



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD: AJUSCO

**“LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO
MEDIO PARA AYUDAR A NIÑOS
QUE HAN SUFRIDO MALTRATO INFANTIL”**

TESINA PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
QUE PRESENTA:

RODRÍGUEZ GÓMEZ CINTIA NANYELI

ASESOR:
MTRO. AGUSTÍN MENDOZA DE GYVES

ABRIL 2007

A MI MADRE

A TI TE DEBO TODO LO QUE SOY,
GRACIAS POR EL APOYO QUE ME DISTE
Y QUE ME SIGUES DANDO. GRACIAS POR
DESVELARTE CONMIGO Y POR ABRAZARME
CUANDO SENTÍA QUE YA NO PODÍA MÁS,
POR TUS CONSEJOS Y PLATICAS QUE ME
HAN AYUDADO A CRECER COMO PERSONA
Y COMO PROFESIONAL.
SOBRE TODO GRACIAS POR NUNCA
ABANDONARME Y SER
MI GRAN ANGEL DE LA GUARDA.
TE QUIERO MUCHO.

A MI PAPÁ Y HERMANA

POR ESTAR SIEMPRE CONMIGO Y
POR ALENTARME A SER MEJOR.
GRACIAS POR LA CONFIANZA
QUE ME DAN Y NUNCA OLVIDEN
QUE SIEMPRE PODRÁN CONTAR
CONMIGO. SON MUY ESPECIALES
PARA MI. LOS QUIERO MUCHO

A RODRIGO

GRACIAS POR TU APOYO Y
PORQUE SÉ QUE SIEMPRE
ESTARÁS CUANDO TE NECESITE.
ERES LO QUE ME MOTIVA A
SEGUIR ADELANTE. TE AMO

A MI ABUELITA Y TÍAS

POR APOYARME Y ESTAR AHÍ CUANDO
LAS HE NECESITADO, ASÍ COMO POR
ANIMARME A SEGUIR ADELANTE
CUANDO ME SIENTO RENDIDA.

BOQUITA T.Q.M

INDICE

PRESENTACIÓN	6
---------------------------	----------

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
JUSTIFICACIÓN	11
OBJETIVOS	13

CAPÍTULO 1

1. EL MALTRATO INFANTIL	15
1.1Tipos de maltrato	18
1.2 Posibles causas del maltrato	27
1.3 Características del niño maltratado	31
1.4Características de los padres que maltratan	33
1.5 Consecuencias del niño maltratado.....	35
1.6 Tipos de castigo no físico	36

CAPITULO 2

2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	40
2.1 Emociones negativas	44
2.2 Emociones positivas	62
2.3 Manejo de emociones	64

CAPÍTULO 3

3. LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL	67
3.1 La Educación Racional- Emotiva.....	85
3.2 La ERE y su aplicación con niños	93

3.3 La ERE aplicada a los padres que maltratan	94
3.4 La ERE como forma de prevención del maltrato	97
 CAPÍTULO 4	
4. PROPUESTA EDUCATIVA	104
4.1 Taller de reeducación emocional	104
4.2 Módulo I: aprendizaje emocional	111
4.3 Módulo II: resolución de conflictos	122
4.4 Módulo III: comunicación asertiva	131
 CONCLUSIÓN	
	137
 BIBLIOGRAFÍA	
	141

PRESENTACIÓN

La Educación Emocional es un aspecto pedagógico que rara vez se maneja ya sea en la escuela, el trabajo o en la familia. Tal desconocimiento provoca que reaccionemos de una manera inadecuada a los problemas de la vida, además de que junto con otros factores se podría reaccionar con violencia, en especial al área más vulnerable que son los niños.

Por esto, surge la necesidad de que pedagogos y orientadores manejen la educación emocional como un principio de prevención de maltrato, enseñándoles a aprender a pensar, a decidir, a convivir y a resolver aquellas dificultades que van surgiendo en su vida.

En el presente trabajo se pretende lograr un mayor conocimiento de la importancia de dicho tema.

Para esto en el segundo capítulo se define el término emoción, así como la educación emocional y en los campos en que puede actuar, se plantean las emociones negativas y positivas que puede experimentar el individuo, que además de conocerlas pueda identificarlas para posteriormente lograr manejarlas y así no llegar al maltrato infantil. En este mismo capítulo se menciona sobre una opción para lograr una educación emocional conocida como Educación Racional Emotiva.

En el primer capítulo se aborda el tema del maltrato infantil, ya que para poder prevenir el problema debemos conocerlo. Abarcará desde la definición del maltrato hasta conocer algunas de las formas en que se puede presentar, sin dejar atrás las características más comunes de los padres que maltratan y los factores por los que puede estar ocurriendo esto. También conoceremos que consecuencias le

puede ocasionar al niño y algunas recomendaciones de castigos sin utilizar la violencia.

El capítulo tres se aborda la Terapia Racional Emotivo-Conductual mejor conocida como TREC, de la cual proviene la Educación Racional Emotiva. Se hablará de las creencias irracionales, lo que pueden producir en las personas, así como conocerlas y saber que creencias irracionales pueden tener los padres que maltratan y cuales los pequeños maltratados. Además de como se puede utilizar dicha estrategia educativa como una forma de prevención.

Finalmente se hace una propuesta educativa para la creación de un taller de reeducación emocional, para que el pedagogo u orientador ponga en práctica. Dicho taller toma en cuenta tres aspectos fundamentales para una mejor educación emocional:

- Aprendizaje emocional: que permitirá conocer las emociones y aprender a manejarlas.
- Resolución de conflictos: que ayudará a conocer nuevas formas de solucionar los problemas, estando conciente de que esta solución debe ser no violenta.
- Comunicación asertiva: aprender a transmitir lo que se piensa o deseamos de una manera asertiva y no pasiva o agresiva.

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“Es nuestro derecho que nadie lastime nuestro cuerpo ni nuestros sentimientos”, lamentablemente son pocos los niños que saben esto y muchos los que son maltratados por sus padres o cuidadores.

El maltrato infantil afecta gravemente al niño pues *“deja secuelas en su cuerpo y aparato psíquico, y las consecuencias en su integración y desempeño social, son tan profundas e indelebles como difícil de superar, el sufrimiento resultante”* (Bringiotti, Maria Inés 1999: 16).

El maltrato infantil es uno de los problemas más antiguos, el cual solo hasta fechas recientes se ha escuchado en los medios de comunicación, en especial la televisión. Además la falta de una definición clara acerca del término maltrato infantil frustra los intentos de estudiarlo mejor y poder conocer sus consecuencias ante la ley. Un niño que sufre algún tipo de maltrato repercutirá en otros aspectos de su vida familiar, ya que se pueden presentar conflictos con los integrantes lo que afecta a su salud emocional de cada miembro; en el aspecto escolar, tendrá dificultades en el aprendizaje, ya que tendrá sus pensamientos en los problemas, además de una falta de estimulación; y social donde será un niño aislado, agresivo o pasivo y presentará problemas de conducta que le impedirán interactuar con los demás, a causa de su agresividad o por ser introvertido lo que le impedirá un buen desarrollo en estos aspectos.

En la actualidad los profesores tienen poco o ningún conocimiento acerca de este problema por lo que les es muy difícil identificar si alguno de sus alumnos sufre algún tipo de maltrato y si logran identificarlo no saben como actuar.

Esto se puede ver en una encuesta que se realizó a una pequeña muestra de once profesores de la escuela Marie Curie donde se les preguntó que si ellos podrían distinguir si alguno de sus alumnos sufre algún tipo de maltrato, el 36.36% respondió que sí, por medio de su comportamiento, mientras que el 63.63% dijo que no, al menos que presentara golpes; después se les planteó que si llegaran a descubrir que uno de sus alumnos sufría maltrato qué harían, a lo que el 45.45% contestó que acudiría a instituciones a pedirles ayuda pues no sabían nada acerca del tema, el 36.36% se acercaría al niño a platicar sobre lo que le sucede y el 18.18% hablaría con la directora para saber como actuar.

Tal es el desconocimiento sobre el maltrato infantil que los profesores regañan, reprimen o incluso castigan sin pensar en cual es el motivo que provoca en el niño tales actitudes.

Hoy en día, dentro de las instituciones escolares este problema es más difícil de detectar ya que las escuelas no cuentan con el personal especializado, además de que los profesores se enfrentan a grupos demasiado grandes (35 a 40 alumnos) impidiéndoles tener un trato más personal con los niños. Pero esto no es todo, ya que en muchas ocasiones no se cuenta con el apoyo de los padres.

Con respecto a los padres, cuando se dan cuenta de que sus hijos han sido o están siendo maltratados no saben como ayudarlos o simplemente hacen la denuncia y dejan a un lado o le dan menos importancia a la orientación que sería la más adecuada para que sus hijos puedan salir adelante.

Otro punto es la falta de comunicación entre padres y profesores o los malos entendidos que puedan surgir entre ambos ocasionan que el niño no pueda obtener una ayuda pedagógica que le permita salir de este problema.

Pero también es indispensable que los niños reciban ayuda ya que las experiencias emocionalmente negativas que han vivido las expresan como comportamientos problemáticos, conflictos interpersonales, entre otros. Esto puede observarse mejor en estudios que han realizado *“indicando que entre un 10 y un 15 % de los escolares que son víctimas o participan en actos de maltrato presentan conductas abusivas, intimidadoras o humillantes”* (www.xtec.es)

Por lo anterior la educación emocional se convierte en una parte fundamental para ayudar a los niños maltratados y así aumentar su bienestar personal y social.

Por último para que podamos entender mejor este problema es necesario conocer ¿Qué es el maltrato infantil?, ¿Cuál es la causa del maltrato infantil?, ¿Cómo darse cuenta de que un niño está siendo maltratado?, ¿Cuáles son los tipos de maltrato?, ¿Qué consecuencias tiene un niño maltratado?, ¿Cómo puede ayudar la Educación Emocional a los niños maltratados?, ¿Cómo puede ayudar un profesor u orientador a un niño maltratado? ¿Qué estrategias de la educación emocional pueden ayudar al niño maltratado?

JUSTIFICACIÓN

En ocasiones se observa como alumnos van reprobando en la escuela o muestran una conducta de desprecio o agresividad hacia otros compañeros, pero lo que muchas veces no hacemos es preguntarnos ¿a qué se debe este comportamiento?

El maltrato infantil es un tema del que menos conocimiento e información se tiene y por lo tanto muchas personas siguen atentando contra la integridad del niño, impidiendo su buen desenvolvimiento en la sociedad, escuela y familia.

Para conocer la gravedad del maltrato el Banco Interamericano de Desarrollo sobre la violencia doméstica realizó un estudio y descubrió que la tercera causa de muerte en México es la violencia que se ejerce contra los niños y mujeres. (Lammoglia, Ernesto 2002)

Por otro lado el *“Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) recibe al año más de 20 mil solicitudes de ayuda, ya sea para asesoría legal, apoyo psicológico o trabajo social; en los centros de salud se registran un promedio de 13 mil casos al año y más de la mitad ha terminado con la muerte del menor”* (Lammoglia, Ernesto 2002: 185).

Otras instituciones como el Albergue Temporal de la Procuraduría no se dan abasto para atender la alta demanda de niños maltratados.

Los profesores al ser una parte esencial en la educación del niño deben conocer lo que es el maltrato infantil, y como podría comportarse el menor, etc., ya que así podrá intervenir brindándoles ayuda tanto a los padres como a los niños. Pero además es necesario saber que hacer para ayudarles, por lo que para el pedagogo u orientador una posible solución la brinda la Educación Emocional.

Por medio de la Educación Emocional el infante puede aprender a expresar sus sentimientos, saber dónde y cuándo hacerlo e igualmente cómo ellos afectan a los demás.

Además la Educación Emocional “...se ha convertido en uno de los ejes formativos de los procesos pedagógicos centrado en la educación en el desarrollo de habilidades y competencias sociales, la formación de la conciencia experiencial emocional y la regulación de la emociones, la formación de estilos interpersonales empáticos, el trabajo en grupo y la resolución de conflictos.” (www.educacionemocional.org)

Por lo antes mencionado la educación emocional se vuelve una herramienta que le va a permitir al pedagogo u orientado trabajar con el niño, en este caso maltratado, para que logre una mejor comprensión emocional acerca de él mismo y de las personas con las que se relacione cotidianamente, sobre todo para que pueda enfrentar el mundo precario e inestable que le ha tocado vivir.

Las técnicas que provienen de la educación emocional y su enfoque educativo: La educación racional-emotiva (ERE) son una instrumento que a los pedagogos les va a permitir actuar de tres formas: prevención primaria donde se encaran las situaciones de riesgo, ayudando a plantear soluciones, potenciar los sistemas de defensa de los infantes y así mismo sensibilizar a la población en general; prevención secundaria donde se pretende disminuir la aparición de casos, enfrentada hacia la familia o los niños en alto riesgo de ser maltratados; y terciaria orientada a evitar que se produzcan nuevas agresiones y se establezca medidas de protección.

Cuando el pedagogo u orientador ayude a los niños maltratados este problema se ira haciendo cada vez menor hasta que tal vez algún día pueda casi desaparecer, lo que contribuirá a la creación de hombres y mujeres que se desenvolverán en un ambiente más sano por lo que serán unas excelentes personas antes la sociedad.

OBJETIVO GENERAL

Recabar información proveniente de la Educación Emocional para ayudar a la recuperación del niño maltratado tanto cognoscitiva como afectivamente, lo que les permitirá tener una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el significado del maltrato infantil y las formas en que puede presentarse.
- Saber las consecuencias que sufren los niños maltratados
- Poder distinguir al niño que sufre algún tipo de maltrato y así actuar correctamente en la solución del problema.
- Presentar el concepto de la educación emocional y la educación racional emotiva (ERE)
- Identificar los sentimientos negativos y positivos para conocer las consecuencias que cada uno produce
- Conocer las técnicas educativas de la educación emocional y la ERE, así como la forma en que estas pueden ayudar al niño maltratado.
- Diseñar una propuesta educativa adecuada con base en la educación emocional para favorecer el desarrollo del niño.

CAPÍTULO 1

1. EL MALTRATO INFANTIL

- Falsas creencias acerca del maltrato

1.1 TIPOS DE MALTRATO

- Maltrato Físico
- Maltrato Psicológico o emocional
 - Abuso Sexual

1.2 POSIBLES CAUSAS DEL MALTRATO

1.3 CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO MALTRATADO

1.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES QUE MALTRATAN

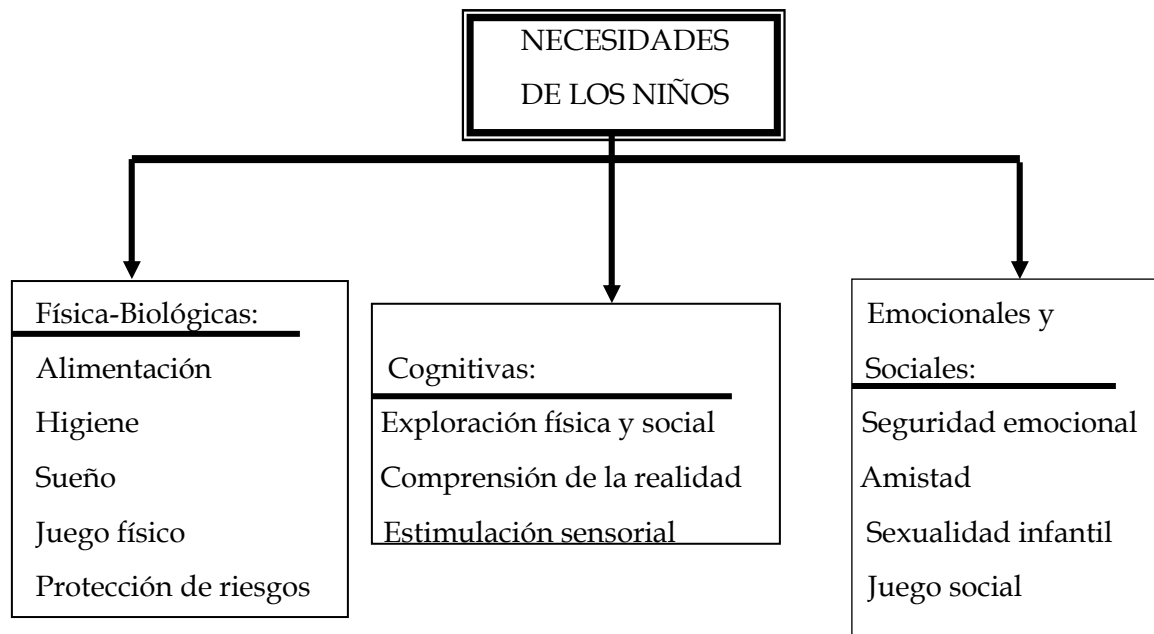
1.5 CONSECUENCIAS DEL NIÑO MALTRATADO

1.6 TIPOS DE CASTIGO NO FÍSICO

- Desaprobación Social Leve
 - Extinción
 - Tiempo Fuera
 - Costo de Respuesta
- Corrección y Sobrecorrección de la Práctica Positiva

1. EL MALTRATO INFANTIL

La familia como núcleo de la sociedad es la encargada de educar y socializar al niño, debido a que lo ponen en contacto con el mundo, los valores, los hábitos, principios y costumbres de la cultura a la que pertenezcan. Así como cubrir las distintas necesidades que tienen los niños y que señala Félix López (2000):



Cada familia, como unidad, enfrenta de manera diferente sus problemas y dificultades así como la forma de cubrir sus necesidades para el desarrollo de cada uno de sus miembros. Lamentablemente, en muchas ocasiones los padres asumen que el niño es de su propiedad y ejercen sobre ellos un control brutal, lo que conlleva al maltrato del niño, sin saber que su deber como padres es proteger a sus hijos de los riesgos, no ser el riesgo. Para tener una idea más clara al respecto definamos el término maltrato infantil.

