.
- j) Responsabilidad personal: aprender a asumir responsabilidades, reconocer las consecuencias de las propias decisiones y acciones.
- k) Seguridad en uno mismo: manifestar nuestras preocupaciones y sentimientos sin precipitación, ira o pasividad.
- l) Dinámica de grupo: aprender a adaptarse al trabajo colectivo, ser cooperativo con objetivos comunes, saber cómo y cuándo ser quien conduce, y cuándo dejarse conducir.
- m) Resolución de conflictos: aprender a identificar las formas más adecuadas para resolver - de propia iniciativa - los conflictos que se presentan. Aprender a negociar.

La contribución del programa derivado de la Ciencia del Yo, es el establecimiento de 'tareas concretas' a desarrollar dentro de rubros bien definidos. Representa uno de los intentos principales por acercarse a la inteligencia emocional, a través de actividades prácticas más clarificadas.

Programa SOCS.

Su nombre se deriva de las siglas: Situación, Opciones, Consecuencia, Soluciones. Consiste en un método formado por cuatro pasos:

1. Se enuncia la 'situación' y qué se siente al respecto
2. Se piensa en las 'opciones' para solucionar el problema
3. Se visualizan las posibles 'consecuencias'
4. Se elige una 'solución' y se ejecuta.

Tras una serie de evaluaciones de estos cursos se lograron determinar los 'Elementos de la Aptitud Emocional'; y las esferas en donde se reflejó el beneficio de la aplicación de dicho programa son las que a continuación se describen.

- a) Autoconocimiento emocional:
 - Mejora en el reconocimiento de las propias emociones.
 - Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
 - Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

b) Manejo de las emociones:

- Mayor tolerancia ante las frustraciones, y mayor control del enojo.
- Mayor concentración a la labor realizada en clase.
- Mayor capacidad de expresar el enojo sin pelear.
- Menos suspensiones y expulsiones.
- Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- Más sentimientos positivos sobre sí mismos, la escuela y la familia.
- Mejor manejo del estrés.
- Menor soledad y ansiedad social.

c) Aprovechamiento productivo de las emociones:

- Más responsabilidad.
- Mayor capacidad de concentración en la tarea específica a realizar.
- Mayor capacidad de prestar atención.
- Menos impulsividad, mayor autocontrol.
- Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.

d) Empatía. Interpretación de las emociones:

- Mayor capacidad de comprender el punto de vista de otra persona.
- Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los demás.
- Mejora de la capacidad de escuchar.

e) Manejo de las relaciones personales:

- Aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones.
- Mejora en la resolución de los conflictos y negociación de desacuerdos.
- Mejora en la solución de los problemas que se plantean en la relación con los demás.
- Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación.
- Mayor nivel de sociabilidad.
- Mayor preocupación y consideración.
- Actitud más armoniosa en grupo.
- Mayor nivel de cooperación y actitud de compartir, mayor participación.

Como puede apreciarse, estas áreas son muy similares a las que determinó Goleman como esferas principales de la inteligencia emocional.

La aportación principal del programa SOCS, lo representa el intento por 'sistematizar' la capacidad de respuesta, mediante un método aplicable a una gran diversidad de circunstancias; con la obtención de los beneficios ya expuestos.

Los programas de educación emocional en general, parten de la idea de que para que el ser humano pueda inventarse su vida, tiene primero que encontrarse y apropiarse de sí mismo.

Cabe mencionar que la implementación de los programas referidos anteriormente, se ha llevado a cabo en países como Estados Unidos e Inglaterra. Esto que pudiera perfilarse como una limitante, nos lleva sin embargo a reconocer que sus beneficios pueden extenderse a países como el nuestro. No olvidemos que, aunque los contextos son distintos, existen algunas constantes entre la población adolescente a nivel mundial.

Tales intentos por implementar la educación emocional, nos otorgan la oportunidad de percibir que para llegar a los adolescentes existen múltiples caminos. Como quiera que sea, hacer que se acerquen a la aplicación de la inteligencia a las emociones, tendrá un mayor efecto si partimos de sus necesidades propias, del conocimiento más profundo de esta etapa evolutiva, que constituye el objetivo del capítulo siguiente.

CAPÍTULO II

“ADOLESCENCIA”

De las diferentes etapas del desarrollo humano, la adolescencia es quizás la que se ha observado por la mayor parte de las sociedades, con mayor grado de polémica. Partiendo de los integrantes de una familia cualquiera, hasta llegar a los teóricos de la psicología y la educación; el adolescente ha sido definido y abordado con dificultad. En los pensamientos de la mayor parte de nuestra sociedad, la confusión sobre cómo acceder al mundo adolescente y orientar su energía y su pasión sin aplastar su identidad, ha ganado terreno.

Penetrar en el territorio descrito a través de la educación emocional, demanda un requisito primario: conocer a los adolescentes para poder interactuar exitosamente con ellos. Pues toda persona que tenga como tarea principal la educación, habrá percibido que para poder formar al educando, para poder integrar sus sentimientos, pensamientos y conductas, de manera que se desarrollen en él mejores aptitudes para la vida, requiere de comprender la manera en que ve su mundo.

El propósito del análisis que se presenta en las siguientes líneas, va orientado a desentrañar los sucesos de ese mundo adolescente, para garantizar que un programa de educación de las emociones se cimiente sobre bases firmes.

2.1. QUÉ SUCEDE EN LA VIDA DE UN ADOLESCENTE

La vida del individuo, desde el nacimiento hasta la edad adulta, constituye un todo en continuo movimiento; pero éste presenta fases definidas, que requieren tratamientos adecuados. De esas fases, la de interés principal para este estudio es la adolescencia; y para abordar su análisis, habrá que empezar por precisar su significado. Para la consecución de esta empresa, se requiere aceptar inicialmente que, difícil ha resultado la coincidencia entre los teóricos de la adolescencia, en su afán por hallar una definición general de dicho término. Ante esta dificultad, es importante rescatar una definición que de alguna manera exponga en qué consiste esta etapa de la vida.

2.1.1. LA ADOLESCENCIA COMO CONCEPTO.

Partiendo de sus raíces etimológicas, "la palabra *adolescencia* proviene del verbo latino *adolescere*, que significa 'crecer' o 'crecer hacia la madurez'. La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto." ⁷⁷

Alrededor de la adolescencia muchos han sido los teóricos que se han dado a la tarea de disertar. Dos de las opiniones más representativas en materia de adolescencia corresponden a G. Stanley Hall y Margaret Mead. Sus juicios acerca del adolescente se oponen: mientras Stanley Hall - desde la psicología biogenética - describió la adolescencia como "un periodo característico de *sturm un drang*, tormenta e ímpetu" ⁷⁸, Mead partía de la antropología cultural para advertir que "la adolescencia es una época de borrascas y tensiones únicamente si la sociedad hace que lo sea; antes bien, si la sociedad facilita el tránsito de la niñez a la edad adulta, la adolescencia no es tumultuosa." ⁷⁹

⁷⁷ HURLOCK, Elizabeth. *Psicología de la Adolescencia*. p. 19.

⁷⁸ MUSS, Rolf. *Teorías de la adolescencia*. p. 25. Concebía a las etapas de desarrollo partiendo de lo que se denominó como 'teoría psicológica de la recapitulación: de manera análoga al concepto darwiniano de la evolución biológica. Desde esta teoría interpretó que el desarrollo y sus conductas correspondientes, se producen de acuerdo con pautas inevitables, inmutables, universales e independientes del ambiente sociocultural. Hall percibía la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias, que consideradas como parte de la naturaleza del proceso evolutivo, dejaba escaso margen a la influencia de factores ambientales y educacionales.

⁷⁹ ZIMBARDO, Phillip. *Psicología y vida*. p. 14. Cfr. Margaret Mead defiende la tesis de que la naturaleza humana no es rígida e inflexible, sino que se caracteriza por su extraordinaria capacidad de adaptación. Asegura también que las causas principales de la dificultad de nuestros adolescentes, residen en la presencia de normas antagónicas. Advierte que es más importante no 'qué' pensar, sino 'cómo' pensar. El estudio más representativo sobre tales planteamientos derivados de la antropología cultural, se encuentra en "Adolescencia, sexo y cultura en Samoa".

Ahora bien, lejos de querer profundizar en tales contradicciones, lo cierto es que en este periodo de transición, ocurren grandes cambios en el individuo y también en la forma como los demás lo conciben. Es un periodo decisivo en el que se consolidan las bases de un proyecto de vida.

Es una etapa en la que se reestructuran los esquemas físicos, fisiológicos, psicológicos y emocionales; que han de colocar al adolescente en un nuevo status social. Dicha reestructuración se manifiesta en cambios que reflejan la forma en que se asumen los derechos, los privilegios y las responsabilidades de la edad adulta.

Elizabeth Hurlock refiere a estos indicadores como 'tareas evolutivas',⁸⁰ y representan lo que se espera que los adolescentes desarrollen a través de su proceso de crecimiento:

- Establecer relaciones nuevas y más maduras con pares de ambos sexos
- Cumplir un rol social masculino o femenino
- Aceptar la propia constitución física y emplear el cuerpo de manera adecuada
- Alcanzar la independencia emocional respecto a los padres y otros adultos
- Convencerse del valor de la independencia económica
- Elegir una ocupación y prepararse para ella
- Prepararse para el matrimonio y la vida familiar
- Desarrollar aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para el ejercicio de los derechos cívicos
- Desear y lograr una conducta socialmente responsable
- Procurarse un conjunto de valores y un sistema ético como guía para el comportamiento.

Las tareas evolutivas son también consideradas como las pautas de conducta que un individuo debe aprender para llegar a un estado satisfactorio de prosperidad y de felicidad.

El cumplimiento de las tareas evolutivas de un periodo de la vida lleva a triunfar en las siguientes, en tanto que el fracaso no sólo conduce a la desdicha y desaliento del individuo, sino también a dificultades en las tareas futuras.

⁸⁰ HURLOCK, Elizabeth. Op. Cit. p. 21. Uno de los principales problemas que Hurlock detecta es que, sin considerar si el adolescente ha cumplido con éxito las tareas evolutivas, en la mayoría de las culturas "adelantadas", se le asigna automáticamente el status de adulto cuando alcanza la edad de la madurez legal.

2.1.2. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Si se pudiera clasificar la variedad de cambios que se presentan en la etapa adolescente, se podrían establecer las siguientes categorías:

- Cambios físicos
- Cambios cognitivos
- Cambios emocionales
- Cambios sociales

Es importante recordar que a pesar de este análisis de los cambios en un adolescente, en los hechos todos y cada uno de ellos se encuentran en constante influencia unos con otros, por lo que la división presentada en este apartado es sólo para efectos de diferenciación y estudio.

A continuación se presenta una descripción de lo que sucede en la vida de un adolescente, en los aspectos físico, cognitivo, emocional y social.

Cambios físicos

Comprenden la evolución en las características sexuales primarias y las características sexuales secundarias, así como la evolución de la sexualidad.

Cambios físicos en las niñas:

- Aumento de la estatura (Talla y peso).
- Se ensanchan y redondean los contornos de la pelvis, y se insinúa el primer aumento de volumen en los senos, empezando por los pezones. Posteriormente aumentarán de forma gradual, mientras crece el pelo en el pubis.
- Se producen cambios en los tejidos de los órganos genitales, lo que posibilitará el crecimiento y la maduración de los tejidos internos y externos.
- Aparece la pilosidad axilar, y la menarquía (la regla) a los doce años aproximadamente, pues su aparición está influenciada por factores ambientales y hereditarios.
- Después de la menarquía se produce la madurez de los tejidos mamarios, conformando el tejido graso, el contorno y el volumen.

- La pelvis continúa ensanchándose, y en ella se desarrollarán los depósitos de tejidos grasos que redondearán la cadera de la joven.
- Hasta la menarquía, el crecimiento de la niña es considerable; después, hacia los trece o catorce años, el ritmo de crecimiento disminuirá.

Cambios físicos en los niños:

- Aumento de la estatura (Talla y peso).
- Aumento en la proporción de los órganos sexuales.
- Aparición del vello axilar, el pubiano y el bigote.
- Cambio en el tono de la voz, que se tornará más grave por el aumento de tamaño de la laringe.
- Aparición de eyaculaciones con presencia de espermatozoides, a los catorce años aproximadamente.
- Aumento de la circunferencia torácica.
- Aparición de pelo en el abdomen, tórax y extremidades.
- Mayor tonicidad muscular.

Hurlock señala que además de los cambios físicos, se manifiestan cambios en el aspecto sexual,⁸¹ de manera que en el desarrollo adolescente se verifican las siguientes fases en la sexualidad:

- Enamoramiento
- Citas
- Noviazgo
- Relación antes del compromiso matrimonial
- Compromiso
- Casamiento.

Las tareas evolutivas que el adolescente desarrolla en su transición en lo sexual, reflejan lo que la sociedad espera de él:

- Conocimiento del sexo y de los roles sexuales
- Aptitudes hacia el sexo

⁸¹ HURLOCK, Elizabeth. Op. Cit. p. 466.

- Pautas de conducta sexual aprobada
- Establecimiento de valores en la selección de pareja
- Aprender a expresar amor
- El aprendizaje de los roles sexuales aprobados.

La revolución fisiológica que se experimenta en esta etapa, muy seguramente influye en las otras esferas que forman parte de la vida adolescente. El hecho de percibir tales transformaciones, provoca emociones derivadas de la necesaria adaptación del individuo a las nuevas circunstancias con las que ha de aprender a vivir, y que sin duda provocan también una manera diferente de verse a sí mismo, de ver a los demás y concebir su entorno.

Cambios cognitivos

Los cambios cognitivos más significativos que se presentan son los inicios de la independencia intelectual, la aparición del pensamiento formal y la adaptación al sistema escolar.

Inicios de la independencia intelectual.

Esto implica que el adolescente está en disposición de poder ir más allá del interés por conocer aquello que le resulta agradable o interesante para sí mismo y puede comenzar a comprender los razonamientos y planteamientos ajenos.

La adolescencia representa el nacimiento de una nueva personalidad. Esta personalidad se encuentra marcada sin duda por el esquema de pensamiento que el adolescente empieza a formar por sí mismo, hecho que en ocasiones provoca enfrentamiento de opiniones respecto a las ideas de otros, generalmente con aquellas figuras que representan autoridad.

Aparición del pensamiento formal.

La explicación más relevante acerca del desarrollo cognitivo del adolescente proviene de las investigaciones de Piaget, quien denominó esta etapa como la de acceso al estadio de las operaciones formales.

La adolescencia se caracteriza por una serie de avances en el desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas en relación con la capacidad de razonar, tanto de forma deductiva como inductiva, la habilidad para plantear y comprobar hipótesis y para formular teorías.

En este periodo se han situado los inicios del pensamiento abstracto. Esto supone que el individuo puede comenzar a formular y a elaborar por sí mismo sus propias teorías y sistemas de creencias, así como a analizar los problemas en su complejidad.

Adaptación al sistema escolar.

La pedagoga británica Barnett, ha descrito una serie de estrategias o destrezas cognitivas que el adolescente ha de poner en funcionamiento dentro del sistema escolar al que habrá de adaptarse: ⁸²

- Utilización de la percepción. Esto supone que ha de tener en la mente, antes de actuar en la clase, algún marco intelectual, algunas señales de referencia que le permitan conectar con los nuevos conocimientos.
- Capacidad para utilizar formas de interpretación. Así, ha de saber pensar no sólo en lo que está viendo u oyendo, sino también saber cuestionar o buscar lo más significativo de lo que uno percibe, dentro de un contexto adecuado.
- Como la lengua hablada es el vehículo principal de la enseñanza, se ha de considerar que el adolescente ha de realizar una selección entre los múltiples significados sobre el lenguaje para poder responder a lo que se espera de él.
- Capacidad para saber ubicar los diferentes símbolos. Lo cual supone poder interpretar y comprender los sentidos que pueden adoptarse con las diferentes representaciones de la información que se presentan en la clase: palabras, imágenes, sonidos, signos gráficos, etc.
- Capacidad para estar en constante proceso de interacción social. Esto implica que tiene que contrastar con los demás, los conceptos y las ideas que él posee, desde su propia dimensión, para verificarlos o reformularlos en la interacción pública. Esta destreza es esencial para aprender a desarrollar el pensamiento conceptual y funcional.
- Necesidad de desplegar su autonomía personal. La idea que el estudiante tiene de sí mismo, su autoconocimiento, resulta especialmente relevante para aprender. Esto supone que cada individuo debería tener confianza en sus formas de pensar y en sus ideas para responder a lo que se espera de él. La seguridad en uno mismo es de capital importancia.

Los cambios cognitivos presentados en la adolescencia, coinciden con la aparición de nuevos esquemas de pensamiento; aunada al origen de las concepciones distintas acerca de la realidad.

⁸² *Psicología del Niño y del Adolescente*. p. 371.

Esto va conformando la ideología y personalidad del individuo en formación (independencia intelectual). Este conjunto de modificaciones en la esfera psicológica del sujeto, va trastocando paulatinamente la capacidad de adaptación al sistema escolar, que lo aguarda muchas veces sin advertir la complejidad de tales cambios, ni tampoco la forma en que el sistema educativo lo preparará para enfrentarlos sin conflicto.

La necesidad de adaptación a tales transformaciones, provoca algunas veces sentimientos de frustración, que llevan al adolescente a la incapacidad para entender y manifestar sus emociones, así como lograr encontrar su lugar en la esfera social.

Cambios emocionales

La adolescencia es una edad de tránsito ligada a una reconstrucción fundamental de la personalidad del niño y de sus vivencias emocionales.

La mayoría de los investigadores de las emociones adolescentes concuerda en que la adolescencia es un periodo de emotividad intensificada.

Por otra parte hay estudios que revelan que la emotividad intensificada tiene más a menudo un origen ambiental y social; y surge como consecuencia de la necesidad de deshacerse de los viejos hábitos de pensamiento y de acción y de adoptar otros nuevos.

"Durante este periodo de grandes cambios y adaptaciones, el chico o la chica pasan por momentos de inseguridad y de incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona."⁸³

Existen estudios diversos relacionados con los cambios emocionales, que experimentan los adolescentes en el periodo de transición a la etapa adulta.

En esta investigación será necesaria la revisión de los mismos, con el fin de establecer un punto de partida para abordar este aspecto desde una perspectiva teórica, que nos proporcione elementos para determinar las bases de un programa de educación emocional.

⁸³ ITUARTE de Ardavin. *Adolescencia y personalidad*. p. 39.

Aunque no hay dos individuos que expresen su desequilibrio de la misma manera y cada uno tiene su propia forma característica de manifestarla, las causas por las que los adolescentes experimentan un aumento de emotividad pueden ser: ⁸⁴

- a) Adaptación a nuevos ambientes
- b) Expectativas sociales de un comportamiento más maduro
- c) Aspiraciones carentes de realismo
- d) Ajustes sociales relacionados al sexo opuesto
- e) Problemas escolares
- f) Problemas vocacionales
- g) Obstáculos para hacer lo que se quiere
- h) Relaciones familiares desfavorables.

El doctor Hopson ha elaborado una serie de puntos en los que representa, en una forma de secuencia, las posibles reacciones emocionales de los adolescentes durante su proceso de transición: ⁸⁵

1. Inmovilización. El adolescente tiene la sensación de estar abrumado, es incapaz de hacer proyectos, le cuesta comprender lo que le sucede a sí mismo y a los que le rodean, y tiene dificultades para razonar sobre lo que le pasa o lo que se le trata de comunicar.
2. Minimización. El joven se enfrenta a este estado cuando concede mínima importancia a los cambios y considera triviales las transformaciones de la adolescencia. Algunos incluso llegan a negar que se haya producido o se esté produciendo algún tipo de cambio.
3. Depresión. Suele producirse como un rasgo frecuente en la adolescencia. Los cambios físicos de la pubertad colocan a los adolescentes en un estado transitorio que puede ir acompañado de sentimientos de desánimo y desasosiego interior. Esta situación suele ir acompañada de comentarios autocríticos, que pueden conllevar a estados melancólicos y depresivos.
4. Deseo de liberarse. En esta etapa se tiende a aceptar la realidad tal cual es, liberándose del pasado, esto es, de la seguridad y de la irresponsabilidad propia de las fases anteriores y de recibir de los adultos todo lo necesario para la existencia.
5. Poner y ponerse a prueba. Esta liberación sirve de puente para llegar a la fase en la cual los adolescentes comienzan a probarse a sí mismos en relación con las nuevas circunstancias.

⁸⁴ HURLOCK, Elizabeth. Op.Cit. p. 89.

⁸⁵ Psicología del Niño y del Adolescente. Op. Cit. p. 356.

Esto les lleva a intentar nuevos comportamientos e incluso nuevos, y a veces extraños, estilos de vida. Esta última consideración proviene de la misión de los adultos, a los que también ponen a prueba, y se expresa mediante manifestaciones de cólera e irritabilidad. Todo esto hace que sea necesario estar preparado para la confrontación, la relación con las normas y ciertas dosis de tolerancia.

6. Búsqueda de un significado. De forma paralela, a continuación de este periodo de actividad y de puesta a prueba, hace su aparición un movimiento más gradual hacia la búsqueda de significado y comprensión de diferencias en la existencia de las cosas, así como de las razones que explican tales diferencias.
7. Interiorización. Finalmente, estos nuevos significados acaban formando parte del propio individuo y se integran en el repertorio psíquico y de comportamiento del joven adulto.

Realizando un intento por proporcionar un cuadro razonablemente completo de las emociones que se encuentran comúnmente en los adolescentes, Hurlock trató de establecer las pautas emocionales comunes en la adolescencia:⁸⁶

Miedo.

Hacia la época en que el niño se hace adolescente ya ha aprendido que muchas de las cosas que solía temer no son peligrosas ni dañinas. Esto no quiere decir que el miedo desaparezca, sino que los temores del niño son reemplazados por otros más maduros.

Preocupación.

A medida que la cantidad y la intensidad de los temores disminuyen, estos son reemplazados por la preocupación. Se trata de una forma del miedo que tiene su origen en causas imaginarias. En toda preocupación hay un elemento real, existe, pero es exagerado, fuera de toda proporción. El hecho temido puede suceder, pero aún no se ha hecho presente.

Ansiedad.

La ansiedad como la preocupación es una forma del miedo. Es un estado psicológico aflitivo y persistente originado en un conflicto interior.

Tal como ocurre con la preocupación, la amenaza que promueve el estado de ansiedad es más a menudo imaginaria que real. El adolescente se previene contra el problema antes de enfrentarse realmente con él.

⁸⁶ HURLOCK. Elizabeth. Op. Cit. p. 90.

La ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal: es un estado emocional generalizado y no específico. En otras palabras, el individuo no está ansioso respecto de una cosa específica; está excitado en general o en un estado de desasosiego.

Ira.

Los factores que estimulan con más fuerza a la ira en la adolescencia son sociales, o sea que tienen que ver con la gente. Los objetos y situaciones son menos importantes como estimulantes del enojo, tanto en cantidad como intensidad. Las causas más comunes de ira entre los adolescentes son: las burlas, el trato injusto, que un hermano se apodere de sus cosas o les imponga su voluntad, que se les mienta, que se les mande, que se les dirijan observaciones sarcásticas o que sus asuntos no anden bien.

Otras causas pueden ser: la frustración de sus derechos, las acusaciones injustas, los comentarios insultantes o sarcásticos, el consejo no deseado, las contradicciones, las burlas e imposiciones de autoridad y el hecho de no ser invitados a una reunión. Aparte de las causas sociales, la ira puede presentarse como consecuencia de la interrupción de actividades habituales, el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados. El desbaratamiento de algún curso de acción que implique para el adolescente la reafirmación de su personalidad, lleva invariablemente a la ira.

Disgusto.

Los disgustos son irritaciones o sentimientos desagradables, no tan intensos como la ira, estructurados como resultado del condicionamiento; provienen de experiencias exasperantes como personas, con hechos o incluso con los propios actos. Los disgustos son más comunes e importantes en la adolescencia que la ira. Los disgustos difieren de la ira en dos aspectos principales: primero, al individuo le place hablar de las cosas que lo fastidian; segundo, los disgustos son vigorizantes (la cólera tiene un efecto depresivo).

La mayor parte de los disgustos tiene un origen social. A los adolescentes les disgusta más la gente, en particular por su modo de hablar, conducta y forma de ser, que cualquier otra cosa. También se disgustan por cosas que no resultan como esperaban y por su propia ineptitud.

Generalmente el adolescente rehuye también los lugares o las cosas que le causan disgusto. En lugar de atacar abiertamente las situaciones para mejorarlas, ordinariamente se aparta de ellas y elige otras que son más de su gusto.

Frustraciones.

Las frustraciones son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad. Pueden resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objetivo en razón de su propia insuficiencia.

Las frustraciones son acompañadas de sentimientos de impotencia; esto da lugar a una forma de ira que puede ser leve o excesiva.

Si bien tanto los disgustos como las frustraciones son modalidades de la ira, ambos se diferencian por lo siguiente: los disgustos aparecen principalmente como consecuencia de situaciones sociales, en tanto que muchas frustraciones se deben a la propia ineptitud del individuo.

Celos.

Los celos aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de que su posición en el grupo, o en el afecto de alguien importante para ella, esté amenazada.

El estímulo para los celos siempre es de origen social. La fuente puede ser cualquier situación que involucre a personas por las cuales el individuo siente un afecto profundo o cuya atención y aceptación anhela.

Así es que en los celos hay dos fuertes elementos emocionales: el miedo y la ira. Que el temor a perder la posición sea más poderoso que la cólera dependerá de la situación.

Los estímulos que dan lugar a los celos en la adolescencia están completamente individualizados. Dependen en gran medida de lo que hace que una persona se sienta insegura y, a su vez, el grado de inseguridad depende del valor que la persona atribuya a las relaciones con determinada gente.

Envidia.

La envidia es similar a los celos en cuanto a que es una emoción dirigida hacia un individuo. Sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante. No es el individuo en sí quien estimula la envidia, sino sus posesiones materiales o sus atributos personales. En realidad, la envidia es sinónimo de codicia.

Curiosidad.

Para la mayoría de los adolescentes la fuente principal de nuevos intereses reside en su propia maduración sexual y en la de sus amigos. Pocos alcanzan la adolescencia con un conocimiento tan completo de la fisiología y psicología del sexo que no haya nada nuevo que estimule su curiosidad.

Además del interés en el sexo, el adolescente también siente curiosidad por los fenómenos científicos, por la religión, por las cuestiones morales. Por lo general, la curiosidad del adolescente se satisface mediante la conversación, la formulación de preguntas y la lectura.

Afecto.

El afecto es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve; es una 'tierna afición' a una persona, un animal o un objeto.

Si bien el término se emplea como sinónimo de 'amor' difiere de éste en que, primero, el amor es un estado emocional más fuerte; segundo, el amor se dirige generalmente hacia un miembro del sexo opuesto; y tercero, el amor tiene componentes de deseo sexual.