El maltrato infantil es un término muy ambiguo debido a que para su definición intervienen distintos factores como los diferentes valores culturales y sociales, el concepto de infancia y disciplina, los derechos de los niños, los diferentes tipos de maltrato, y en general el carácter político y filosófico de cada sociedad.

Por lo que una de las definiciones más apropiadas, por ser la más completa, es la que hacen García Fuster y Misita Ochoa:

“El maltrato infantil es cualquier daño físico o psicológico no accidental contra un menor (...), ocasionado por sus padres o cuidadores, que ocurren como un resultado de acciones físicas, sexuales o emocionales de omisión o comisión y que amenazan el desarrollo normal, tanto físico como psicológico del niño.” (Bringiotti, María Inés 1999: 40)

El maltrato que recibe un niño tiene graves consecuencias en su bienestar físico y mental; ya que entorpece su desarrollo evolutivo, provocando el fracaso no solo en el ámbito del aprendizaje sino que también en su adaptación social.

Una lesión física causada a un niño puede ir desde daños temporales, como impedimentos físicos, hasta desfiguramientos o la muerte.

Las lesiones mentales son aquellos daños que afectan a la capacidad intelectual o psicológica de un niño, y que impiden el buen funcionamiento dentro del rango de actitudes y conductas consideradas como “normales” en un contexto cultural.

Una vez definido el término veamos como reconocer a aquellas familias donde el riesgo de maltrato es mayor. Para esto David Wolfe (2001), presenta una clasificación para reconocer aquellas familias en las que esta presente el abuso, y aquellas en donde el abuso posiblemente ocurrirá en algún momento:

- a) Familia de abuso físico: son aquellas en las que claramente hay evidencia física de lesiones no accidentales.
- b) Familia de riesgo circunstancial: son las que no muestran la evidencia, pero que son sospechosas de abuso o que en potencia puedan llegar a maltratar a sus hijos.
- c) Familia problema: en estas el abuso no es altamente probable.

El hecho de que muchas familias no vivan en relaciones cordiales, respetuosas, justas y amorosas hace que las experiencias del niño sean traumáticas, por lo que crecerá con resentimiento y odio lo que no será nada favorable para su desarrollo.

Es muy importante recordar que el maltrato no toma en cuenta religión, edad, género, nacionalidad o nivel socioeconómico. Lo que marca la diferencia es que los padres con mayor ingreso y clase social superior, tienen los medios necesarios para ocultar sus actos y hacerlos menos visibles.

FALSAS CREENCIAS SOBRE EL MALTRATO

- ◆ Son infrecuentes
- ◆ Se dan en las niñas pero no en los niños
- ◆ Hoy se maltrata más a los niños que antes
- ◆ El agresor es un enfermo psiquiátrico
- ◆ Los niños mienten sobre el maltrato, no comprenden que es por su bien, ellos son culpables de que esto les ocurra
- ◆ Si ocurriera en nuestro entorno, nos enteraríamos
- ◆ No es obligatorio denunciarlos
- ◆ Es un asunto privado que no se debe denunciar
- ◆ Las personas distintas al agresor, lo denuncian cuando se enteran

Por lo anterior es indispensable que el pedagogo conozca y maneje el tema del maltrato, ya que gracias a su trabajo con los niños, ya sea en las escuelas o en las instituciones, se encuentra en una posición ideal para ayudar a prevenir, impedir y detectar algún tipo de maltrato. El pedagogo al trabajar con el pequeño tiene la oportunidad de observarlo y tiene la posibilidad de percibir algún cambio en su comportamiento, lo que le advertirá de que algo está pasando.

1.1 TIPOS DE MALTRATO

El maltrato se puede presentar de distintas maneras, algunas que se perciben y otras que si no estamos atentos pasan desapercibidas. El maltrato puede ser físico, psicológico o emocional y sexual. Estos tipos de maltrato se pueden presentar de tres formas: prenatal, postnatales e institucionales.

- ▶ Los malos tratos prenatales: incluyen circunstancias de la vida de la madre. Se trata de gestaciones rechazadas, con alimentación deficiente, hábitos tóxicos, entre otros.

- ▶ Los malos tratos postnatales: son aquellas circunstancias durante la vida del niño que constituyen riesgo o perjuicio para el pequeño según la definición del maltrato infantil y los diferentes tipos: físico, emocional y sexual.

- ▶ Los malos tratos institucionales: ocurren cuando las instituciones o la propia sociedad perjudican al niño en sus aspectos físico, psíquico o social, o lo colocan en riesgo de sufrir consecuencias que lo afecten en su desarrollo normal.

MALTRATO FÍSICO

El maltrato físico es definido como: Todo acto de agresión no accidental por parte de padres o cuidadores, en el que se utilice algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física del niño, encaminado hacia su sometimiento y control.

El maltrato físico suele caracterizarse por el uso de la violencia, repetitiva y cuya finalidad es causar dolor. Normalmente es producida como consecuencia de una conducta o pensamiento negativo, ya sea real o imaginario que ha cometido un niño y que le causa problemas a alguno de los padres o a la persona que lo maltrata. Por medio de este tipo de maltrato se busca, erróneamente, la modificación de la conducta que el adulto observa como nociva y perjudicial, para él mismo o la sociedad.

Este tipo de maltrato puede ser cotidiano o cíclico, donde se combinan momentos de violencia física con periodos de tranquilidad. Lamentablemente cuando se reacciona o se atreven a denunciarlo es porque ya se llegó a un punto crítico como algún impedimento físico o hasta la muerte.

Los castigos físicos más comunes son: patadas, bofetadas, quemaduras, cortadas, pinchazos, dislocaciones, asfixia o ahogamiento, fracturas, golpes, empujones y nalgadas. Por otro lado, los instrumentos mas utilizados son: el cuchillo, correas, cuerdas, cigarro, palos de escoba, plancha, cinturones, cables eléctricos, cadenas, varas, tijeras, líquidos calientes, puños, rodillas, pies y dientes.

Indicadores del Maltrato Físico

Bringiotti Maria Inés (1999) menciona las características que presentan los niños que han sufrido este tipo de maltrato:

- Señales físicas repetidas: moretones, quemaduras, mordeduras.
- Fracturas inexplicables o inusuales.
- Marca de contusiones con forma de manos, dedos u objetos.
- Contusiones inexplicables en áreas donde la actividad normal del pequeño no las ocasionaría. donde la actividad normal del pequeño, como los juegos, no las ocasionaría.
- Piel escaldada, debido a quemaduras con agua caliente.
- Marcas alrededor del cuello, muñecas o tobillos.

Tristemente, en muchas ocasiones el golpe es el único contacto que tiene el padre o madre con el hijo, por lo que este prefiere creer que esa es la única forma en que lo toman en cuenta y crece con la idea de: "Papá me pega porque me quiere, porque le importo".

Durante mi servicio social en el Albergue Temporal de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal, era triste darse cuenta de la cantidad de niños que llegan a causa de que han sido maltratados físicamente. En particular recuerdo a un niño de 4 años que su papá calentó un cuchillo, lo introdujo en la boca del pequeño y le cortó el paladar, por lo que ahora le cuesta trabajo hablar y constantemente sufre de infecciones.

Otro caso es de un pequeño de 5 años que su papá lo golpeaba constantemente y que un día vio como su padre mataba a su mamá. Cuando tuve una plática con él

me comentaba que no quería casarse porque tenía que matar a su esposa como lo hizo su papá.

Así pude comprobar que realmente el maltrato es cíclico, ya que estos pequeños lo viven como algo natural pues es su forma de vida, quedándose con la creencia de que el tendrá que actuar de la misma forma cuando sea mayor.

MALTRATO PSICOLÓGICO O EMOCIONAL

Este tipo de maltrato es una forma de hostilidad verbal crónica en forma de insulto, burla, desprecio, crítica o amenaza de abandono. Además de hacer sentir al niño que no hace nada bien, se le ridiculiza y humilla ante familiares, amigos o desconocidos. Tiene por objeto causar temor, intimidar y controlar las conductas, sentimientos y pensamientos del pequeño.

El maltrato emocional es más sutil, pero más doloroso, le produce al niño sentimientos de inseguridad, afectando su estructura de la personalidad. Una forma de hacerle ver a un pequeño que no importa es interrumpiéndole cada vez que habla o simplemente diciéndole que se calle, por lo que el pequeño sentirá que lo que diga carece de importancia.

Algunas frases que se utilizan y que el infante convierte en creencias son:

- ✘ Eres un inútil, un bueno para nada
- ✘ Eres igual de torpe que tu padre/madre
- ✘ Tragas como cerdo
- ✘ Tenías que ser tu
- ✘ Me avergüenzo de ti
- ✘ Ya no te quiero

- ✘ Yo que con tanto dolor te traje al mundo, que me he sacrificado por ti y así me pagas
- ✘ Si obedecieras, si te portaras bien.
- ✘ Yo te traje al mundo y de el te puedo sacar.

El maltrato psicológico se basa en un comportamiento desde una posición de poder que pretende desvalorizar y reducir la confianza personal. En muchas ocasiones los padres no se dan cuenta de que están maltratando psicológicamente al niño, puesto que les recuerdan sus errores pero no les reconocen sus logros, o tan simples como las comparaciones que se hacen entre los hermanos, sin tomar en cuenta que todos somos diferentes así procedamos de los mismos padres.

El maltrato emocional y psicológico es el más utilizado y el que más daña, puesto que no deja una huella física sino psicológica y profunda la que deja en el pequeño, ya que todas esas palabras que lo dañaron las convirtió en algo suyo y va a ir por la vida creyendo que son ciertas.

Indicadores que presenta un niño con este tipo de maltrato:

- ➔ Sensación de vergüenza
- ➔ Sentimiento de culpa
- ➔ Temor generalizado
- ➔ Ridiculiza o insulta la mayoría de los valores, creencias, religión.
- ➔ Ansiedad y angustia
- ➔ Fatiga permanente
- ➔ Tristeza, depresión y ganas de llorar sin motivo aparente
- ➔ Cree que es un tonto que no vale nada

ABUSO SEXUAL

El abuso sexual es definido como:

“cualquier clase de placer sexual con un niño por parte de un adulto desde una posición de poder o autoridad. No necesariamente debe existir un contacto físico en forma de penetración, tocamiento para considerar que existe abuso, sino también la vejación sexual (tocamiento, manoseo a un niño con o sin ropa, permitir a un niño que toque de manera inapropiada a un adulto), seducción verbal, solicitud indecente, etc.”

(Finkelhor, David 2001: 11)

En ocasiones este abuso es del conocimiento de la madre o padre, según sea el caso, quien guarda silencio por el temor a que el problema se sepa en el resto de la familia o a que su pareja la abandone. Algunas veces el abuso se da porque los niños se sienten tan solos y carentes de afecto que acceden a las propuestas de otras personas con tal de recibir alguna caricia o sentirse queridos.

Retomando mi experiencia en el Albergue, las niñas en su mayoría eran las que habían sufrido abuso por parte de algún tío o padrastro.

Félix López (2000) hace referencia a los posibles síntomas del abuso sexual:

1. Asociados con los niños a nivel preescolar

- Sangrados en genitales o ano, infección urinaria, dolor al sentarse o andar
- Juegos sexuales muy persistentes, masturbación excesiva
- Aislamiento social, desconfianza
- Problemas de sueño o alimentación
- Miedo a que lo bañen o lo vean desnudo

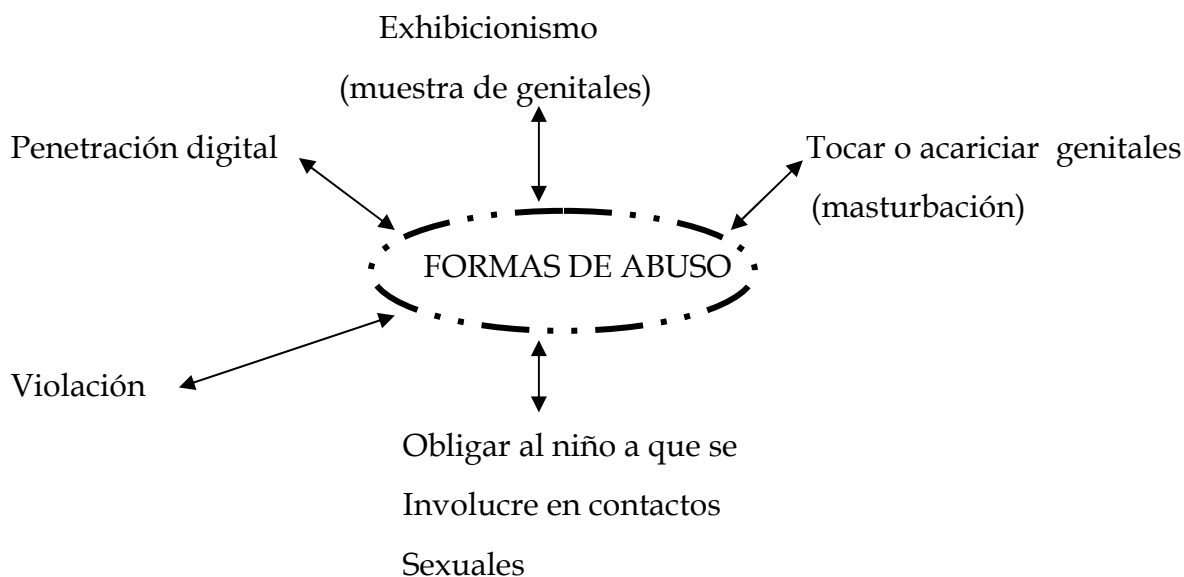
2. Asociados en edad escolar (6-12 años)

- Fisuras anales, dolor al sentarse
- Miedos, fobias, ansiedad
- Conductas sexuales no propias de la edad, comportamiento sexual provocador
- Fugas de la casa, aislamiento social
- Problemas de alimentación
- Falta de concentración y bajo rendimiento

3. Asociados con adolescentes (12-16 años)

- Embarazo, sangrados y dolor
- Ideas de suicidio
- Sexualización de todas las relaciones
- Rebelión familiar, desconfianza, alcoholismo
- Absentismo escolar, falta de concentración

Formas de Abuso Sexual

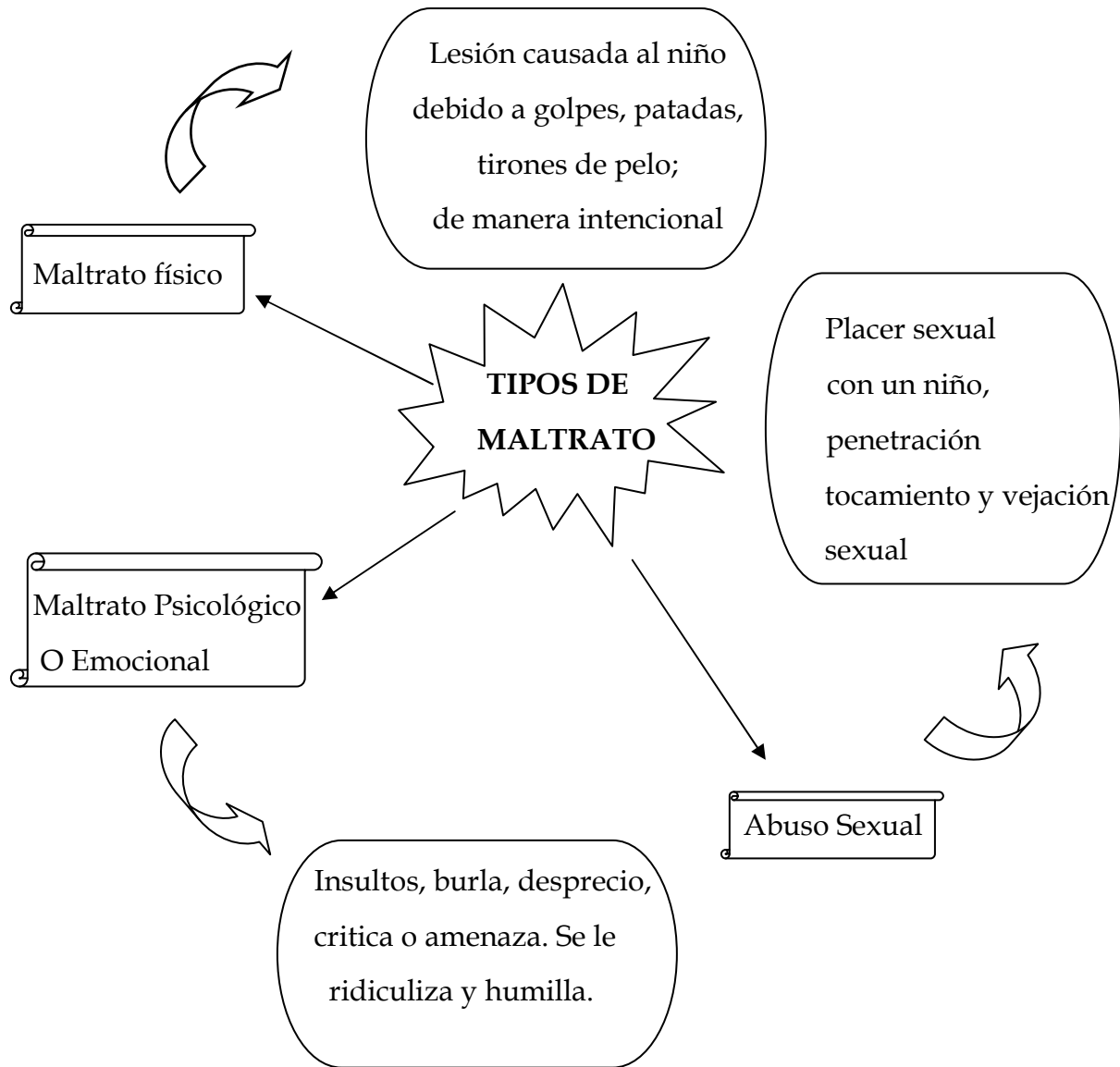


Cuando se produce el abuso el niño experimenta varias emociones como la vergüenza, culpa, miedo, asco, desconfianza, agresividad, ansiedad; emociones que no sabe como manejar ni expresar; no sabe si el es culpable o que hizo mal para que le pasara.