El afecto puede dirigirse hacia personas del otro sexo, pero no contiene elementos del deseo sexual ni tiene la intensidad del amor.

Los afectos se estructuran a través de emociones placenteras; no son innatos. Las personas tienden a gustar de quienes gustan de ellas y de quienes son amistosos con ellas.

Pesar.

El pesar, en su diversidad de formas: la pena, la tristeza y la zozobra; es una de las emociones más desagradables y la que probablemente tenga los mayores efectos perjudiciales tanto en lo físico como en lo psicológico. Proviene de la pérdida de algo que es muy apreciado y por lo cual el individuo ha desarrollado un apego emocional en razón de llenar una importante necesidad en su vida.

La mayor parte del pesar que afecta a la adolescencia tiene un origen social. Puede provenir de pérdida debida a la muerte, el divorcio o la ausencia de una persona por la cual el adolescente siente un fuerte apego emocional, de la ruptura de una relación amistosa que haya constituido una fuente de seguridad emocional o de la muerte o de la fuga de un animal doméstico considerado por el adolescente como miembro de su familia.

Felicidad.

Contrariamente a la mayoría de las emociones tratadas anteriormente, la felicidad es algo generalizado más que específico.

Es un estado de bienestar y de satisfacción placentera.

En su forma más leve, la felicidad concluye en un estado de 'euforia', es una sensación de bienestar o de animación; en su forma más intensa se le conoce como 'júbilo', estado que generalmente se describe con la expresión común de 'andar sobre las nubes'.

Como puede notarse, existe una constante en las opiniones que con respecto del factor afectivo de los adolescentes se ha presentado; es la relacionada con la intensificación de la emoción en este periodo.

Esta investigación no tiene como propósito apoyar o descartar alguna de las posturas teóricas, revisadas en relación con el tema.

En consecuencia, no se pretende comprobar que en la adolescencia, el panorama emocional se torna definitiva e invariablemente violento e incomprensible, turbio y desolado; sin posibilidad de hacer algo al respecto.

Es más útil y apropiado percibir que el componente emocional de los jóvenes, puede brindarnos con toda su riqueza y entusiasmo, elementos valiosos e insustituibles para orientar la pasión propia de esta edad hacia horizontes más optimistas.

Cambios sociales

La socialización es "el proceso de aprendizaje de la conformidad a las normas, hábitos y costumbres del grupo. Es la capacidad de conducirse de acuerdo a las expectativas sociales."⁸⁷

Con frecuencia el adolescente necesita de un tiempo considerable para completar este proceso de transformación de las pautas sociales infantiles a las propias del adulto.

⁸⁷ HURLOCK. Elizabeth. Op. Cit. p. 122.

De manera muy general, los cambios en relación con estas pautas se verifican en cinco áreas principales:⁸⁸

- a) Cambios en los agrupamientos sociales
- b) Cambios en las amistades
- c) Cambio en el trato otorgado a los amigos
- d) Cambios en la elección de líderes
- e) Cambios en las actitudes y en la conducta social.

Más de una vez hemos advertido la manera en que estos cambios se reflejan sobre todo en sus relaciones familiares, sus intereses, sus actividades recreativas, en sus concepciones morales y religiosas.

Es en este aspecto, en el que se gesta la desconfianza cultural hacia la adolescencia de manera uniforme, y se refleja en un temor generalizado hacia aquellas manifestaciones que nos parecen poco adecuadas al tipo de sociedad que deseamos compartir.

Un ejemplo de lo anterior se representa en las actitudes de rebeldía constante y a veces sin sentido, que forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes.

Contemplo en este espacio, la necesidad de profundizar en el cotidiano vivir en el que se desarrollan nuestros adolescentes.

Los adolescentes en nuestro país.

"Los datos del Consejo Nacional de Población indican que los jóvenes entre los 12 y 24 años representan un poco más del 27% del total de la población. Los jóvenes constituyen la base del cambio demográfico y productivo (la tercera parte de la población) y, por tanto, las potencialidades productivas y de consumo de la sociedad."⁸⁹

En la fuente documental antes citada se lleva a cabo una descripción de quienes conforman este sector de la población. De esta manera, algunos de los rasgos más característicos de los jóvenes de nuestro país quedan definidos de la siguiente forma:⁹⁰

⁸⁸ Ibid. p. 124.

⁸⁹ CASTAÑÓN, Roberto. *La Educación Media Superior en México*. p. 17.

⁹⁰ Idem. p. 20.

- a) Se considera que han impuesto modas en la vestimenta, en la música, en la pintura; y en general, en todas las formas de expresarse, principalmente en un lenguaje conscientemente provocador y retador de los moldes de la cultura adulta. Así mismo, los padres ante las rápidas transformaciones de la juventud y sus formas de expresión, no saben como actuar con respecto a sus hijos.
- b) Los aspectos que más les preocupan son, en orden de importancia: las relaciones interpersonales, las sexuales y las familiares; las adicciones, el embarazo, la salud mental y el empleo.
- c) Son los más afectados por el desempleo y constituyen una oferta laboral de casi un millón de personas cada año. Desde el momento en que desertan de la escuela (la mayor parte de los 16 hasta los 22 años) atraviesan por la etapa decisiva para encontrar un lugar estable en el mercado de trabajo.
- d) Desde los 12 años dejan de asistir a la escuela, tendencia que se agudiza a los 18 ó 19 años; a partir de entonces sólo un 30% recibe algún tipo de educación.
- e) La edad promedio de los jóvenes de sexo masculino que dejan la escuela es a los 16.5 años, que casi coincide con la del primer empleo. En el caso de las mujeres, es a los 16.3 y el primer empleo es a los 19.3 años.
- f) En cuanto al contexto familiar, los datos del Consejo Nacional de Población señalan que un 75% de los jóvenes mexicanos vive en un hogar prototipo, es decir, con un jefe de familia, un cónyuge, hijos solteros y algún pariente; 13% vive en hogares con un solo cónyuge (en general mujer) y en estos casos la familia presenta, en general, problemas económicos.
- g) Un elemento de preocupación para la sociedad y, en particular, para el sistema educativo, es el tema de la violencia entre los jóvenes. La edad promedio de menores con mayor índice delictivo está entre los 15 y los 17 años, promedio situado en la etapa de educación media superior.
- h) Los niños y los jóvenes son las principales víctimas de la violencia dentro y fuera del seno familiar, de la drogadicción, de la prostitución y de la delincuencia.
- i) Por otra parte, 15% de los nacimientos se dan en mujeres menores de 20 años y 5.3% del deceso de las jóvenes se debe a complicaciones en el embarazo. La maternidad en mujeres menores de 22 años, constituye casi la mitad del incremento demográfico del país.
- j) Uno de los sucesos que mayor efecto negativo produce en los jóvenes durante toda su vida, es el fracaso escolar que se da en todas las clases sociales, aunque las más desfavorecidas son las más expuestas. El fracaso escolar se presenta de diversas maneras que van desde la deserción hasta los que concluyen sus estudios sin entusiasmo, sin haber adquirido competencias y sin estar calificados.

- k) Son los destinatarios, consumidores y beneficiarios de las nuevas tecnologías y de los medios de comunicación; y también los creadores de las actuales formas de expresión.
- l) Pese a las enormes desigualdades entre los jóvenes de diferentes estratos sociales o latitudes, ninguna generación ha sido tan instruida, tan consciente de la naturaleza multicultural del mundo, tan informada de las desigualdades y de los conflictos existentes como la actual.

Es evidente que la población adolescente de nuestro país, se encuentra afectada por un sin fin de variables y contradicciones.

En el camino a la adultez (periodo con el que se oponen frecuentemente) muchos preferirían no llegar a la meta, sin embargo los riesgos que se toman son - en múltiples ocasiones - los propios de una edad adulta; en la búsqueda por encontrar un lugar en la sociedad son pocas veces favorecidos, aunque culturalmente se les exija lo contrario; aún cuando se reconoce el enorme potencial que la adolescencia trae consigo, escasos signos reflejan que este se haya sabido orientar adecuadamente desde instituciones como la familia, la escuela y otras.

Un elemento presente en los adolescentes de toda sociedad es el de movimiento, el de cambio constante.

Esta cualidad se manifiesta tanto en los rasgos positivos como negativos, que pudieran percibirse al estar en contacto con los jóvenes; y las emociones no están libres de este efecto, que nos lleva a considerar esta etapa como un manantial de encuentros y desencuentros afectivos.

Entender el papel de las emociones en esta fase, contribuirá a comprender cómo emplear la educación para el provecho de los jóvenes y el nuestro.

2.2. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Es necesario reconocer que hoy en día, es en el nivel de Educación Media Superior, en donde aparecen las más profundas interrogantes de los jóvenes de qué hacer en esta etapa. Ya que, aunado a los problemas propios de la transición a la edad adulta, es aquí donde "surgen los problemas de manifestación, de saturación de áreas, de angustia ante la disyuntiva del porvenir, de temor ante la incertidumbre de ingreso al trabajo o a la educación superior; lo cual se vuelve una obsesión frente al desempleo, las plazas educativas limitadas y la carencia de un futuro cierto."⁹¹

Es así como al mirar día a día nuestra realidad social, esta nos muestra - a manera de caleidoscopio - sus diversos matices y transformaciones; y de la misma manera nos aporta ideas acerca de los rostros de los adolescentes de hoy y su problemática.

El desarrollo de la inteligencia, de la capacidad del pensamiento abstracto, de establecer relaciones cada vez más complejas y de plantear teorías que expliquen el mundo; es decir, todos los factores relacionados con la cognición, están influidos y, a la vez, influyen en las manifestaciones y descubrimientos afectivos del adolescente.

El desarrollo normal de la inteligencia, se lleva a cabo adecuadamente si se da, al mismo tiempo una normalidad afectiva. Es esta última la que aporta al individuo en formación elementos como la seguridad, el apego a la realidad, el interés por el mundo exterior; y una gran variedad de factores sobre los que se construye el conocimiento.⁹²

Este descubrimiento del mundo tal como es, se hace posible gracias al desarrollo de determinados procesos de pensamiento (análisis, relación de elementos, explicación de fenómenos complejos, formulación de teorías, etc.). En este sentido, las emociones que genera este descubrimiento, la afectividad que comportan, puede actuar como impulsora o inhibidora de una maduración equilibrada y tendente a una independencia intelectual y afectiva que posibilite la entrada a una vida adulta y equilibrada, o todo lo contrario.

De lo afirmado se deduce que la emoción es a veces un estímulo impulsor de acciones constructivas. Que así como puede abatir, también puede estimular y hacer mejor al individuo.

⁹¹ CASTAÑÓN, Roberto. Op.Cit. p 15.

⁹² AGUIRRE, Angel. *Psicología de la adolescencia*. p. 131.

El resultado siempre dependerá de la actuación de los múltiples factores que intervienen en el origen, percepción y manifestación de la emoción: la naturaleza del estímulo, la historia vital del individuo, su estado de salud orgánica, las características de su entorno, su estilo de vida, su personalidad, etc.

Por lo tanto, lograr la madurez emocional es una de las metas principales del adolescente, puesto que tal logro representa uno de los criterios de la consecución del estado adulto. Dado que la mayoría de los jóvenes sufren de una mayor o menor tensión emocional en esta etapa, se debe ayudar a aliviar las reacciones afectivas derivadas de esta situación. Este es un momento muy importante en el desarrollo y la autoeducación de los sentimientos.

Aunque estrictamente no existen emociones propias de la adolescencia, sabemos que el joven desarrolla una cierta hipersensibilidad hacia los estímulos del medio con el que interactúa. Las emociones en la adolescencia se hacen más 'vivas' en general, más 'absorbentes', más difíciles de dominar y dirigir. El componente afectivo del individuo adquiere mayor fuerza y complejidad.

La acción de los cambios físicos, aunados a la concepción de sí mismo, puede predisponer a perturbaciones emotivas. Del mismo modo, las relaciones en el seno familiar, el grupo de amigos, las relaciones sociales, el paso repentino de un medio escolar a otro muy diferente, y el hecho de que se le empiece a tratar de forma distinta, se le exijan patrones de conducta para los que no se le prepara adecuadamente; pueden influir de modo perturbador en la vida emocional del adolescente, afectando constantemente su actividad y su proceso intelectual.

Dado que las consecuencias desfavorables de las emociones tienen un peso mayor que las favorables, es obvio que si no se les controla, las emociones pueden producir un impacto penetrante y destructivo. De ahí la necesidad de fomentar en esta etapa el 'control emocional' mediante el cual no se busca la represión o la eliminación de las emociones. "Significa aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones ...llegar a controlarlas es una indicación de madurez emocional."⁹³

Para llegar a conocer los efectos favorables y desfavorables de las emociones podríamos hacer un autoanálisis de situaciones de conflicto emocional, y concluir que definitivamente la necesidad de la educación emocional en la adolescencia rebasa las expectativas que podríamos tener al respecto.

⁹³ HURLOCK. Elizabeth. Op.Cit. p. 105.

Efectos favorables de las emociones:

1. *Excitación y alivio:* Las emociones agregan excitación a la vida diaria. Aún cuando una emoción sea desagradable, el resultado es un estado de aflojamiento que siempre es placentero.
2. *Vigor físico y resistencia:* En estado de tensión emocional, una persona puede muchas veces consumir hazañas que de otra manera serían imposibles. Ni siquiera después de realizar la actividad, la persona se siente cansada o físicamente exhausta.
3. *Motivación:* En sus formas más leves, todas las emociones sirven como impulsos para actuar.

Efectos desfavorables:

1. *Debilidad física:* La tensión emocional perturba el equilibrio corporal y lleva a trastornos digestivos, pérdida del apetito y cefaleas. La tensión emocional prolongada lleva a la pérdida de peso, a la disminución de energía y a un estado general de postración.
2. *Pérdida de eficacia:* La tensión emocional redundante en inconstancia, inestabilidad e inconsistencia en el rendimiento. Da lugar a aptitudes motoras deficientes, a trastornos del lenguaje y a accidentes. La escasa concentración impide la memorización, el razonamiento y el recuerdo.
3. *Desajustes de la personalidad:* Las emociones desagradables hacen que una persona esté irritable y taciturna. La irritabilidad conduce a la impaciencia y a la falta de cooperación, en tanto que la taciturnidad deriva en un comportamiento agresivo o retraído.
4. *Hábitos emocionales:* Cuando se repiten, las respuestas emocionales desagradables tienden a hacerse habituales. La consecuencia es un adolescente preocupado, ansioso o airado cuyas respuestas - incluso al estado de felicidad - están teñidas de disgusto.

De esta manera, se puede definir que la importancia de la educación emocional en la adolescencia se distingue por los rasgos característicos de dicha etapa de desarrollo.

Sin embargo, en el ámbito escolar también retoma fuerza la imperiosa necesidad de desarrollar estrategias y habilidades de control emocional; ya que no podemos olvidar que como afirmó Piaget, "la afectividad es el motor de la inteligencia, pero que el desarrollo de la inteligencia también transforma a su vez la afectividad."⁸⁴

⁸⁴ Psicología del Niño y del Adolescente. Op. Cit. p. 350.

La educación de las emociones tiene que ser, pues, parte esencial del programa de la educación en la adolescencia. Recordando que es la época de los sueños conscientes, por los que el individuo tiende a evadirse de la realidad, tendiendo a menudo hacia la melancolía y el pesimismo.

También es necesario evitar en esta etapa la formación de complejos de superioridad (que se deriva de los prejuicios generados por antipatías, dificultades en la relación con sus semejantes y desalientos sentimentales) o inferioridad (por la falta de confianza en sí mismo, con las consecuentes reacciones como baja autoestima, sentimientos de tristeza, decepción y fracaso).

"Si no olvidamos que las actitudes creadas en esa edad permanecen para siempre, mediremos la tremenda responsabilidad de la escuela y su profesorado."⁹⁵

A manera de compensación, tenemos la certeza de que en la adolescencia, como en ninguna otra etapa del desarrollo, la pasión del individuo se encuentra en plena eferescencia, rebotando de emociones también favorables como el amor, la necesidad de confianza y aceptación, de alegría, diversión y euforia, así como la facultad de asombro por todo aquello que recobra una significación especial. "Esto debe inspirar la confianza en la posibilidad de obtener en esta edad, mejor que en cualquier otra, resultados educativos únicos."⁹⁶

En consecuencia, el esfuerzo del educador deberá estar orientado a la canalización de las reacciones emocionales del adolescente, para favorecer el equilibrio mental y espiritual, la formación del carácter en el gobierno de sí mismo, y su adaptación al medio a través de la realización propia.

Al interior del aula escolar, existen tareas específicas para trabajar y otorgar al alumno, mejores posibilidades de desarrollo intelectual.

Al respecto, Jorge Castellanos integra dentro de cuatro categorías las condiciones que favorecen el estudio:⁹⁷

⁹⁵ CARNEIRO. Leao. *Adolescencia: sus problemas y su educación*. p. 169.

⁹⁶ Idem. p. 169.

⁹⁷ CASTELLANOS. Jorge. *Estrategias para el estudio eficaz*. p. 29. El autor integra a su obra, las cualidades extraescolares que favorecen la actividad intelectual, otorgando a los aspectos emocionales una importancia decisiva en el desempeño de un estudiante dentro del aula escolar, pero también fuera de ella. Esto fortalece la concepción de Piaget, acerca de la inteligencia y su relación recíproca con la afectividad.

- ✗ Un ambiente de estudio favorable
- ✗ La distribución adecuada del tiempo
- ✗ La salud física y
- ✗ La salud mental.

La salud mental implica fomentar al menos diez características principales:

- Autoconocimiento
- Serenidad
- Claros objetivos a cumplir
- Interés y disposición
- Actitud positiva
- Buenas relaciones interpersonales
- Capacidad de reacción ante el fracaso
- Equilibrio entre diversión y trabajo
- Capacidad para resolver problemas
- Satisfacción por el propio desempeño.

Autoconocimiento: Para acceder a él, se toma como punto de partida la autocrítica, considerándola como uno de los medios más eficaces para que el alumno desarrolle su capacidad de superación y autoaprendizaje. El autoconocimiento implica un examen honesto del comportamiento y el desempeño, localizando y aclarando el porqué de las fallas en que se ha incurrido; así como el propósito de evitarlas posteriormente.

Serenidad: Para el logro de esta condición se sugiere el dominio de la imaginación (empleándola sin apartarse de la realidad, para mejorar el entorno), el equilibrio de los afectos (tratando de no involucrar los sentimientos en el trabajo intelectual ni viceversa, pues cada situación requiere de atención particular), y el control de la voluntad (se atribuye mayor capacidad de éxito a la responsabilidad, antes que a la inteligencia. Se logra desarrollar un mejor rendimiento, empleando mayor dedicación, organización y disciplina; para evitar la dispersión mental).

Claros objetivos a cumplir: Implica visualizar el futuro a través de claros horizontes, por medio del establecimiento de metas y objetivos que ayuden a fortalecer la autoestima.

Interés y disposición: Implica minimizar la pereza, incertidumbre, duda y desorganización, como síntomas de una falta de interés; para vislumbrar la actividad concentrada y dirigida hacia el logro de los objetivos, como el mejor camino hacia la realización personal.

Actitud mental positiva: Fomentarla buscando el lado bueno de la vida, lleva a disfrutar lo que la misma proporciona para el aprendizaje y la experiencia. Así mismo, esta actitud es de gran ayuda para enfrentar problemas personales, eliminando el pesimismo cuando se estimulan las situaciones positivas, placenteras y correctas.

Buenas relaciones personales: Se sugiere favorecerlas mediante el reconocimiento y la eliminación de factores que las dificultan, como son: el egocentrismo, la falsedad, el conformismo, la dependencia, la rebeldía, la hostilidad y el aislamiento.

Capacidad para reaccionar ante el fracaso: Es de suma importancia el desarrollo de esta capacidad, y para llegar a ella se requiere que cuando no se ha logrado un objetivo, se analicen con calma las razones del fracaso.

Una vez hecho esto, se tienen cuatro posibilidades para reaccionar:

- a) Insistir de la misma manera y por el mismo camino,
- b) Insistir en el mismo camino pero modificando las actitudes y las habilidades,
- c) Abandonar todo y no intentar más, o bien,
- d) Cambiar la meta y establecer un nuevo objetivo que satisfaga las mismas necesidades que la meta original.

Es esencial la comprensión de que en las diversas circunstancias de la vida, en ocasiones se tiene éxito y en otras no. También se requiere que las metas establecidas sean acordes a las capacidades propias, al carácter que se posea, a los gustos y, finalmente, a las habilidades con que se cuente; es decir, que las metas y objetivos planteados sean realistas.

Equilibrio entre trabajo y diversión: Establecer una armonía entre los deberes y la recreación, permite emprender con mayor vigor el trabajo a desarrollar, combatir la angustia, disipar las ideas inquietantes, fortalecer el ánimo, así como proporcionar alegría y satisfacción.

Por otro lado, se requiere que las diversiones sean lo más sanas posibles, y acordes a la forma de ser del individuo. Planear los deberes y las actividades de esparcimiento, por medio de una organización equitativa coadyuvará a obtener mejores resultados.

Capacidad para resolver problemas: Al respecto, existen estrategias específicas para afrontar y resolver las causas de frecuentes errores y fracasos en el desempeño escolar: Evitar quejas y lamentaciones, describir por escrito el problema, aclarar qué es lo que realmente preocupa, asumir la responsabilidad que corresponde, anotar las posibles soluciones, recurrir a la experiencia en situaciones parecidas, examinar la viabilidad y consecuencias de las alternativas de solución, elegir una de ellas y, finalmente, meditar detenidamente los pasos a seguir. Se resuelva o no el problema, se debe recurrir a una evaluación posterior.

Satisfacción por el propio desempeño: Hacer bien y con gusto cada una de las actividades cotidianas, conduce a experimentar sentimientos de satisfacción. Obtener mejores resultados en cada una de las labores a desarrollar, proporcionará un sentimiento de dominio de las situaciones, la concepción de que no se hace algo difícil o inútil, además de encontrar un verdadero placer en su realización.

Estos son algunos de los aspectos sobre los que se fundamenta la salud mental, fortalecerlos ayuda no solamente a la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también al fortalecimiento de una imagen más optimista del mundo emocional del individuo.

Como se puede apreciar la importancia de la educación emocional rebasa la esfera de las características propias de la adolescencia, alcanza notablemente los ámbitos de la educación que se imparte en el contexto de la escuela y penetra, por supuesto, en el territorio de nuestra profesión.

Analizadas hasta aquí las estrategias, para el progreso apropiado de la esfera emotiva del adolescente; conviene ahora abordar también algunas de las consecuencias negativas, que se derivan del inadecuado empleo del repertorio afectivo durante esta etapa.

2.3. EL ANALFABETISMO EMOCIONAL Y SUS CONSECUENCIAS

Dentro de nuestra realidad social donde múltiples rostros convergen, existen aquellos que se hacen más familiares que otros y - algunos de ellos - nos muestran sin duda las consecuencias de vivir en un entorno donde las relaciones personales esbozan un gradual deterioro.

Al ser espectadores de este panorama, tal parece que la solución más adecuada para la tarea de formar al hombre, es volver al hombre mismo.

En este punto, convocar a la **Inteligencia Emocional** para que se conjugue con la educación, es quizás un atrevimiento.

Un atrevimiento que implicaría obviamente tareas nuevas e irreverentes en relación con el concepto tradicional de la educación, pero que pone de manifiesto la creencia en que la **Educación Emocional** viene a rescatar en gran medida, el enfoque humano del proceso educativo.

El intento de rescatar ese enfoque implica mostrar al adolescente una parte esencial de su naturaleza y llamarlo para que comparta ese atrevimiento ya propuesto; con la finalidad de explorar lo inexplorado, visualizar más profundamente su vida, desarrollar la autoobservación y el autoconocimiento, el autodomínio y la orientación positiva de sus emociones; el reconocimiento, respeto y valoración de las emociones de aquellos con quienes interactúa para lograr una mejor convivencia.

Y finalmente, para que fomentando en su vida la inteligencia intrapersonal e interpersonal, logre detectar las formas de optimizar su proceso educativo dentro y fuera del aula.

Porque vale la pena atender el reclamo de los jóvenes en todo aquello que se declara, en todo aquello que se torna manifiesto, y que se refleja de manera obvia en la escuela y más allá de ella. Pero dentro del proceso educativo también se hacen reclamos que se encuentran en un constante estado de latencia, pues pareciera ser que "si estamos verdaderamente al tanto, podemos oír los gritos silenciosos de los sentimientos negados, haciendo eco en cada pared del salón de clases." ⁹⁸

⁹⁸ GONZÁLEZ, Antonio. *Psicología humanística, animación sociocultural y problemas sociales*. p. 45.

De manera frecuente esos gritos silenciosos se reflejan en manifestaciones juveniles, de todos más o menos conocidas. Estas acompañan de manera constante la etapa adolescente, y reflejan el surgimiento y desarrollo de una nueva conciencia del mundo que les rodea. Algunas de estas manifestaciones como el miedo, preocupación, ansiedad, rebeldía, ira, disgusto, frustraciones, celos, envidia, curiosidad, afecto, tristeza y felicidad; adquieren matices específicos en este periodo, debido a los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que experimenta el individuo.

Así, la sociedad se convierte en un espejo en el que se reproduce la dinámica que sus integrantes - adolescentes o no - ejercen en ella, y a su vez, la realidad actual ejerce presión sobre el proceso educativo en todas sus esferas; y refleja de algún modo el fracaso de la educación como institución al hacerla depositaria de la gran responsabilidad social que se le asigna. Aún a pesar de ello no podemos olvidar que el sector educativo no es el único responsable, ya que existen factores externos a él, que rebasan sus posibilidades y sobre los cuales es difícil - y en ocasiones imposible - tener control. Esto hace que el sistema educativo sea vulnerable, en contra del tradicional pensamiento en él como la solución a todos los problemas.

Con todo y las consideraciones anteriores, en donde se manifiesta que el contexto social no favorece el trabajo de la institución escolar; ésta última puede sin embargo generar en su interior, estrategias que contribuyan al mejoramiento de sí misma, así como contrarrestar los efectos de los conflictos exteriores que la aquejan.

Dentro de aquellos intentos que pudieran surgir para lograr este objetivo, la **Educación Emocional** se autoproclama como una de las soluciones más necesarias y con posibilidades potenciales considerables:

"Si existe un remedio, creo que debe estar en la forma en que preparemos a nuestros jóvenes para la vida. En la actualidad dejamos librada al azar la educación emocional de nuestros hijos, con resultados cada vez más desastrosos. Una solución consiste en tener una nueva visión de lo que las escuelas pueden hacer para educar al alumno como un todo, reuniendo mente y corazón en el aula."⁹⁹

Ya que algunos jóvenes tienen éxito en el dominio de las tareas evolutivas propias de la adolescencia, sin embargo, otros no corren la misma suerte. Cuando un adolescente se da

⁹⁹ GOLEMAN, Daniel. Op.Cit. p. 16.

cuenta, de que se encuentra en una etapa donde el proceso de toma de decisiones recobra una importancia mayor que en la infancia, pues ha de decidir con ellas su futuro; empieza a reconocer en sí mismo sentimientos de angustia en menor o mayor medida.