Cuando un pequeño se atreve a comunicar lo sucedido, lo más recomendable es buscar la ayuda necesaria para que el abuso no se vuelva a repetir; si es que proviene de un familiar, se le informará a un familiar directo distinto al agresor.

En caso de que el niño hable acerca de lo sucedido es de suma importancia creerle, no hacerlos sentir culpables, evitar cuestionarlo sobre la agresión sexual y que toda la familia reciba apoyo profesional.

Por eso tanto los padres como los orientadores deben decirle a los niños que nadie tiene derecho a tocarle su cuerpo y a hacerles cosas que los hagan sentir mal. Haciendo conveniente la creación de programas preventivos, donde se acerque a los padres a lo que es el maltrato, las emociones que este genera y sobre todo las creencias que deja en lo pequeños, que es lo que permite que continúe el ciclo de violencia. Además la ayuda del pedagogo también es indispensables ya que le puede brindar apoyo y ayudarlo a retomar y mejorar su aspecto emocional y académico.



1.2 POSIBLES CAUSAS DEL MALTRATO INFANTIL

Para poder entender las posibles causas del maltrato, hay que tomar en cuenta tres enfoques, asimismo tener presente que estos se entrelazan y en ocasiones la diferencia entre unos y otros puede ser dudosa, puesto que estos ocurren simultáneamente. Estos enfoques son:

“(...) a) las características de la personalidad individual del padre o del niño, b) los factores de la comunidad que contribuye al abuso, y c) los patrones de interacción familiar en los hogares donde se maltrata a menores” (Wolfe, David 2001: 15)

- Factores individuales (Padres): Malos tratos en la infancia, agresividad, frustración, inmadurez emocional, baja autoestima, pobres habilidades interpersonales, desordenes psicológicos, baja tolerancia al estrés. Los padres sufrieron una situación de maltrato en su infancia y están reproduciendo la misma situación con sus hijo pues lo ven como algo natural. Porque fueron criticados y rechazados cuando niños.

Generalmente,

“los padres o tutores, tuvieron ascendentes que los maltrataron, lo cual dio como resultado que crecieran con lesiones físicas y emocionales que les produjeron la creencia de que no eran “buenos”, lo que conduce a un sentimiento de rechazo y subestimación de sí mismo que los hace deprimidos e inmaduros” (Fontana, Vincent 1979: 25)

- Factores individuales (Hijos): Nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, hiperactividad, temperamento difícil, baja responsabilidad, enfermedades frecuentes y severas, problemas en el sueño y la alimentación. Expulsiones

de la escuela. Cuando no se deseaba al niño o el pequeño nace con alguna deficiencia los padres le pegan o insultan como una muestra de su rechazo. Que el menor no controle esfínteres, que desobedezca.

- Factores sociales: Estatus socioeconómico, desempleo, problemas económicos, insatisfacción laboral, tensión en el trabajo, vivienda inadecuada. La relación “castigo-educación” se ha convertido en una norma social, además de la falta de sensibilización e indiferencia de la colectividad, lo cual posibilita que tales conductas se presenten sin que haya una respuesta social hacia esos actos.
- Factores de la interacción familiar: Interacción paterno-filiar, agresividad física y verbal, técnicas de disciplina coercitivas, ciclo ascendente de conflictos y agresión. Problemas de comunicación. Su vida es desordenada, existe inestabilidad, ausencia de cuidados. En este caso se ve como normal la agresión y los golpes entre los miembros de la familia ya que es así su interacción.
- Relaciones conyugales: Conflicto conyugal, estrés permanente, violencia y agresión, hijos no deseados. Tamaño de la familia, padre único. En este caso es cuando se tienen conflictos con la pareja pero toda nuestra ira o impotencia se descarga en los niños
- Factores culturales: Aceptación del castigo corporal de los niños. Construcción del concepto de paternidad. Valores y actitudes hacia la infancia, aprobación cultural del uso de la violencia. En general es cuando la sociedad en la que está involucrado el pequeño es bien visto que se le castigue de tal forma que se llega al maltrato, claro que ellos no lo conciben de esta forma.

El analizar los factores de riesgo que puede sufrir una familia, uno de los padres o el niño, nos muestra un camino a seguir para detectar lo que se puede llamar familias vulnerables y Bringiotti (2000) clasifica a estas familias en dos tipos:

1. Familias desfavorecidas o en desventaja: estas son las que cuentan con handicaps socioculturales. Las familias pobres están en desventaja; en el circuito de la pobreza se incluyen a las familias en situación de desempleo.
2. Familias monoparentales o incompletas: son aquellas que presentan una vulnerabilidad acentuada debido a las dificultades en su estructura con respecto a las figuras padre/madre. Las causas pueden ser múltiples como: madres solteras, viudas, separadas.

Para ver de una manera más completa estos factores se ejemplifican en la siguiente tabla:

FACTORES DE RIESGO

Desarrollo ontogenético	Microsistema	Exosistema	Macrosistema
<ul style="list-style-type: none"> • Historia de malos tratos • Rechazo emocional y falta de calor afectivo en la infancia • Historia de desarmonía y ruptura familiar • Pobre autoestima • Bajo C.I • Pobres habilidades interpersonales • Falta de capacidad empática • Poca tolerancia al estrés • Problemas psicológicos 	<p><i>Interacción paterno-filial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Desadaptada • Técnicas de disciplina conflictiva <p><i>Relaciones conyugales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conflicto conyugal • Violencia y agresión <p><i>Características del niño</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prematuro • Problemas de conducta • Hiperactivo • Hijos no deseados • Temperamento difícil • Bajo peso al nacer • Apático • Tamaño familiar • Poco responsivo 	<p><i>Trabajo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Desempleo • Falta de dinero • Pérdida de rol • Insatisfacción laboral • Tensión en el trabajo • Falta de apoyo social • Aislamiento social <p><i>Clase social.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crisis económica • Aprobación cultural del uso de violencia • Aceptación cultural del castigo corporal • Los niños como posesión.

Tomado de María Inés Bringiotti "Maltrato Infantil" (1999) Niño y Dávila editores. Madrid

1.3 CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO MALTRATADO

El niño es, un ser a quien le gusta moverse de acuerdo con unas costumbres fijas, con cierta disciplina y seguridad. En los pequeños maltratados es frecuente registrar atrasos en el desarrollo cognitivo, lenta adquisición de habilidades y retraso escolar. Los niños a menudo se ven obligados a mentir en relación con la causa de sus lesiones “Me caí de la bicicleta”; otras veces engañan por vergüenza, ya que creen que las marcas son pruebas de que es malo. Creciendo con muchas creencias irracionales que marcaran su vida.

Al sufrir algún tipo de maltrato, pierden la confianza en sí mismos y en los demás, las necesidades de dependencia, los sentimientos de ternura, afecto y apoyo emocional suelen estar ausentes dentro de su hogar.

En las familias donde existen niños maltratados, la vida suele ser desordenada, inestable, con carencia de cuidados, tienen problemas de aprendizaje, de socialización, etc.

Otras de las características que se han observado en varios niños que han sufrido algún tipo de maltrato son:

- Baja Autoestima
- Tendencia a la depresión
- Aislamiento
- Sufre pesadillas
- Rendimiento escolar bajo
- Agresividad hacia sus compañeros
- Mal funcionamiento cognoscitivo, afectivo y académico
- Desordenes alimenticios
- Déficit marcado en su comportamiento social

- Desarrollo neurológico pobre
- Señales físicas repentinas (golpes)
- Hábitos higiénicos deficientes
- Cansancio o apatía permanente
- Muestra evidencia de repetidas lesiones en la piel
- Cambio significativo de conducta en la escuela
- Conducta agresiva o pasiva
- Evitar ir a casa
- Tiene pocos amigos
- Muestra poco interés en las tareas extraescolares
- Falta a clase
- Retrasos en el desarrollo físico, emocional e intelectual
- Antisocial
- Coraje y rabia
- Incapacidad para confiar o amar a otros
- Ansiedad y miedos
- Comportamiento autodestructivo
- Miedo de establecer nuevas relaciones
- Problemas para dormir

Estas características o indicadores los podemos dividir en tres según García Fuster y Misita Ochoa (1993):

- a) Indicadores físicos: estos incluyen, lesiones en los muslos, pantorrillas, genitales, mejillas, nalgas, labios, cuello y espalda. Además pueden parecer ansiosos, pálidos, tener frío o sudar.
- b) Indicadores conductuales: en este caso el niño se muestra aprensivo cuando los adultos se aproximan a otro niño que está llorando,

muestran miedo de estar en casa, es autodestructivo, retraimiento o agresividad extrema, trata de cubrir su cuerpo.

- c) Indicadores emocionales: Estos son, pobre autoestima, se percibe diferente y rechazado o no querido, sentimiento de culpa, se ve como una mala persona.

1.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS PADRES QUE MALTRATAN

Los padres que maltratan a sus hijos, por lo general son alcohólicos, tienen un deficiente control de impulsos, vivieron experiencias negativas durante su propia infancia lo que lo condujo a una imagen pobre de sí mismo, donde piensan que no sirven para nada, que son unos inútiles e incluso pueden llegar a creer que todos tienen la culpa de lo que le pasa. Los padres abusivos tienen poca capacidad de expresar afecto y sus posibilidades de resolver problemas es muy limitado.

Creer que hacen lo mejor, que pueden “enseñar respeto”, “hacer que crezcan para que sea un ciudadano útil”; ya que si fue bueno para ellos ese tipo de “disciplina” lo será para sus hijos.

Presentan un aislamiento de los sistemas de apoyo afectivo e incapacidad para que otras personas los ayuden en épocas de perturbación.

Al parecer este aislamiento es característico de las familias que han sido identificadas como desorganizadas y perturbadas, y esto puede deberse a su impulso progresivo a apartarse de la comunidad con todas sus influencias indeseables.

David Wolfe (2001) menciona tres factores que intervienen para que un padre maltrate a su hijo:

- 1) Personalidad individual del padre/madre
 - Alcoholismo
 - Deficiente control de impulsos
 - Experiencias negativas
 - Limitada capacidad de expresar afecto y resolver problemas

- 2) Comunidad que contribuye al abuso
 - Incapacidad para que otras personas lo ayuden
 - Apartarse de la comunidad

- 3) Interacción familiar
 - Son desorganizados
 - Se muestran perturbados

En términos generales tienen una inteligencia poco desarrollada, conducta delictiva, inmadurez emocional, impulsividad, falta de dignidad, aislamiento, soledad y fuertes sentimientos de impotencia y frustración; en muchas ocasiones perezosos y descuidados.

Además de lo anterior, parece no preocuparse por el niño, desprecia y desvaloriza al niño en público, justifica la disciplina rígida y autoritaria, los padres presentan poco interés por establecer contacto con los maestros de su hijo, no pueden explicar las ausencias de sus hijos a la escuela. Poca vigilancia en situaciones peligrosas para el niño, dificultades en la relación de pareja. Sobreprotección o rechazo verbal público del niño.

En ocasiones el casarse antes de llegar a una edad apropiada para asumir responsabilidades, no alcanzaron la madurez emocional y antes que en sus hijos piensan en ellos.

1.5 CONSECUENCIAS DE UN NIÑO MALTRATADO

Como mencione anteriormente un niño maltratado cree que lo vivido es lo correcto y suele repetir el ciclo de violencia. Esta es una grave consecuencia del maltrato ya que no se estaría erradicando el problema, además que el pequeño crecerá con muchas creencias irracionales sobre como desenvolverse en la sociedad.

El niño golpeado crece con una inmensa ira reprimida que se ha ido acumulando en una olla de presión. Es esta ira la que más tarde descargan contra sus propios hijos, repitiendo el ciclo de violencia una y otra vez.

En la mayoría de los casos los niños no son capaces de controlar sus impulsos, suelen formar juicios incoherentes y expresan emociones contradictorias, pueden volverse depresivos, tienen pensamientos destructivos, problemas sexuales e incluso intentar suicidarse.

Un niño maltratado puede ser agresivo, presentar un retraso del crecimiento. Se sienten rechazados por sus padres y en ocasiones proyectan este sentimiento hacia los profesores.

Su estado emocional es de gran tensión y angustia, lo que impide una buena conducta escolar. Estos malos tratos pueden ocasionar que el niño o niña aproveche alguna ocasión para huir del hogar.

Lamentablemente, el maltrato durante la infancia genera y desarrolla con frecuencia sentimientos de odio, venganza, revancha, y muchas veces produce sujetos incapaces de integrarse positivamente a la sociedad.

El infante golpeado *“crece con una gran carga de agresividad reprimida que va a proyectar hacia la nueva familia (...), y el mismo cuadro familiar deteriorado, negativo, inestable, el cual se desenvolvió en su niñez, se va a repetir en su nueva familia”* (Fontana, Vincent 1979:61).

Muchas veces se piensa que enviando al niño a un albergue va a recuperarse y se desenvolverá mejor en la sociedad. Cuando estuve en el Albergue me pude dar cuenta de que muchas instituciones solo “protegen” al pequeño alejándolo del problema pero realmente no reciben ningún tratamiento de prevención, ya sea primaria, secundaria o terciaria. En el tiempo que pasaban los niños en dicho albergue solo iban a la escuela, realizaban sus alimentos y jugaban un rato con sus demás compañeros, pero no tenían apoyo de algún orientador, pedagogo o psicólogo que les ayudará a manejar todas las emociones y creencias que tenían debido a lo sucedido.

A pesar de que en el albergue contaban con dichos especialistas no apoyaban a los niños, solo trabajaban en oficinas o con los niños de maternal.

Platicando con algunos de los pequeños que habían estado en otras instituciones me decían que todas eran muy similares ya que no había nadie que platicará con ellos y en ocasiones hasta les pegaban.

No solo es importante alejarlos del problema sino presentarles una solución adecuada para que puedan salir adelante y no repitan el ciclo de violencia.

1.6 TIPOS DE CASTIGO NO FÍSICO

El castigo es una forma de enseñarle al pequeño que algo que hizo estaba mal o era indebido. Los castigos son una prohibición momentánea de algo que para ellos es placentero, lo importante es no llegar a los golpes y posteriormente al maltrato, pues muchas veces no van a aprender la lección que se les quiera dar.

Para que un castigo sea eficaz, este debe aplicarse inmediatamente después de un mal comportamiento, para que así asocie la sanción con el comportamiento.

Algunas propuestas para el castigo no físico las sugiere David Wolfe (2001):

TIPO DE CASTIGO NO FÍSICO	FUNCIONAMIENTO
<i>Desaprobación social leve</i>	Se advierte al niño de su mal comportamiento; con un tono de voz tranquilo, constante y firme, acompañada por una expresión facial de desaprobación. “Andrés hazme el favor de dejar de jugar con el control de la televisión o la apagaré durante 15 minutos”. Es efectiva si el padre es consistente.
<i>Extinción</i>	Identificado el mal comportamiento, el padre debe abstenerse de hacer caso del mismo. La conducta puede aumentar, antes de disminuir, ya que el niño quiere atraer la atención. Ignorarlo es una forma de extinción, en un comportamiento infantil leve.
<i>Tiempo fuera</i>	Produce menos efectos secundarios. Se recomienda localizar una zona neutral en la casa, sin distracciones, donde el niño se colocará en caso de que desobedezca y este ahí durante 5 minutos; si replica se aumenta 1 minuto más, dado como máximo 5 minutos. Una vez que haya obedecido ya no se le recuerda su mal comportamiento.

<p><i>Costo de respuesta</i></p>	<p>Se elimina un reforzador positivo al pequeño si se porta mal “Rosa, has estado molestando otra vez a tu hermana. Si esto continúa, no tendrás postre hoy”. Se le deja claro como recuperar lo perdido “si dejas de molestarla, tendrás un bocadillo antes de ir a la cama”.</p>
<p><i>Corrección y sobrecorrección de la práctica positiva</i></p>	<p>Que el niño corrija lo que ha hecho mal para disminuir la frecuencia de la conducta. “Rodrigo, escribiste en la pared. Debes escribir en tu cuaderno, no en la pared”. Y después se le dice como corregir la situación. “Rodrigo, necesita limpiar todas las marcas que hiciste en la pared, por favor hazlo de buena gana y después podrás jugar de nuevo con tu libro para pintar”.</p> <p>No se le elogie por limpiar porque puede aprender a actuar por atención.</p> <p>La sobrecorrección supone la práctica repetida de un comportamiento. “David azota la puerta cada vez que entra a la casa.” Su mamá decide que David en vez de azotar la puerta la cierre despacio repetidas veces durante 5 minutos.</p>

CAPITULO 2

2 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1 EMOCIONES NEGATIVAS

- Ira
- Miedo-Ansiedad
- Culpa-Vergüenza
 - Tristeza
 - Celos

2.2 EMOCIONES POSITIVAS

- Alegría-Felicidad
 - Amor

2.3 MANEJO DE EMOCIONES

2 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Como se vio en el capítulo anterior tanto las personas que maltratan como los que sufren el maltrato están inmersos en distintas emociones, ya sea por ser maltratados o debido a este mal manejo de emociones se llega a maltratar, por esto surge la necesidad de que el pedagogo conozca qué es una emoción, como distinguirlas y aprender a manejarlas para llegar a tener una educación emocional que pueda evitar que caigamos en el maltrato.

Antes que nada veamos como las emociones son una constante en nuestra vida educativa, familiar y social. La educación se caracteriza por la relación interpersonal entre profesores-alumnos y entre alumno-alumno, estas relaciones contienen una carga emocional, por lo que es necesario que se le preste atención a las emociones en el proceso educativo.