"La angustia se produce cuando nos damos cuenta que nuestra vida, nuestra existencia, está en nuestras manos. Con nuestras acciones y elecciones forjamos nuestra existencia." ¹⁰⁰

Es esta situación, la que no solamente dificulta la transición adecuada al estado adulto, sino que además contribuye a la aparición de innumerables problemas que, de no atenderse a tiempo, pueden traer consigo graves consecuencias en el individuo. Algunos de estos problemas se reflejan en las esferas que se mencionan a continuación: ¹⁰¹

Desorganización de la conducta: Sus manifestaciones comprenden incapacidad de concentrarse en la tarea que se realiza, cambios de humor, ineficacia en actividades físicas y mentales, lenguaje imprudente y actos impulsivos que en ocasiones terminan en accidentes o en delito.

Emotividad limitada o excesiva: El adolescente puede reprimir sus emociones y convertirse en un individuo taciturno y reservado o expresarlas con estallidos temperamentales propios de un niño.

Tendencia a la disputa: El adolescente tiende a entablar disputas con todas las personas, si bien los miembros de su familia son los blancos más comunes de sus ataques verbales.

Comportamiento antisocial: Esta es la revancha del adolescente por las supuestas sinrazones de la sociedad, las manifestaciones incluyen intolerancia, rechazo de consejos, falta de aprecio y afecto hacia otros y la resistencia a aceptar las normas sociales en cuanto a la manera de vestir, al lenguaje o al comportamiento.

Soledad: Cuando la conducta del adolescente es desagradable, los miembros de su familia y otros adultos, así como sus propios compañeros, lo desprecian o lo rechazan.

¹⁰⁰ ZAGAL, Héctor. Op. Cit. p. 126.

¹⁰¹ HURLOCK, Elizabeth. Op. Cit. p. 31.

Desempeño deficiente: La soledad trae como consecuencia una actitud apática que disminuye la motivación del adolescente para obtener un rendimiento máximo en sus estudios, en los deportes, en los deberes hogareños y en las actividades sociales.

Creación de víctimas propiciatorias: El adolescente proyecta sobre otros la culpa por su infelicidad y, de esta manera, desarrolla el sentimiento de ser un mártir.

Escapismo: Las manifestaciones de escapismo incluyen la fuga del hogar, el matrimonio temprano, y el suicidio intentado o ejecutado.

Además de estas consecuencias Goleman menciona en su obra otras más como son:

- Desbordamiento
- Trastornos de salud
- Depresión
- Adicciones a las drogas o al alcohol
- Marginación y deserción escolar.

Profundizando un poco más sobre el desbordamiento como consecuencia del analfabetismo emocional, es evidente que problemas como la violencia y la delincuencia (robo, pandillerismo y homicidio principalmente), también se perfilan como los reflejos de un inadecuado manejo de las emociones en los adolescentes entre otras causas. Prueba de ello son las cifras reflejadas por el Instituto Nacional de Salud Pública: “los homicidios son un problema que afecta principalmente a los jóvenes: el 40% ocurre en individuos que están entre los 15 y los 29 años de edad, y el 30% entre los 30 a 44 años.”¹⁰²

En relación con los trastornos de salud, la ciencia médica ha llegado a conclusiones por demás interesantes, que enriquecen aún más el grado de importancia de las emociones en la vida de los individuos.

¹⁰² HÍJAR, Martha. *Violencia y salud pública*. Revista ¿Cómo ves?, p. 27. Martha Híjar es maestra en salud pública, e investigadora titular en el INSP. Ella considera que la violencia ha sido un problema subestimado socialmente, y propone para abatirla, la puesta en marcha de una efectiva legislación al respecto de la violencia televisiva, el abuso de alcohol, drogas, y el uso de armas de fuego. Sugiere que en el campo de la educación, deben identificarse los riesgos y mejorar las condiciones de seguridad en el entorno social de los estudiantes, así como implementar programas para la salud física y mental que incorporen adecuadamente su problemática.

Así por ejemplo, "la investigación acerca de los aspectos psicológicos de la salud, la enfermedad y el tratamiento médico se ha integrado en época reciente como un área especial de la ciencia denominada 'medicina conductual'. La medicina conductual adopta una perspectiva integral de la persona, en la que la mente y el cuerpo, los pensamientos y las emociones, las creencias y el comportamiento no se encuentran separados, sino que funcionan como sistemas interdependientes." ¹⁰³

Dentro de los múltiples problemas de salud provocados por un inadecuado manejo del aspecto afectivo, algunos de los más representativos tienen que ver con la gran cantidad de tensión que se acumula en el organismo, por el ritmo de vida que llevamos en las sociedades como la nuestra.

El ejemplo más común es el 'estrés': también llamada la 'enfermedad de la civilización' se caracteriza por un conjunto de tensiones provocadas por la intensa estimulación ambiental. Su manifestación tiene lugar en cuatro niveles: lo emocional, lo conductual, lo fisiológico y lo cognoscitivo.¹⁰⁴

Este fenómeno emite respuestas emocionales: tristeza, ira, irritación, frustración, furia e incluso júbilo.

Muestra las reacciones del comportamiento que se ponen de manifiesto en las alteraciones en el desempeño: deficiencia en la concentración, olvido, disminución en la productividad o incapacidad para llevar buenas relaciones con las personas.

También se presentan modificaciones en el funcionamiento fisiológico, ya que el grado de tensión corporal puede ocasionar dolores de cabeza y espalda, presión arterial alta, y, en última instancia, enfermedades que ocasionan la muerte.

En el nivel cognoscitivo, la persona puede abrigar ciertas opiniones acerca de sí misma que disminuyan el amor propio y conduzcan a sentimientos de desamparo y desesperación. En este punto, se manifiestan graves formas de depresión que pueden exigir la hospitalización e incluso llevar al suicidio.

¹⁰³ ZIMBARDO, Phillip. Op. Cit. p. 372.

¹⁰⁴ Idem. p. 372.

La tendencia hacia la drogadicción puede tener también origen en la esfera afectiva de la persona, ya que aparte de las circunstancias económicas y sociales en que el individuo se encuentre, el acercamiento a las drogas se dispara frecuentemente por la sensación de un vacío emocional; y si a esto le sumamos la curiosidad por lo 'no permitido' - propia de la adolescencia -, la problemática adquiere mayor fuerza y por consiguiente el peligro de caer en la adicción se acrecienta.

Una situación similar tiene lugar con la adicción a las bebidas alcohólicas, y se agrava si consideramos que la adquisición de las mismas es mucho más sencilla para los adolescentes, sin olvidar que el alcohol es considerado como una de las principales 'drogas permitidas' consumidas en la actualidad.

El suicidio, que generalmente es ocasionado por un grado crónico de depresión; se encuentra rodeado de sentimientos de temor, culpabilidad, falta de dignidad, desvalorización, indolencia, apatía, retraimiento, frecuentes estados de melancolía, llanto y angustia, situaciones familiares negativas... en fin, condiciones personales y ambientales nocivas al sujeto.

Según estadísticas presentadas por el Instituto Nacional de Salud Pública, para el periodo 1979-1993 se registraron en el país un total de 23 669 muertes por suicidio; de cuya cifra se obtiene un promedio de 4.3 por día, con una tendencia ascendente que va de 3 en 1979 a 6 en 1993.¹⁰⁵

"La fatalidad se escribe en silencio, con angustia, con soledad, con drogas, con actitudes equivocadas, con desinformación y desorientación. Un caso extremo como el suicidio tuvo que haber dado indicios, porque el joven que lo comete en lo más íntimo de su ser, siempre deseó ser rescatado."¹⁰⁶

El sexo masculino presenta un riesgo 5 veces mayor que el femenino (hecho que puede atribuirse al condicionamiento del hombre a no expresar sus emociones). Sin embargo las diferencias entre los sexos no sólo se reflejan en las cantidades, sino también en las edades y los métodos para consumir el suicidio. Generalmente, los grupos de edad con el mayor riesgo son los mayores de 70 años, en los hombres, y el de 20 a 24 años en mujeres.

¹⁰⁵ HÍJAR, Martha. Op. Cit. p. 28.

¹⁰⁶ GALIZ, Fernanda. Op. Cit. p. 88.

El hecho de que en el sexo masculino sean los ancianos los que presentan mayor riesgo de morir por suicidio, se asocia con situaciones de soledad, aislamiento social y pérdida de la autoestima, al coincidir esta edad con el término de las actividades consideradas socialmente productivas.

Por otro lado, el hecho de que sean las mujeres jóvenes las que tienen mayor riesgo de suicidio se ha relacionado con una mayor frecuencia de problemas afectivos y familiares, y con el uso de drogas y medicamentos.

El que las mujeres utilicen métodos menos agresivos que los hombres, nos remite a cuestiones de género que han determinado desde décadas atrás, lo que es socialmente aceptable en hombres y mujeres.

Es de enorme importancia crear la posibilidad de detectar casos que necesiten atención temprana, para poder tratarlos y evitar que el cúmulo de emociones que se vuelcan en la naturaleza de la persona, vayan acrecentándose poco a poco, dando origen a problemas mayores.

El adolescente puede - si así lo desea - acudir a los espacios de ayuda existentes dentro de la institución escolar, cuando experimenta estados afectivos como los que se han mencionado. No obstante, no se puede asegurar que siempre sea así; por lo tanto en muchas ocasiones estos asuntos no son develados en la escuela, lo cual trae consigo consecuencias fatales.

Por ello, la educación emocional es una necesidad imperiosa en la prevención de conflictos en los adolescentes, con el fin de evitar que estos se vayan agravando, y además en el caso de los adolescentes que no padecen ningún problema emocional se evite su aparición.

También, por otro lado, cabe hacer mención de los peligros que trae consigo un fenómeno frecuente en la actualidad: los excesos de la moda.

Los prototipos de belleza que se difunden en la actualidad, encuentran eco en la estructura psicológica de las adolescentes, quienes son mayormente afectadas por las presiones que implican la apariencia y el reconocimiento dentro del grupo de iguales. Lo cual trastoca por supuesto la esfera de lo emocional, cuando no existe un grado de equilibrio en la autoestima, que sea suficiente para poder hacer frente a los embates de la actualidad.

Dos de los padecimientos derivados de esta situación son la anorexia y la bulimia (trastornos de salud con un origen predominantemente psicológico y emocional), y cada vez con mayor fuerza hacen acto de presencia en la vida de los adolescentes, aún cuando no son los únicos afectados por este fenómeno. También cabe mencionar el impulso de comer compulsivamente, o la pérdida de apetito en estados alterados de la afectividad.

En cuanto al aspecto educativo, las consecuencias mencionadas anteriormente repercuten también en el proceso de aprendizaje. De esta forma se puede afirmar que de manera general "las experiencias relacionales negativas pueden provocar inhibición intelectual, como se constata con los bloqueos afectivos, las obsesiones, las regresiones y los estados depresivos."¹⁰⁷

El ejemplo más frecuente de los efectos del analfabetismo emocional en los adolescentes en relación con el aprendizaje, se refleja en los casos de fracaso escolar que en muy repetidas ocasiones van acompañados de ansiedad y depresión no sólo antes de que el fracaso se dé, sino después de su manifestación lo cual acrecienta más aún la ansiedad y la depresión mismas que pudieron haber llevado a un estudiante a la reprobación.

"Dificultades de aprendizaje se mezclan con perturbaciones socioemocionales, exigencias familiares e institucionales, angustias y situaciones permanentes de estrés, para arrojar como resultado definitivo el lamentable saldo de la inadaptación, el fracaso y, en ocasiones, alteraciones psíquicas o decisiones de deserción y suicidio."¹⁰⁸

Para evitar las consecuencias del analfabetismo emocional, se debe admitir la influencia del pensamiento positivo a nivel orgánico, visualizando el aprendizaje como un proceso en el que la salud mental - relacionada con los aspectos afectivos - tiene repercusiones importantes. Muestra de ello, lo constituyen estudios científicos contemporáneos que han demostrado la relación que existe entre estados de relajación (ondas alfa) y aprendizaje acelerado; así como también los cambios fisiológicos positivos que se producen en las personas que practican disciplinas como el yoga, la meditación, las artes marciales y otras prácticas.¹⁰⁹

¹⁰⁷ AGUIRRE, Angel. Op. Cit. p. 131.

¹⁰⁸ GONZALEZ, Antonio. Op.Cit. p. 98.

¹⁰⁹ SAMBRANO, Jazmin. Op. Cit. p. 63. Sambrano afirma que los nuevos métodos de aprendizaje deben salir del 'laboratorio escolar', para interrelacionarse con el 'laboratorio de la vida'. Así mismo, deben considerar al hombre como un ser integral, como parte de la naturaleza del cosmos, sin fragmentarlo en cuerpo y mente. Defiende la idea de que, a partir de la utilización de técnicas derivadas del pasado y el presente, el aprendizaje se puede convertir en una maravillosa y enriquecedora experiencia.

Haciendo uso de un espíritu interdisciplinario, conjugar la acción de diferentes perspectivas dentro de un mismo propósito (la educación emocional), incrementa las posibilidades metodológicas para el desarrollo de actividades, así como la probabilidad de éxito en el alcance de las mismas. Esto se traduciría, por supuesto, en la disminución del analfabetismo emocional, y en la prevención de problemas sociales con un origen afectivo.

CAPÍTULO III

“ LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL COLEGIO DE BACHILLERES”

Una vez que se han estudiado los componentes eminentemente teóricos de la investigación, ha llegado el momento de hacer llegar estos planteamientos a la realidad concreta, y emanar de esta relación, alternativas viables para actuar sobre ella.

Aplicar a esta labor un criterio institucional, aportará el contexto en el que se integrarán las acciones a desarrollar, para conformar una propuesta sobre la cual pueda fundamentarse un programa de educación emocional.

Para poder acceder a esta posibilidad, es preciso dar a conocer las particularidades propias del Colegio de Bachilleres como empresa educativa. Del mismo modo, se perfila como un requerimiento primordial, dar a conocer las líneas de acción que permitirían intervenir sobre dicha institución. Finalmente, se torna esencial plantear un punto de partida, que se establezca sólidamente sobre una investigación de campo, la cual reflejará las necesidades de la población, hacia la cual se dirigen los esfuerzos de la indagación que aquí se presenta.

3.1. EL COLEGIO DE BACHILLERES

Haciendo una revisión sobre la evolución histórica de la educación en México, se encuentra que los efectos de las contradicciones entre la aspiración nacional, de contar con un sistema educativo popular, y las fuerzas que se oponían a este interés, afloraron repentinamente en el año de 1968. Aunadas estas contradicciones al explosivo crecimiento demográfico, dan lugar a una crisis educativa, que impuso un severo desafío a la administración de quien fuera presidente un par de años después, el Lic. Luis Echeverría Álvarez.

Dentro de las principales actividades que en materia educativa se realizaron en México de 1970 a 1976, quedaron plasmados los principios que normaron lo que se denominó como la 'Reforma Educativa', la cual se constituyó como un proceso que consistía en la continua ampliación y reorientación del sistema educativo.

Dado que la demanda de educación de nivel medio superior en el país, reflejaba un claro déficit, la ANUIES (Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior) recomendó al Ejecutivo Federal - en 1973 - la creación de un organismo descentralizado de nivel medio superior, que junto a la creación de otras instituciones, introduciría diversidad e innovación en el sistema de educación nacional.

3.1.1. ORÍGENES.

Esta institución fue creada por decreto presidencial en septiembre de 1973, "a fin de resolver el problema de la creciente demanda de educación media superior"¹¹⁰, e inició sus labores en febrero de 1974. Su nombre sería el 'Colegio de Bachilleres'. (Anexos 2 y 3)

Actualmente el Colegio cuenta con veinte planteles en el Distrito Federal y el Área Metropolitana; en ésta última se ubica el Municipio de Ecatepec de Morelos, situado en la parte nororiental del Estado de México.

El Plantel 19 ("Ecatepec") fue fundado el 21 de septiembre de 1979, es decir lleva casi 22 años de brindar servicio a estudiantes del nivel medio superior.

¹¹⁰ BRAVO, Víctor. *La Obra Educativa*. p. 94.

"De conformidad con información publicada por el Ayuntamiento de Ecatepec, se estima la población total del municipio en cerca de tres millones de personas."¹¹¹ Esto es reflejo de un considerable crecimiento durante las tres últimas décadas, que se debe en gran parte a intensos flujos de migración que proceden principalmente del D.F., así como también de otras partes del país.

De acuerdo con información dada a conocer por el mismo organismo de gobierno, en 1998, 1201 escuelas daban servicio a más de 464 660 estudiantes. De esas escuelas, 44 son planteles de educación media superior, y en ellas se atiende poco más de 19 950 alumnos.¹¹²

Específicamente el Plantel 19 del Colegio de Bachilleres, atiende actualmente a 2696 estudiantes, matrícula que corresponde aproximadamente al 13.5% de la población que abarcan los 44 planteles ya mencionados.

3.1.2. MODELO EDUCATIVO.

El Colegio de Bachilleres en su Modelo Educativo contempla cuatro aspectos que lo caracterizan de manera esencial:¹¹³

1. Marco Normativo
2. Marco Conceptual
3. Práctica Educativa
4. Estructura Académica

Ahora bien, a partir de los aspectos mencionados, se abordarán para efectos de la presente investigación, algunas de las bases más relevantes que los componen:

- a) Al interior del Marco Normativo se resaltaré el 'Objetivo Institucional'.
- b) Dentro del Marco Conceptual se analizará la 'Orientación Filosófica'.
- c) Con respecto a la Práctica Educativa se revisarán los 'criterios'.
- d) Finalmente, en relación a la Estructura Académica se hará referencia al 'Plan de Estudios'.

¹¹¹ GARCIA, Enrique. Ecatepec: Tierra de vientos. p. 158.

¹¹² Idem. p. 172.

¹¹³ COLEGIO DE BACHILLERES. Modelo Educativo. p. 15.

Objetivo Institucional

- I. Desarrollar la capacidad intelectual del alumno mediante la obtención y aplicación de conocimientos.
- II. Conceder la misma importancia a la enseñanza que al aprendizaje.
- III. Crear en el alumno una conciencia crítica que le permita adoptar una actitud responsable ante la sociedad.
- IV. Proporcionar al alumno capacitación y adiestramiento en una técnica o especialidad determinada.

Orientación Filosófica

De acuerdo con el artículo tercero constitucional, la educación tiene como propósito principal facilitar el 'desarrollo integral del hombre', en su devenir como ser individual y como ser social; como producto y como productor de la cultura.

Desde esta concepción, se plantea el sustento filosófico del Colegio desde tres perspectivas:

1. La teleológica.

Por medio de esta perspectiva se concretan los 'fines' del Colegio en lo que respecta al hombre, a la sociedad y a la naturaleza. A través de esta visión, se pretende adecuar la educación del individuo a las condiciones de su existencia, abordando con la labor educativa aquellas dimensiones que lo llevarán conscientemente a regir su actividad.

Se considera entonces que la naturaleza de la práctica educativa comprende tres dimensiones fundamentales: la humana (el ser individual), la social (el hombre en comunidad) y la ambiental (el entorno en que vive). Integradas estas dimensiones en una totalidad, el Colegio tiene como finalidad contribuir a la *realización* del individuo para el logro de una mejor *calidad de vida* (satisfacción de sus necesidades afectivas, materiales, sociales y culturales).

2. La axiológica.

La visión axiológica de la educación, orienta sus esfuerzos hacia fenómenos de carácter tanto material como espiritual, que tienen un significado positivo.

En este sentido, la práctica educativa debe desarrollarse con la tendencia a perfeccionar al hombre en todas sus dimensiones. Para ello el Colegio define que el desarrollo y consolidación de los valores en el estudiante, debe lograrse en los siguientes aspectos:

- Aprecio a la vida y a la dignidad de las personas, así como a la integridad y estabilidad de sí mismo y de la familia.
- Lealtad a la Patria.
- Responsabilidad y honestidad para consigo mismo y para con los demás.
- Interés y compromiso por el conocimiento.
- Tolerancia.
- Respeto y reconocimiento al derecho propio y al de los demás.
- Aprecio y defensa de la libertad y la democracia.
- Responsabilidad y compromiso en el aprovechamiento, la conservación y el desarrollo del medio natural.
- Aprecio por la expresión del arte y la belleza.

3. La epistemológica.

La visión epistemológica del hecho educativo, implica los problemas metodológicos universales del conocimiento humano, es decir, plantea una reflexión acerca de la naturaleza y características del conocimiento como proceso.

La concepción epistemológica de la educación en el Colegio de Bachilleres, considera al sujeto individual y social como constructor de su conocimiento. Desde esta perspectiva, se plantea esa construcción como una forma de integrar el conocimiento en interacción con los objetos.

Cabe mencionar aquí que, con el propósito de orientar la práctica educativa del Colegio, se retoman algunos aspectos de las posiciones teóricas que integran el paradigma constructivista.

Elementos aportados por las posiciones teóricas de Piaget, Vigotsky, Ausubel, la teoría del Procesamiento Humano de Información (PHI), y la Psicología Instruccional, son empleados para concebir el aprendizaje como un proceso activo y proponer que la enseñanza facilite el procesamiento mental activo por parte de los estudiantes, con la finalidad de que pase de un nivel de conocimiento a otro superior a través de la asimilación-acomodación (Piaget).

Además se integra la idea de la construcción social del conocimiento, que ayuda al individuo a internalizar progresivamente, significados que provienen del medio social; respondiendo a tales estímulos pero, a su vez, actuando sobre ellos y transformándolos (Vigotsky).

Se incorpora también la posibilidad, de que un contenido se torne significativo y tenga sentido para el estudiante, así como pueda relacionarlo con los conocimientos previos existentes en su estructura mental (Ausubel).

También se concibe al ser humano, como elaborador y constructor activo de la información que recibe de su entorno; y no como un receptor mecánico de estímulos y emisor de respuestas automáticas (PHI).

Se suman a las aportaciones anteriores, aquellas que se derivan del interés en las habilidades intelectuales para el aprendizaje, así como de la promoción del pensamiento creativo, la solución de problemas, la formulación de juicios y razonamientos, y la toma de decisiones; dando mayor atención a la influencia del conocimiento previo, a las estructuras del conocimiento y a la experiencia (Psicología Instruccional).

Como consecuencia de la intervención de estas teorías, se plantea que en la construcción del conocimiento, habrán de converger tres elementos esenciales:

- a) Los contenidos
- b) Las variables cognitivas
- c) Los factores afectivo-motivacionales.

Criterios para la práctica educativa

Deben señalarse como criterios que deben estar presentes en la práctica educativa, tres elementos esenciales:

La trascendencia: Se entiende como el impulso que genera el proceso educativo, en cuanto al desarrollo de las potencialidades y capacidades del individuo, la interpretación de la cultura y la construcción del conocimiento, las formas de convivencia y organización social, y la conservación del medio ambiente.

La calidad: Se concibe como el logro de las finalidades institucionales como son la administración con enfoque humano, la formación de un profesorado selecto y competente, programas de estudio actualizados, uso óptimo de los recursos humanos y materiales, instalaciones adecuadas, planeación institucional participativa, y vinculación con el entorno social.

La competitividad: Remite a la capacidad para desempeñarse en actividades que establecen un mismo nivel de exigencia, con iguales posibilidades de triunfo. Implica el compromiso con una formación sólida, que permita un desempeño exitoso en el medio educativo, laboral y social.

Dichos elementos deben estar orientados a crear en el alumno lo que se denomina el 'Perfil del Bachiller', que define las habilidades que tendrá un egresado de esta institución en las siguientes áreas:

- Matemáticas
- Ciencias Naturales
- Ciencias Histórico-Sociales
- Metodología y Filosofía
- Lenguaje y Comunicación
- Formación para el trabajo
- Formación específica.

Ahora bien, se refiere además un área por sí misma importante, pero que adquiere mayor relevancia dado el carácter de este trabajo. Esta área se denomina 'Formación Integral'.

Se debe destacar en este apartado la importancia de abordar el término 'Formación Integral' a partir de una "filosofía del hombre o antropológica plena y verdadera, que se refiera al hombre como a una criatura que se crea y se transforma a sí misma, como a una criatura que realiza sus propias posibilidades."¹¹⁴ Hablando de estas posibilidades como una totalidad compleja que, comprende vislumbrar desde la educación el desarrollo de sus facultades intelectuales, su integración a la sociedad, la formación de la personalidad, y el enriquecimiento de su mundo interior.

¹¹⁴ SUCHODOLSKI, Bogdan. *La educación humana del hombre*, p. 28.

Sólo a través de la integración de tales aspectos en la esfera educativa, se puede comprender de manera más real lo que acontece hoy en día con los individuos, y cuáles son las alternativas pedagógicas "para que todas sus acciones y experiencias sean cada vez más auténticamente humanas." ¹¹⁵

Como su nombre lo indica, comprende un conjunto de habilidades que al interactuar entre sí, repercuten en el mundo personal del estudiante, y su integración a la sociedad en que vive.

Algunas de esas habilidades son:

- a) La identificación de sus intereses y aptitudes para una toma de decisiones adecuada respecto de su futuro profesional.
- b) La permanente reflexión y crítica sobre sí mismo.
- c) El compromiso y responsabilidad que tiene para con su crecimiento personal.
- d) La iniciativa para lograr su desarrollo como ser independiente.
- e) La disposición para incorporar a su cotidianeidad las manifestaciones culturales significativas para su formación.
- f) Una conciencia crítica, responsable y participativa en el análisis y transformación de su sociedad.
- g) La proposición y el involucramiento en acciones conducentes a mejorar su calidad de vida y la del país.
- h) La disposición para trabajar en grupo de forma creativa y solidaria.
- i) La responsabilidad para afrontar de manera informada y consciente su desarrollo biológico, psicológico y social.
- j) La disposición para la búsqueda organizada de información que responda a sus inquietudes de la vida escolar y cotidiana.
- k) La disposición a utilizar la lectura y la escritura como medios de enriquecimiento cultural y de comunicación.
- l) La comprensión y apreciación tanto de las manifestaciones artísticas, como del efecto estético de las producciones tecnológicas, en los ámbitos nacional e internacional.

Es precisamente en esta área en la que se reflejarían los efectos del programa que se pretende estructurar; aún cuando las demás áreas se verían también beneficiadas.

¹¹⁵ Ibid. p. 24.

Recordemos que en muchas ocasiones el pensamiento lógico se ve afectado por sucesos que se presentan precisamente en el área de Formación Integral, sobre todo en el aspecto emocional.

Plan de estudios

El plan de estudios organiza y dosifica los contenidos que habrán de acreditarse, considerando los criterios de complejidad, continuidad e interacción (Anexo 4). Incluye los elementos conceptuales y metodológicos de los diferentes campos del conocimiento, que permitirán al estudiante el ingreso a cualquier institución de educación superior del país. Está conformado por tres áreas principales en lo que se refiere a lo académico:

Área de Formación Básica: Integra el conjunto de materias que representan los conocimientos indispensables para todo estudiante de bachillerato, por ser los más relevantes de los diversos campos del conocimiento humano.