Además, los profesores establecen que si algún estudiante fracasa en la escuela es debido a la falta de capacidad intelectual, dejando de lado la posibilidad de que se deba a alguna experiencia emocional negativa que tenga o haya tenido.

Tristemente la escuela únicamente se ha centrado en los aspectos cognitivos, por lo que le da prioridad al aprendizaje de conocimientos científicos y técnicos, dejando de lado la reflexión acerca de los sentimientos y emociones. Esto debido a que se considera que la razón es un elemento estático y con frecuencia no se toma en cuenta el papel que desempeñan las emociones, siendo estas las que nos pueden indicar si algo ya no está funcionando normalmente e incluso nos puede estar indicando que está siendo maltratado.

Por lo antes mencionado surge la necesidad de que la escuela se convierta en un espacio en el cual se brinden las herramientas necesarias para comprenderse a sí

mismo, los demás y el mundo, dándole y dándose un sentido, puesto que la incomprensión es una fuente de tensión, desequilibrio y enfermedades.

Ante esto, una opción es Educar Emocionalmente, principalmente a los niños, para que reconozcan y expresen sus emociones; descubran que hay conductas funcionales y disfuncionales; a diferenciar entre sus sentimientos y pensamientos; a descubrir que se pueden modificar los pensamientos, y las emociones, así como aumentar la tolerancia a la frustración.

Para tener una idea más clara al respecto hay que comprender qué es una emoción.

Una emoción es un

“estado afectivo intenso y relativamente breve, originado normalmente por una situación, o un pensamiento, o una imagen agradable o desagradable, que activa y excita al sujeto. Si la emoción es intensa, pueden perturbarse momentáneamente las funciones cognoscitivas del individuo. Las emociones tienen una función motivacional pues genera disposiciones y propicia actividades que impulsan a la acción y dirigen el comportamiento de una manera determinada.” (Diccionario de las ciencias de la educación 1984)

Entre los estudiantes se pueden encontrar toda una variedad de emociones. Algunos se aíslan y solo se interesan por las ideas; comúnmente éstos presentan tendencias introvertidas, mientras que otros son vivaces, ingresan en círculos sociales y rehuyen a la soledad por lo que son extrovertidos. Ambos extremos son perjudiciales, pues afectan al sujeto, por lo que lo más recomendable es que aprendan a controlar sus emociones para que no les causen mayor malestar que el necesario. Por lo mismo un pedagogo u orientador debe conocer y saber tratar los diversos ambientes emotivos de los estudiantes.

Para lograrlo lo más conveniente es instaurar en las escuelas la Educación Emocional. La Educación emocional es un

“ proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional, como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, Rafael 2001: 243)

Esto con el fin de gozar de salud mental, pues es indispensable cultivar buenos hábitos; por ello, ya sea el orientador o el pedagogo deben procurar inculcar en sus alumnos hábitos de trabajo, concentración y autodisciplina, en general encaminarlos a que conozcan y manejen sus emociones.

Algunas características que tiene una persona educada emocionalmente son:

- ✿ Equilibrio entre exigencia y tolerancia.
- ✿ Superar las dificultades y las frustraciones.
- ✿ Ser capaz de reconocer, expresar y controlar las emociones.
- ✿ Ser empáticos, lo que significa entender las emociones de los demás.
- ✿ Tener menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- ✿ Una menor disposición a generar pensamientos negativos y una mayor inclinación a pensar positivamente.
- ✿ Actuar de una mejor manera, abriéndose a las experiencias que le impone la vida, luchando por modificar lo modificable y aceptando sensatamente lo inmodificable.
- ✿ Tolerancia a la frustración

En el caso de los niños sus emociones son más intensas y dominantes, lo que hace que las vivan plenamente, entregados a ellas, sin criticarlas o corregirlas. Es en el transcurso del tiempo cuando estas van disminuyendo y van siendo canalizadas hacia modalidades socialmente apropiadas.

Se puede considerar que hay emociones negativas y positivas. En ocasiones estas emociones pueden presentarse en pareja debido a que son muy similares o suelen presentarse una después de la otra. Las emociones negativas se podrían describir como desagradables y normalmente se presentan ante una amenaza, pérdida o frustración. El tener emociones negativas no significa que sean malas, pues creerlo puede ocasionar culpabilidad. Dentro de estas emociones pueden identificarse: la ira, miedo - ansiedad, culpa - vergüenza, tristeza, envidia - celos, disgusto.

Las emociones positivas surgen cuando se logra alcanzar algún objetivo o cuando ocurre un suceso agradable, ya que esto produce satisfacción y bienestar. Dentro de estas emociones están: alegría - felicidad, humor, amor, tranquilidad, confianza, valor.

La duración de ambos tipos de emociones dependen del impacto que tengan, así como lo que dure el pensamiento. Esto es, si para mí es muy importante no caerme en el metro y me caigo la vergüenza me va a durar mucho tiempo, y hasta que logre controlar esa emoción ya no me acordaré de lo sucedido.

Por todo lo anterior no hay que olvidar que la importancia de la educación emocional radica en poder enfrentar los acontecimientos vitales, lo que va a favorecer el desarrollo del individuo y a modular los estados emocionales críticos.

2.1 EMOCIONES NEGATIVAS

A continuación se presentarán las emociones negativas y posteriormente las positivas, esto con el fin de conocerlas e identificarlas cuando se presenten para finalmente aprender a manejarlas.

IRA

La ira es una reacción que se produce cuando una persona ha sido tratada injustamente, de forma ruda, ha sido insultada, maltratada o despreciada; mostrando irritación, furia o cólera. A la par la ira puede servir como defensa ante una situación de peligro o ataque, sin olvidar que si no se sabe controlar se puede volver contra la persona.

Cuando se experimenta la ira nuestro cuerpo produce varias reacciones:

- Ritmo cardíaco elevado
- Aumento de hormonas, como la adrenalina
- Tensión en los brazos
- Labios y dientes apretados
- Ceño fruncido
- Respiración acelerada
- Tono de voz alto
- Puños cerrados

Esta es una de las emociones más peligrosa, ya que lleva a actuar de inmediato y se vuelve su objetivo principal destruir. Un ejemplo de esto es el maltrato verbal y físico.

Albert Ellis (1991) menciona dos formas de ira, la Autística e Impersonal:

- La ira Autística surge cuando la persona piensa que si algo no le gusta ese hecho no deberá suceder, por lo tanto si ocurre es horrible e inaguantable. El centro de estas ideas es: “porque yo lo digo, no debería suceder”
- La ira Impersonal sucede cuando se cree que todo el mundo esta de acuerdo en algún suceso es malo y por lo tanto no debería haber ocurrido. Además de considerar que si alguna persona hace algo horrible o inadecuado merece ser castigado.

Por ejemplo si a una persona no le molesta que las personas estornuden y lo hacen siente ira porque cree que como los demás saben que eso le molesta no deberían de hacerlo, pues es algo que no soporta.

La ira puede ocurrir “hacia adentro”, es decir, cuando la emoción se convierte en irritación hacia uno mismo. “Hacia fuera” cuando es dirigida a otras personas distintas a las que la provocaron. Este último se identifica porque ya que ha pasado suele decirse alguna de las siguientes frases;

- Se me fue la mano
- Perdí los estribos
- Me descontrolé
- No me pude contener
- No era yo cuando te golpeé

Una de las causas de que ocurra la ira es la Baja Tolerancia a la Frustración (BTF), que Albert Ellis describe como la consecuencia de que la persona tenga una o más de las siguientes ideas:

- El mundo tiene que estar organizado para que consiga lo que quiero, cuando quiero y sin esfuerzo.
- Es horrible cuando me molestan o se presentan circunstancias difíciles.
- No soporto que las cosas salgan mal.

Algunas creencias irracionales que causan la ira (Ellis, Albert 1999):

- Es terrible que haya gente que me trate de una manera tan poco atenta y tan injusta.
- No soporto que me traten de esta manera.
- Bajo ningún concepto deberían portarse tan mal conmigo.
- Al comportarse como no deberían, son unas personas malvadas que no merecen una buena vida y deberían ser castigados.

Normalmente se manejan algunas falsas creencias acerca de cómo manejar la ira, como son:

1. La ira se reduce al expresarla activamente.
2. Tomarse un tiempo o distraerse cuando se encuentra enfadado.
3. Por medio de la ira se puede lograr lo que se desea.
4. Conocer el pasado nos ayudará a disminuir la ira.
5. La ira es provocada por acontecimientos externos.

Erróneamente se cree que al expresar la ira, ésta se reducirá pero solo será temporalmente, además de que puede dañarse a sí mismo, pero sobre todo a quien nos rodea. El tomarnos un tiempo fuera únicamente ocasiona que se evadan los problemas, lo que provoca no aprender de los problemas, siendo que *“la maduración personal solo se produce cuando nos enfrentamos a las dificultades (...)”*

entonces aprenderemos de nuestra experiencia y es probable que seamos más eficientes en el futuro” (Ellis, Albert 1999: 36)

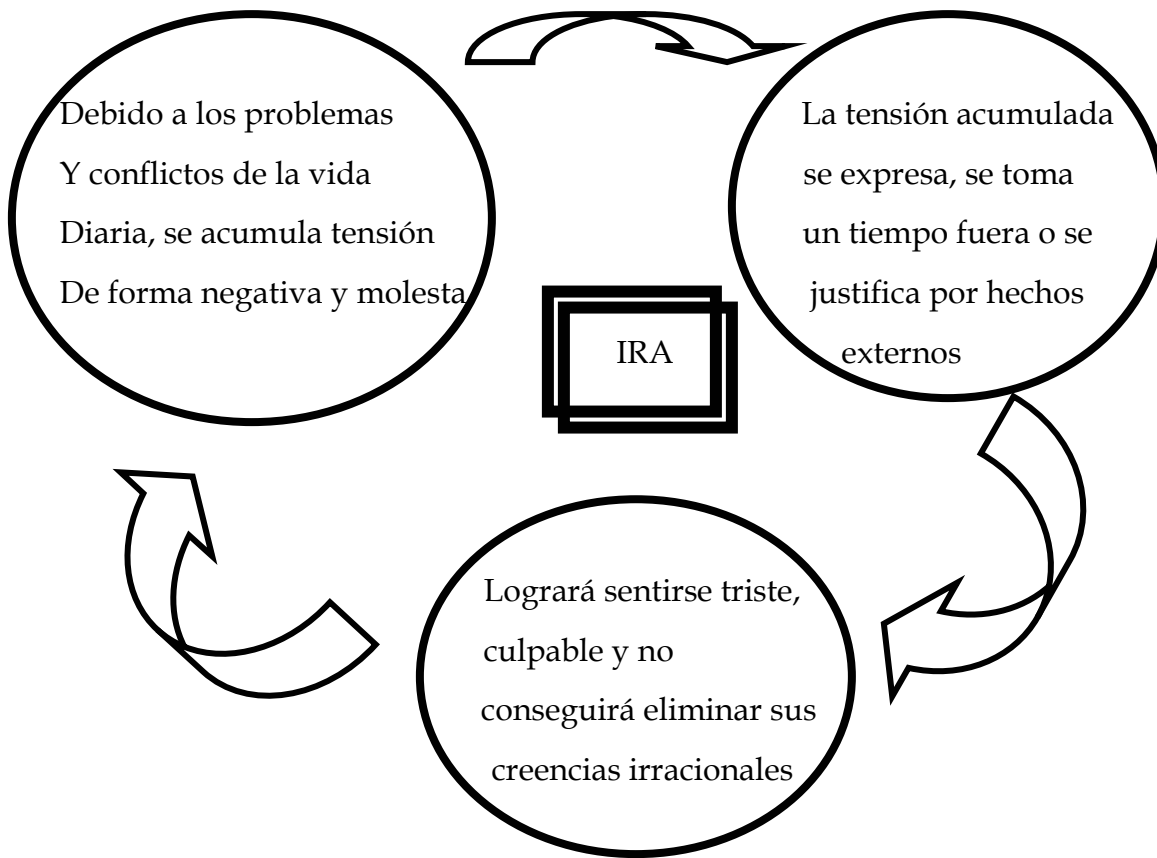
El utilizar la ira como pretexto para lograr deseos o caprichos, lo único que se conseguirá será alejar a las personas con las que convivimos, además de que posiblemente guardarán rencor.

Estudiar el pasado permite entender algunas cosas, pero no se estaría aprendiendo de las experiencias y se continuaría con las creencias irracionales que provocan la ira. Así que hay que tener presente, que es posible “ *que en nuestra infancia padeciéramos algún tipo de abuso, negligencia o maltrato que diera pie u origen a nuestra furia posterior (...), seguir obsesionado por aquellos hechos pasados difícilmente nos ayudará a vivir de manera saludable” (Ellis, Albert 1999: 32)*

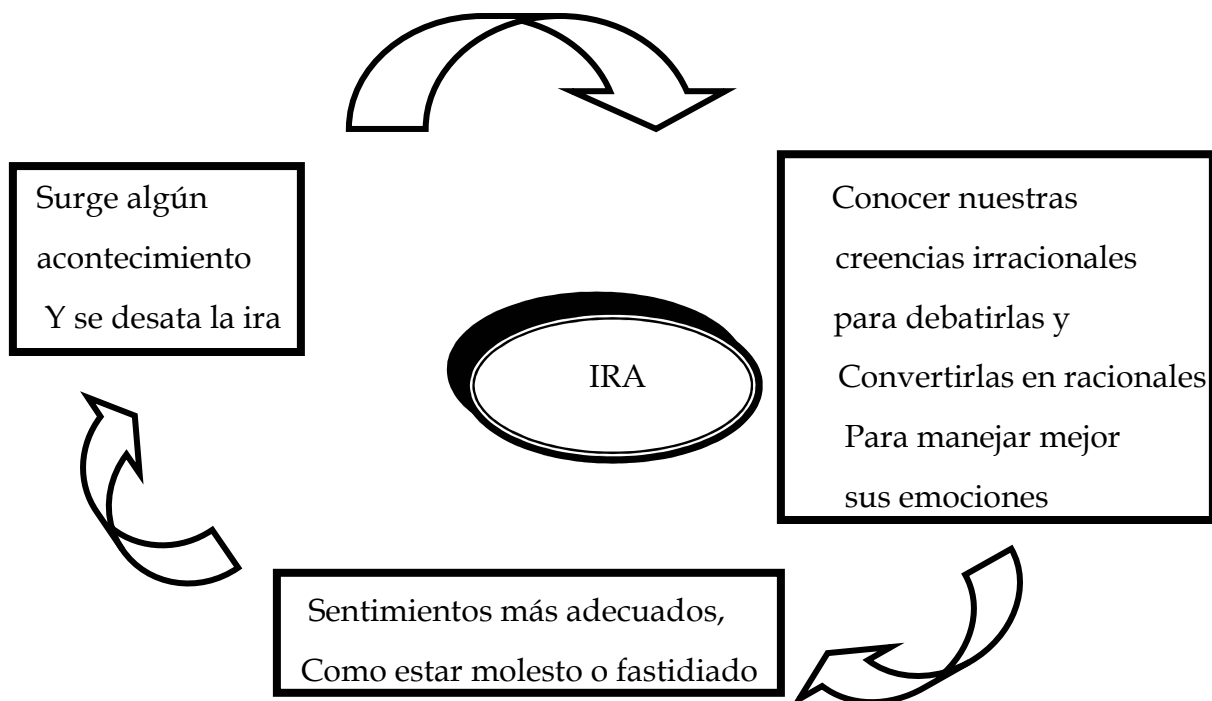
Finalmente, al creer que las emociones son producto de algún acontecimiento externo, nos hace víctimas de las circunstancias de este mundo. Si esto fuera cierto, ante algún hecho todos reaccionarían de la misma forma.

Funcionamiento de la Ira

El siguiente esquema muestra como es que se esta acostumbrado a actuar de forma errónea ante la ira:



Por lo mismo, el objetivo es conocer sus creencias irracionales y así transformarlas por unas más racionales y adecuadas.



Cuando ocurre la ira se percibe como una ofensa que motiva al sujeto a desatar su deseo de venganza, ya que cree se está atacando su autoestima.

Lamentablemente cuando se vive con ira, se suele lastimar a los seres que más se quiere, pero no sin darse cuenta, ya que pensamos que solo se hiere a los individuos que no están tan apegados a nosotros. Además de entorpecer las relaciones laborales y profesionales.

Recordemos que

“para reducir con éxito nuestra ira y hacer frente con mayores garantías a las dificultades de la vida, conviene desterrar la idea de que las situaciones injustas, las personas difíciles y las frustraciones importantes son las que nos ponen automáticamente furiosos. Pero siempre crean lo que nosotros ya sentimos. Aceptar esta responsabilidad es fundamental para hacer frente con eficacia a nuestros futuros arrebatos” (Ellis, Albert 1999: 40)

Con respecto a los niños, suelen darse cuenta de que por medio de la ira obtienen la atención de los mayores y normalmente lo que desean.

Algunos estímulos que pueden desatar la ira en los niños son:

- 👉 Interrumpirlos en sus actividades
- 👉 Cuando no se les deja realizar lo que desean
- 👉 Cuando alguien interfiere en su juego o con sus juguetes
- 👉 Cuando se equivocan en lo que tratan de hacer

MIEDO - ANSIEDAD

El miedo es una emoción que ocurre cuando el individuo experimenta una situación de peligro, impulsado por amenazas al bienestar físico o psíquico. El

miedo puede deberse a algo en específico o simplemente al hecho de peligros imaginarios, producidos por sus creencias irracionales, conocidos como fobias. El miedo puede afrontarse huyendo o evitando la situación.