Área de Formación Específica: Fortalece la formación propedéutica general a través de materias optativas que dan flexibilidad a la institución y al estudiante.

Área de Formación para el Trabajo: Refuerza la formación propedéutica general a través de capacitaciones específicas. El estudiante tiene la opción de elegir aquella que mejor responda a sus intereses y le permita, en caso de que lo requiera, incorporarse al campo laboral.

Existen además otras dos áreas que no contempla el Plan de Estudios en su estructura curricular, pero que apoyan de manera importante la formación integral que tanto se desea alcanzar. Estas áreas son:

Área de Formación Cultural, Artística y Deportiva (FOCAD): La finalidad de esta área es ofrecer al estudiante un conjunto de opciones, cuya práctica le permita desarrollar su creatividad, educar su sensibilidad, apreciar las expresiones estéticas, ejercitar sus habilidades físicas y cognitivas, favorecer su sentido social y cooperativo, usar su tiempo libre de manera adecuada y valorar su entorno cultural.

Área de Servicios Académicos: Agrupa al Departamento de Orientación, Sala de Informática, Laboratorios y Biblioteca.

Además de los múltiples servicios que se ofrecen en las instancias ya mencionadas, existen al interior del plantel lo que se denominan Jefaturas de Materia, las cuales agrupan las asignaturas de naturaleza común y los profesores que las imparten, bajo la coordinación de un supervisor académico. Estas son seis: Taller de Lectura y Redacción y Literatura, Ciencias Sociales, Centro de Capacitación para el Trabajo (CECAT), Química-Biología, Física, y por último Matemáticas.

Las áreas que se estarían considerando para el desarrollo de las actividades propuestas en el programa, son específicamente: El Departamento de Orientación, el Área de FOCAD, la Jefatura de Materia de Taller de Lectura y Redacción y Literatura, y la Biblioteca del plantel.

El Departamento de Orientación, apoya la formación del estudiante en tres ámbitos: escolar, vocacional, y de desarrollo psicosocial del adolescente.

La finalidad del Departamento de Orientación es: Ofrecer al estudiante los elementos conceptuales, metodológicos e informativos que le permitan ejercitar sus habilidades básicas para el aprendizaje y adquirir hábitos, métodos y técnicas de estudio, para lograr un óptimo desarrollo escolar, tomar una decisión respecto a su futuro profesional, y apoyar la solución de problemas académicos, personales, familiares o sociales que afectan su aprendizaje.

Las áreas básicas de atención del servicio de orientación en planteles son: la orientación escolar, la orientación vocacional y el área psicosocial del adolescente.

Es en el 'Área Psicosocial del Adolescente' en donde se incluye la razón de ser de la educación emocional: en esta área "se favorece el desarrollo psicosocial de los estudiantes y su bienestar como individuo considerando aquellos factores de índole personal, familiar, escolar y social que afectan su avance académico."¹¹⁶

Al ser los programas del área responsabilidad tanto del plantel como de la institución, su planeación, operación y evaluación correría a cargo de las diversas instancias académicas y de servicio que participarán en el Programa de Educación Emocional.

¹¹⁶ COLEGIO DE BACHILLERES. Normatividad del servicio académico de orientación. p. 15.

El propósito en que se inscribe dicho programa es: "Explorar y conocer las principales problemáticas y necesidades socioeducativas que enfrentan los jóvenes del plantel para desarrollar programas preventivos y/o correctivos en coordinación con docentes de otras áreas."¹¹⁷

Siguiendo la perspectiva antes descrita, es que se propone la interacción del Departamento De Orientación con el área de FOCAD, así como la actividad conjunta con profesores del área de Literatura y la Biblioteca; para definir las líneas a seguir en su planeación, operación y evaluación.

*El área de FOCAD pertenece a la Dirección de Extensión Cultural del Colegio de Bachilleres. De ella se derivan los Talleres de Música, Teatro, Artes Plásticas, Danza, Educación Física y el Servicio Médico del plantel.*¹¹⁸

A continuación se describen los objetivos de cada uno de estos talleres y servicios:

Música. Coadyuvar a la formación integral del estudiante bachiller mediante la práctica coral e instrumental.

Teatro. Proporcionar a los estudiantes conocimientos que les permitan desarrollar sus facultades físico-motrices, psíquicas y emotivas, que les habilitan en la expresión artística y que facilitan su interacción en el entorno.

Artes Plásticas. Promover el desarrollo integral del estudiante en formación a través de las artes plásticas, aplicando los programas de estudio que le den habilidades cognitivas, afectivas, psicomotrices y creativas, que lo transforme de receptor pasivo en promotor de su propia acción cultural, desarrollando sus potencialidades como ser humano.

Danza. Desarrollar las facultades psicomotrices de los estudiantes, mediante la práctica continua, dosificada y progresiva de su cuerpo, coadyuvando con el estudiante a la comprensión y análisis de las distintas manifestaciones culturales del país.

¹¹⁷ Ibid. p. 16.

¹¹⁸ COLEGIO DE BACHILLERES. *Objetivos de la Dirección de Extensión Cultural*. p. 3.

Educación Física. Coadyuvar al desarrollo integral de los estudiantes mediante la promoción y práctica de los deportes de conjunto e individuales, que desarrollen las capacidades y habilidades físicas, emocionales y mentales de los estudiantes, a través de la aplicación de programas que fortalezcan sus actitudes de cooperación y solidaridad.

El Servicio Médico del Plantel tiene como objetivo atender las urgencias y problemas de salud de la población estudiantil, docente y administrativa.

En la *Jefatura de Taller de Lectura y Redacción y Literatura*, se contempla la participación activa de los profesores de la misma, dado el desarrollo emocional que puede lograrse a través de la lectura de textos y su análisis; así como la creación literaria de los adolescentes, la cual favorece la expresión de estados afectivos y la visualización de alternativas. Esto constituye uno de los principales medios de comunicación entre el adolescente y el coordinador de las actividades.

Uno de los espacios en los que se podría implementar el desarrollo de las actividades del programa es el área de *Biblioteca*, así como el apoyo que ésta podría proporcionar con textos y materiales audiovisuales.

Entre los textos que podría aportar están aquéllos que, por su naturaleza, fueran de mayor interés para los adolescentes, y respondieran a las inquietudes propias de su edad (sexualidad, identidad, proyecto de vida, vocación, etc.). Acerca de los materiales audiovisuales con que podría intervenir, se consideran videos y películas para su análisis y reflexión, así como audiocassettes con música que favorezca el aprendizaje.

Anatomía de un encuentro.

La principal motivación para la realización de esta tesis, se ha ido construyendo a través del contacto continuo con los adolescentes.

Actualmente desempeño labores administrativas en el Plantel 19 ("Ecatepec") del Colegio de Bachilleres, como Responsable de Biblioteca en el turno matutino. Tales funciones, a pesar de ser de carácter administrativo, no me han privado de experiencias significativas que han enriquecido mi perspectiva acerca de la educación emocional como una necesidad dentro de nuestro sistema educativo.

Es necesario hacer referencia al hecho de que mi educación media superior, la recibí en la misma institución en la que ahora trabajo.

En aquel entonces (1988-1991), siendo una adolescente, me integré a un grupo que realizaba representaciones teatrales bajo la coordinación de un profesor de literatura (Mario Alberto Ramírez González).

Los resultados de este encuentro fueron para mí de lo más significativo: al encontrar en ese espacio una alternativa de expresión artística, encontré también un medio maravilloso para elaborar mis emociones y descubrirme a mí misma.

Vislumbrar la actuación como un medio de expresión artística, pero a la vez como una manera de expresar la sensibilidad que existe dentro de todo ser humano; fue consecuencia de la vivencia intensa del proceso de preparación para actuar ante el público, que me llevó poco a poco - sin darme cuenta - a reconstruir mi mundo afectivo: los sentimientos reprimidos surgidos de los problemas familiares encontraban una oportunidad de sublimación a través de la actividad artística, y por medio del arte, fue que pude advertir la posibilidad de poder jugar con las emociones, de controlarlas y conocer mi interior, brindándome la capacidad de acceder a ese mundo de manera menos conflictiva y más esperanzadora. Esta posibilidad, pocas veces se construye en el aula escolar; dentro del proceso tradicional de enseñanza-aprendizaje.

El diálogo con "El Baché".

Poco tiempo después de ocupar el puesto que ahora desempeño (1994), se desarrolla en la Unidad de Servicios de Apoyo Académico, un proyecto que consistía en la publicación de una pequeña revista titulada "El baché", para la cual solicitábamos material a los alumnos; quienes contribuían mayormente con material de carácter literario como eran poemas y cuentos, así como breves ensayos.

Esta experiencia fue por de más interesante sobre todo por lo que implicaba el proceso de recepción de los trabajos elaborados por los estudiantes, ya que al pedirles que platicaran acerca de la manera en que fueron desarrollados, sucedía constantemente que ellos encontraban en ese momento, la oportunidad de hablar de los conflictos emocionales que les aquejaban, así como de muchas otras de sus preocupaciones que, por supuesto, afectaban su estancia en la escuela y su proceso de aprendizaje.

De aquí surgieron dos ideas principales: el arte puede ser un medio de expresión emocional importante, y podría ser considerado por el Departamento de Orientación, FOCAD y la Academia de Literatura, como un elemento esencial para trabajar con adolescentes cuyos conflictos emocionales requirieran un cauce. Además, aquéllos que estuvieran a cargo del logro de estos objetivos necesitarían a su vez una guía que orientara sus esfuerzos de manera más coordinada, así como un proceso de autoeducación que los preparara para el tratamiento de dichos conflictos desde las labores propias de su función educativa.

La danza del sonido y el silencio.

En febrero de 1998, tras encontrar dentro del acervo de la biblioteca un libro titulado "Superaprendizaje", nace la idea de ingresar al ambiente de la biblioteca un repertorio musical, fundamentado en las ideas del doctor Lozanov incluidas en dicha obra.

Tales ideas esbozaban la utilidad de ciertas variaciones de la música, en la modificación de los estados de conciencia en el ser humano favoreciendo el aprendizaje.

Desde entonces a la fecha, una modesta variedad de música instrumental ha seguido desfilando en la biblioteca del plantel.

Cabe mencionar que algunos de los efectos tangibles de esta iniciativa, se manifiestan en la regulación de las condiciones favorables para el estudio: en ocasiones, los alumnos moderan el volumen de su voz y, el hecho de escuchar la música provoca una atmósfera agradable para el desarrollo de sus tareas; incluso se han dado la oportunidad de comentar sus preferencias por algunas de las piezas musicales que han llamado su atención.

Viviendo "Más allá de los sentidos" para llegar a "La frontera indómita".

Otro de los momentos que acrecentaron mi inquietud por la manifestación de las emociones y su tratamiento desde el ámbito escolar, se remonta a marzo de 1999, cuando se inicia en la biblioteca un taller que busca como objetivo principal el gusto por la lectura.

Dicho taller ha sido dirigido hasta la actualidad por el Prof. Mario Alberto Ramírez González, y dentro de las actividades que desarrolla se encuentran juegos didácticos, dinámicas de grupo, mesas redondas, expresión corporal y sesiones de relajación; entre otras.

Inicialmente, el nombre que recibió fue el de "Más allá de los sentidos", y al semestre siguiente se constituyó como "La frontera indómita", en honor a la obra literaria de Graciela Montes. La duración y fechas del taller han ido variando a través del tiempo (sesiones de dos horas los martes, miércoles, viernes; y actualmente una sesión sabatina de tres horas).

El taller es de carácter optativo: al interior de él no se lleva un control de asistencia, no se contempla como un instrumento para 'subir puntos', ni se otorga una constancia a los alumnos por llevarlo. Sin embargo, la asistencia de los alumnos al taller es constante y es evidente que es también satisfactoria, al encontrar en este taller un espacio para expresar sus emociones e inquietudes, a la vez que se acercan a la lectura.

Su frecuencia es de tres horas semanales fuera del horario de clase, y la persona que lo coordina no recibe una remuneración extra por ello, lo que habla de la naturaleza de la motivación para desempeñar dicha labor: la satisfacción propia y un auténtico compromiso con la labor educativa.

Son estas las razones que han moldeado mi interés por el tema de investigación que se presenta en estas páginas, y espero que más allá de representar una inquietud de carácter personal, su indagación sea fructífera para efectos de nuestro cometido: la educación.

3.1.3. EL PLANTEL NÚMERO 19 "ECATEPEC".

El Plantel Número 19 del Colegio de Bachilleres es un plantel que, dentro de las categorías que se manejan al interior de la institución, pertenece a lo que se denomina plantel "pequeño" (para aproximadamente 2800 a 2900 alumnos).

El contexto que lo circunda posee una gran variedad de características, ya que algunas colonias aledañas son fraccionamientos bien constituidos, y algunas otras tienen rasgos de lo que se podría denominar medio urbano-rural.

Esta circunstancia define en mucho la población del Colegio que varía en su constitución: los alumnos que acuden al plantel viven generalmente cerca de sus instalaciones, lo cual contribuye a que algunos incluso se conozcan desde el nivel medio básico (secundaria) al llegar aquí.

Algunos otros encuentran en esta escuela la oportunidad "más cercana" para poder continuar sus estudios a nivel medio superior, ya que al no poder desplazarse hasta el Distrito Federal por falta de recursos o de tiempo, vienen desde municipios pertenecientes incluso al Estado de Hidalgo.

En el plantel 19 estudian adolescentes (y algunos adultos también) de diversos estratos económicos. Desde alumnos que poseen todas las facilidades para dedicarse a estudiar única y exclusivamente, hasta aquellos que necesitan trabajar para continuar con su formación académica.

Hay hijos de familias bien conformadas y sólidas, hasta aquellos donde la desintegración familiar ha provocado estragos en sus hogares. Así también podemos encontrar adolescentes que tienen ya responsabilidades de paternidad, o bien que las adquieren en su estancia aquí.

Lo anterior repercute en el proceso de aprendizaje, que desempeñan en ocasiones con muchos esfuerzos por sacar sus estudios adelante. Hecho que ocurre también con los que tienen las facilidades económicas necesarias, y la única responsabilidad de lo académico.

Las situaciones vividas en el hogar son para estos adolescentes un factor que influye en sus estudios, y así mismo en su afectividad.

Las múltiples formas que tienen de relacionarse definen también su imagen de sí mismos, y la que creen que los demás tienen de ellos. La gran variedad de modas que circundan su medio, ha influido para que sus manifestaciones personales y culturales sean tan variadas como en la sociedad se presentan ('cholos', 'darketos', 'fresas', etc).

Los hay brillantes estudiantes y otros no tanto, pero siguen buscándose un lugar en la sociedad. Ser escuchados es uno de los anhelos de todos. Su sensibilidad a flor de piel los hace ser rebeldes a veces, alegres e impetuosos, y otras rendirse a sentimientos como la tristeza y la nostalgia por lo que están dejando atrás.

Su despertar al mundo que los rodea los hace cada vez más contradictorios, como la vida, como su vida. La misma que se intenta comprender y abordar a través de estas páginas, que están inspiradas en ellos.

3.2. BASES PARA UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Al mostrar la realidad, signos de la importancia que cobran las emociones en nuestra vida, y el grado de olvido de que han sido objeto dentro del sistema educativo; se percibe la exigencia de una actividad reflexiva, que conduzca al planteamiento de alternativas para actuar, dentro de la vocación que ejercemos día a día.

Al examinar las posibilidades que ofrecen las técnicas de desarrollo mental, las habilidades de inteligencia emocional, las propuestas para mejorar el aprendizaje, las actividades artísticas, y los juegos o dinámicas de grupo; al afán que originó el presente estudio, e incluirlas dentro de una amalgama propositiva, se aspira a enriquecer el carácter integral del proceso educativo.

Este se considera sin duda como un factor decisivo en el fortalecimiento de la institución escolar, al proporcionarle instrumentos para disminuir los efectos de la patología social hacia su interior, y a la vez reforzar el potencial preventivo de la educación, ante las consecuencias del 'malestar cultural' que aqueja a nuestra sociedad.

En correspondencia a tal aspiración, es pertinente iniciar el análisis de las Bases del Programa de Educación Emocional: su finalidad principal (Objetivo), las sugerencias generales para su implementación (Planeación, Operación y Evaluación), los contenidos generales que se constituyen a su vez como estrategias (Esferas y Métodos), los grados personales en que repercutirá (Niveles), los principios rectores que deberán estar presentes en todo momento (Elementos Básicos); así como los factores en que se reflejarán sus efectos, y que se tomarán en cuenta para la evaluación de las tareas a realizar (Alcances).

3.2.1. OBJETIVO.

El objetivo de todo programa de educación emocional, es proporcionar al adolescente las habilidades necesarias para el adecuado manejo de las emociones, tanto en el ámbito personal como en el escolar, en los niveles intrapersonal e interpersonal.

El objetivo general de esta propuesta es: Establecer las Bases de un Programa de Educación Emocional, orientado a proporcionar al alumno, la capacidad de identificar, seleccionar y emplear las habilidades de inteligencia emocional que – aunadas a otras estrategias – le permitan un mejor conocimiento de sí mismo y, a su vez, un mejor desempeño escolar.

Para cumplir con este objetivo deben hacerse presentes algunas recomendaciones de suma importancia.

a) Que los maestros, los padres, y en general todos aquellos que estén involucrados en la educación emocional de los adolescentes, sepan analizar la vida en esta etapa de desarrollo, apoyándose tanto en un cuadro integral del comportamiento como en las manifestaciones emocionales aisladas. Todo ello para conocer las características de la persona en formación, sus intereses, conducta, y reacciones; así como tener siempre presentes las circunstancias de la vida individual, colectiva y las relaciones en el seno familiar.

En otras palabras, es necesario reeducar ciertos aspectos de la esfera emocional no sólo de los adolescentes, sino - inicialmente - de quienes depende también el manejo del programa de manera formal (maestros) e informal (padres y otros adultos).

b) Apoyados en el conocimiento integral de las personas, se deben elegir los métodos de acción mas adecuados para que la conducción resulte altamente positiva y eficaz.

c) Que se sepan integrar debidamente todos y cada uno de los elementos de la educación emocional, para ir creando las condiciones psicológicas que con el tiempo estructurarán la actitud emocional hacia los fenómenos esenciales, con verdadero sentido humano y equilibrio emocional.

3.2.2. SUGERENCIAS GENERALES DE IMPLEMENTACIÓN.

Planeación

Su estructuración no debe ser rígida, sino más bien de carácter flexible, por lo que se requiere de la creatividad de quien lo dirige. Cabe recordar que las necesidades afectivas (en constante movimiento) de los adolescentes serán las líneas que determinarán los contenidos y la manera de abordarlos. "Una institución que favorezca el aprendizaje significativo a base de curriculum flexible, objetivos individualizables, sistema de autoevaluación, fomento de la investigación, etc.; estaría satisfaciendo la exigencia del ser-más que tiene todo educando."¹¹⁹

¹¹⁹ GUTIERREZ, Raúl. Op. Cit. p. 154.

Operación

Dentro del proceso operativo del programa, es necesario conformar las actividades dentro de un todo con carácter innovador, que tenga poder de convocatoria en el adolescente. Dos consideraciones son importantes al respecto:

- a) No debe tender hacia lo que se podría considerar como una 'clase de ética'
- b) No debe considerarse como una terapia.

Evaluación

Los instrumentos de evaluación deben ser lo menos rígidos posibles. Si se pretende superar la angustia y la ansiedad, se buscarán caminos que no generen en demasía dichos estados afectivos. Los factores que se sugieren como elementos esenciales de evaluación son: La expresión del sentimiento (Emociones), la expresión del pensamiento (Ideas), y la expresión de conductas (Actitudes).

Es conveniente recordar, por ejemplo, que gran parte del 'miedo a la escuela' es generado por la aplicación de exámenes. En este sentido, el dominio afectivo plantea problemas para la evaluación porque "necesita medidas que no sean coercitivas ni molestas. Sin embargo, por el lado positivo, la taxonomía afectiva proporciona un marco de referencia conceptual dentro del cual se puede visualizar el proceso de enseñanza en su conjunto. En otras palabras, si los maestros comprenden las ideas principales de la taxonomía afectiva, tendrán herramientas para mejorar sus esfuerzos educativos."¹²⁰

3.2.3. ESFERAS QUE ABORDARÁ EL PROGRAMA.

1. El Desarrollo Mental
2. La Inteligencia Emocional
3. El Aprendizaje
4. El Arte
5. El Juego.

¹²⁰ ORLICH, Donald. Op. Cit. p. 154.

3.2.4. NIVELES.

Aún cuando se torna difícil no solo detectar sino también establecer los límites de uno y otro nivel, cabe mencionar que el programa estará dirigido al desarrollo emocional del Nivel Intrapersonal así como del Nivel Interpersonal.

Las esferas que se abarcarán constituyen una guía para identificar las habilidades para uno y otro nivel, que como se recordará, se distribuyeron de la siguiente forma:

Nivel Intrapersonal:

1. El conocimiento de las propias emociones.
2. El manejo de las emociones.
3. La propia motivación.

Nivel interpersonal:

4. El reconocimiento de las emociones en los demás.
5. El manejo de las relaciones.

3.2.5. ÁMBITOS DE APLICACIÓN.

Dado el análisis ya realizado de los elementos teóricos de la inteligencia emocional, así como del contexto en que se ubica la intención de este programa; es importante puntualizar que los ámbitos de aplicación se definen de la siguiente manera:

Ámbito Personal: Comprende los aspectos propios del adolescente y los beneficios particulares que para él reportaría el desarrollo de dicho programa.

Ámbito Escolar: Comprende los aspectos propios de la institución educativa y los beneficios para ella (Cumplimiento de la misión de formación integral y proceso de enseñanza-aprendizaje) y para el alumno (Un mejor aprovechamiento académico y la optimización del desempeño escolar).

3.2.6. ELEMENTOS BÁSICOS.

Al hablar de los elementos básicos, definimos estos como los principios rectores que todo programa de educación emocional debe comprender en vías del desarrollo emocional del individuo y los cuales se constituyen como la punta de lanza de toda experiencia emocional sana.

Los elementos básicos de la educación emocional conforman una triada en la que se influyen de manera mutua y dinámica. Éstos son:

- Autoconocimiento
- Autodominio
- Empatía.

Estos elementos interactúan dentro de las esferas del modelo de Goleman, y son esenciales para lograr el éxito de cualquier programa de educación emocional.

Autoconocimiento

Se le conoce por su importancia como 'la piedra angular de la inteligencia emocional', implica una atención progresiva a los propios estados internos, en los que la mente observa las experiencias emocionales (Autobservación). Gloria Ornelas Hall lo denomina como "mirar hacia adentro".¹²¹

Implica percibir qué estamos sintiendo y qué pensamos sobre ello (Autoconciencia), nos permitirá ascender a otros elementos que se encuentran incluidos en el dominio de otras esferas superiores de la inteligencia emocional.

Implica también algo denominado como 'Autocrítica', la cual es sin duda uno de los medios más eficaces para la superación y el autoaprendizaje. Examinar con honestidad el comportamiento y el desempeño, ayudará a localizar y a aclarar el porqué de nuestras fallas, y a su vez, realizar un firme propósito de enmendar errores para desarrollarse plenamente. Incluye tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, y verse a uno mismo de manera optimista pero realista, evitando así una baja en la propia autoestima.

¹²¹ ORNELAS, Gloria. Cuenta hasta diez. Revista ¿Cómo ves?.p. 30.

Reflexionar sobre la importancia del autoconocimiento y practicarlo auténticamente, nos llevaría a resignificar el sentido de nuestras vidas, pero además nos otorgaría la capacidad de resignificar el sentido de todo aquello que conocemos fuera de nosotros mismos.

"El camino para despertar empieza por el conocimiento, pero el conocimiento interior, el de nosotros mismos." ¹²²

Autodominio

Implica ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos somete la vida, dominar nuestros excesos emocionales. El objetivo es el equilibrio, no la represión ni la supresión de las emociones; ya que cada sentimiento tiene su valor y su significado, y todos en conjunto enriquecen nuestra existencia.

Cuando las emociones son apagadas crean aburrimiento y distancia entre el individuo y los demás; sin embargo, cuando están fuera de control y son demasiado extremas, se vuelven patológicas como en la depresión, la ansiedad abrumadora, la furia explosiva y las manías recurrentes.

Mantener bajo control nuestras emociones es la clave para el bienestar emocional. A su vez, mantener ese equilibrio requiere de templanza y serenidad, y de que interactúen en armonía facultades como: el dominio de la imaginación, el equilibrio en los afectos y el control de la voluntad.

Requiere no dejarse invadir por las emociones negativas, sino desafiarlas y afrontarlas para poder llegar a tener control sobre ellas, escuchando nuestros mensajes interiores como habilidades de autodominio.

¹²² BLASCHKE, Jorge. *El cuarto camino de Gurdjieff*, p. 29. En la obra de Blaschke, se observan y reflexionan las enseñanzas de un misionero de origen armenio nacido en 1872 (George Ivanovich Gurdjieff), quien consideraba que la cotidianidad del mundo occidental había hecho del hombre un "ser mecánico", el cual repetía aquéllos actos, pensamientos y emociones; a los que la cultura le condicionaba. La única salida que permitiría "despertar" de aquél letargo de conciencia, según Gurdjieff, se encontraba en el 'Cuarto Camino', el del desarrollo espiritual que busca entre los instintos, las emociones y el intelecto; la armonía necesaria para su plenitud y sabiduría. Desde mi perspectiva, distingo las enseñanzas de Cuarto Camino como una de las mejores opciones para fundamentar la educación emocional; y construir la posibilidad de una vida afectiva más auténtica y saludable.

Empatía

Es la habilidad de saber lo que siente el otro (sin sufrir con él). Se denomina también como la habilidad para "ver a través de otros ojos." ¹²³

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo y el autodominio, ya que en la medida que estemos más abiertos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de otros.

Esta habilidad se empieza a desarrollar a una etapa muy temprana del desarrollo y sigue evolucionando a través del tiempo, sin embargo, es una de las habilidades en la que fallamos muy frecuentemente. Implica tener que aprender a intercambiar opiniones y sentimientos, abriéndonos antes al entendimiento de otras formas de percibir el mundo. Esto agregará a nuestras ideas mayor apertura, una más amplia adaptación, una mejor comunicación y la facultad de evitar la provocación y el rechazo.

La empatía requiere además de una adecuada autoestima, que no nos lleve a buscar poner nuestras ideas por sobre las ideas de los demás, sino tratar de armonizarlas para una mejor convivencia.

La empatía requiere de:

- a) La voluntad necesaria para establecer buenas relaciones interpersonales, y
- b) Fomentar la capacidad para resolver problemas.