Cuando surge el miedo, el cuerpo experimenta ciertas reacciones:

- ✚ Pupilas dilatadas
- ✚ Aumento de tensión arterial
- ✚ Aumenta la provisión de sangre
- ✚ Paralización repentina
- ✚ Rostro palidece y el cuerpo se congela
- ✚ Puede producir un bloqueo emocional

Ciertas creencias irracionales que produce el miedo, conllevan a fantasear sobre la peligrosidad del hecho, así mismo impiden ver el hecho de forma objetiva y saber si es un miedo real o imaginario. Además preocuparse por hechos inevitables no hace que disminuyan, sino que en ocasiones contribuyen a su aparición; la mayoría de los hechos temidos y peligrosos no presentan tanto problema, pero la preocupación por su aparición las hace ser así.

El tener este tipo de creencias provoca dolores de cabeza, nerviosismo, preocupación e insomnio. Por lo que lo más conveniente sería pensar:

- Ⓢ El que este hecho peligroso ocurra sería algo molesto, pero no sería terrible y podría hacerle frente.
- Ⓢ Mis miedos no me ayudan a evitar el peligro
- Ⓢ Debería hacer cosas que me dan miedo para comprobar que no hay nada negativo.

Con respecto a los niños, el miedo que viven suele ser debido a:

- ⊕ Ruidos fuertes

- Estar cerca de gente extraña
- Separación de los padres o el abandono por parte de alguno de ellos, y al castigo
- A la oscuridad, seres imaginarios o estar solo
- A la lluvia y rayos
- Exámenes, calificaciones bajas
- Rechazo de los amigos

En el caso de los niños maltratados tienen miedo de llegar a sus casas o cometer algún error que amerite sean golpeados o humillados.

En el caso de la ansiedad esta es originada por la preocupación, que es una búsqueda de lo que puede ir mal. Es la anticipación de un peligro, donde los desencadenantes son imprecisos. Es considerada una forma de reaccionar, un mecanismo adaptativo que nos permite mejorar nuestra actuación en los momentos difíciles. *“La tarea de la ansiedad es aportar soluciones a los peligros de la vida, anticipando los efectos negativos, antes de que lleguen. El problema está en las preocupaciones repetitivas que se convierten en crónicas, sin llegar nunca a una solución.”* (Bisquerra, Rafael 2000: 102)

Albert Ellis (1991) hace referencia a dos formas fundamentales de ansiedad:

- Ansiedad Perturbadora: tiene lugar cuando la persona siente que su vida esta amenazada, que tiene que conseguir lo que quiere y que es catastrófico cuando no consiguen lo que desean.
- Ansiedad del Yo: surge cuando su valía personal esta amenazada, tienen que hacer bien las cosas para ser aprobados por los demás, que es horroroso sino son aprobados.

La ansiedad del yo es un sentimiento más dramático e intenso, y por lo general puede desencadenar sentimientos de depresión. En cambio la perturbadora es más común y es aquella que da lugar a las fobias.

Algunos indicios que se presentan en la ansiedad:

- Dificultades respiratorias
- Aceleración de los latidos del corazón
- Dificultad de concentración
- Temblor en las piernas y sudor
- Sensación de inquietud
- Tensión en el cuello, hombros y espalda
- Sensación de aprensión en el pecho
- Sensación de cansancio, fatiga y alteración del sueño

Cuando una persona es ansiosa *“exige controlar las cosas y actuar bien, e insiste en que los eventos tienen que producirse de una forma perfecta”* (Ellis, Albert 2000: 234)

Unas creencias generadoras de la ansiedad son:

1. Sería horroroso que reprobara
2. No soportaría los inconvenientes que se desprendan del problema.
3. No debería dejarlos, soy un debilucho por haberlo permitido.
4. Sino salgo adelante, es porque soy una persona inferior y merezco lo que me pasa por no hacer frente a la situación como debería.

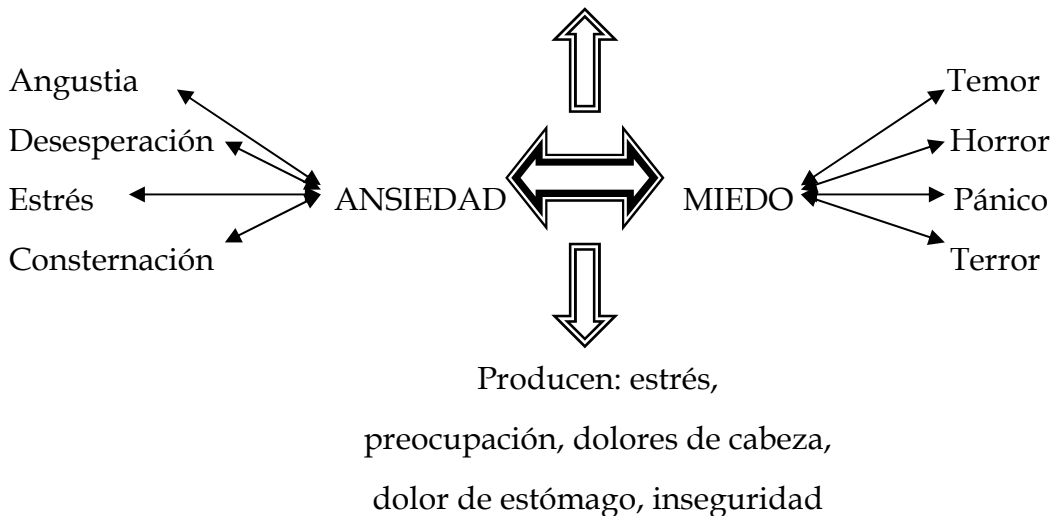
Comúnmente se experimenta ansiedad cuando *“tememos no conseguir algo que queremos realmente o cuando proclamamos que debemos conseguirlo absolutamente. Por lo general, la ansiedad es fruto de las creencias irracionales que tenemos, sobre nosotros mismos”*. (Ellis, Albert 1999: 57)

En el caso de los niños, esto suele ocurrir cuando se exigen salir bien en la escuela, diciéndose que deben sacar diez pues de no ser así se consideran tontos.

Los niños, debido a su nivel de desarrollo cognitivo, son poco capaces de comunicar verbalmente sus preocupaciones, lo que en ocasiones les provoca dolor de cabeza y estómago. Algunas causas de ansiedad en los niños son:

- ☉ No querer ir a la escuela
- ☉ Dormir solo o fuera de su casa, así como tener pesadillas

Sentir temor o preocupación
por peligros de la vida,
ya sean reales o imaginarios
debido a sus creencias irracionales



CULPA - VERGÜENZA

La vergüenza es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad. Puede ser ocasionada por una falta cometida, una humillación o un insulto, que activará sus

creencias irracionales como “soy una persona detestable por haberme caído”. Es de las emociones más dolorosas y destructivas, siendo la más difícil de manejar.

Cuando ocurre, el individuo se denigrará por actuar de forma incompetente, estúpida, defectuosa o autoderrotista.

Por otro lado la culpa te fija en sucesos pasados, provocando una sensación de abatido o molesto, conservando *“las creencias irracionales contraproducentes, las mantenemos vivas cuando nos las repetimos nosotros mismos, reforzándolas de distintas maneras, actuando según ellas y negándonos a ponerlas en tela de juicio”*. (Ellis, Albert 1999: 66)

Características de la culpabilidad:

- Remordimiento: pesar interno por haber realizado una mala acción
- Pesar o inquietud
- Dolor de cabeza, estómago o espalda
- Nerviosismo
- Autoacusaciones y autoreproches

“La culpa incluye dos cosas: en primer lugar, usted piensa que ha dañado a alguien y, en segundo se devalúa por haber cometido este daño. Cuando se siente culpable de un acto incompetente que no daña a nadie (excepto a usted mismo), sería más apropiado denominar a su emoción como vergüenza.” (Ellis, Albert 2000: 237)

Muchas veces se tiene la creencia de que al sentirse culpable, con el tiempo quedará exonerado por el mal comportamiento. Ya que algunas de las ideas que los individuos tienen son: “No debo actuar inútilmente”, “La gente no debe ver mi

torpeza”, “No debo actuar mal ni dañar a nadie”, “Como actué mal y mi acto fue terrible, soy alguien horrible”.

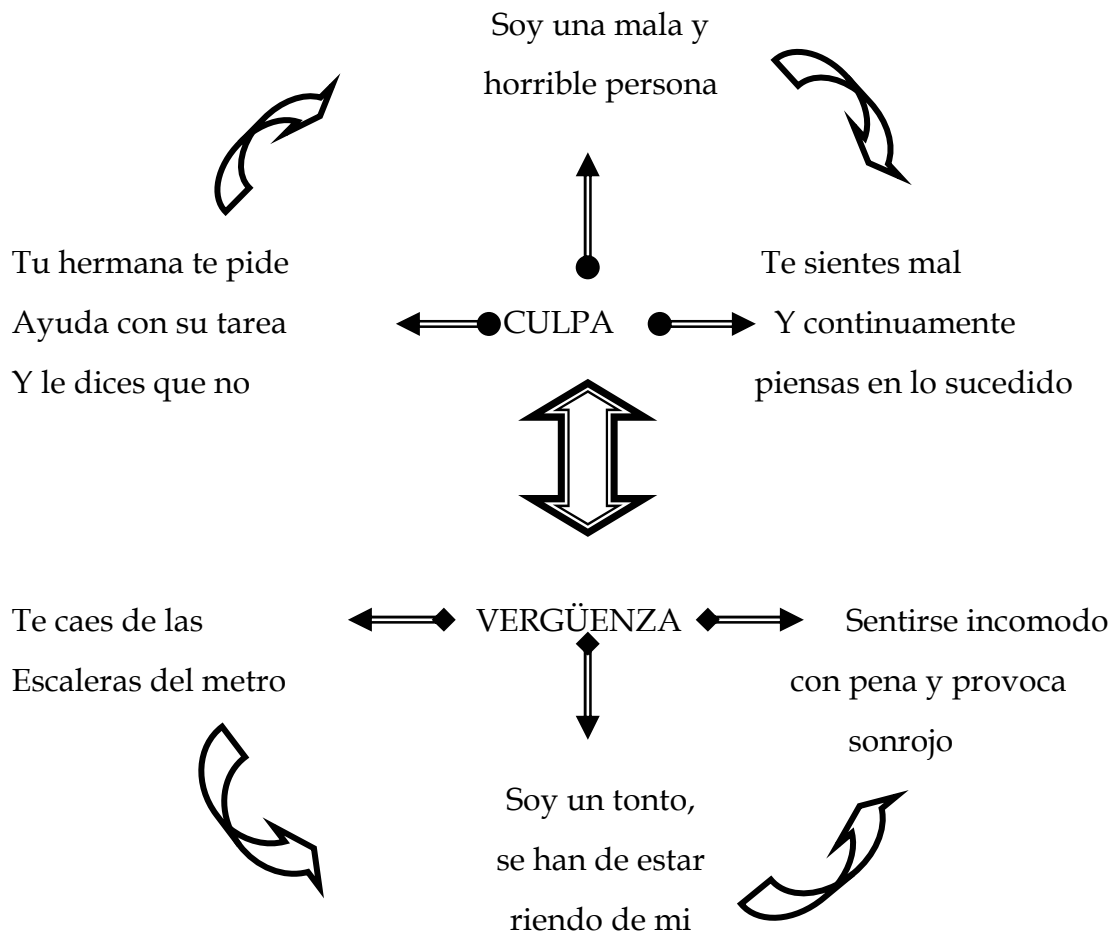
Para evitar sentirse culpable, lo más conveniente sería:

- 🕒 Pedir disculpas
- 🕒 Preguntar que se puede hacer para remediar la situación
- 🕒 Reconocer que se ha cometido un error

Los adultos muchas veces les crean sentimientos de culpabilidad a los niños al decirles: “Papá no te va a querer si haces eso otra vez”, “Deberías sentirte avergonzado por lo que has hecho”, estas creencias crecerán junto con uno mismo haciendo que constantemente produzcan culpabilidad, sobre todo la culpa suele estar presente en niños que han sufrido abuso sexual. Pero entre los mismos adultos esta situación se repite: “Si tu me quisieras”, “Has hecho que me altere”.

“La vergüenza se produce por la discrepancia entre lo que quiere ser la persona y el modo en que dicha persona es socialmente identificada, mientras que la culpabilidad es un lapsus moral” (Lazarus, Richard 2000: 245)

Albert Ellis (2000) menciona que la culpa es el equivalente de “desagradarse por haber lastimado a alguien”, esto es, sentirnos mal cuando hacemos algo que según nosotros hirió a otra persona, con el simple hecho de no ayudar a algún amigo nos podemos sentir culpables y la vergüenza es el “denigrarse por actuar estúpidamente”, es el típico “metí la pata” o “hice el oso”, esto puede ocurrir cuando nos caemos en el patio de la escuela o en el caso de los niños maltratados sus golpes lo avergüenzan. Para superar la vergüenza habría que afrontar los sentimientos de culpabilidad e inferioridad, e obligarse a enfrentar situaciones “vergonzosas”.



TRISTEZA

La tristeza ocurre cuando hay una pérdida irrevocable de algo que uno valora, cuando nos decepcionan o cuando ocurre una desgracia. Si esta se profundiza puede llevar a la depresión.

Esta emoción "es una forma de expresar el dolor que uno vive por dentro y, a la vez, de pedir ayuda o apoyo emocional a otras personas" (Echeburúa, Enrique 2002: 79)

Hay tristeza positiva y negativa, la primera ocurre cuando ante una situación dolorosa, la tristeza tiene una intensidad proporcional a la situación; y la segunda,

cuando se sufre con una mayor intensidad situaciones que no son realmente dolorosas.

Algunas situaciones que pueden desencadenar tristeza son:

- Muerte de algún familiar, o amigo.
- Separación propia o de los padres.
- Despido del trabajo
- Reprobar o ser expulsado
- Alejamiento de los padres, amigos o novia (o).

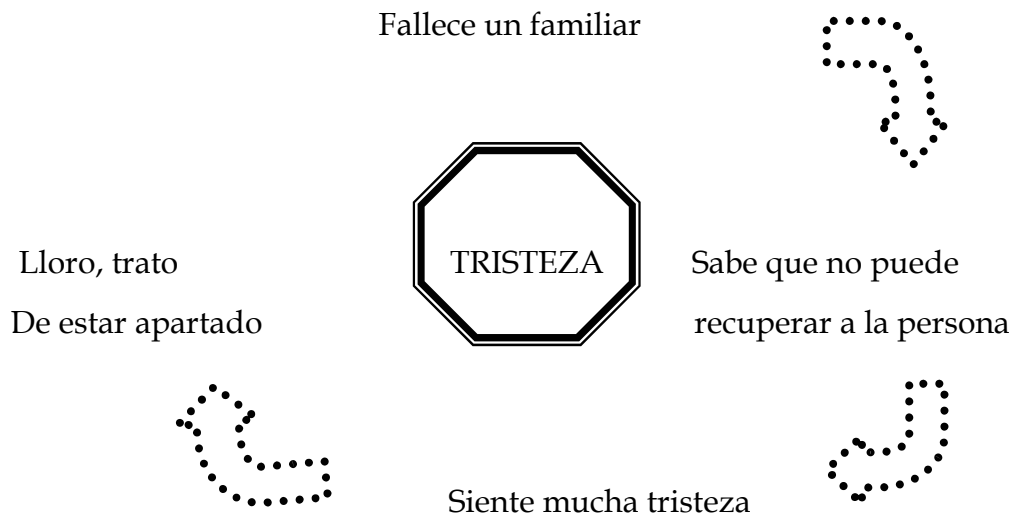
Así mismo algunos síntomas que produce son: llanto, pocas ganas de realizar actividades, salir o relacionarse con otras personas, pasividad y apatía, alterar el sueño y alimento, descuida su aspecto físico, no piensa con claridad, baja de energía, pierde interés por todo, así como la esperanza de recuperar lo perdido, pena y soledad.

Creencias que provocan tristeza:

- Es terrible que me haya pasado esto.
- No soporto que las cosas pasen así.
- Las cosas no deberían de suceder de esta manera tan negativamente.
- Nunca me sale nada como quiero. La vida es siempre injusta conmigo.

En cuestión con los niños, su tristeza puede deberse a que los amigos o compañeros lastiman sus sentimientos al presionarlo para que haga algo que no desea o no lo dejan participar en las actividades que realizan. Así como el no sentirse comprendido por su familia.

Ejemplo de cómo ocurre la tristeza



CELOS

Los celos son un estado emotivo que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se tiene o cree poseer. Por lo que otra persona posee, por el éxito profesional de alguien o en el caso de los pequeños, el nacimiento de un nuevo hermanito.

Los celos “dentro de ciertos límites pueden constituir una muestra de la preocupación y de interés hacia la pareja y ser, de este modo, un reflejo del amor experimentado, (...) se vuelven enfermizos cuando la persona está constantemente preocupada por saber si su pareja le es infiel, sin tener motivos reales para ello” (Echeburúa, Enrique 2002: 99)

No obstante, los celos deben considerarse, más como un conjunto de emociones y actitudes que como una emoción pura, de tal forma algunas características comunes en las personas celosas es que son apasionadas, ansiosas, sadomasoquistas y neuróticas. Los individuos celosos pueden cometer muchas locuras, como el chantaje o el intento de suicidio, para que su pareja no se vaya de su lado.

Albert Ellis (1990) señala algunas creencias irracionales acerca de los celos:

- Debo tener garantía de que me amas fuertemente y que continuarás así por siempre.
- Si tu no me amas como yo te amo, debe haber algo extraordinariamente malo en mí.
- A no ser que tenga la absoluta certeza de que me adoras y de que siempre será así, mi vida es demasiado confusa.

Albert Ellis (2000) hace referencia a creencias irracionales acerca del amor y que pueden desatar los celos:

CREENCIAS IRRACIONALES:

- No puedo vivir sin ti
- Debo tener la reciprocidad de mi amado
- Si pierdes a la persona que quieres debes sentirte profundamente deprimido
- Necesito que me cuides para sentirme valioso
- Debo estar contigo porque eres la persona más maravillosa que los demás

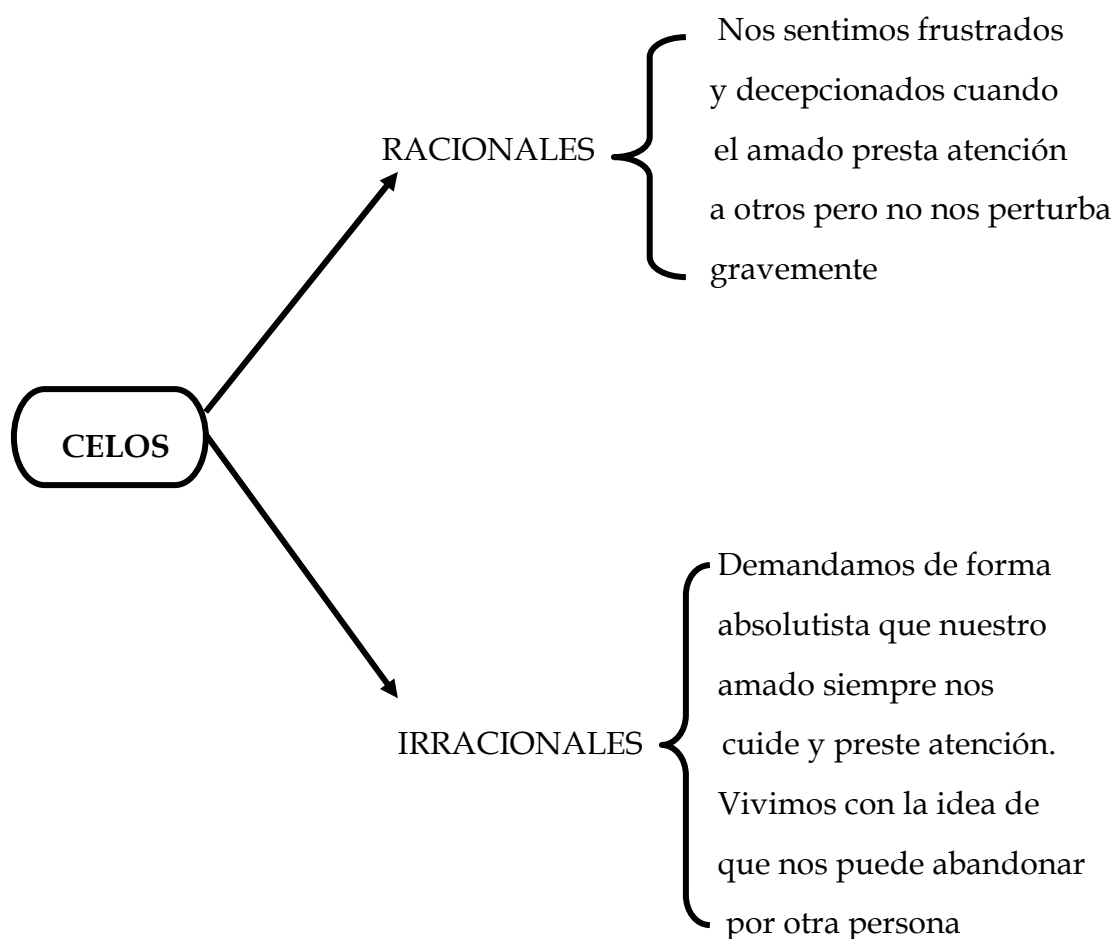
Ideas que deberían cambiar por algo más racional como: me gustaría que tú me cuidaras a mí como yo te cuido a ti, pero no hay razón para que tengas que hacerlo. Todavía puedo ser feliz.

Tener celos provoca: nerviosismo, enfado, tristeza, irritación, violencia, persecución, agobio, posesividad. En caso extremo puede conducir al asesinato o suicidio.

Lo mejor y más recomendable que se puede hacer para no recaer en los celos irracionales es: Fortalecer el diálogo y la confianza, fortalecer el contacto amoroso, sobre todo la confianza en uno mismo y el autoconcepto.

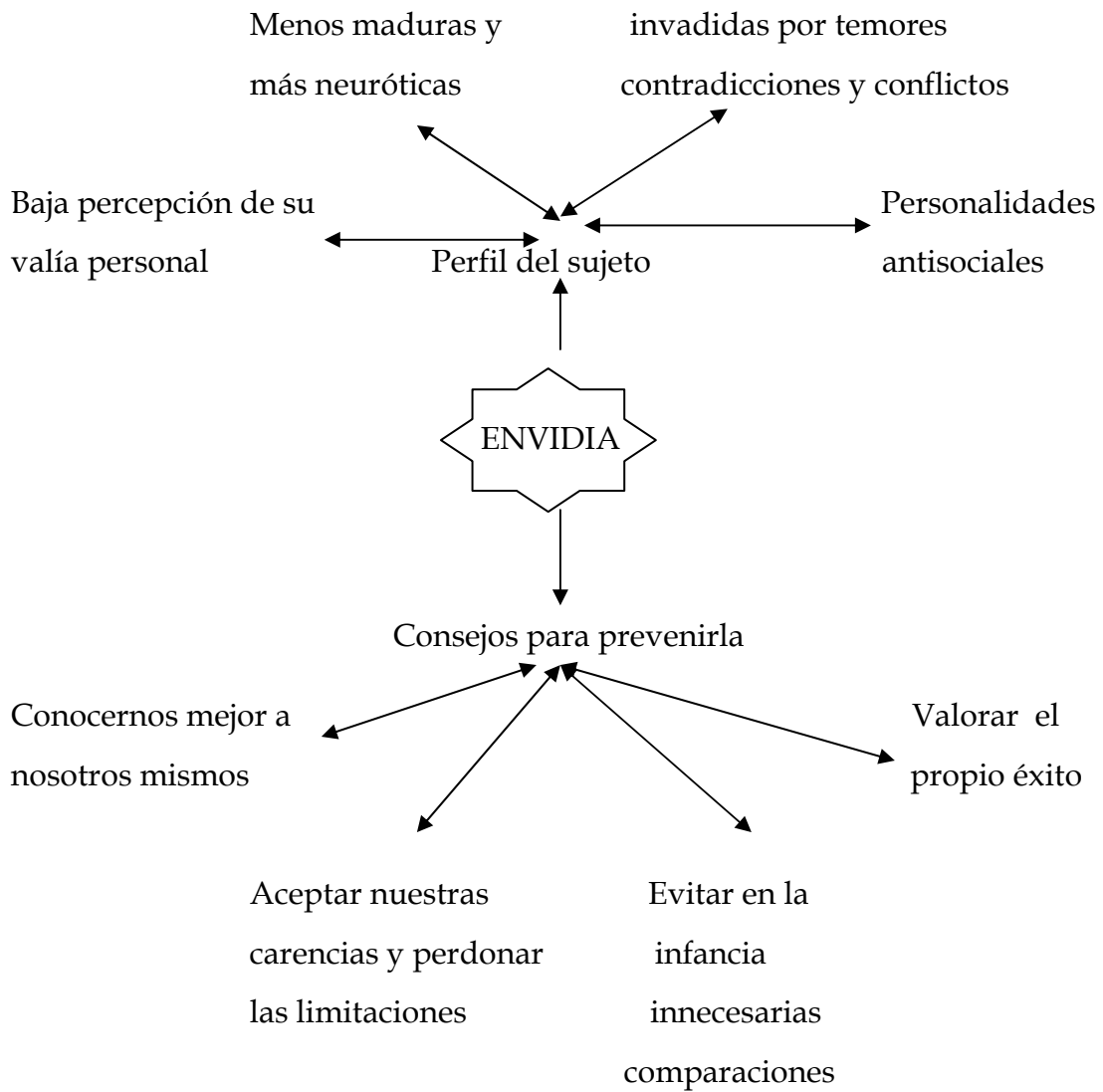
En muchas ocasiones los celos nos conducen a la envidia. Esta última, no tiene porque ser mala cuando se trata de admiración, el problema surge cuando se vuelve una obsesión, que impide sentir alegría y satisfacción por los éxitos ajenos.

Albert Ellis (1990) divide a los celos en racionales e irracionales:



Una emoción que va de la mano de los celos es la envidia. La envidia surge en los primeros años de vida, cuando los niños comienzan a desear lo que no tienen por

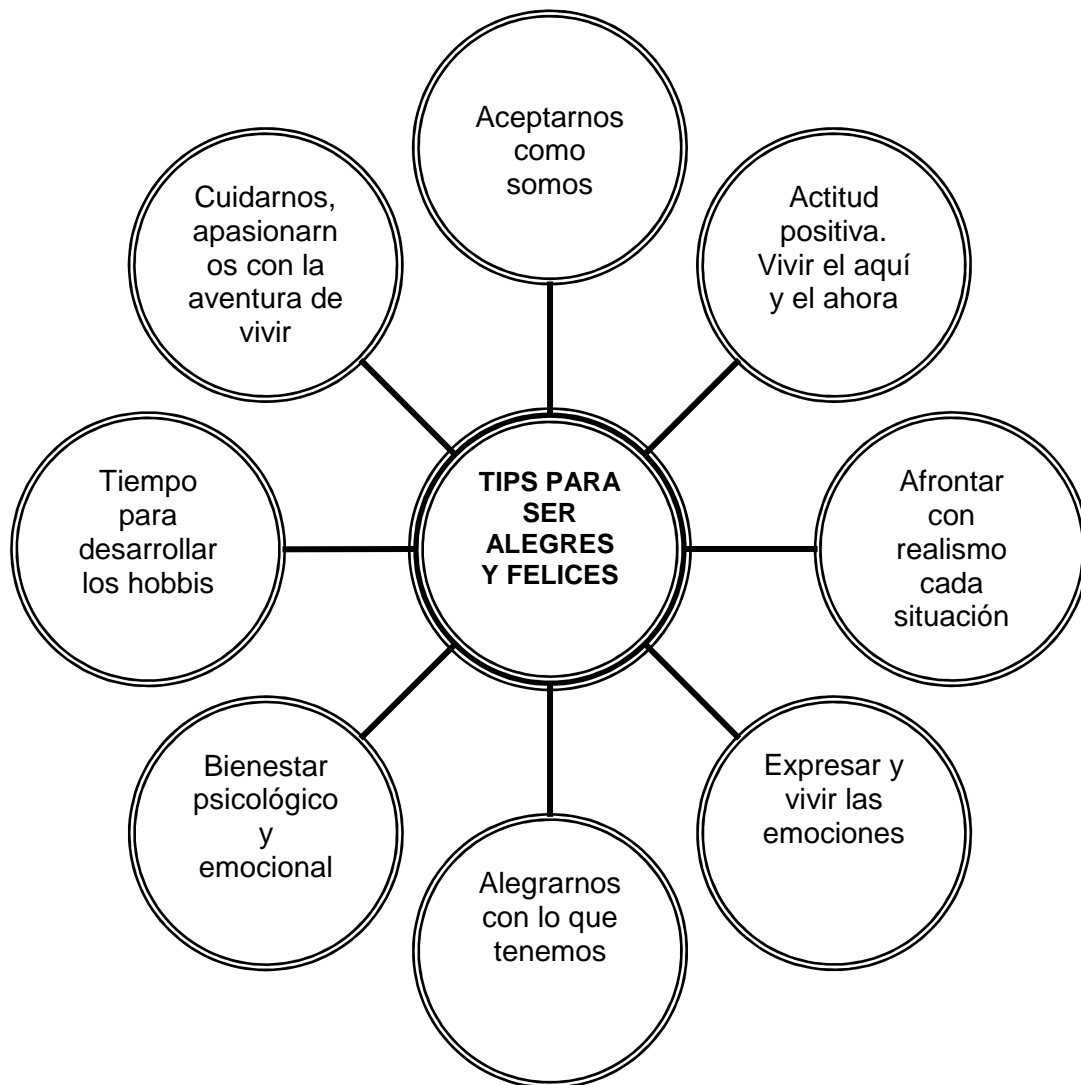
lo que los padres deben inculcarle que valoren lo que tienen sin compararse con los otros.



2.2 EMOCIONES POSITIVAS

ALEGRÍA - FELICIDAD

La alegría es una emoción placentera, dando lugar a la felicidad. Gracias a la alegría se inhiben sensaciones negativas. Se experimenta una sensación de paz y calma. Se centra en una ocurrencia deseable que provoca el deseo que lo ha hecho sentir bien. La felicidad facilita la empatía. Además de que el tener ilusiones positivas es un antídoto contra la depresión. El tener una actitud positiva ante la vida hace que ante los problemas se pueda encontrar una solución más eficaz, en cambio, con una actitud negativa suelen bloquearse.



AMOR

Esta emoción es experimentada de una persona a otra. Existen diferentes tipos de amor, como: el amor maternal, apasionado, romántico, a un amigo, obsesivo, fraterno.

El amor puede constituir un estado mental estimulante, maravilloso y único, *“a menudo conlleva incertidumbres sobre si somos queridos, incluso aunque estas incertidumbres tengan sus orígenes en las dudas sobre uno mismo más que en pruebas de indiferencia por parte del ser querido.”* (Lázarus, Richard 2000: 257)

Algunas características del amor romántico (que regularmente son aquellas que se presentan durante la etapa del enamoramiento) que reconoce Albert Ellis (1990):

- ◆ Idealización del amado
- ◆ Intenso apego
- ◆ Creencia de que el amor durará para siempre
- ◆ Urgencia para hacer y sacrificar casi cualquier cosa para ganar al amado
- ◆ Creencia de que uno puede prácticamente fundirse con el amado

CREENCIAS RACIONALES:

- Tienes cualidades que quiero
- Como tienes esas maravillosa cualidades, me agradas y deseo estar contigo
- Disfruto cuando me cuidas
- Si pierdo a la persona que quiero me dolería, pero aun puedo ser feliz.

2.3 MANEJAR LAS EMOCIONES

Saber controlar y manejar nuestras emociones no es una tarea fácil por lo que muchas veces preferimos vivir así que buscar ayuda para vivir mucho mejor. El no conocer cómo manipular nuestros sentimientos acarrea ciertas consecuencias puesto que

“nos puede hacer perder la confianza en nuestro trato con los demás (...), es posible que empecemos a cuestionar nuestra capacidad de discernimiento, que dejemos de hablar con decisión y confianza por miedo a actuar airadamente e ir demasiado lejos. Podemos sentirnos turbados a la hora de reaccionar ante las dificultades cotidianas. Es muy útil saber dominar nuestras emociones cuando nos acosan los problemas” (Ellis, Albert 199: 29)

Por lo anterior, es muy útil conocer las creencias irracionales y convertirlas en racionales, lo que nos permite actuar con mayor confianza y la probabilidad de lograr lo que se desea en la vida.

El primer paso para poder lograr este cometido es conocerse a uno mismo.

Un ejemplo de estos es el “Ejercicio Emocional”, que expone que al ocurrir alguna situación que despierte nuestras emociones negativas, como la ira, debido a creencias irracionales, lo más conveniente es pensar en cosas agradables que se hayan vivido con la persona, al lograrlo también hay que recordar experiencias y sentimientos buenos. Sólo hasta que estos se sobrepongan a los negativos.




En otros casos se piensa en el temor al rechazo y por lo mismo aceptamos todo lo que nos piden, olvidándonos de la existencia de la palabra “no”. Para que esto no vuelva a suceder es recomendable ensayar diciendo “no”, hasta que salga de manera natural y nos haga sentir cómodos.

Otra opción es actuar frente a alguien, de preferencia que conozca el tema, alguna situación para que pueda observar cómo reaccionamos ante ella y que nos diga si la afrontamos correctamente. Para esto tomará en cuenta si se actúa:







- a) Con demasiadas vacilaciones
- b) Con demasiada sinceridad
- c) Con agresividad en vez de resolución
- d) De manera asertiva

Si lo han hecho debidamente sólo habrá que reforzar lo aprendido, en cambio si lo hacen incorrectamente se tendrá que repetir hasta que lograr actuar de una mejor manera, será correcto cuando se logre actuar de una forma asertiva, donde no actúe con violencia pero tampoco se vuelva conformista con tal de no buscarse problemas.

Pero sobre todo debemos seguir las siguientes recomendaciones:

-  Reconocer y hacernos responsables de nuestros sentimientos
-  Aprender a renunciar a nuestras emociones negativas, reconociendo y modificando nuestras creencias irracionales
-  Pedir ayuda para hacerle frente a nuestros problemas, poniendo en práctica alguna técnica que nos permita librarnos de los conflictos internos que tenemos.

Como complemento a estas actividades podemos practicar:

-  Relajación: Yoga, ejercicios de respiración
-  Aeróbicos o algún deporte
-  Leer, ver televisión, escuchar música
-  Ir de compras
-  Ayudar a los demás
-  Rezar, Orar.

CAPITULO 3

3. LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL

- Creencias irracionales
 - Modelo ABC
- Técnicas de la TREC

3.1 LA EDUCACIÓN RACIONAL -EMOTIVA

- Técnicas de la ERE

3.2 LA ERE Y SU APLICACIÓN CON NIÑOS

3.3 LA ERE APLICADA A LOS PADRES QUE MALTRATAN

3.4 LA ERE COMO FORMA DE PREVENCIÓN DEL MALTRATO

- Prevención Primaria
- Prevención Secundaria
- Prevención Terciaria

3. TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL

Como vimos en el primer capítulo cuando un niño es maltratado experimenta ciertas emociones negativas como la angustia, el miedo, etc., y también se ven a generar en él varias creencias irracionales que le dirán como actuar durante toda su vida. Para evitar que el pequeño crezca con estas ideas y estas emociones inadecuadas es indispensable que el pedagogo conozca y maneje el tema de educación emocional.

La educación emocional tiene varios enfoques, para la finalidad de este trabajo se manejará la Educación Racional Emotiva (ERE) ya que es la versión educativa más adecuada para que el pedagogo la aplique en los casos de maltrato.