Ahora bien, para llegar al dominio de las habilidades a desarrollar, se requerirá de la práctica de lo que podríamos denominar como los 'Métodos' de la educación emocional.

3.2.7. MÉTODOS DEL PROGRAMA.

Constituyen los caminos a seguir en la búsqueda por dominar las habilidades de la inteligencia emocional. También forman la estructura principal de la propuesta que aquí se presenta, ya que es a través de las alternativas prácticas que comprenden a su interior, que se cifra el éxito del programa a desarrollar.

¹²³ ORNELAS, Gloria. Op.Cit. p. 31.

Los métodos propuestos son:

- Técnicas de desarrollo mental
- Habilidades de inteligencia emocional
- Técnicas para mejorar el aprendizaje
- Actividades artísticas
- Juegos o dinámicas de grupo.

Técnicas de desarrollo mental

Comprenden la relajación, la meditación, la visualización creativa y la programación neurolingüística.

La relajación es uno de los caminos más empleados para alcanzar la tranquilidad mental y el descanso corporal; su empleo ayuda a normalizar los procesos psicológicos y el estado general del organismo, cuando estos se alteran por el continuo estrés al que estamos expuestos en un mundo como el nuestro.

Algunas ideas sobre la relajación han desvirtuado su significado. En particulares ocasiones se le considera como un simple descanso o un estado durante el cual una persona sencillamente 'no hace nada'. Sin embargo, "relajarse no significa abandonarse, descuidarse, ni dispersarse; es sencillamente aprender a eliminar la tensión residual para recuperar fuerzas y energía, ya que durante la relajación se revitalizan los tejidos, se regeneran las células y se fortalecen la salud y a vitalidad." ¹²⁴

Como es evidente hablamos de una técnica que va más allá de la noción elemental del ocio, o la inmovilidad sin sentido. No obstante, sin ser algo extremadamente complejo, proporciona considerables beneficios para quien lo practica, tales como:

1. Eliminar tensiones
2. Mejorar el funcionamiento fisiológico
3. Aumentar la sensación de bienestar y paz.

¹²⁴ SAMBRANO. Jazmin. Op. Cit. p. 35.

La meditación es definida como una técnica que permite a la mente pasar a un estado de menor excitación, reduciendo los niveles de pensamiento hasta alcanzar la completa paz mental. Este tipo de meditación está seguido de una experiencia de relajación corporal, en la que uno no llega a dormirse, sino que está plenamente consciente de lo que va sucediendo en su cuerpo, llegando a experimentar una paz y un despertar interiores que no son más que una nueva forma de dominio de la mente. Se considera en este sentido que la mente tiene una gran capacidad para resolver todo tipo de problemas; y que en el desarrollo de la meditación, uno de los procesos más importantes es callar la mente y controlar la respiración.

Claro que sólo mediante la relajación se puede llegar a la meditación. A través de la relajación se busca un autocontrol del cuerpo y de la mente, operando en armonía. En este estado de descanso corporal se alcanza sin embargo una actividad mental intensa, cuya optimización nos puede llevar a una reorganización emocional mediante la visualización.

"Los fisiólogos descubrieron hace años, que si el individuo relajaba la tensión muscular podía recordar mejor lo que había estudiado, ya que constituye un estado de conciencia ampliada." ¹²⁵

Sus efectos son:

1. Facilita un estado de calma mental.
2. Inhibe el impulso de la preocupación.
3. Contrarresta las señales de ansiedad que el cerebro emocional envía a todo el cuerpo.
4. Se opone directamente a la excitación fisiológica provocada por el estrés.
5. Ayuda a enfrentar gran parte de la aflicción, surgida de los problemas de la vida.
6. Ayuda al logro de objetivos mediante las "técnicas de afirmación de sí mismo".
7. Ayuda a un mejor manejo de la respiración, la cual permite aminorar los ritmos de la mente y del cuerpo y la adecuada oxigenación cerebral y corporal.
8. Reduce la tensión arterial.
9. Mejora la actividad cardiaca.
10. Mejora la respuesta inmunológica del organismo.
11. Puede ayudar al control del dolor físico.

¹²⁵ OSTRANDER, Sheila y otros. *Superaprendizaje*. p. 69.

Este método es uno de los más importantes para lograr una educación emocional ya que “por medio de la conciencia ampliada podemos controlar y seleccionar las percepciones que queremos.”¹²⁶

La visualización es un proceso que generalmente acompaña las sesiones de meditación. Consiste en la elaboración de imágenes mentales, que acompañen ideas o pensamientos positivos relacionados con necesidades básicas (físicas o emocionales) de todo ser humano, tales como la salud, la armonía y la prosperidad.

La visualización creativa tiene como objetivo, percibir con la mente el logro de metas planteadas, o una condición de vida a la que se desea llegar.

La programación neurolingüística (PNL) es una serie de técnicas que buscan “analizar, codificar y modificar conductas, a través del estudio del lenguaje, tanto verbal como corporal.”¹²⁷

La PNL tiene como objetivo mejorar los procesos de comunicación entre los individuos en situaciones terapéuticas o educativas.

Dentro del ámbito educativo, constituye una herramienta útil para orientar los esfuerzos de los alumnos, disminuyendo los bloqueos sociales o individuales, de manera que mejore la percepción sobre sí mismos, y programando sus modelos mentales para optimizar su percepción de la realidad y su influencia en ella.

El uso de las técnicas de desarrollo mental, al intervenir en la forma como una persona contempla su mundo, trascenderá en el mejoramiento de las condiciones psicológicas, afectivas y físicas de un adolescente en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Habilidades de inteligencia emocional

Analizadas y descritas en el apartado 1.2 (La inteligencia aplicada a las emociones) forman parte esencial de todo programa de educación emocional, y constituyen el punto de partida de cualquier esfuerzo por integrar la mente racional con la mente afectiva. En el siguiente esquema se establece su relación con los elementos básicos del programa.

¹²⁶ Ibid. p. 98.

¹²⁷ SAMBRANO, Jazmin. Op. Cit. p. 67.

Autoconocimiento	Conocer las propias emociones
Autodominio	Manejar las emociones
	La propia motivación
Empatía	Reconocer emociones en los demás
	Manejar las relaciones

Técnicas para mejorar el aprendizaje

Son un conjunto de actividades encaminadas a desarrollar las capacidades de atención, percepción, concentración y memoria; con el fin de lograr una mejor comprensión de los contenidos de aprendizaje.

Uno de los términos empleados para sugerir el empleo de tales actividades, es el de 'superaprendizaje'; usado por primera ocasión durante la década de los ochenta en investigaciones realizadas por psicólogos soviéticos. Dichas investigaciones revelaban conclusiones por demás interesantes y revolucionarias, acerca de los estados cerebrales que proporcionan un mejor aprendizaje, y la forma de poder llegar conscientemente a ellos.

Los pioneros de esta corriente sugerían desde entonces una combinación de tareas, que iban desde las propuestas por las filosofías orientales; hasta el empleo de ciertas variaciones musicales, que producían un estado de relajación corporal mientras mantenían a la mente en un estado de alerta, disponiendo al cerebro para el aprendizaje con un mínimo de esfuerzo y un alto grado de concentración (ondas alfa).

Los métodos del superaprendizaje siempre abordan al individuo en su conjunto, en su totalidad; es decir, tienen una visión holística de la persona y de su proceso de aprendizaje, al igual que lo sugiere la educación holista de más reciente aparición. Esta similitud sorprende por la distancia en el tiempo, pero además enriquece esta investigación, y acentúa por lo tanto la importancia de la educación emocional dentro de la escuela. Como puede advertirse, la necesidad de una visión como la que aquí se pretende desarrollar, ha estado presente desde tiempo atrás.

Las investigaciones realizadas sobre el mecanismo del pensamiento tampoco han escapado a esta perspectiva integral del ser humano, y han dado origen a la denominada 'Teoría hemisferio izquierdo-hemisferio derecho del cerebro'.

Esta teoría nos dice que el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro es el del pensamiento analítico, racional y lógico. Al hemisferio derecho, le corresponden la intuición, la capacidad creadora y la imaginación.

“Los métodos holísticos de enseñanza pretenden ante todo impedir que ambos hemisferios, trabajen enfrentados y no desplieguen su plena capacidad. Profundizando más, el aprendizaje holístico pretende que actúen de modo coordinado, para que el individuo despliegue toda su potencialidad. Cuando el individuo se integra pasa del aprendizaje al superaprendizaje.”¹²⁸

Los programas propuestos por el superaprendizaje pretenden ayudar a eliminar el miedo, la autocensura, las valoraciones pobres acerca de uno mismo, y las sugerencias negativas respecto a la limitada capacidad que poseemos. Pretenden desatar los diversos nudos con que nos atamos y liberar la personalidad. “No es que el superaprendizaje te dé algo nuevo; te da algo que ya tienes: a ti mismo.”¹²⁹

El superaprendizaje depende del coeficiente potencial del individuo, no de su coeficiente intelectual.

Pretende además rescatar un elemento muy importante de la educación, que muy frecuentemente pasamos por alto: la alegría de aprender. Ese placer por el descubrimiento de cosas nuevas, algo que tiene más relación con hacer que con ganar.

En el superaprendizaje el estado de flujo es algo frecuentemente fomentado. Al observar a alguien que se encuentra en estado de flujo se tiene la impresión de que lo difícil resulta fácil.

En el cerebro ocurre algo similar, ya que las tareas más desafiantes se realizan con un gasto mínimo de energía mental, lo cual permite emprender tareas que van desde un juego de ajedrez o la solución de un complejo problema de matemáticas.

“Flujo es el punto óptimo de la inteligencia emocional; el flujo prepara las emociones al servicio del desempeño y el aprendizaje. En el flujo, las emociones no sólo están contenidas y canalizadas, sino que son positivas, están estimuladas y alineadas con la tarea inmediata.”¹³⁰

¹²⁸ OSTRANDER, Sheila y otros. Op. Cit. p. 11.

¹²⁹ Idem. p. 16.

¹³⁰ GOLEMAN, Daniel. Op. Cit. p. 117.

El flujo es un estado de olvido de sí mismo, lo opuesto a las divagaciones mentales y la preocupación. La persona se encuentra tan absorta en la tarea que tiene entre manos, que pierde toda conciencia de sí misma. Paradójicamente, la persona que se encuentra en este estado muestra un perfecto control de lo que está haciendo, y sus respuestas guardan perfecta sintonía con las exigencias cambiantes de la tarea, no piensa en el éxito o en el fracaso, lo que la motiva es el puro placer del acto mismo.

El estado de flujo carece de estática emocional, salvo por un sentimiento irresistible y sumamente motivador de suave éxtasis. Ese éxtasis parece ser un producto derivado de la atención, que es un prerrequisito para el estado de flujo. Un estado de flujo es inducido exclusivamente por la concentración intensa.

Actividades artísticas

*"El verdadero artista: capaz, se adiestra, es hábil,
dialoga con su corazón,
encuentra las cosas con su mente." ¹³¹*

El arte en general es una actividad humana. Es una práctica creadora innovadora que manifiesta cierta relación con la realidad. Es un proceso de elaboración o conformación de un objeto, material, sensible, que gracias a la forma que recibe, expresa y comunica el contenido espiritual, que se ha hecho tangible gracias al arte.

Ahora bien, se entiende por actividades artísticas, aquellas que desarrollan la sensibilidad, la percepción, el sentido estético, la imaginación, la fantasía, la creatividad, la comunicación y la capacidad de emocionarse. Esta última por el carácter específico del arte que es una actividad esencialmente emocionada. Ya que aún cuando no se exprese tácitamente, a través del arte la emoción se manifiesta y adquiere cauce.

Considero que dentro de un programa de educación emocional, las actividades desarrolladas dentro de la educación artística, tendrán la finalidad de hacer que el ser humano se recupere a sí mismo; de manera que mediante la indagación de su subjetividad por medio del arte, sea capaz de satisfacer sus necesidades afectivas de una manera más consciente.

¹³¹ LEON-PORTILLA. Miguel. Op. Cit. p. 26.

Esto implica considerar el arte como "un medio fundamental de orientación nacido de la necesidad que el hombre tiene de comprenderse a sí mismo y al mundo en el que habita." ¹³²

"La persona que practica una actividad artística refleja el mundo a través de su subjetividad. Y si en el proceso y en el producto de esta actividad no está el sello único, personal e irremplazable del sujeto que lo transmite no es arte." ¹³³

La educación por el arte tiene como una de sus funciones principales la de favorecer el desarrollo de la creatividad; la de crecer, elaborar o producir algo nuevo a partir de la parte emocional del sujeto, que analiza la realidad existente: "lograr comunión, producir armonía en la personalidad, dar placer, entretener, reflejar la vida y la realidad, liberar conflictos internos, estructurar la moral y desarrollar la capacidad creadora y lúdica." ¹³⁴

"Esta concepción de educación tiene como fin el perfeccionamiento del ser humano como obra de arte y no el perfeccionamiento del arte como fin en sí mismo." ¹³⁵

El hombre así se convierte en un artista de la vida, transforma su propia vida en una obra artística, pero para hacerlo necesita realizar una actividad o práctica artística así como saber apreciarla, y no sólo tener una teoría del arte.

Continuando con esta idea se sugiere dentro del programa de educación emocional, promover la práctica de alguna actividad artística, con el fin de desarrollar la sensibilidad, la capacidad de expresar, investigar, experimentar y transformar. De pertenecer, compartir, colaborar y respetar. Educar para la belleza, la alegría y el goce.

Esta forma de concebir la educación artística, contiene implícita la responsabilidad de atribuirle una función terapéutica, orientada a la salud mental; y otra formativa, de educación en el arte y por el arte. Dentro de las bases para un programa de educación afectiva, el arte se constituye como una vía importante para trabajar el aspecto emocional de los adolescentes.

¹³² ARNHEIM, Rudolf. *El pensamiento visual*. p. 307.

¹³³ STOKOE, Patricia. *Expresión Corporal: Una respuesta a la necesidad de educación por el arte*. p. 24.

¹³⁴ Idem. p. 24.

¹³⁵ Idem. p. 26.

Al respecto las actividades que se sugieren son:

La música	Apreciación e interpretación
Las artes literarias	Lectura
	Expresión escrita
	Expresión oral
	Actuación
La expresión corporal	La danza
	El ejercicio físico
	Actividades deportivas
Las artes plásticas	Dibujo
	Pintura
	Escultura

La música.

La música es un medio de expresión humana, y nos ayuda a desarrollar la sensibilidad de apreciación de esa danza de sonidos y silencios, de ritmos y armonías.

Tanto en su interpretación como en su apreciación, la música se convierte en un medio de comunicar estados afectivos y, junto a la imaginación, nos transporta a territorios vedados a la realidad. Porque de alguna manera "el hombre utiliza la música para modificar los estados de conciencia." ¹³⁶

No se pretende que la interpretación o apreciación musical se desarrollen como algo sistematizado rígidamente, sino aprovechar los efectos de la música de acuerdo con su carácter. ¹³⁷

Algunos de sus efectos son:

1. Aumento o disminución del metabolismo.
2. Aumento o disminución de la energía muscular.

¹³⁶ SAMBRANO, Jazmín. Op. Cit. p. 113.

¹³⁷ Idem. p. 117.

3. Aumento o disminución del ritmo respiratorio.
4. Variación en el volumen de la sangre, modificación del pulso, la presión arterial, los latidos del corazón, etc.
5. Atenuación de los otros estímulos sensoriales.
6. Aumento en la ejecución de algunas actividades.
7. Disminución de la fatiga.
8. Aumento o disminución de la atención y la concentración.
9. Aumento o disminución de la memorización y la comprensión.
10. Estimulación del desarrollo psicomotor.

Los efectos citados anteriormente tienen consecuencias en la esfera emocional de los individuos, de manera que estudios especializados han referido incluso la influencia específica de ciertos instrumentos sobre el cerebro y el cuerpo. Algunos de estos ejemplos son:

Instrumentos relajantes	Guitarra
	Arpa clásica
	Flauta
	Mandolina
	Oboe
Instrumentos estimulantes del cuerpo y la psique	Trompeta
	Saxofón
	Violín
	Clarinete
Instrumentos estimulantes de las funciones corporales	Batería
	Tambor
	Redoblante
Instrumentos que suscitan emociones y estimulan el sentido del humor	Fagot
	Corno
	Piccolo
Instrumentos de bajo registro que actúan sobre el corazón	Bajo
	Contrabajo
	Gong
	Tuba

El empleo de la música (instrumental principalmente) dentro de la educación emocional, puede tener un carácter múltiple, de acuerdo al estado de conciencia que se pretenda estimular.

Ahora bien, dentro de los múltiples beneficios que puede otorgar la música, también se encuentra el de mejorar el proceso de aprendizaje: "Investigadores actuales han demostrado los efectos de la música en la actividad eléctrica del cerebro, han encontrado que la música con 40-60 pulsaciones por minuto, equivalente a los movimientos *largo* y *larghetto* instrumental y sin muchos contrastes, puede bajar la frecuencia eléctrica del cerebro, produciendo ondas alfa (entre 7 y 13 ciclos por segundo), y este estado alfa ha sido asociado con la adquisición más rápida de conocimientos, a la vez que genera estados de paz y serenidad con los que las personas pueden lograr diversos estados de conciencia." ¹³⁸

Obedeciendo la premisa anterior, se concluye que no toda la música produce el estado de conciencia favorable para el aprendizaje. "No es una elección personal y no tiene nada que ver con gustos musicales personales." ¹³⁹

La música a emplear para tal fin es la que suele denominarse como música barroca (Bach, Vivaldi, Telemann, Corelli y Haendel). Un listado amplio de sugerencias se presenta en las investigaciones derivadas por psicólogos de la U.R.S.S., relacionadas con el concepto de superaprendizaje. ¹⁴⁰

Bach, J. S.

- Largo del concierto en sol menor para flauta y cuerda
- Aria o zarabanda para las 'Variaciones Goldberg'
- Concierto de clavicordio en fa menor
- Largo del Concierto de clavicordio el sol menor
- Largo del Concierto de clavicordio en do mayor
- Largo del Concierto de clavicordio en fa mayor.

Corelli A.

- Zarabanda del Concierto número 7 en re menor
- Preludio y zarabanda del Concierto número 8 en mi menor

¹³⁸ SAMBRANO, Jazmin. Op. Cit. p. 118.

¹³⁹ OSTRANDER, Sheila. Op. Cit. p. 79.

¹⁴⁰ Idem. p. 116.

- Preludio del Concierto número 9 en la mayor
- Zarabanda del Concierto número 10 en fa mayor.

Haendel, G. F.

- Largo del Concierto número 1 en fa
- Largo del Concierto número 3 en re
- Largo del Concierto número 1 en si bemol.

Telemann, G.

- Largo de Fantasía Doble en sol mayor para clavicordio
- Largo del Concierto en sol mayor para viola y orquesta de cuerda.

Vivaldi, A.

- Largo del "Invierno" (de las 'cuatro estaciones')
- Largo del Concierto en re mayor para guitarra y cuerda (de los 'conciertos barrocos para guitarra')
- Largo del Concierto en do mayor para mandolina, cuerda y clavicordio
- Largo del Concierto en re menor para viola d'amore, cuerda y clavicordio
- Vivaldi: Tres concierto para viola d'amore, dos conciertos para mandolina
- Largo del concierto de flauta número 4 en sol mayor.

Además de estas sugerencias se recomienda para efectos de relajación la música ambiental, la instrumental de piano, guitarra, flauta, flauta de pan, mandolina, laúd y arpa clásica.

Finalmente para alcanzar estados de éxtasis o meditación, se sugieren la mayoría de los autores de música New Age y la música Zen.

Las artes literarias.

*"Contemplar la vida humana produce emociones,
y el artista busca transmitir emociones, sentimientos, estados de ánimo."*¹⁴¹

¹⁴¹ ZAGAL, Héctor. Op. Cit. p. 23.

La literatura está interesada en los acontecimientos de la vida humana, y al aproximarse a ella a través de las palabras, permite a quien se acerca a la literatura un encuentro consigo mismo; al ingresar a la actividad lectora, a la aventura que implica la expresión oral o escrita, y la vivencia de emociones por medio de la actuación.

"Enseñar literatura no puede significar otra cosa que educar en la literatura, que ayudar a que la literatura 'ingrese en la experiencia' de los alumnos, en su hacer, lo que supone, por supuesto, reingresarla en el propio. Educar en la literatura es un asunto de tránsito y ensanchamiento de fronteras. Y un asunto vital, en el que necesariamente están implicados los maestros y profesores, aunque no sólo ellos."¹⁴²

Una de las principales representantes de la investigación literaria, Michel Petit, se ha abocado a estudiar el fenómeno de la literatura dentro del mundo de los adolescentes, a quienes atribuye virtudes que de una u otra forma los acercan a las palabras.

"Tienen una exigencia poética, una necesidad de soñar, de imaginar, de encontrar sentido, de pensarse, de pensar su historia singular de muchacho o de muchacha dotado de un cuerpo sexuado y frágil, de un corazón impetuoso y que duda; de pulsiones y de sentimientos contradictorios que integran con dificultad, de una historia familiar compleja que muchas veces contiene lagunas. Sienten curiosidad por este mundo contemporáneo en el que se ven confrontados a tanta adversidad, y que les deja muy poco espacio. Tienen también, como verán, una gran necesidad de ser escuchados, reconocidos; una gran necesidad de dignidad, de intercambio, de encuentros personalizados."¹⁴³

Esos encuentros personalizados de los que Petit habla, se manifiestan no sólo en los adolescentes, sino en todo ser humano con necesidad de entablar un diálogo consigo mismo a través de los libros y su código particular: la palabra escrita. "La lectura puede incluso resultar vital cuando tienen la impresión de que algo los singulariza: una dificultad afectiva, la soledad, una hipersensibilidad, todas estas situaciones que comparte mucha gente, pero que a menudo se niegan. Los libros se ofrecen a ellos, y en mayor medida a ellas, cuando todo parece estar cerrado: sus heridas y sus esperanzas secretas otros supieron decirlas, con palabras que los liberan, que develan a aquel o aquella que no sabían que eran."¹⁴⁴

¹⁴² MONTES, Graciela. Op. Cit. p. 55.

¹⁴³ Idem. p. 58.

¹⁴⁴ Idem. p. 56.

Las aportaciones de Petit no se limitan al arte literario en sí mismo, trascienden la barrera de los procesos sociales, hasta situarse en el aula.

En su obra nos recuerda la necesidad de plantear la labor educativa, a través de las características propias de aquellos a quienes va dirigida, y recreando también un encuentro con nosotros mismos como mediadores del fenómeno pedagógico.

“Creo que un escritor, un bibliotecario, o un educador no encuentra a los jóvenes a partir de lo que él imagina que son sus necesidades o sus expectativas, sino dejándose trabajar por su propio deseo, por su propio inconsciente, por el adolescente o por el niño que fue.”¹⁴⁵

La importancia de la lectura dentro de la educación emocional es extraordinaria, ya que por medio de las palabras nos construimos mundos en los que nos sentimos libres, y vamos esbozando nuestra propia vida.

“Los escritores nos ayudan a ponerle un nombre a los estados de ánimo por los que pasamos, a apaciguarlos, a conocerlos mejor, a compartírtos. Gracias a sus historias, nosotros escribimos la nuestra entre líneas. Y desde el momento en que tocan lo más profundo de la experiencia humana, la pérdida, el amor, el desconsuelo de la separación, la búsqueda del sentido, no hay razón para que los escritores no lleguen a todos y cada uno de nosotros.”¹⁴⁶

Al acercarnos a la lectura, vamos adquiriendo la capacidad para enunciar con nuestras propias palabras, las experiencias de nuestro mundo real; y al hacer esto, podemos apreciarlas más objetivamente, y reflexionar sobre ellas empleando la expresión oral o escrita.

Así mismo, existe dentro de la literatura un género que permite al individuo el manejo de sus emociones, la representación del mundo afectivo del sujeto en un escenario, que en incontables ocasiones se asemeja al escenario de la vida misma: el teatro.

La actuación, como actividad artística, es un modo de procesar nuestra afectividad: comunicándola a otros, desahogando las emociones cautivas en nuestro interior, dialogando con nuestro ser íntimo, empleando nuestra sensibilidad de manera productiva.

¹⁴⁵ Ibid. p. 58.

¹⁴⁶ Idem. p. 37.

Las artes literarias con toda su diversidad y aplicaciones nos invitan a reproducir el mundo emocional a través de las palabras, a través del sentimiento. Plasmar la afectividad en frases y emociones sobre un escenario o fuera de él, es una forma de sublimar la parte sensible que posee todo ser humano.

La expresión corporal.

*"Que nazcan en cada uno sus metáforas corporales.
Poetas del movimiento. Hermanos de los poetas literarios,
sólo con un lenguaje corporal que continúa
donde terminan las palabras." ¹⁴⁷*

Esta cita de Patricia Stokoe nos habla de una concepción de expresión corporal, desde la cual se elaboren historias personales y sean narradas por medio del cuerpo; una elaboración propia de la sensibilidad, un lenguaje esencial que dentro de la educación emocional, se torna como un medio necesario de comunicación.

Dentro de un programa de educación de las emociones, la expresión corporal ayudaría a que "el cuerpo piense, se emocione y transforme esa actividad psíquica-afectiva en movimiento, gestos, ademanes y quietudes cargados de sentido propio." ¹⁴⁸

Si consideramos que la expresión corporal está presente en cualquier momento de la vida, se advertirá que existen múltiples caminos para que la escuela retome esta actividad, dentro de la formación afectiva de los adolescentes.

Es por ello que contemplo a la danza, al ejercicio físico y las actividades deportivas; como variantes de la expresión corporal, factibles de emplearse en un programa de educación emocional.

Ahora bien, "La expresión corporal concebida como danza se define como la manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándola con la poesía de cada poeta", ¹⁴⁹ y por medio de la cual cada adolescente puede procesar y proyectar su mundo emotivo.

¹⁴⁷ STOKOE, Patricia. Op. Cit. p. 15.

¹⁴⁸ Idem. p. 15.

¹⁴⁹ Idem. p. 15.

Otra de las actividades en las que el trabajo corporal tiene que ver con la elaboración de la esfera emocional, es el ejercicio físico. A través de la práctica del ejercicio físico moderado, se llega a la obtención de beneficios tales como: desahogo de la tensión corporal, relajación muscular, incremento del sentido de la disciplina personal, orientación del esfuerzo físico hacia la obtención de metas.

Esto traerá como consecuencia que el adolescente, sometido orgánicamente a una gran sucesión de cambios, no solamente favorezca su estado de salud corporal; sino además contribuya en cierta forma a su salud mental.

Por otro lado, realizar alguna actividad deportiva en forma individual o grupal, beneficiará al adolescente en la misma medida que el ejercicio físico; pero además contribuirá a desarrollar una mayor comunicación interpersonal dentro del trabajo en equipo, incrementará la creatividad para optimizar su rendimiento, así como también ayudará a compartir y acrecentar el sentido de responsabilidad y respeto, la solidaridad, la competitividad y la aceptación de que a veces se gana y a veces se pierde. Situaciones que se presentan también en otros aspectos de la vida, en las que se ven involucradas las emociones.