Pero antes de hablar de la ERE hay que mencionar que este enfoque proviene de la Terapia Racional Emotivo- Conductual, así que para aprender y entender mejor como funciona el punto de vista de nuestro interés (ERE) habrá que retomar las teorías y métodos de donde proviene.

La Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), fue creada por Albert Ellis en 1958 y es definida como *"...un sistema de psicoterapia destinado a ayudar a la gente a vivir más tiempo minimizando sus problemas emocionales y sus conductas contraproducentes, y auto-actualizarse para que vivan una existencia plena y feliz"* (Ellis, Albert 1990: 22).

Filosóficamente se basa principalmente en dos modelos: el Hedonista, que pretende la búsqueda del placer a largo plazo; y el Estoico, que busca tolerar la realidad que no puede cambiarse. En la TREC se considera a los pensamientos y las emociones de las personas como algo conjunto, ya que no son procesos diferentes. Albert Ellis (2000) menciona que la TREC consiste en el uso del método lógico-empírico de cuestionar, poner en tela de juicio los pensamientos.

Leonor Lega (2002), se refiere a esta terapia como aquella que prácticamente se basa en la primicia de que tanto las emociones y las conductas son el resultado de las creencias del individuo, así como de su interpretación de la realidad.

Algunos objetivos de la terapia racional emotivo conductual son:

- Distinguir entre lo que se quiere y lo que se necesita; así mismo, entre los deseos y demandas e ideas racionales de las irracionales.
- Diferencias entre las conclusiones lógicas e ilógicas sobre la vida.
- Emplear la confrontación filosófica, para que las personas se den cuenta como se trastornan ellos mismos.
- Transformar las emociones, aunque negativas, en más apropiadas y adaptativas.
- Enseñar una forma de pensar, sentir y actuar, que le permita enfrentar sus demandas y transformarla en preferencias.

Su meta:

- *“...asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos irracionales o disfuncionales y ayudarlo a reemplazar dichos pensamientos por otros más racionales o eficientes, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal como ser feliz, establecer relaciones con otras personas, etc.” (Lega, Leonor 2002; 18)*

En la TREC se reconoce que los sentimientos y las conductas influyen en las creencias, y estas creencias afectan los sentimientos y estos producen un efecto en las conductas y creencias, convirtiéndose en un ciclo vicioso.

Se considera que a pesar de que una persona se perturbe tiene la posibilidad y habilidad de reconstruir sus pensamientos y sentimientos auto-derrotistas.

Pretende que los individuos se acepten a sí mismos y su totalidad, así como a medir sus actos y realizaciones, esto de acuerdo con sus metas y deseos. Así en vez de decir:

“Yo soy bueno por haber tenido éxito”

Cambiarlo por:

“Esta bien que tenga éxito y se me quiera”

Para poder cambiar los pensamientos auto-derrotistas, no solo se considera importante escuchar sino el formular preguntas bien dirigidas, las cuales aportaran información sobre sus reacciones emocionales y conductuales, pero sobre todo las creencias irracionales de cada persona.

Una de las virtudes de esta terapia son sus estrategias para el manejo de las emociones, con la finalidad de tener más placer y disfrute de la vida, con la menor inconformidad posible. Además de que gracias a esta gama tan variada de técnicas de evaluación e intervenciones cognitivas, emotivas, conductuales, entre otras, lo convierte en un enfoque muy práctico para su aplicación con niños.

Otro beneficio de la TREC es que toma en cuenta tanto aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, viendo a la persona de una forma holística.

En el aspecto Cognitivo, no fomenta la autoestima, pues al hacerlo se enfatizará el daño y la auto-condena, así que elimina cualquier evaluación de sí mismo y en vez de esto fomenta la auto-aceptación o confianza en uno mismo. Reconociendo que al actuar y/o sentir de forma diferente, ocurrirá un cambio cognitivo. Pretende que reconozca sus cualidades y defectos y así se acepte sin ningún problema, ya que la autoestima depende de el éxito o de lo bien que nos haya ido independientemente de nuestras cualidades o fortaleza, así como de nuestros defectos y debilidades.

En el aspecto Emocional se les enseña una filosofía de auto-aceptación, se intenta establecer una buena relación con el paciente, pero sin llegar a manifestar amor hacia él.

Finalmente, en el aspecto Conductual pretende que el individuo sea menos dependiente y conformista. Busca que sean menos condicionables a las influencias externas y más auto-condicionables y ejerciendo el control por sí mismos.

Un punto importante para recordar es que esta terapia no considera a las emociones indeseables; solo que hay emociones que ayudan y otras que lastiman. Estas últimas obstaculizan la capacidad de alcanzar un objetivo y disfrutarlo, además de tener como resultado un comportamiento auto-degradante.

En general Albert Ellis (2001) menciona que la TREC consiste en:

- Identificar las creencias irracionales
- Discutir esas creencias
- Cambiar los pensamientos ilógicos y la tendencia a deformar la realidad
- Enseñar habilidades para solucionar sus problemas
- Enseñar auto-afirmaciones racionales que son más apropiadas
- Ensayo y práctica conductual en vivo

TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL		
<i>ASPECTO COGNITIVO</i>	<i>ASPECTO EMOCIONAL</i>	<i>ASPECTO CONDUCTUAL</i>
<p>Procura conseguir un cambio filosófico profundo.</p> <p>Elimina cualquier evaluación de sí mismo.</p> <p>Fomenta un cuestionamiento activo, que el paciente internaliza, de sus filosofías perturbadas y se ayuda poco de otros métodos cognitivos.</p> <p>Se preocupa más por los síntomas secundarios e incluso terciarios.</p> <p>Se especializa en la corrección semántica (palabras como: "siempre", "nunca", "debería").</p>	<p>Define las emociones "sanas" en función de los objetivos y valores de los pacientes, discriminando entre emociones negativas apropiadas e inapropiadas</p> <p>Ofrece un apoyo incondicional al paciente y fomenta una buena relación con él, pero sin llegar al extremo de "sentir amor"</p> <p>Emplea muchos procedimientos selectivos que provocan emociones</p>	<p>Favorece el empleo de la inundación, de la implosión y, en general, de los métodos de exposición en vivo.</p> <p>El entrenamiento en habilidades sociales se acompaña de un cambio básico en las creencias irracionales de los pacientes.</p> <p>Favorece la utilización de la desensibilización en vivo dentro de las tareas para casa.</p>

Adaptado de Lega Leonor "Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual" (2002) XXI. Madrid.

CREENCIAS IRRACIONALES

En el transcurso de nuestra vida pasamos por distintas situaciones que los seres humanos valoran como buenas o malas.






Estas evaluaciones se pueden definir como percepciones acerca de una cosa o situación, ya sea como “buena” o “mala” lo que llevará a que se comporten o respondan de forma positiva o negativa. Por ejemplo al ir hacia la escuela me doy cuenta que se me olvidó mi cartera y me tengo que regresar, ante esta situación habrá quien diga “todo se me olvida, de seguro hoy voy a tener un pésimo día”, y otra persona pensará “ya ni modo, tendré que caminar más rápido para que no se me haga tarde, y si llegó tardé explicaré la causa de mi retraso, esas cosas suelen pasar”. Ante un mismo hecho se pueden pensar de distintas maneras, esto va a depender de las creencias que tenga.

Estas creencias o evaluaciones

“...involucran tanto las percepciones como las respuestas o comportamientos de dicho individuo, creando en un circuito cerrado de retroalimentación donde: a) la percepción prejuicio la respuesta; b) la respuesta, a su vez, tiende a prejuiciar las percepciones posteriores; c) de la misma forma, las percepciones subsiguientes y, d) las respuestas anteriores también parecen prejuiciar los comportamientos subsiguientes.” (Lega, Leonor, 2002: 17)

Normalmente las evaluaciones que se realizan provocan sentimientos inapropiados y estos dificultan el funcionamiento eficaz del individuo, debido a que estas son de manera irracional y por lo tanto poco funcional, sobre todo, hacia nosotros mismos, los demás y el mundo.





Algunas características de estas creencias irracionales son:

-  Exigencias absolutistas y dogmáticas: debo y tengo que
-  Producen emociones perturbadoras
-  No ayudan a conseguir los objetivos y metas
-  Son inconsistentes en su lógica
-  Daña la vida familiar, laboral y escolar

En cambio las creencias racionales son evaluaciones más lógicas, funcionales y empíricas de tipo probabilista o preferencias.

Como se mencionó anteriormente estos “debo” y “tengo que” absolutistas, en vez de ayudar, lo que ocasiona es dañar los propósitos y objetivos básicos, pues bloquean y dificultan la obtención de los mismos.

Cuando se llegan a presentar los problemas emocionales, debido a las creencias irracionales, pueden tomar una o más de las cuatro formas básicas que menciona Albert Ellis (2000):

-  Piensas que alguien o algo debería, sería necesario o tiene que ser diferente.
-  Lo encuentras horrendo, terrible, horroroso cuando no es de esa manera.
-  No puedes sufrir, soportar o tolerar a esa persona o cosa y por eso no debería haber sido como es.
-  Piensas que tú u otras personas han cometido errores horribles o los siguen cometiendo y porque tú o ellos no deben actuar tal como lo hacen, no valen para nada bueno en la vida y merecen la reprobación, además de ser catalogado como despreciable.

Como hemos visto la TREC muestra como un pensamiento irracional, es el causante de un trastorno emocional y no aquella situación o circunstancia que creemos responsable, por lo que se deben analizar estas ideas irracionales para

aprender pensamientos racionales que es una forma más adecuada del pensamiento, lo que ayudará a la sobrevivencia y felicidad e los humanos.

Estas ideas irracionales, se pueden agrupar y describir en tres formas:

- ☉ TREMENDISMO: Se resalta en exceso la negativa, se percibe como muy malo. Se llega a una conclusión exagerada. Esto puede generar sentimientos de depresión, ansiedad y culpa.

“Esto no debería ser tan malo como es”

“Sería algo terrible, lo que pudiese suceder”

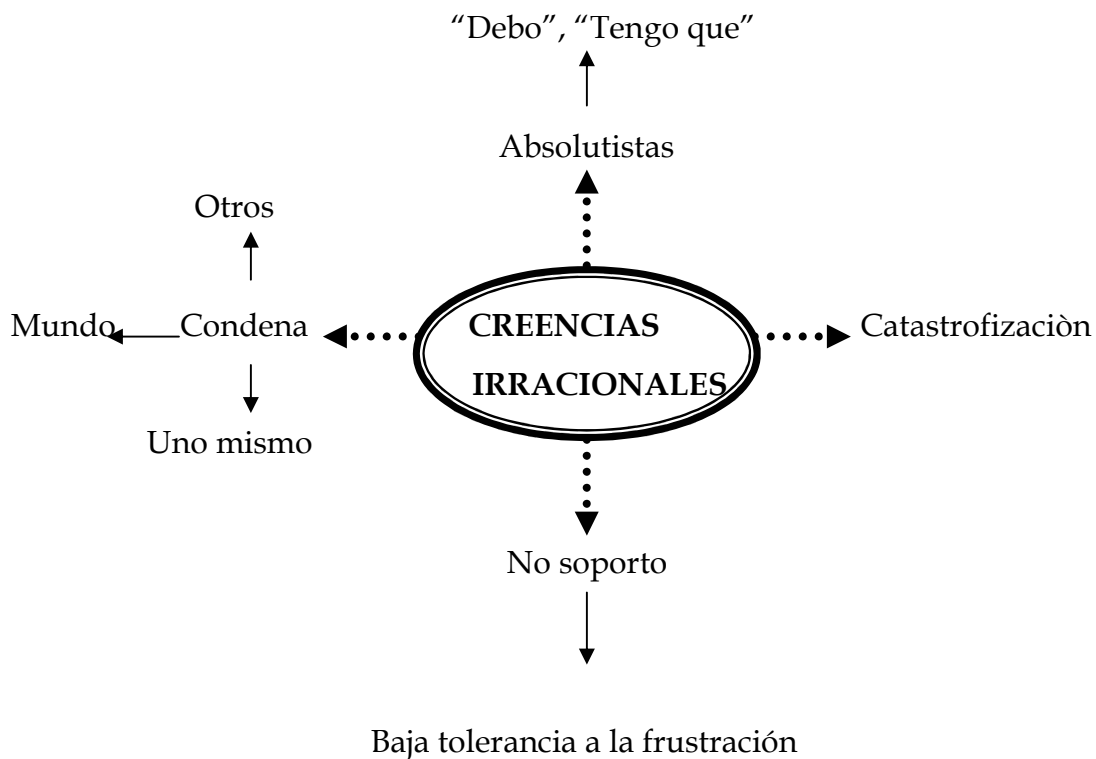
- ☉ BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN: También conocida como “no soportantitis”. Exagerar lo insoportable, se considera insufrible alguna situación. No permite experimentar ninguna felicidad si dicha situación se presenta o puede presentarse. Causan sentimientos de ira y conductas pasivo-agresivas o violentas.

“No podría soportarlo, nunca podré ser feliz”

- ☉ CONDENACIÓN: Se tiende a evaluar la esencia humana como “mala”, ya sea a uno mismo y/o los demás. Se valora a la persona con un juicio general, cuando no proporcionan al individuo lo que merece. Produce sentimientos de lástima por uno mismo y problemas de auto-disciplina.

“Si no actúo perfectamente, no solo mi habilidad para desempeñar un papel, sino también mi valor como persona, como ser humano baja. Se ven comprometidos, pues estos prueban que soy un ser inadecuado.”

EJEMPLIFICANDO:



Para conocer mejor estas ideas irracionales Albert Ellis (1998) las clasifica en once ideas:

- 1) La idea de la necesidad de ser amado y aprobado por cada persona significativa de su comunidad.
- 2) La idea de que uno mismo es valioso solo si es competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa.
- 3) La idea de que hay gente vil, malvada e infame, que deben ser seriamente castigada por su maldad.

- 4) La idea de que cuando las cosas no salen como a uno le gustaría es tremendo y catastrófico.
- 5) La idea de que la gente tiene poca o ninguna capacidad de controlar sus penas y perturbaciones.
- 6) La idea de que si algo es peligroso o temible se deberá sentir inquieto, se pensará constantemente en la posibilidad de que ocurra.
- 7) La idea de que en vez de afrontar las responsabilidades y dificultades de la vida, es más fácil evitarlas.
- 8) La idea de que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar, pues se debe depender de los demás.
- 9) La idea de que algo que ocurrió alguna vez en el pasado y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.
- 10) La idea de que deben sentirse preocupados por las perturbaciones de los demás.
- 11) La idea de que existe una solución correcta, precisa y perfecta para los problemas y si no se encuentra sucede una catástrofe.

EJEMPLO DE ALGUNOS PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES	
<i>PENSAMIENTOS IRRACIONALES (iB)</i>	<i>PENSAMIENTOS RACIONALES (rB)</i>
No puedo soportarlo	Puedo tolerar lo que no me gusta
Soy un(a) estúpido(a)	Mi comportamiento fue estúpido
No tiene derecho	Tiene derecho a hacer lo que le parezca, aunque preferiría que no hubiera sido así
Debo ser condenado	Fue mi culpa y merece sanción pero no tengo que ser condenado
Todo sale siempre mal	A veces, tal vez frecuentemente, las cosas salen mal
Nada funciona	Las cosas fallan con más frecuencia de lo que desearía
Esto debería ser más fácil	Desearía que fuese más fácil pero, a menudo, lo que me conviene es difícil de lograr
Esto es toda mi vida	Esto es una parte muy importante de mi vida
Esto no debería ocurrir	Esto ocurre porque es parte de la vida
Debería haberlo hecho mejor	Preferiría haberlo hecho mejor, pero hice lo que pude en ese momento
Soy un fracaso	Soy una persona que a veces fracasa
Es horrible, espantoso	Es un contratiempo, una contrariedad
Es un(a) imbécil	No es perfecto(a)

Tomado de Lega Leonor "Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual" (2002)
XXI. España

MODELO ABC

El modelo ABC es el que la TREC utiliza para ayudar al individuo a conocer sus creencias irracionales, “... les indica, en forma fácilmente comprensible y realista, como poner de manifiesto, combatir y radicalmente desarraigar, las principales fuentes de sus innecesarios pensamientos, emociones y comportamientos negativos y auto-destructivos.” (Ellis, Albert 2001: 42)

Este modelo pretende detectar las creencias irracionales y que la persona puede identificarlas, para lograrlo se busca debatir, distinguir y discutir dichas creencias, esto con la finalidad de conseguir un nuevo efecto o filosofía.

Donde:

- A- Acontecimiento o experiencia activante
- B- Creencias, pensamientos, ideas
- C- Consecuencia emocional, fisiológica y/o conductual

Con respecto al acontecimiento activador “A” se deben tener en cuenta los siguientes aspectos al describir dichos sucesos:

1. Qué sucedió
2. Cómo percibió lo sucedido

En el caso de “B”, las creencias, como se había visto antes, son evaluaciones que una persona hace de la realidad. Estas creencias pueden ser racionales (rB) e irracionales (iB). Lo que se pretende es que se puedan distinguir y diferenciar entre creencias racionales e irracionales.

Las consecuencias o “C” son la causa por lo que se busca ayuda, ya que normalmente se acude con el psicólogo, orientador o pedagogo por problemas emocionales. En la TREC se considera que hay dos tipos de emociones, las

perturbadoras y no perturbadoras. En este caso se pretende distinguirlas y transformar el sufrimiento en emociones más apropiadas y adaptativas.

Lega, Leonor (2002) hace referencia a las emociones apropiadas y perturbadoras, clasificándolas en:

- Emociones apropiadas: preocupación, tristeza, enfado, remordimiento, pesar y frustración.
- Emociones perturbadoras: ansiedad, depresión, ira, culpa y vergüenza.

Estas pueden tener consecuencias emocionales, conductuales y/o fisiológicas.