Las artes plásticas.

La educación emocional por medio de las artes plásticas, es otra alternativa que permite la elaboración de representaciones sensibles, por medio de imágenes visuales o actividades manuales.

Como puede advertirse "significa algo más que plasmar observaciones en el papel. Significa elaborar el problema volviéndolo descriptible."¹⁵⁰

El dibujo es un medio de expresión que los seres humanos empleamos desde la infancia, para representar la manera de ver el mundo en que vivimos, y en el que se proyecta gran parte de nuestro universo afectivo.

La pintura constituye un recurso más especializado, pero no menos dotado de expresión emotiva.

¹⁵⁰ ARNHEIM, Rudolf. Op. Cit. p. 275.

Finalmente, a través de la escultura, el adolescente puede proyectar su mundo afectivo, moldeándolo, dándole forma; y considerando la posibilidad de plasmarlo a la vez que lo transforma en la realidad.

Juegos y dinámicas de grupo

"Todo el que juega, todo el que ha jugado, sabe que cuando se juega, 'se está en otra parte'. Se cruza una frontera. Se ingresa a otro país, que es el mismo territorio en que se está cuando se hace arte, cuando se canta una canción, se pinta un cuadro, se escribe un cuento, se compone una sonata, se esculpe la piedra, se danza." ¹⁵¹

En principio, el juego entra de manera natural dentro del tiempo libre del adolescente, de la misma manera como se hizo presente en la etapa de desarrollo de la infancia.

"Aquí, el adolescente se ve invitado a poner en juego sus propios pensamientos, que se convierten entonces en combates interiores, en silencio, sostenido por la actividad, con la obligación de convencerse a sí mismo, libre gratuitamente; sin fijar de antemano objetivos definidos, sin otro beneficio que el de conocerse mejor y autoevaluarse." ¹⁵²

En el juego entran en combinación la imitación y la utopía; pero sobre todo se facilita la interacción con los demás, lo cual permite encontrar significativos elementos interpersonales, de reconocimiento de uno mismo a través del contacto con los demás.

En este sentido, incluso las actividades escolares pueden ser objeto de esos juegos, en la medida que son además actividades intelectuales.

Las dinámicas de grupo sugeridas, se derivan de las llamadas 'dinámicas vivenciales'; y son referidas más ampliamente en el apartado 3.3 (Fases del programa: etapa operativa).

Nota importante: Es positivo que cada uno de estos métodos comprende la aplicación de una gran diversidad de técnicas o dinámicas, las cuales pueden elegirse de acuerdo a las necesidades o preferencias por algunas de ellas.

¹⁵¹ MONTES, Graciela. Op. Cit. p. 34.

¹⁵² LEIF, Joseph. *Tiempo libre y tiempo para uno mismo: Un reto educativo y cultural.* p. 129.

Cabe mencionar que en la búsqueda y determinación de esas técnicas, se deberá tratar de evitar que se constituyan en una especie de "recetario" que indique arbitrariamente el camino a seguir en cada caso; mas bien, se desea que conformen un abanico de opciones cuya elección pueda hacerse de manera libre y creativa.

3.2.8. ALCANCES DEL PROGRAMA.

Como alcances del programa, se consideran aquéllos aspectos en los que influirá de manera global la educación emocional. Son a su vez, instrumentos útiles para llevar a cabo la evaluación de las actividades a desarrollar.

Estos son:

- a) Las emociones
- b) Las ideas
- c) Las actitudes

Las Bases de un Programa de Educación Emocional, son un punto de partida para la implementación de actividades concretas en del espacio escolar. Considero importante resaltar que, aunque aquí se han establecido como los cimientos para influir sobre los adolescentes, puede considerarse también su viabilidad para aplicarse en otras etapas de desarrollo.

Su consideración dentro del sistema educativo, se plantea sin duda como un elemento esencial para sanear el proceso de enseñanza-aprendizaje, con la confianza de contribuir - a pesar de la incidencia de otros factores - a la construcción de una mejor sociedad.

3.2.9. LOS RIESGOS.

Al concebir la presente propuesta, la confianza y un cúmulo importante de expectativas se han cifrado en ella. Los conceptos y los compromisos con los que se ha relacionado, se han asumido de forma innegable. No obstante, en un intento preventivo de aquellos inconvenientes que se pueden enfrentar en el proceso de implementación , aplicación y evaluación; se expone a continuación un breve análisis de los riesgos que implica insertar en la educación el trabajo con el objeto de estudio.

En relación con los Recursos Humanos hay dos componentes a considerar: profesores y alumnos.

De los profesores que estarían a cargo del Programa de Educación Emocional, es esencial evaluar sus cualidades, habilidades y compromiso. La noción de un trabajo que rebase lo burocrático, la confianza en los fundamentos y resultados del programa, un carácter flexible y creativo, y una disposición personal para el aprendizaje; son factores básicos para la mejor consecución de los objetivos que se planteen. Tales factores no se encuentran fácilmente en todas las personas dedicadas a la docencia.

Es importante además resaltar la importancia de un profesor bien formado dentro de la educación emocional, por lo que hay que contemplar la posibilidad de una óptima capacitación y, aún cuando ésta sea posible, estar conscientes de la cualidad humana del instructor. Esto, que pareciera tomarse en un obstáculo insalvable, no implica la posibilidad de fracaso, si se toma en cuenta que dentro de esa cualidad humana, el deseo de autosuperación del factor humano puede lograr mucho más que otros medios.

En lo que respecta a los alumnos, hay que considerar que no todos los adolescentes son atraídos para involucrarse en un programa de este tipo, ya sea por el temor a los procesos introspectivos o la deficiente formación afectiva que se les ha brindado. Por otro lado, habrá que tomar en cuenta que 'no se puede controlar totalmente a las personas'. Forjarnos un espíritu creativo, y llevarlo a la práctica sobre la convicción de favorecer una mejor educación para los jóvenes, contribuirá sin duda a desarrollar alternativas viables de convocatoria.

En lo que se refiere a los Recursos Materiales, se contempla la búsqueda y asignación de un espacio acorde con las características de aplicación del programa (infraestructura). Para que esta parte del proceso no se vea afectada gravemente, es un requisito indispensable que las decisiones que se tomen a nivel de autoridad, recobren la confianza y el compromiso que se necesitan para con la educación de los alumnos de la institución. Cabe destacar que los programas de educación emocional pueden ser nobles y adaptables a diversas circunstancias, siempre y cuando la creatividad para el uso de espacios y el desarrollo de actividades lo permita.

Los Recursos Financieros pueden ser un factor necesario para la capacitación y la implementación. Cabría aludir a un carácter flexible en la planeación y a la convicción en los resultados del programa, para llegar a un justo medio de esta decisión.

Así también, se hace necesario un análisis de la Educación Emocional como proceso, que involucre los momentos de Diagnóstico, Aplicación y Evaluación.

El Diagnóstico requeriría de una fase importante de selección y capacitación para los profesores, así como la consideración de que en relación con los alumnos, el aspecto emocional suele estar velado por otros, además de que culturalmente se ha brindado (tanto a profesores y alumnos) una pobre educación emocional.

La Aplicación debe cuidar los siguientes aspectos: La libertad y la creatividad suelen ser factores muy positivos en toda experiencia de aprendizaje, pero cuando se emplean inadecuadamente o se dejan en manos de personas no aptas para su orientación, pueden adquirir matices de manipulación indiscriminada que ponen en riesgo los objetivos que persigue la educación emocional.

Por otro lado, el nivel de interdisciplinariedad necesario en las actividades puede ser un factor invaluable y positivo, siempre que los involucrados en la planeación y operación de las actividades estén dispuestos al trabajo en grupo, y si esto no se da adecuadamente cabría la posibilidad de pensar en un solo profesor encargado del programa.

Es importante considerar además, que la inexperiencia en lo que se refiere a la educación emocional llevada a la escuela, podría tal vez generar algunos tropiezos al interior de lo implementado en un inicio, lo cual no debe provocar desalientos sino favorecer el fortalecimiento de la experiencia en materia de educación de las emociones.

La Evaluación se ve afectada en el sentido de que en la práctica educativa: no hay gran experiencia en este tipo de programas, los métodos evaluativos son generalmente rígidos, y una evaluación adecuada dependerá de la formación del profesor (actitudes y aptitudes) para ser innovador sin alejarse de lo significativo.

En este punto es importante plantear un alejamiento de la propuesta presentada con relación a las ideologías con las que a veces "coquetean" programas de esta naturaleza: ideologías "lights" (ligeras) con un sentido pragmático de la vida, y una visión educativa que contempla la posibilidad de formar un sujeto productivo y adaptable a través de la manipulación. En la medida que la implementación se oriente, más por la importancia del trabajo del adolescente consigo mismo que la del profesor con los adolescentes (sin restarle mérito alguno), en esa medida se estará lejos de caer en 'trampas' como esta.

Cabe además diferenciar esta iniciativa de aquellas que se emplean con fines lucrativos por 'estar de moda', hecho que ya ocurre en algunas instituciones o agrupaciones sociales así como en algunas escuelas particulares. En tanto no nos preocupemos por poner al alcance de los educandos, contenidos como los que aquí se plantean a través de nuestro sistema educativo, la educación emocional seguirá siendo privilegio de unos cuantos con posibilidades de pagar costosos cursos o terapias psicológicas fuera del alcance de muchos.

3.3. FASES DEL PROGRAMA

ETAPA DE DIAGNÓSTICO.

Tiene como objetivo proporcionar información relevante acerca de las necesidades de educación emocional en el plantel número 19 "Ecatepec" del Colegio de Bachilleres.

Comprende:

- a) La aplicación de cuestionarios.
- b) La aplicación de entrevistas.
- c) El análisis de la información.

En esta etapa se plantea la obtención de datos reales, a través de la interacción con las personas involucradas en el proceso educativo de la institución. Es de carácter esencial ya que aporta datos específicos, que ayudan a dar forma a todo programa de educación; además de preparar junto a la investigación documental el establecimiento de las actividades a realizar.

ETAPA OPERATIVA.

Tendría como objetivo determinar las líneas de acción a seguir. Comprende específicamente la selección de acciones a desarrollar dentro del programa, así como la visión de las áreas que las llevarán a la práctica.

Para el Colegio de Bachilleres se plantea previamente la participación de las siguientes áreas:

- a) Departamento de Orientación
- b) Área de Formación Cultural Artística y Deportiva (FOCAD)
- c) Otras áreas. (Profesores de la Academia de T.L.R. y Literatura. Biblioteca).

Finalmente, para la implementación de cualquier programa de educación de las emociones, se toma en cuenta una serie de consideraciones y sugerencias importantes para su aplicación.

3 3.1. ETAPA DE DIAGNÓSTICO.

a) Aplicación de cuestionarios

Para efectos de la recopilación de información con los alumnos, se estructuró un cuestionario a partir de cinco preguntas cerradas:

La primera pregunta estuvo orientada a conocer el sexo de los alumnos. La segunda, ubicar la edad de los mismos.

La parte medular del cuestionario lo constituyeron las preguntas 3, 4 y 5. Las cuales se estructuraron de manera tal, que las respuestas asignadas dieran a conocer: a) El origen de los conflictos emocionales de los adolescentes, b) Las consecuencias que traen consigo tales conflictos y c) Las alternativas de solución (las cuales constituyen de hecho las Bases del Programa). Por esta razón, considero el cuestionario como la principal herramienta para poder conocer la situación del alumnado, así como sus preferencias por las actividades que más les interesa desarrollar. (Anexo 5).

Cabe mencionar que al solicitar que asignaran a cada recuadro un número por orden de importancia de acuerdo a la pregunta, se buscaba establecer una lógica de similitud en las respuestas. Sin embargo, esto no pudo llevarse a cabo, debido a la gran variedad en el orden de las respuestas de cada encuestado. Lo cual confirma que cada adolescente vive su afectividad de manera distinta. Esto influyó también el análisis de los resultados, en lo referente a las preguntas 1 y 2 (sexo y edad) que no reportaron una lógica similar en cuanto a las demás respuestas.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo con cien estudiantes del turno matutino del plantel, durante la etapa de reinscripción efectuada en el mes de enero. Para efectos de su aplicación se siguió el orden establecido por la U.R.C.E. (Unidad de Control y Registro Escolar), que se distribuyó de la siguiente manera:

- Primer día: Alumnos regulares
- Segundo día: Alumnos que deben 1 y 2 asignaturas
- Tercer día: Alumnos que deben 3 asignaturas
- Cuarto día: Alumnos que deben 4 o más asignaturas ("repetidores").

La distribución de cuestionarios fue la siguiente:

Alumnos regulares	25
Alumnos deudores de 1 asignatura	15
Alumnos deudores de 2 asignaturas	15
Alumnos deudores de 3 asignaturas	20
Alumnos deudores de 4 o más asignaturas (repetidores)	25
Total de alumnos	100

Esta distribución obedece a la estratificación escolar que reflejan las estadísticas emanadas de la propia U.R.C.E., en relación con el semestre anterior (2000-B: agosto 2000 a enero 2001), cuyas cifras describen a la población de la siguiente forma:

PERIODO	POBLACION			REGULARES		IRREGULARES DEUDORES DE								REPETIDOR	
	NUEVO ING.	REINSCRIPCION	TOTAL	TOTAL	%	1	%	2	%	3	%	4	%	TOT.	%
00-B	657	2 273	2930	579	25.47	373	16.41	363	15.97	385	16.93	1121	49.31	573	25.20

Ahora bien, dado que no existió la posibilidad de observar en las respuestas a los cuestionarios un orden similar, se procedió a analizar los resultados a partir de la respuesta a la que se asignó el número 1 en orden de importancia. De dicho análisis de resultados se deriva el recuadro que a continuación se presenta, y que constituye el aspecto cuantitativo de los mismos. (Para mayores referencias de las abreviaturas, remitirse al anexo número 5)

ALUMNOS	ORIGEN DE LOS CONFLICTOS EM.							CONSECUENCIAS					ALTERNATIVAS				
	PER	PAR	GPO	FAM	SOC	ECO	EDU	EA	PS	RP	PA	O	TOM	HIEM	TMAP	AART	JUEGOS
REGULARES	8		1	12	1		1	23	1	1			6	10	6	2	1
DEUD. 1	6	1	1	5	1		1	8	3	4			5	1	6	2	1
DEUD. 2	10	2		2				9	2	3			3	3	5	4	
DEUD. 3	5	2		8	2	1	2	9	1	8	2		5	4	4	6	1
REPETIDORES	7		2	8	4	2	2	15	2	3	4	1	3	5	11	6	
SUBTOTAL	36	5	4	35	10	3	6	64	9	19	6	1	22	23	32	20	3
TOTAL	99							99					100				

Importantes son sin duda los datos que arroja el análisis cuantitativo de las respuestas al cuestionario aplicado a los alumnos.

Dentro del origen de los conflictos emocionales, los aspectos 'personal' y 'familiar' tuvieron mayor repercusión. Las consecuencias de los mismos se reflejan principalmente en los 'estados de ánimo' y las 'relaciones personales'. Entre las alternativas para abordar la educación emocional, se reportó apenas una ligera mayoría en las 'técnicas para mejorar el aprendizaje' por sobre las demás opciones, a excepción de los juegos por los que se reportó baja preferencia.

El análisis cualitativo de dichas cifras nos llevaría a preguntarnos el porqué de los totales en las columnas, que corresponden al origen y consecuencia de los conflictos emocionales (99). Aquí cabe hacer mención de una "abstención" que se reportó, con una alumna de cuarto semestre que afirmó no tener problemas emocionales y omitió - por lo tanto - sus respuestas a las preguntas 3 y 4. Sin embargo, no descartó la idea de desarrollar alguna de las actividades propuestas para el programa de educación emocional; lo cual puede significar que el interés por dichas actividades, no siempre tiene origen en los conflictos emocionales y sus consecuencias.

Otra anotación importante se deriva del paulatino incremento en la perspectiva de los problemas académicos, como una consecuencia principal de los problemas emocionales. Es de suma importancia mencionar la manera en que esto se iba manifestando, conforme se encuestaba a los alumnos deudores de 3 asignaturas y a aquellos que adeudan 4 o más: mientras que los alumnos de bloques anteriores, asignaban a este recuadro los lugares 3 y 4 en orden de importancia; aquellos alumnos que se encuentran en una situación escolar más irregular contemplaban a los problemas académicos dentro de sus primeras opciones.

Lo anterior sugiere que frecuentemente existe una relación directa entre el fracaso escolar, y el manejo inadecuado de los problemas afectivos que surgen en esta etapa de la vida.

b) Aplicación de las entrevistas

Inicialmente se contempló la posibilidad de llevar a cabo entrevistas estructuradas o dirigidas (anexos 6, 7, 8 y 9). Sin embargo, la rigidez relativa que se contemplaba en la 'guía' estructurada para tal efecto, coartaba de alguna manera la libertad de los entrevistados para expresarse.

No obstante, al plantear el tema a tratar en la plática, surgieron ideas por demás interesantes; las cuales se exponen en las siguientes páginas.

Entrevista con la orientadora.

Nombre: Maria del Refugio Pineda Escobar.

Los principales problemas a los que se enfrentan los adolescentes que acuden a la asesoría, tienen que ver con la falta de claridad en relación con lo que quieren en la vida. También la reprobación es un problema frecuente que tiene que ver más con la falta de conciencia, que con la falta de capacidad para aprobar las materias.

Sin embargo, el cambio del cuerpo genera a su vez cambios psicológicos y emocionales. Esto se debe a que los adolescentes no quieren crecer, porque "el crecer duele". Provoca una situación frágil, en la que al percatarse de las tantas cosas que aún quedan por resolver, surge una sensación de hipersensibilidad, pero también de pasión e intensidad. Implica un proceso en el que hay que reestructurarse, lo cual les lleva a vivir en angustia permanente. Es una etapa de contradicciones en la que se presenta el miedo ante el futuro pero también se asumen riesgos: "El adolescente está hecho un nudo emocional".

Conforme se va madurando el proceso de toma de decisiones esa angustia se va diluyendo.

Es una etapa en la que el adolescente está aprendiendo a relacionarse con el sexo opuesto, y tiene que aprender a enfrentar el rechazo o la aceptación de su grupo o de su pareja.

Los medios de comunicación. (sobre todo la T.V.), coloca al joven en una posición difícil al inculcarle valores que se encuentran en incongruencia con los que la familia le fomenta.

Por lo tanto, sería muy importante que se implementara un programa de educación emocional, en el que se comprendiera lo que les ocurre a los adolescentes. Ellos necesitan un espacio así para expresarse, ya que los adolescentes al no poder expresarse actúan, y es en ese actuar en el que son incomprendidos.

Generalmente "cada quien se las arregla como puede", por lo que un espacio así sería de gran ayuda.

La situación emocional mal manejada rompe proyectos de vida, así como el enfrentamiento emocional con los profesores. De aquí se deriva también la reprobación y la deserción de los alumnos.

Dicho programa debería por lo tanto incluir educación emocional para profesores. Estarían involucrados el Departamento de Orientación y los Académicos. Además de una mayor visión institucional hacia este fenómeno.

Entrevista con el profesor de música.

Nombre: Rodolfo Buenrostro Peña.

La educación musical forma la sensibilidad del adolescente, así como su capacidad de apreciación e interpretación musical. Comprende objetivos dirigidos hacia la formación integral de los alumnos.

Entrevista con el profesor de teatro.

Nombre: Enrique González López.

Previamente a la entrevista, el profesor me ha presentado algunos de los trabajos elaborados por sus alumnos, con la consigna de representar mediante el dibujo o el 'collage', la forma en que se conciben a sí mismos.

Al observar cada uno de los trabajos, se advierte que cada alumno ha plasmado su estilo particular.

Ante mis ojos, desfilan desde recortes de revista (fotografías o publicidad), hasta líneas a lápiz o pluma que dan un panorama del mundo afectivo del estudiante; pues así como algunos bocetos muestran manifestaciones despreocupadas de ver la vida, hay otros en los que se reproducen signos inequívocos de una sensibilidad atormentada (cruces lágrimas, rostros entristecidos, corazones rotos, sangre, paisajes áridos...sepulcros).

Esto pone de manifiesto la diversidad de cristales con las que los individuos ven su entorno, así como el grado de emotividad latente en la esfera afectiva del adolescente.

Una vez iniciada formalmente la entrevista, el profesor considera el teatro como un importante espacio de expresión. Al inicio del curso se plantea la visualización del proyecto de vida a futuro.

Maneja como una de sus técnicas iniciales el autorretrato. Este constituye un elemento de diagnóstico para conocer al alumno, ubicando los casos especiales que quizás requieran atención especial; así como les ayuda a los jóvenes a mostrar sus diversas expresiones emocionales, conocerlas entre sí y aprender a "jugar con ellas". Es una ayuda para analizar lo que hay en el interior afectivamente hablando, conocerlo identificarlo, y hacer algo al respecto con responsabilidad no con el "apapacho".

El taller ha ayudado también a acrecentar la autoestima de quienes participan en él.

Contribuye a mejorar las relaciones interpersonales, mediante el respeto a la labor de equipo y la integración grupal.

"Cada puesta en escena maneja conceptos y valores, y es una oportunidad para la reflexión". Por lo tanto también les ayuda en el conocimiento y comprensión de valores y conceptos, tales como la vida, la libertad, la familia, el éxito y la forma de arreglar las cosas.

Considera que la educación sólo se complementa verdaderamente a través de la educación artística.

Afirma que el teatro le da al estudiante una oportunidad de buscar en su interior, de expresarse (mostrar su manera de pensar y de sentir a los demás) y reestructurarse.

Se manejan básicamente tres etapas de reconocimiento: La manera como yo me veo, la manera como los demás me ven y la manera como vemos el grupo.

"Mi trabajo no es con Alcohólicos Anónimos, ni con drogadictos; pero he ayudado a través de él a algunas personas a salir de éste problema".

"El trabajo de educar lo emocional debería comenzar desde el kinder".

Existe la necesidad de la interdisciplinarietà, para que cuando surjan aquí algunos casos que requieran atención especial puedan ser canalizados. También es necesario el tiempo suficiente para poder trabajar más ampliamente estos aspectos. Una necesidad básica es la de no reprimir en el alumno la creatividad, la educación intelectual y la educación espiritual.

Entrevista con el profesor de artes plásticas.

Nombre: Martín Alfonso Corella Gordillo.

La importancia de las emociones en la vida data de la época de los griegos. Muestra de ello son sus obras de teatro, que son verdaderas tragedias. Desde entonces concebían al arte como una manera para que la razón tuviera control sobre la emoción.

Planteaban la existencia de dos tipos de sentimientos: aquellos de naturaleza sutil, y aquellos sentimientos exacerbados, exaltados. Planteaban que podían abordarse conociendo y educando las emociones.

Por otro lado, la actividad plástica se encuentra presente en cada momento de nuestras vidas. Favorece la apreciación plástica, la creatividad y la sensibilidad.

"Todos los seres humanos tenemos una inclinación artística, pero debemos ayudar a descubrirla y despertarla."

Cuando esto no sucede por falta de información, el ser humano se "duerme" esa inclinación. Por lo que se necesita de una persona que lo oriente. Sobre todo en nuestra época, en la que los adolescentes se pierden en la "digitalización".

Se requiere que en el terreno educativo se refuerce lo artístico, desde todos los niveles (incluso preescolar), independientemente de la labor profesional a la que se dediquen los alumnos en un futuro. Esto contribuye a que las personas sean creativas.

Pareciera ser que al sistema educativo no le conviniera hacer al joven más observador, más analítico.

Un ejemplo lo constituyen los excelentes abogados o administradores, con vidas familiares destruidas y relaciones interpersonales caóticas.

Ahora bien, es necesario reconocer que sería una utopía pensar en que el arte creará un mundo feliz. Sin embargo, el arte es necesario en la vida del hombre; ya que le despierta su creatividad y abre su tabla de valores, para poder tomar decisiones. Incluso puede pensarse que en la deficiente formación artística, tiene su origen una crisis de valores.

Estamos acostumbrados a "bombardear de información el pensamiento", pero no a "bombardear de información al sentimiento".

Entrevista con la profesora de danza.

Nombre: María Eugenia Nájera García.

El arte de la expresión corporal tiene dos alcances principales: la conciencia del cuerpo y la de desarrollar un juego "orientado".

Mediante él se promueven en el alumno el afecto, la sensibilidad, la percepción de los sentidos, el entusiasmo espontáneo y la proyección de la personalidad.

En ocasiones el trabajo adquiere un carácter técnico, por la falta de tiempo para desarrollar precisamente la proyección de la personalidad. En ocasiones una personalidad seria, manifiesta con su expresión corporal una oportunidad de "liberación", de "expresión".

Entrevista con el profesor del área deportiva.

Nombre: Nemesio Adán Darío Granillo Bojorgez.

La actividad deportiva contribuye a mantener en el individuo una buena condición física y mental.

Al establecerse reglas en el juego se favorece la disciplina, la cual en ocasiones redundando en una mayor responsabilidad hacia los estudios y las obligaciones personales, cuando se practica un deporte de manera formal o continua.

También fomenta la creatividad, al estar en una situación de juego se deben plantear estrategias para afrontar al contrincante, y estar preparados para afrontar cada jugada.

Ayuda al alumno a comprender que a veces se gana y a veces se pierde, lo cual no debe provocar reacciones negativas hacia sus compañeros. Esto prepara en cierta forma al adolescente para el fracaso y para el éxito.

Favorece el respeto y la integración.

Entrevista con la responsable del servicio médico.

Dra. María de la Luz Barrón Gallardo.

Muchos de los problemas de salud que reportan los adolescentes en el servicio médico tienen un origen emocional:

La angustia, la ansiedad y la tristeza; desencadenan problemas como gastritis, colitis, arritmia cardiaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, dermatitis, depresión, epilepsia emocional y cáncer.

Un problema de depresión leve, severa o grave; puede traer incluso consecuencias fatales como el suicidio.

Por otro lado, el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción; se deben frecuentemente a los efectos que generan en el adolescente la sobreprotección paterna o la falta de atención. (Escuela para padres).

Los casos de esta índole se conocen no en la primera visita sino posteriormente.

Es necesario contemplar en estos casos el trabajo interdisciplinario, con el Departamento de Orientación por ejemplo.

Entrevista con el Jefe de Control Escolar.

Nombre: José Torres Hernández.

Los principales problemas que generan la reprobación son: "no entender a los profesores" o las actitudes de los mismos maestros, según argumentos de los alumnos.

Esto de primera instancia nos llevaría a reconocer un problema de origen didáctico. Sin embargo, la naturaleza de la reprobación se transforma, cuando al darse la deserción el padre de familia acude con su hijo a la escuela y se manifiestan otras causas como son en orden de importancia: problemas familiares, problemas económicos que llevan al alumno a tener que trabajar y la reprobación.

Otros problemas que provocan la deserción aunque en menor medida son: la lejanía del domicilio o cambio del mismo, enfermedad, problemas de inseguridad que han intimidado al alumno a dejar la escuela.

Entrevista con un profesor de literatura.

Nombre: Mario Alberto Ramírez González.

Es importante fomentar por medio de la literatura y otras actividades la expresión de emociones y sentimientos, la búsqueda de caminos para solucionar problemas sin forzar a los adolescentes a alguna elección en especial, la libertad, la creatividad y la imaginación.

Por otro lado, uno debe practicar lo que fomenta para que aprendan los alumnos. Esto debe ser de manera espontánea, por propia convicción y no a la fuerza. Ser abierto, ser observador, estar preparado para improvisar, adaptarte y ser creativo.

Entrevista con un alumno.

La entrevista se llevó a cabo con la colaboración del alumno Oscar Gómez Osorno, quien cuenta con 21 años de edad y cursa el 5° semestre.

Las aportaciones más relevantes de su participación se describen a continuación.

La mayor parte de sus conflictos emocionales tienen origen en la relación con su padre, en lo que respecta a sus necesidades de mayor libertad, lo que se contrapone con la disciplina y el control que su padre le intenta imponer.

"No hay confianza entre nosotros porque mi padre no se ha acercado mucho a mí desde que yo era un niño."

Esto tiene como consecuencia que en ocasiones así, se encuentre muy alterado, muy irascible, pero no con las personas en sí, sino con ese sentimiento de desesperación provocado por la imposibilidad de poder comunicarse realmente con su padre, lo cual desahoga a través de la actividad física que le permite desfogar sus emociones negativas.

Oscar es el tercero de cuatro hermanos y encuentra un apoyo significativo en la plática con su hermana menor. No platica con sus compañeros acerca de los conflictos afectivos que vive, porque "la educación de ellos es diferente", y no permite un diálogo íntimo. No ha encontrado amigos verdaderos sino 'cuates'.

Comenta que no existe un espacio para expresar sus emociones, y considera que debe ser la escuela el lugar para iniciar esta propuesta. Aún cuando existe el Departamento De Orientación, considera que puede haber otras alternativas. Plantea la importancia de la educación emocional desde la infancia, y propone que el desarrollo de un programa de educación emocional, podría hacerse mediante un taller de carácter optativo.

Entrevista con una alumna.

El nombre de la alumna entrevistada es Jessica Higia Sánchez Cruz. Cuenta con 19 años y cursa actualmente el 5° semestre. Es la segunda de 4 hermanos.

El principal origen de sus conflictos afectivos es el personal y el escolar (entorno en que repercute el primero).

Comenta que frecuentemente planea sus proyectos a futuro pero pocas los concreta por falta de decisión o de organización. Esto le lleva a sentir frustración en ocasiones.

En relación con el aspecto vocacional (que es un tema que le angustia), las carreras que le interesan son: diseño gráfico, psicología y mercadotecnia. Le ha sido difícil decidirse por alguna en especial.

En más de una ocasión ha recurrido al dibujo para expresar sus estados de ánimo, aunque últimamente no lo ha practicado, sin que para ello exista una causa que pudiera determinar. Le llama la atención para desarrollarlo a través de una carrera profesional en el arte, sin embargo, le desconciertan ciertos comentarios al respecto por parte de su familia y algunos conocidos, sobre el arte como una profesión que no 'deja mucho dinero'. Ella piensa que además en nuestro país, el arte no se ha sabido apreciar.

En cuanto a su grupo de amigos, me comenta que en realidad cuenta con un verdadero amigo. Platica seguido con él y le comparte sus inquietudes.

Sobre sus demás compañeros expresa que frecuentemente se 'deja llevar por ellos', lo que hace que se desvanezcan sus ideas propósitos o deseos.

Sobre su historia emocional, comenta que en una época fue muy introvertida.

Actualmente, a veces menosprecian sus sentimientos de confusión y angustia, y le toman muy a la ligera sus comentarios. A veces acude por ello a algunos profesores que le inspiran confianza, para que la orienten o le compartan sus ideas.

(Lo que Jessica vive emocionalmente en cuanto a las personas que le rodean, es una falta de empatía).

En ocasiones se pone a pensar en su situación, pero pocas veces puede clarificarla y hacer algo al respecto.

Piensa en la necesidad de un espacio en el que se conjuguen la libertad, la espontaneidad, la creatividad, etc. A cargo de una persona que "guíe sin sermonear". Que les proporcione la posibilidad de expectación al "no saber que va a ocurrir" (qué actividad van a realizar), y que te dé la libertad para "ser tú misma".

Sugiere que las actividades a desarrollar en el programa de educación emocional, se combinen sutilmente, sin barreras; que no se den por separado, que "te sorprendan" con algo nuevo, y que te envuelvan sin que te des cuenta.

También considera la posibilidad, de que se le den clases de educación emocional a algunos profesores (que "también la necesitan").

Finalmente, afirma que son también importantes otros factores (fuera de la escuela) que también "nos proporcionan educación emocional".

Estas fueron las aportaciones de las entrevistas. El mundo que cada persona descubrió partiendo de su confianza, fue de lo más enriquecedor para el objetivo de este estudio. Las opiniones de cada una de las personas con las que se tuvo la oportunidad de platicar, son todas diferentes, más sin embargo, todos coinciden en la importancia de las emociones dentro del mundo personal, escolar, etcétera,... en suma dentro de las experiencias de la vida.

Como es notorio, cada profesor del área de FOCAD educa las emociones a través de su cotidiana labor de educación en el arte. Aún cuando tienen cada uno su opinión y estilo particular para hacerlo, las consideraciones acerca de la afectividad, la perfilan como una de las materias primas de la producción artística.

Por otro lado, la entrevista realizada a personal del Departamento de Orientación, expresa la mecánica que sigue el fenómeno emotivo dentro del adolescente (por qué surge y cómo se manifiesta).

La información obtenida de la entrevista en URCE, también revela aspectos importantes que otorgan a las cifras un carácter cualitativo. Es decir, refleja el mecanismo que sigue la reprobación y la deserción a nivel administrativo, pero también a nivel individual.

Una de las mayores sorpresas en relación con las entrevistas, fue la que se refiere al Servicio Médico. Advertir cómo las emociones influyen en el estado de salud de los adolescentes (aunque no sólo de ellos), y de un mal manejo de las mismas se deriva una variedad considerable de enfermedades, acentúa la importancia del mundo afectivo en el mundo orgánico de la persona.

El encuentro con un profesor de literatura, y la aportación de sus ideas a esta investigación, reporta gran significado si se considera que el entrevistado, ha tenido ya la experiencia de trabajar el factor emotivo de los alumnos del plantel, a través del taller que él coordina y que le ha dado grandes satisfacciones personales. La experiencia del entrevistado hace pensar en la importancia que cobra la imagen del maestro ante sus alumnos. Un profesor que se dedique a la educación de las emociones a través de su labor, tiene que encontrar placer en su actividad, para poder hacer extensivo a los adolescentes el gusto por las actividades a desarrollar en el programa. Además es esencial la comprensión y práctica de sus enseñanzas, pues el ejemplo forma mejor que la imposición.

La entrevista con los alumnos, fue uno de los indicadores más importantes. Al estar esta investigación dirigida a ellos, se torna importante que sean ellos también, los que otorguen relevancia a un espacio donde se desarrolle la educación emocional.

Es conveniente ahora, realizar algunas consideraciones acerca de la operatividad del programa que se cimentaría sobre esta investigación.

3.3.2. ETAPA OPERATIVA

Se sugiere que las bases de instrumentación operativa sean las que se enlistan a continuación y que se describieron con anterioridad.

Técnicas de Desarrollo Mental:

1. Relajación
2. Meditación
3. Visualización creativa
4. Programación N.L.

Habilidades de Inteligencia Emocional:

1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las propias emociones
3. Motivación
4. Reconocer emociones en los demás
5. Manejar adecuadamente las relaciones personales

Técnicas para mejorar el aprendizaje:

1. Atención
2. Percepción
3. Concentración
4. Memoria

Actividades Artísticas.

1. Música
2. Artes literarias: a) Lectura b) Expresión escrita c) Expresión oral d) Actuación
3. Artes plásticas: a) Dibujo b) Pintura c) Escultura
4. Expresión corporal: a) Danza b) Ejercicio físico c) Actividades deportivas

Juegos:

1. Dinámicas de grupo

Esto constituye la propuesta en sí, para desarrollar el Programa de Educación Emocional. Las líneas de acción sugeridas serán implementadas de acuerdo a la preferencia y necesidades de los alumnos a los que van dirigidas. Se insiste nuevamente en la importancia del trabajo interdisciplinario de manera tal que el Departamento de Orientación, el área de FOCAD y los profesores de Literatura; estructuren de manera organizada - de acuerdo a sus funciones y habilidades - la forma que tomarán las sesiones de trabajo. También se determinará a nivel institucional, si el programa se implementará como asignatura o taller, con carácter curricular, extracurricular u optativa.

Por otro lado, el beneficio en que redunden los frutos logrados no sólo se percibirán en los adolescentes, sino en el mejoramiento de las áreas involucradas en todo el proceso educativo, incluyendo por supuesto inicialmente, las áreas que coordinen el desarrollo de las actividades de manera directa.

Derivado de un análisis sobre los conceptos, las modalidades y métodos en la orientación se realiza la siguiente síntesis:

El 'concepto' de orientación que se habrá de retomar fue creado por Zerán, quien nos dice que la orientación es un "proceso que ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y a la sociedad en que vive, a fin de que pueda llegar a su máxima ordenación interna y la mejor contribución a la sociedad. La orientación, por lo tanto, forma parte del quehacer de todo maestro y de toda escuela." ¹⁵³

La 'modalidad' en la que el programa se inscribe es la de 'Orientación Personal' (Área psicosocial del adolescente). Con un enfoque global, cuyo objetivo es ayudar a la maduración del individuo en cuanto a la posibilidad de resolver adecuadamente sus problemas vitales, y que en muchas ocasiones se enfoca desde el punto de vista de sus proyectos vocacionales. ¹⁵⁴

Uno de los 'métodos' que enmarca las actividades propuestas para el programa, es la llamada 'Tendencia Analítica'; que constituye en "un sistema de aproximación a la comprensión de la conducta humana, con el fin de ofrecer una ayuda que facilite la resolución de los problemas que le afectan." ¹⁵⁵

¹⁵³ GARCIA, Jesús. *Cómo intervenir en la escuela*. p. 21.

¹⁵⁴ RODRIGUEZ, María Luisa. *Modelos de orientación profesional en el aula*. p. 115.

¹⁵⁵ Idem. p. 116.

Para llevar a cabo la planeación de las actividades se sugiere flexibilidad y creatividad, así como el empleo de los objetivos que Benjamín S. Bloom establece dentro de la categoría del dominio afectivo.¹⁵⁶

OBJETIVOS DEL DOMINIO AFECTIVO				
RECEPCIÓN	RESPUESTA	VALORACIÓN	ORGANIZACIÓN	CARACTERIZACIÓN
Atender	Asistir	Completar	Combinar	Actuar
Colocar	Contestar	Describir	Comparar	Adoptar
	Discutir	Diferenciar	Completar	Calificar
	Ejecutar	Explicar	Defender	Cuestionar
	Enunciar	Iniciar	Explicar	Declarar
		Investigar	Generalizar	Discriminar
		Justificar	Integrar	Ejecutar
			Modificar	Influir
			Ordenar	Modificar
			Organizar	Practicar
			Preparar	Verificar

En relación a los contenidos del programa, se sugiere adoptar como una guía, la perspectiva de Larry Chase, quien estructura una serie de temáticas que él denomina "unidades de concientización".¹⁵⁷

UNIDADES DE CONCIENTIZACIÓN		
Autoconocimiento	Atención	Temor y preocupaciones
Autoconcepto	Autocontrol	Solución de problemas
Confianza	Tolerancia	Sexualidad
Amistad	Conducta	Habilidades de estudio
Sentimientos	Decisiones	Determinación de metas
Conciencia sensorial	Soledad	Cómo preparar exámenes

¹⁵⁶ CHAVEZ, Alfonso. *Hacia la excelencia docente*. p.33

¹⁵⁷ CHASE, Larry. *Educación afectiva*. p.53.

Al seleccionar algunos de estos contenidos, es importante que el coordinador de las actividades esté muy atento a las necesidades de los adolescentes, las cuales son de naturaleza muy diversa y obedecen a diferentes situaciones, hecho que puede ocasionar incluso que se incluyan contenidos no referidos en esta propuesta. Esto proporciona al programa su carácter de flexibilidad. Carácter que deberá tener en cuenta quien dirija las actividades; lo cual requerirá de gran capacidad creativa.

Algunas de las actividades que se proponen para desarrollar desde el Departamento de Orientación se retoman de la perspectiva de Casares.¹⁵⁸ Estas son:

- * Encuesta de reflexión personal
- * Autobiografía
- * La línea de la vida
- * La falacia del autorretrato
- * Conócete a ti mismo
- * Perspectiva de la muerte
- * Metas en la vida
- * Cómo tomar una decisión.

En lo referente al tratamiento de los contenidos, también se propone el enfoque de 'Dinámicas Vivenciales', categoría que incluye en su repertorio lo que se denomina como 'juegos didácticos de la lectura'. "La dinámica vivencial es, básicamente, un juego cuya disposición, en tanto estructura lúdica, permite que un determinado grupo humano pueda hacer emerger experiencias, tanto previas como inmediatas, para transformarlas en aprendizaje."¹⁵⁹ Los analistas de la dinámica vivencial, coinciden en una compilación de 360 dinámicas divididas en los 12 rubros que a continuación se detallan:

ASPECTOS QUE ABORDAN LAS DINÁMICAS VIVENCIALES		
Competencia	Liderazgo	Toma de decisiones en grupo
Comunicación intergrupala	Retroinformación	Clausura
Comunicación interpersonal	Ruptura de hielo	Manejo de conflictos
Desarrollo del conocimiento grupal	Sensibilización	Productividad

¹⁵⁸ CASARES, David. *Planeación de vida y carrera*. p.141.

¹⁵⁹ ACEVEDO, Alejandro. *Aprender Jugando (vol.3)*. p.7.

El desarrollo de las actividades descritas puede conjugarse entre sí, tanto como se pueda, por lo que la diversidad resultante de la capacidad de crear es enorme y puede enriquecerse cada vez más.

Participación de las áreas

Orientación: El Departamento de Orientación, por la naturaleza de sus funciones dentro del Colegio, se erige como el área de mayor responsabilidad dentro del programa. Por lo que representaría el órgano rector de mayor responsabilidad, en la coordinación de actividades, partiendo de la convocatoria de participación, que haría extensiva a las demás áreas referidas.

Los contenidos y actividades a coordinar, serían aquellas que se relacionan con el mejoramiento del aprendizaje en el adolescente. Su acción interdisciplinaria con el personal de biblioteca, así como con los profesores de literatura, para la realización de dinámicas que ayuden a desarrollar la atención, la percepción, la concentración y la memoria; serían esencial tarea de este departamento.

FOCAD: Esta área constituye una de las principales fuentes de apoyo dentro de las actividades propuestas en el programa, a través de sus talleres de música, teatro, danza y artes plásticas. Las actividades deportivas contribuyen también al logro de los objetivos planteados por la educación emocional. Por su parte, el servicio médico otorga la capacidad de detección de problemas de salud con origen afectivo, así como la posibilidad de un seguimiento particular por medio del Departamento de Orientación, o bien, su canalización a otras instancias.

Promover la fusión de las artes y la educación emocional, a través de juegos y actividades que contemplen la expresión corporal, la música, la caracterización de personajes, y las artes plásticas; sin que se logre percibir el límite donde empieza o termina cada una de estas dimensiones, ayudaría a que el adolescente resignificara el arte dentro de su mundo emocional, lo cual reforzaría su necesidad de acercarse a esta forma de expresión humana.

Por otro lado, sería esencial involucrar al Servicio Médico dentro del programa; ya que la detección de adolescentes con problemas emocionales, que han tenido consecuencias a nivel orgánico, así como su atención y seguimiento a través del Departamento de Orientación y otras instancias, es un proceso que aportaría la posibilidad de tener mayores alcances.

Profesores de literatura: Muy importante se torna la participación de los profesores de esta asignatura, ya que la realización de actividades literarias propuestas dentro de este rubro, involucran la expresión de los estados afectivos del adolescente, y la elaboración de sus vivencias emocionales de una manera más consciente.

A través de la realización de juegos didácticos para la lectura, ensayos, poesía, redacción, oratoria y actuación; en combinación con la expresión corporal, la música, el dibujo, la pintura y la escultura; puede lograrse un gran impacto en los adolescentes, sobre la forma en que perciben el mundo literario y, a través de él, sus propias emociones.

Biblioteca: Ya se ha mencionado anteriormente que el apoyo fundamental que la biblioteca puede otorgar es por medio de la aportación de material audiovisual, textos y un espacio para el desarrollo de las actividades planteadas. Es necesario continuar con la incorporación de propuestas instrumentales al repertorio musical de la biblioteca, lo cual permitirá que ésta se convierta en un espacio favorable para el aprendizaje.

Además del apoyo logístico que esta área pueda ofrecer, y lejos de su concepción tradicional como una bodega de libros; la biblioteca puede convertirse en un espacio lúdico y creativo, que favorezca no solamente la construcción del aprendizaje del adolescente sino también su aspecto emocional.

Nota importante. Los esfuerzos coordinados de las áreas que aquí se contemplan, redundarán en el éxito del objetivo planteado por el Programa de Educación Emocional que se pudiera llegar a implementar. Esto se reflejará en el mejoramiento de la calidad de educación que se ofrece en la institución, y en los alcances de ésta más allá de los muros del aula; contribuyendo a la formación de adolescentes no sólo mejor instruidos, sino también mejor preparados para la vida en sus múltiples facetas.

CONCLUSIONES

Al reconstruir la experiencia derivada de esta investigación, surgen ideas y momentos que cobraron un significado relevante a lo largo del proceso. La motivación principal para elegir la educación emocional como objeto de estudio, tuvo su punto de partida en el diario convivir con chicos que estudian su bachillerato en el Colegio de Bachilleres; dicha motivación fue moldeada a su vez por diversos fenómenos afectivos vividos en el ámbito personal.

Estas vivencias alimentaron mi espíritu de investigación, al incrementar cada vez más mi curiosidad por el aspecto emocional de los adolescentes, y considerar la importancia de una visión educativa que contemplara dentro de su currículum, este elemento de forma esencial. Lo anterior tuvo repercusión directa, en la necesidad de incorporar a este estudio textos creados desde hace ya décadas, así como algunos otros que para mi sorpresa son más recientes.

En la búsqueda de mayor información sobre el tema de esta tesis, advertí que una alternativa me llevaba a otra. Que era necesaria la integración de todas las posibilidades de educación afectiva para poder consolidar una propuesta sólida, pero también con una multiplicidad de opciones que dieran a ésta un carácter multifacético y de adaptabilidad.

Encontrar la inquietud latente por una educación de las emociones, en el pasado y en el presente, me hace concluir que es un aspecto que debe hacerse realidad en nuestro sistema escolar de manera imperiosa y apremiante. Así lo demuestra la dinámica social en que vivimos, y qué mejor que continuar dando cauce a esa idea, para que se logre llevar a la práctica el esfuerzo – que ahora en tinta y papel se presenta – por una educación auténticamente integral del ser humano. Pues evidentemente, aunque mucho se ha hablado ya de esta necesidad a través del tiempo, la mayoría de los intentos por reforzar el carácter holista del fenómeno educativo, se han visto impedidos para desarrollarse adecuadamente y lograr sus objetivos.

Por otra parte, la investigación de campo que se llevó a cabo, contribuyó notablemente a la ampliación de la perspectiva construida a través de la exploración documental, pues otorgó un carácter cada vez más específico a los aspectos que se abordarían a través del programa, así como a la integración de la propuesta, por medio de la experiencia vital de la población en la que se desarrolló el estudio. Es de suma importancia considerar que los resultados, reforzaron el grado de relevancia que para los individuos implicados adquiere el componente emocional, y la necesidad de admitir su influencia en el proceso de formación de toda persona.

La enorme riqueza que brindó la interacción con los entrevistados, aportó elementos esenciales que de no considerarse en su momento, hubiesen dejado este proceso indagatorio en conceptos teóricos sin mayores posibilidades de adaptación a la realidad concreta. O en todo caso - con su ausencia - habrían constituido esta actividad, como un conjunto de planteamientos alejados y hasta contradictorios, en relación con aquellos obtenidos a través de su inserción en el trabajo realizado.

Para resumir los frutos del proceso intelectual plasmado en estas líneas, fue necesario incluir las anteriores consideraciones, así como las experiencias particulares que otorgó esta investigación. Todo ello en conclusión, ha llevado a establecer las siguientes apreciaciones.

Analizar los frutos derivados de este estudio, implica analizar la influencia recíproca entre la educación emocional y la familia, la sociedad y el sector educativo formal; rescatando la idea de la persona como un ser integral que es afectado por su ambiente, el cual a su vez también refleja los efectos del desempeño social del sujeto.

□ EN LO FAMILIAR.

Gran parte de los problemas afectivos que se viven a nivel personal tienen su origen en una deficiente educación emocional. Por ser la familia el grupo en que se imprimen las primeras experiencias que conforman la personalidad del individuo, es necesario fomentar en él habilidades que lo preparen para desarrollarse interiormente de manera equilibrada desde el seno familiar.

□ EN LO SOCIAL.

Dichos problemas, que en sus niveles máximos alcanzan la esfera colectiva generando la patología social, pueden prevenirse con una reestructuración en la planeación educativa, que incluya en sus planes y programas a la educación emocional.

Sin embargo no hay que olvidar que la adolescencia es vivida de forma diferente por cada individuo, que no en todos los casos el adolescente se ve acosado por sentimientos devastadores, y es necesario rescatar y darle fuerza al potencial de las diversas emociones positivas que experimenta el individuo a esta edad.

Los conflictos afectivos no son exclusivos de los adolescentes, ya que la educación emocional la necesitamos todos. Si bien en esta etapa se agudizan las contradicciones por las razones que ya se han planteado, un manejo inadecuado de las emociones está latente en los que somos adultos y teóricamente hemos llegado a la 'madurez'. De algún modo, esto es consecuencia de la deficiente formación afectiva recibida desde la niñez.

No obstante, la adolescencia es un periodo de importancia clave para el fomento de la educación emocional, ya que en esta etapa de la vida se define gran parte del proyecto de vida (personal y profesional) del individuo.

□ EN LO EDUCATIVO.

La ausencia de inteligencia emocional en la esfera familiar, social y educativa; conlleva frecuentemente al fracaso escolar de los adolescentes, o bien puede obstaculizar un desempeño escolar adecuado.

La educación emocional posee un potencial histórico que se acrecienta a través de las generaciones. Si un adolescente tiene una formación emocional adecuada, la transmitirá a otros cuando sea adulto (pareja, hijos, compañeros de trabajo, etc.).

El proceso educativo de las emociones es de carácter bipolar: "edúcate y educarás". La evaluación de este proceso también es de carácter bipolar: "evalúate mientras evalúas". La persona dedicada a la educación de las emociones debe encontrar en ella una oportunidad para resignificar su propia vida y su formación.

De manera que la educación emocional es necesaria primeramente para el profesor. Este deberá actuar conforme a lo que enseña, pero por propia convicción, sin forzarse a ello. Dado que no existe mejor mecanismo de aprendizaje que el ejemplo, será este mecanismo la mejor motivación para un proceso educativo auténtico.

Ahora bien, si la educación emocional se implementa como un elemento preventivo, no habría que olvidar que otros factores también influyen en el aspecto emocional del individuo. Considerar la idea de abordar la mayor parte de estos factores como son la familia, el grupo de amigos y la sociedad en su conjunto; redundará en la obtención de mejores resultados.

La inteligencia emocional constituye un elemento esencial para un favorable proceso de enseñanza-aprendizaje, y excluirla del proceso formativo implica mutilar nuestra concepción acerca de los seres humanos cuya educación nos ha sido encomendada.

Toda propuesta de educación emocional debe orientarse hacia la experiencia del aprendizaje significativo, ya que de otra forma se estaría haciendo sólo teoría sobre las experiencias afectivas del adolescente.

La inteligencia emocional debe ser un aspecto básico en cualquier plan de estudios que comprenda la formación académica. Se plantea su necesidad desde nivel preescolar, y aún fuera del ámbito escolar.

La educación emocional tiene el carácter de ser flexible, pues el mapa curricular de la institución escolar puede incluirla en términos de asignatura o taller, ya sea de manera curricular, extracurricular u optativa.

La propuesta de un Programa de Educación Emocional al interior de una institución educativa debe obedecer a los siguientes principios fundamentales:

- a) Considerar el nivel educativo en el que se pretende implementar (En el caso del Colegio de Bachilleres, corresponde al nivel de educación media superior; y a la etapa de vida de la adolescencia).
- b) Tomar en cuenta las características específicas de la población a la que se dirige (Plantel 19 "Ecatepec").
- c) Tener como objetivo principal la formación integral (holística) del individuo y la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- d) Tomar en cuenta la necesidad del trabajo interdisciplinario. Este traerá beneficios conjuntos para las áreas participantes.

Al respecto, en el Colegio de Bachilleres encontramos cuatro áreas básicas en las que puede vislumbrarse la viabilidad de la educación emocional:

- a) El Departamento de Orientación.
- b) El área de Formación Cultural Artística y Deportiva (FOCAD).
- c) Los profesores de literatura.
- d) La biblioteca del plantel.

Tanto en su planeación, operación y evaluación; todo programa de educación emocional deberá constituirse de manera flexible y creativa.

Las bases para un programa de educación emocional aquí expuestas, constituyen una guía útil para la implementación de propuestas, dentro de cualquier otra institución o nivel educativo. Las Técnicas de Desarrollo Mental, las Habilidades de Inteligencia Emocional, las Técnicas para Mejorar el Aprendizaje, las Actividades Artísticas y los Juegos; son herramientas que pueden emplearse con niños, adolescentes y adultos, así como dentro y fuera de la institución escolar.

Se sugiere que al instituirse dentro del ámbito escolar, se haga lejos del criterio meramente burocrático, que desafortunadamente predomina dentro de una gran parte del sistema educativo nacional, con la finalidad que la transformación del mismo no sea sólo de forma sino también de fondo. Pretendiendo que la inserción de la educación emocional, no obedezca a las necesidades de la política económica en boga, sino a las necesidades propias de todo ser humano.

Es importante recordar que el fenómeno de la educación de las emociones tiene un carácter multifactorial; y sus alcances dependerán del grado de interdisciplinariedad, que se logre entre las instancias que participen en él, así como de la influencia siempre presente del medio en que el ser humano se desarrolla.

Confiar sin embargo en las posibilidades que tenemos de actuar sobre el entorno que envuelve al hecho educativo, teniendo como baluarte la educación emocional, no sólo optimizará los resultados de los esfuerzos realizados al interior de nuestra profesión, sino que nos ayudará a contar con individuos mejor preparados para su proceso de conocimiento, a través de una adecuada formación afectiva.

Al complementar la formación educativa con el aspecto emocional, se retribuye a la educación su carácter de "formación" y no solo de "información"; y se le conceden mayores elementos de acción para que cumpla de mejor manera su función de socialización, a la vez que se otorga a los estudiantes las habilidades para conocer e integrarse al medio que les rodea, y además para el conocimiento de sí mismos y el logro de su propia realización.

En nuestro afán por buscar caminos para la formación de mejores seres humanos, los pedagogos podemos encontrar en la educación emocional, una posibilidad de reivindicar a la institución escolar así como a nuestra función dentro de la sociedad.

Considero de suma importancia enriquecer la labor educativa tomando en cuenta los aspectos planteados en esta investigación, incrementando el respeto al factor humano que se encuentra presente en todo proceso social; ese lado sensible de todo individuo que no debemos olvidar quienes trabajamos día a día con personas que piensan y se emocionan.

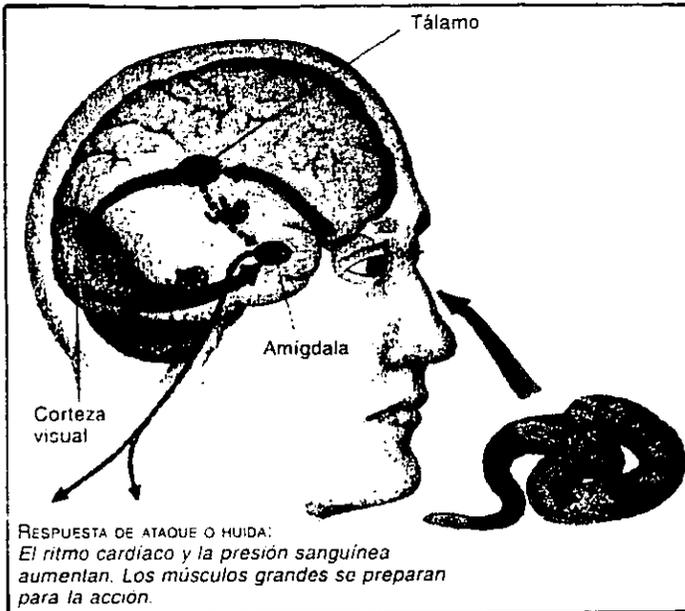
He aquí una propuesta, un intento para volver la mirada hacia el hombre y su interior, partiendo de mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Como profesionales de la educación, no podemos darnos el lujo de olvidar que el trabajo con personas implica contemplarlas como entes complejos y sensibles, como seres constituidos de intelecto y afectividad como personas con 'rostro' y 'corazón'.

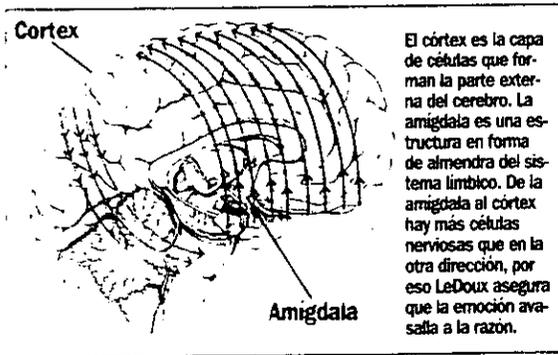
ANEXOS

1. El mecanismo de las emociones
2. Organigrama del Colegio de Bachilleres
3. Organigrama del Plantel
4. Plan de Estudios
5. Cuestionario (Alumno)
6. Entrevista (Alumno)
7. Entrevista (Orientador)
8. Entrevista (Profesores y Servicio Médico)
9. Entrevista (Unidad de Registro y Control Escolar)

ANEXO 1
(EL MECANISMO DE LAS EMOCIONES)



Goleman

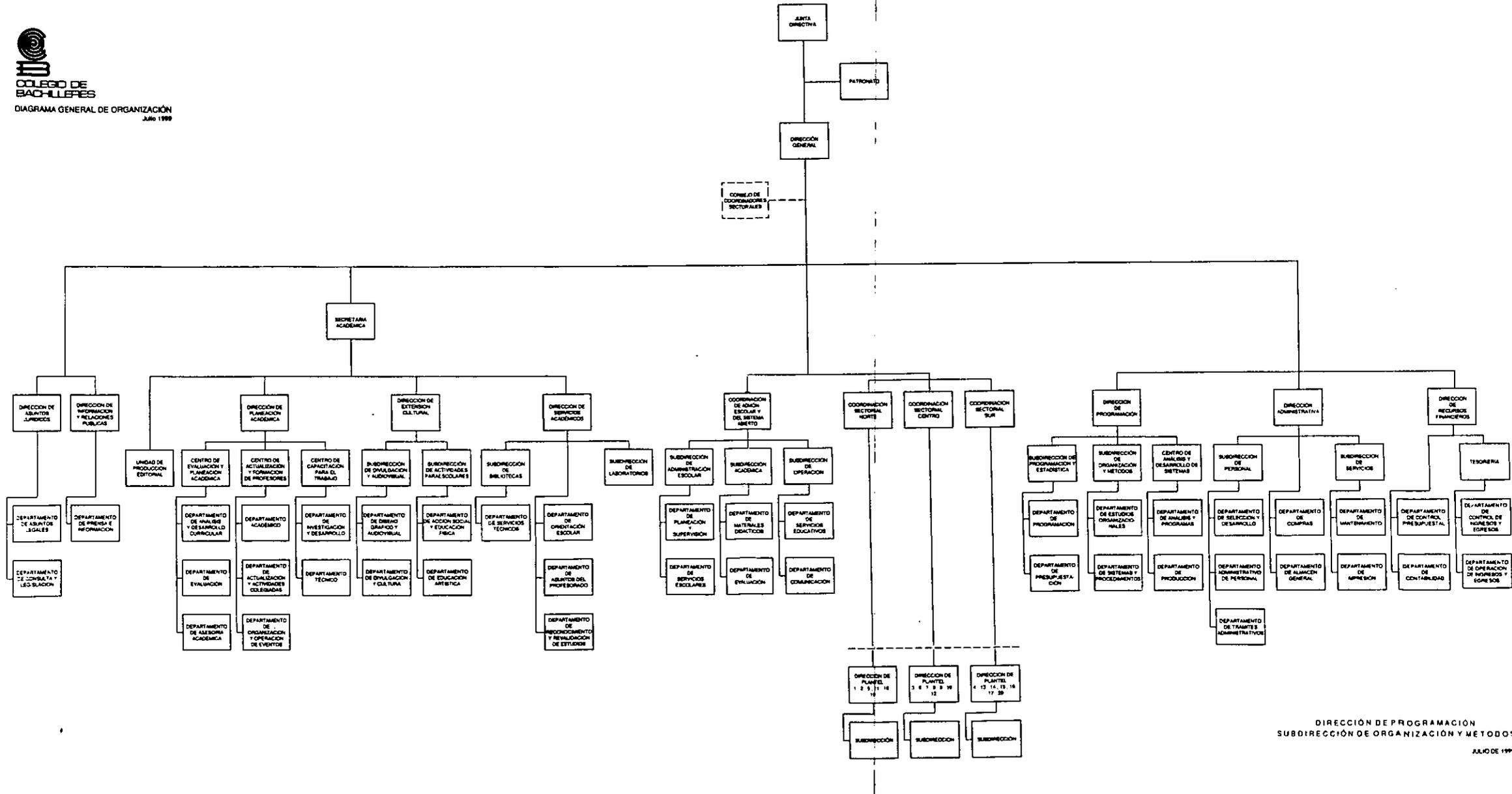


Revista Muy Interesante

La señal visual va primero de la retina al tálamo, donde es traducida al lenguaje del cerebro. La mayor parte del mensaje va entonces a la corteza visual, donde es analizada y evaluada en busca de significado y de respuesta apropiada; si esa respuesta es emocional, una señal va a la amígdala para activar los centros emocionales. Pero una porción más pequeña de la señal original va directamente desde el tálamo a la amígdala en una transmisión más rápida, permitiendo una respuesta más inmediata. Así la amígdala puede desencadenar una respuesta emocional antes de que los centros corticales hayan comprendido perfectamente lo que está ocurriendo.

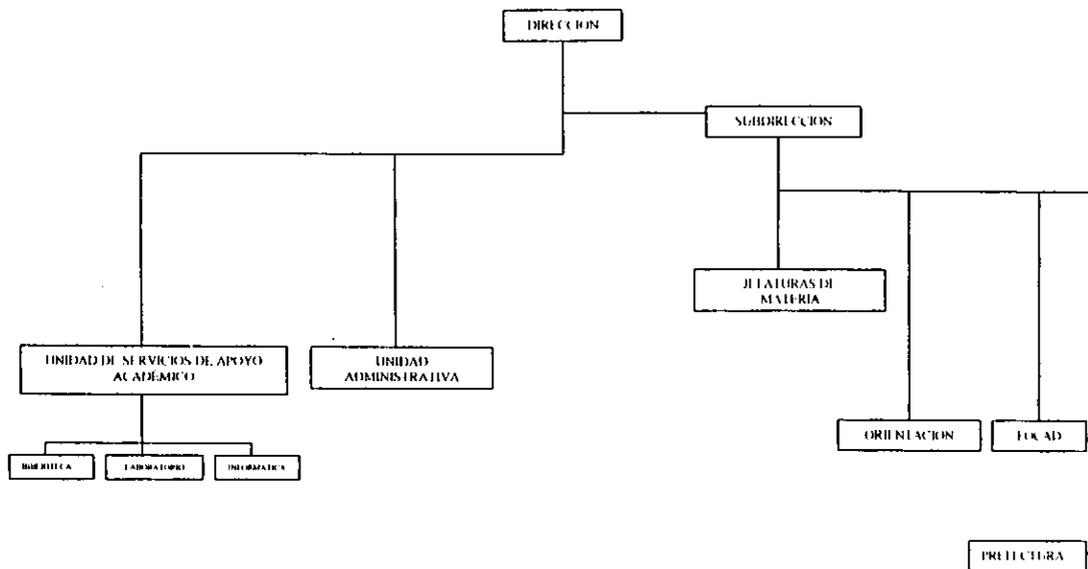


DIAGRAMA GENERAL DE ORGANIZACIÓN
Julio 1999



DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN
SUBDIRECCIÓN DE ORGANIZACIÓN Y MÉTODOS
JULIO DE 1999

ANEXO 3
(ORGANIGRAMA DE PLANTEL)



NOTA: Dado que no existe un organigrama de plantel propio de la institución, se sugiere el presente bosquejo.



**COLEGIO DE BACHILLERES
PLANTEL 19, "ECATEPEC"
PLAN DE ESTUDIOS**

PRIMER SEMESTRE		SEGUNDO SEMESTRE		TERCER SEMESTRE		CUARTO SEMESTRE		QUINTO SEMESTRE		SEXTO SEMESTRE	
CLAVE	MATERIA	CLAVE	MATERIA	CLAVE	MATERIA	CLAVE	MATERIA	CLAVE	MATERIA	CLAVE	MATERIA
103	INGLES I	104	INTRODUCCION AL TRABAJO	113	MATEMATICAS III	114	MATEMATICAS IV	223	ESTRUCTURA SOCIOECONOMICA DE MEXICO. I	224	ESTRUCTURA SOCIOECONOMICA DE MEXICO. II
111	MATEMATICAS I	112	MATEMATICAS II	123	FISICA III	141	BIOLOGIA I		SOCIOECONOMICA DE MEXICO. I	143	ECOLOGIA
121	FISICA I	122	FISICA II	133	QUIMICA III	212	HIST. DE MEXICO II	142	BIOLOGIA II	234	FILOSOFIA II
131	QUIMICA I	132	QUIMICA II	211	HIST. DE MEXICO I	314	LITERATURA II	233	FILOSOFIA I		
221	INT. C. SOC. I	210	INGLES II	313	LITERATURA I	478	LABORATORIO DE INFORMATICA II				
231	MET. DE INV. I	222	INT. C. SOC. II	310	L.A.E. INGLES III	477	GEOGRAFIA				
311	T. DE LECT.Y RED. I	232	MET. DE INV. II	318	LABORATORIO DE INFORMATICA I						
		312	T. DE LECT.Y RED. II								

MATERIAS DE CAPACITACION

CLAVE DE LA CAPACITACION	CAPACITACIONES	TERCER SEMESTRE		CUARTO SEMESTRE		QUINTO SEMESTRE		SEXTO SEMESTRE	
		CLAVE	MATERIA						
		105	LEGISLACION LABORAL						
18	CONTABILIDAD			630	CONTABILIDAD I	631 633	CONTABILIDAD II PRACT. DOC. ADM'IA	632 634	CONTABILIDAD III INTRODUCCION A LOS IMPUESTOS
13	DIBUJO ARQUITECTONICO Y DE CONSTRUCCION			445	DIBUJO TECNICO Y TALLER I.	464 374	DIB. ARQ. Y DE CONSTRUCCION I ELEMENTOS DE GEOMETRIA DESCRIPTIVA	463 631	DIB. ARQ. Y DE CONSTRUCCION II. TECNICAS DE REPRESENTACION ARQUITECTONICA
20	INFORMATICA			479 480	TECNICAS PARA EL DISEÑO DE SISTEMAS ELEMENTOS DE BASES DE DATOS	684 685	DISEÑO Y APLICACION DE PROGRAMAS INTEGRADOS DE PROGRAMAS INTEGRADOS DE APLICACIÓN ESPECÍFICA	686 687	DISEÑO Y APLICACION DE PROGRAMAS INTEGRADOS INFORMÁTICA EN LA ORGANIZACION

MATERIAS OPTATIVAS

= MATERIAS OPTATIVAS =

Estas materias se cursan en Quinto semestre y deben elegirse 3 asignaturas, mismas que deberán cursarse en Sexto semestre.

124	FISICA MODERNA I
225	SOCIOLOGIA I
227	ECONOMIA I
670	CALC. DIF. E INT. I
672	EST. DESC. E INF. I

125	FISICA MODERNA II
226	SOCIOLOGIA II
228	ECONOMIA II
671	CALC. DIF. E INT. II
673	EST. DESC. E INF. II

5° SEMESTRE

6° SEMESTRE

ANEXO 5

(CUESTIONARIO PARA EL ALUMNO)

CUESTIONARIO SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Instrucciones. En la pregunta núm.1 marca con una X la casilla que corresponda a tu respuesta, y anota tu edad en los recuadros de la pregunta núm.2

1. Sexo Femenino Masculino

2. Edad (años cumplidos)

Instrucciones. A continuación, asigna a cada recuadro un número de menor a mayor, de acuerdo al orden de importancia que corresponda a tu respuesta. (Asigna el número uno al más significativo para ti).

3. Los conflictos de tu vida emocional tienen su origen en el aspecto:

- Personal
- De pareja
- De grupo
- Familiar
- Social
- Económico
- Educativo

4. Las consecuencias de dichos conflictos se manifiestan más frecuentemente en:

- Estados de ánimo
- Problemas de salud
- Relaciones personales
- Problemas académicos
- Otros (especifique) _____

5. Si se implementara un programa encaminado al tratamiento de estos conflictos, las actividades que más te interesaría desarrollar son:

TÉCNICAS DE DESARROLLO MENTAL:

1. Relajación 2. Meditación 3. Visualización creativa 4. Programación N.L.

HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:

1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las propias emociones
3. Motivación
4. Reconocer emociones en los demás
5. Manejar adecuadamente las relaciones personales

TÉCNICAS PARA MEJORAR TU CAPACIDAD DE APRENDIZAJE:

1. Atención 2. Percepción 3. Concentración 4. Memoria

□ ACTIVIDADES ARTÍSTICAS:

1. Música

2. Artes literarias: a) Lectura b) Expresión escrita c) Expresión oral d) Actuación

3. Artes plásticas: a) Dibujo b) Pintura c) Escultura

4. Expresión corporal: a) Danza b) Ejercicio físico c) Actividades deportivas

□ JUEGOS :

1. Dinámicas de grupo

ANEXO 6
(ENTREVISTA PARA EL ALUMNO)

Se contemplarán los aspectos abordados en el cuestionario pero a manera de preguntas abiertas para posibilitar un acercamiento más profundo con el alumno.

1. Sexo, edad y semestre del entrevistado.
2. Principales conflictos emocionales.
3. Origen de los mismos.
4. Consecuencias que estos conflictos traen consigo.
5. Alternativas de solución.

ANEXO 7
(ENTREVISTA PARA EL ORIENTADOR)

1. PROBLEMAS FRECUENTES DENTRO DEL ÁREA DE APOYO PSICOPEDAGÓGICO
2. ALTERNATIVAS DE OPERACIÓN
3. AVANCES OBTENIDOS
4. NECESIDADES DE REFORZAMIENTO DEL ÁREA DE APOYO PSICOPEDAGÓGICO
5. VISUALIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO UNA ALTERNATIVA
6. ELEMENTOS QUE SE SUGIEREN PARA CONFORMAR DICHO PROGRAMA

ANEXO 8
(ENTREVISTA PARA PROFESORES Y SERVICIO MEDICO)

Profesor de música
Profesor de teatro
Profesor de artes plásticas
Profesor de danza
Profesor de actividades deportivas
Profesor de literatura
Servicio médico

1. ASPECTOS DE LA VIDA EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE QUE AYUDA A FORMAR CON SU ACTIVIDAD DOCENTE O DE ASESORÍA
2. ASPECTOS DE LA VIDA EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE QUE LE GUSTARÍA INTEGRAR

ANEXO 9

(ENTREVISTA PARA LA UNIDAD DE REGISTRO Y CONTROL ESCOLAR)

1. DATOS ESTADÍSTICOS
2. PROBLEMÁTICA DE REPROBACIÓN
3. PROBLEMÁTICA DE DESERCIÓN

BIBLIOGRAFÍA

- ABBAGNANO, Nicola. **Diccionario de Filosofía**. Fondo de Cultura Económica. México, 1974. 1206 p.
- ABBAGNANO, Nicola. **Historia de la Pedagogía**. Fondo de Cultura Económica. México, 1995. 709 p.
- ACEVEDO, Alejandro. **Aprender jugando (vols. 1, 2 y 3)**. Limusa. México, 1996. 244 p.
- AGUIRRE, Angel. **Psicología de la adolescencia**. Alfaomega. México, 1996. 337 p.
- ARNHEIM, Rudolf. **El Pensamiento Visual**. Paidós. España; 1986. 363 p.
- AUSUBEL David P. Y otros. **Psicología Educativa**. Trillas. México, 1983. 623 p.
- BLASCHKE, Jorge. **El cuarto camino de Gurdjieff**. Ediciones Contrastes. Puerto Rico, 1995. 124 p.
- BRAVO, Víctor. **La Obra Educativa**. Secretaría de Educación Pública". México, 1976. 211 p.
- BROOKS, Fowler D. **Psicología de la Adolescencia**. Kapelusz. Argentina; 1948. 643 p.
- CARNEIRO, Leao. **Adolescencia: sus problemas y su educación**. UTEHA. México, 1951. 252 p.
- CASARES, David. **Planeación de vida y carrera**. Limusa. México, 1996. 166 p.
- CASTAÑÓN, Roberto. **La Educación Media Superior en México**. Noriega Editores. México, 2000. 268 p.
- CASTELLANOS, Jorge. **Estrategias para el estudio eficaz**. Brevia. México, 1997. 195 p.
- CENTENO, Javier. **Metodología y técnicas en el proceso de investigación**. Cambio editorial, México, 1980. 138 p.
- CHAVEZ, Alfonso. **Hacia la excelencia docente**. EDAMEX. México, 1992. 77 p.
- CHASE, Larry. **Educación afectiva**. Trillas. México, 1993. 276 p.
- CHATEAU, Jean. **Los grandes pedagogos**. Fondo de Cultura Económica. México, 1959. 340 p.
- COLEGIO DE BACHILLERES. **Modelo Educativo**. México, 1998. 53 p.
- COLEGIO DE BACHILLERES. **Normatividad en el servicio académico de orientación**. Colegio de Bachilleres. México, 1991. 21 p.
- COLEGIO DE BACHILLERES. **Objetivos de la Dirección de Extensión Cultural**. Colegio de Bachilleres. México, 1990. 25 p.
- DIAZ Barriga, Angel. **Tarea docente**. Nueva Imagen. México, 1993. 118 p.

- EVELY, Louis. **Educar educándose**. Sigüeme. España, 1967. 179 p.
- GALIZ, Fernanda. **El adolescente**. Diana. México, 1998. 175 p.
- GALLEGOS, Ramón. **Educación Holista**. Pax. México, 1999. 247 p.
- GARCÍA, Jesús. **Cómo intervenir en la escuela**. Visor. España, 1990. 263 p.
- GARCÍA, Enrique. **Ecatepec: Tierra de vientos**. H. Ayuntamiento de Ecatepec. México, 2000. 105 p.
- GARCÍA, Fernando. **La tesis y el trabajo de tesis**. Spanta. México, 1997. 59 p.
- GARDNER, Howard. **Estructuras de la mente: La Teoría de la Inteligencias Múltiples**. Fondo de Cultura Económica. México, 1994. 448 p.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligencia Emocional**. Javier Vergara Editor. México, 1995. 397 p.
- GONZALEZ, Antonio. **Psicología humanística, animación sociocultural y problemas sociales**. Popular. España, 1988. 134 p.
- GRINDER, Robert. **Adolescencia**. Limusa. México, 1994. 579 p.
- GUTIERREZ, Raúl. **Introducción a la Pedagogía Existencial**. Esfinge. México, 1987. 173 p.
- HURLOCK, Elizabeth. **Psicología de la adolescencia**. Paidós. España, 1973. 573 p.
- ITUARTE, Ardavin. **Adolescencia y personalidad**. Trillas. México, 1994. 166 p.
- JAEGER, Werner. **Paideia: los ideales de la cultura griega**. Fondo de Cultura Económica. México, 1945. 1151 p.
- KOLB, Lawrence. **Psiquiatría Clínica Moderna**. La Prensa Médica Mexicana. México, 1983. 1016 p.
- LEIF, Joseph. **Tiempo libre y tiempo para uno mismo: Un reto educativo y cultural**. Narcea. España, 1992. 181 p.
- LEON-PORTILLA, Miguel. **Herencia náhuatl**. ISSSTE. México, 1999. 411 p.
- MEAD, Margaret. **Adolescencia, sexo y cultura en Samoa**. Planeta. España, 1985. 280 p.
- MELLO, Anthony de. **Autoliberación interior**. Lumen. Argentina, 1988. 157 p.
- MITROPOLSKI, D. Y otros. **Manual de Historia y Economía**. Quinto Sol. México, 1980. 380 p.
- MONTES, Graciela. **La Frontera Indómita**. Fondo de Cultura Económica. México, 1999. 119 p.
- MUSS, R.E. **Teorías de la Adolescencia**. Paidós. México, 1991. 225 p.
- ORLICH, Donald. **Técnicas de enseñanza**. Limusa. México, 1995. 473 p.

- OSORIO, César. **El niño maltratado**. Trillas. México, 1985. 82 p.
- OSTRANDER, Sheila y otros. **Superaprendizaje**. Grijalbo. México, 1983. 337 p.
- PETIT, Michel. **Nuevos acercamientos a los jóvenes y la lectura**. SEP. México, 1999. 199 p.
- PONCE, Anibal. **Educación y lucha de clases**. Quinto Sol. México. 188 p.
- POZO, Juan Ignacio. **Teorías Cognitivas del Aprendizaje**. Ediciones Morata. España, 1994. 286 p.
- Psicología del niño y del adolescente**. Enciclopedia. Océano. España, 1999. 640 p.
- RIO, Eduardo del. **El fracaso de la educación en México**. Posada. México, 1991. 130 p.
- ROBERT, Mauricio. **Antonio Machado y la educación**. El caballito. México, 1985. 157 p.
- RODRIGUEZ, María Luisa. **Modelos de orientación profesional en el aula**. Oikos-Tau. España, 1986. 160 p.
- ROJAS, Raúl. **Guía para realizar investigaciones sociales**. UNAM. México, 1982. 286 p.
- SAMBRANO, Jazmin. **Superaprendizaje transpersonal**. Alfaomega. México, 2000. 183 p.
- SARTRE, Jean-Paul. **Bosquejo de una teoría de las emociones**. Alianza Editorial. España, 1983. 135 p.
- SCHMÉLKES, Corina. **Elaboración de Proyectos de Investigación**. Harla. México, 1988. 214 p.
- SMIRNOV, A. **Psicología**. Grijalbo. México, 1960. 571 p.
- STEINER, Claude. **La Educación Emocional**. Javier Vergara Editor. Argentina, 1997. 255 p.
- STOKOE, Patricia. **Expresión Corporal: Una respuesta a la necesidad de educación por el arte**. Asociación Argentina de Técnicas y Lenguajes Corporales (APTELEC). Brasil, 1984. 69 p.
- SUCHODOLSKI, Bogda. **La educación humana del hombre**. Laia. España, 1977. 534 p.
- TENA, Antonio. **Manual de Investigación Documental**. Plaza y Valdés. México, 1995. 101 p.
- TORRE, Ernesto de la. **Metodología de la investigación**. Mc. Graw Hill. México, 1982. 298 p.
- UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MÉXICO. **Recomendaciones metodológicas para la elaboración del trabajo de titulación**. U.V.M. México, 1998. 22 p.
- VELAZQUEZ, José. **Curso Elemental de Psicología**. Selector. México, 1993. 416 p.
- VIDALES, Ismael. **Psicología General**. Limusa. México, 1983. 264 p.
- VILLORO, Luis. **Crear, saber, conocer**. Siglo XXI. México, 1991. 310 p.

WEISINGER, Hendrie. **La Inteligencia Emocional en el Trabajo**. Javier Vergara Editor. Argentina, 1998. 221 p.

ZAGAL, Héctor. **Ética para adolescentes posmodernos**. Publicaciones Cruz O. S. A. México, 1997. 192 p.

ZEDILLO, Ernesto. **Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000**. Poder Ejecutivo Federal. México, 1995. 177 p.

ZIMBARDO, Phillip. **Psicología y vida**. Trillas. México, 1984. 588 p.

HEMEROGRAFÍA

HIJAR, Martha. **Violencia y salud pública.** *Revista ¿Cómo Ves?*, Año 2, Núm. 17, abril. UNAM. México, 2000.

MEDINA, José Antonio. **La nueva visión de la inteligencia.** *Revista Muy Interesante*, Núm. 22, noviembre. Televisa. México, 1999.

ORNELAS, Gloria. **Cuenta Hasta Diez: Habilidades de autocontrol.** *Revista ¿Cómo Ves?*, Año 2, Núm. 17, abril. UNAM. México, 2000.

PONCE DE LEON, Jorge. **Educación, enseñanza y capacitación VS daño laboral.** *Revista Laboral*, Año VIII, Núm. 91, mayo. SICCO. México, 2000.