Resumiendo, podemos decir que el acontecimiento "A" es interpretado por el individuo, a partir de esta se desarrolla una serie de creencias "B" sobre él mismo, que pueden ser racionales o irracionales. A partir de dichas creencias desarrollará "C" o consecuencias, las cuales resultan de la interpretación de A.

Es recomendable que se le enseñe a la persona el ABC, puesto que le ayudará a entender su esquema conceptual, y que lo llevará a identificar sus aspectos irracionales. Además para llevar este aprendizaje más allá, utiliza varias técnicas y deja tarea para casa. El estilo que usa esta terapia es activo, directivo y, en gran parte, educativo.

Ejemplo:

A: Tienes un buen empleo y quedas despedido.

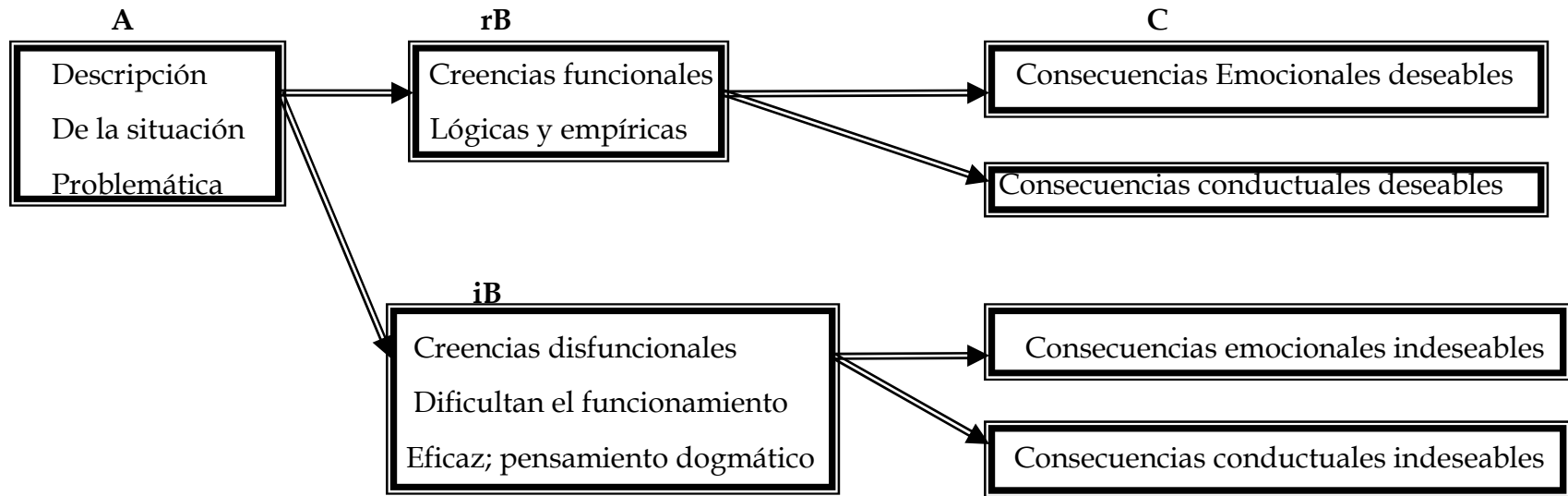
B: Debo tenerlo. Casi no puedo vivir sin el y considero que es horrendo perderlo.

C: Consecuencia emocional: Deprimido por la pérdida de tu empleo.

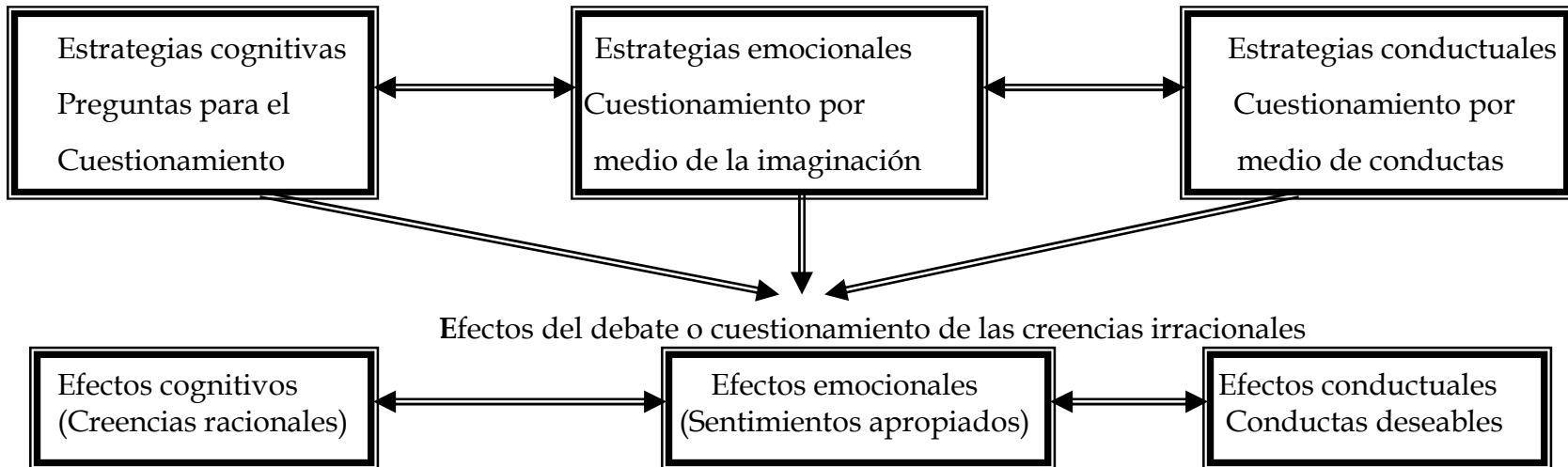
Consecuencia conductual: Tiendes a mantenerte en casa la mayor parte del tiempo y evitas salir a buscar otro empleo equivalente, o mejor.

Consecuencia fisiológica: Dolor de cabeza.

A continuación se presenta un esquema para ejemplificar el modelo ABC de la TREC (Lega, Leonor 2002):



Debate o cuestionamiento de las creencias irracionales



Efectos del debate o cuestionamiento de las creencias irracionales

TÉCNICAS DE LA TREC

En la TREC se manejan dos tipos de técnicas; las Preferenciales, que son aquellas desarrolladas dentro de la TREC, como el debate, tareas para la casa, ejercicios emotivos y para atacar la vergüenza, formularios de ayuda y diarios; y las Generales, tomadas de otras terapias pero se adaptan a la TREC. Las primeras buscan un cambio filosófico, las segundas son más limitadas y son sintomáticas.

TÉCNICAS PREFERENCIALES

DEBATE (D)

Una de las técnicas más importantes es el Debate, el cual tiene como propósito analizar el pensamiento irracional de la persona, pidiéndoles examinarlas para ver si tienen sentido y son útiles.

Su objetivo básico es *“ayudarle a internalizar una Nueva Filosofía Eficaz (E), reflejada en expresiones como: Sería una gran contrariedad sino lo consigo, pero puedo soportarlo. Simplemente puedo fallar y eso no es tan terrible... esta solución se conoce como la solución elegante.”* (Lega, Leonor 2002: 49)

Algo importante es cuidar que el cambio de pensamiento no sea sólo aparente, por lo que es conveniente apoyarse en otras técnicas que refuercen la nueva filosofía.

Existen cuatro estilos del debate: Socrático, Didáctico, Chistoso/jugueteón, Revelador de sí mismo.

Estilo Socrático:

Cuestiona las ideas irracionales por medio de preguntas, para que descubra su falta de lógica y funcionalidad. Lo más recomendable es grabar la sesión para posteriormente poder escuchar lo que el individuo ha respondido y así ver como

ha evolucionado y conocer que ideas irracionales siguen presentes para retomarlas posteriormente.

Ejemplo:

Orientador: ¿Por qué debe hacer un trabajo perfecto?

Rodrigo: Porque a eso me dedico y lo tengo que realizar de la mejor manera

Orientador: Es una excelente meta, ¿Por qué tiene que, debe, bajo cualquier circunstancia, sin ninguna otra alternativa, realizar un trabajo perfecto?

Estilo Didáctico:

Se explica por qué alguna idea irracional es autodestructiva y recomienda una idea racional mucho más productiva. Para asegurarse de que ha comprendido se le pide a la persona que explique lo que se ha dicho.

Estilo Chistoso/Juguetón:

Se exagera el pensamiento irracional para que se de cuenta de lo ilógico de su idea. Este tipo de debate solo debe realizarse si el individuo tiene buen sentido del humor, ya que puede tomarse como falta de respeto o agresión. Además hay que tener claro que la exageración es dirigida al pensamiento y no al paciente.

Ejemplo:

R: Durante una fiesta dije una tontería ¡Fue Horrible!

O: Tiene razón, como va a sobrevivir ante semejante experiencia. Es lo peor que he escuchado.

Estilo Revelador de sí mismo:

La persona se enfrentará a su idea basándose en que el terapeuta ha pasado por algo similar y resolvió su problema gracias a pensar racionalmente.

TAREAS PARA CASA

Estas tareas pretenden reforzar lo adquirido durante la sesión, así como reducir pensamientos irracionales. Estas servirán para evaluar el grado de comprensión de la persona.

Las tareas tienen cuatro características:

- **Consistencia:** tomar en cuenta la relevancia con el trabajo.
- **Seguimiento sistemático:** revisión de la tarea en cada sesión.
- **Especificidad:** instrucciones claras y detalladas
- **Grandes pasos:** retroalimentación semanal

DIARIOS

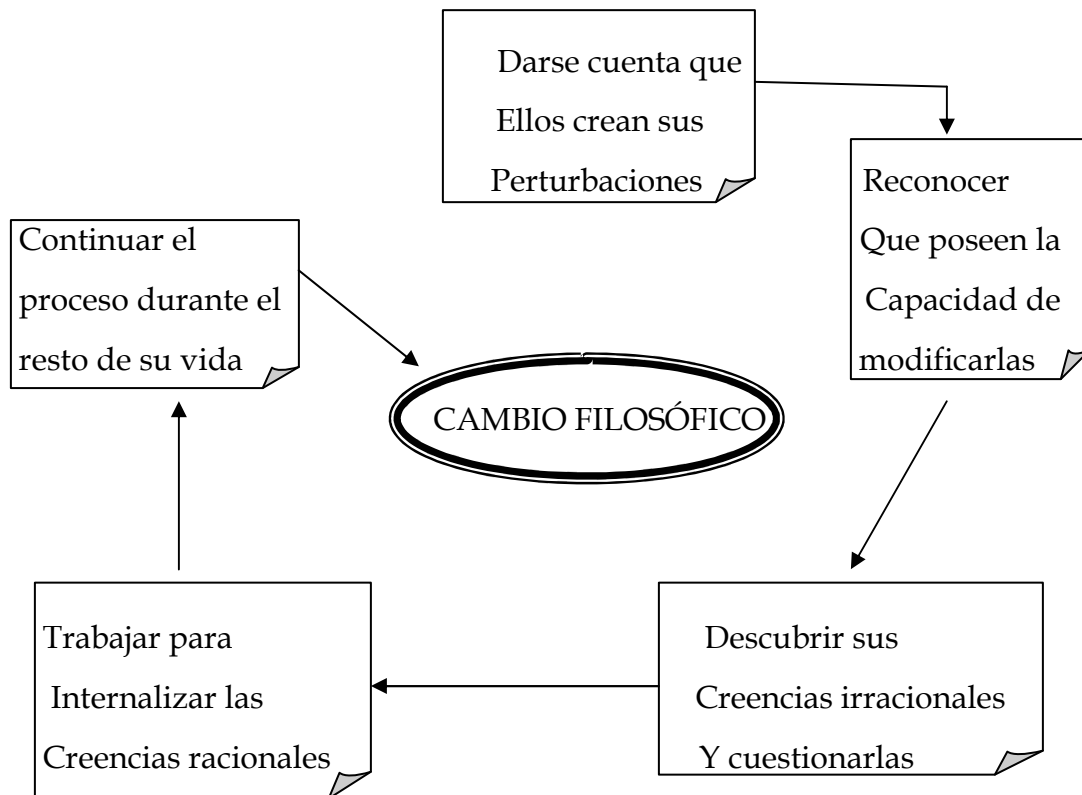
El diario permite identificar ideas irracionales y poder reemplazarlas por ideas más racionales, para así reforzar el debate. Donde resumirá las situaciones que le provocan ideas irracionales; después colocará la idea irracional que le provoca dicho suceso; y posteriormente escribirá un pensamiento que considere más racional.

EJERCICIOS PARA ATACAR LA VERGÜENZA

La persona actuará frente de otra gente de una manera vergonzosa, pero aceptándose a sí mismo a pesar de su comportamiento inadecuado e incomodo. Algunas cosas que podría hacer son: vestirse de forma extraña, usando un zapato de un color distinto al otro; cantar una canción en voz alta cuando va en la calle.

Con la finalidad de que piense: "Prefiero comportarme bien, pero sino lo hago puedo seguir aceptándome", "Aunque me sienta muy incómodo, puedo tolerarlo y sobreponerme a la frustración".

Como Lograr un Cambio Filosófico:



3.1 EDUCACIÓN RACIONAL-EMOTIVA

Una vez tratado los puntos principales de la TREC hablaremos de la Educación Racional-Emotiva (ERE), ya que en esta opción pedagógica se manejan tanto las emociones como las creencias irracionales puntos que son esenciales conocer para trabajar con el niño maltratado.

William Knaus en los años 70's recomienda la Educación Racional-Emotiva (ERE) y la define como:

“un programa cognitivo, emotivo, planificado, sistemático y reeducativo. Esta preparado para enseñar a los niños las creencias y las estrategias para solucionar problemas (...), tiene por finalidad enseñarles a que comprendan racional y emotivamente cómo se desarrollan sus sentimientos, cómo distinguir entre las suposiciones válidas e inválidas y cómo pensar racionalmente en términos anti-horribles y anti-perfeccionistas” (Ellis, Albert 2000: 417)

La ERE le proporciona al pedagogo u orientador las herramientas que le van a permitir ayudar al niño a aprender y adquirir habilidades de auto-ayuda lo que le va a ayudar a solucionar problemas, comprender sus sentimientos, entre otras. Por medio de la ERE se pueden prevenir los efectos negativos de las emociones, como llegar a maltratar a alguien o en el caso del niño maltratado ayudarlo a que comprenda y maneje las emociones y creencias que le han dejado tanto tiempo de vivir en una situación de abuso, y el desarrollo de las emociones positivas. Puesto que se pretende prevenir a los niños en sus posibles trastornos emotivos y conductuales, y así se puedan enfrentar a ellos.

El programa de la ERE comprende varias unidades didácticas, las cuales

“ayudan a los niños a conocer sus sentimientos y cómo se desarrollan, a distinguir entre las suposiciones y los hechos, a rebatir las ideas que subyacen en los sentimientos de inferioridad, a aceptar la imperfección, a enfrentarse a las reacciones emocionales perturbadoras, a desarrollar una perspectiva amplia, a tolerar la frustración y a superar los estereotipos sociales a causa de tener un sexo determinado.” (Ellis, Albert 2000: 421)

La educación racional-emotiva es considerada uno de los mejores programas afectivo- educativos, ya que ayuda al individuo a adquirir estrategias cognitivo-emotivo-conductuales.

Además de recomendar que se le enseñe a los niños un vocabulario sobre las emociones, lo que les servirá para que las puedan expresar de una mejor manera; puesto que si a nosotros, como adultos, nos cuesta trabajo expresar lo que sentimos a un pequeño se le complica aun más.

En las clases la ERE es implementada a través de lecciones emocionales educativas que se basan en las experiencias, involucrando al estudiante. El contenido de estos programas hace hincapié en los siguientes conceptos:

- 1) **Sentimientos:** que el niño comprenda la conexión que hay entre pensamiento, sentimientos y comportamientos

- 2) **Pensamientos y comportamientos:** que aprenda a diferenciar entre un pensamiento racional e irracional.

La importancia de este punto radica en que durante nuestra vida ocurren varios acontecimientos negativos, ante los cuales se puede responder de distintas formas. Una de las formas en que comúnmente se responde, se basa en ideas irracionales

que generalmente los padres y otros adultos significativos les enseñarán a los niños, ya que así fue como ellos aprendieron.

Este tipo de creencias provoca que se obtenga una intolerancia a la frustración, lo que conducirá a emociones inapropiadas como: la ira, depresión, culpa, entre otras., emociones que un pequeño maltratado vive más intensamente que otro niño. Normalmente estas ideas se caracterizan porque sus pensamientos incluyen términos de tipo absolutistas, donde se realizan demandas exageradas de la realidad; estas expresiones son: Debo, Debe, Tiene, Necesito, Todos, Nadie, Siempre, Nunca. “Tengo que sacar diez en los exámenes”. El niño que a sido maltratado tiene creencias como “ Tengo que hacer todo lo que mis padres me ordenen”, “Nunca hago nada bien, por eso me pegan”, “Cuando tenga hijos también les pegaré ya que todos educan así a sus hijos”

Además, el utilizar estas ideas provoca cierto tipo de conductas, como la agresión, estrés, violencia, el maltrato, etc., esto porque se dan cuenta de que no pueden conseguir sus demandas, lo que repercutirá en todos los ámbitos de su vida.

Por esto, lo más conveniente es que los pensamientos se vuelvan más racionales, usando términos: Prefiero, Deseo, Me gusta, Me desagrada, Es mejor, Es lamentable, entre otras más; ya que son de tipo condicional y producirá emociones más apropiadas, como la aceptación, tristeza, disgusto, decepción y precaución. “Me gustaría sacar diez en los exámenes”, “Aunque a veces me equivoque no merezco que me peguen”

Para poder lograr cambiar estas creencias irracionales por unas más racionales y apropiadas se necesitará reeducar emocionalmente, para que la persona modifique sus incorrectos hábitos de pensar por nuevos mucho más racionales que lo ayudaran a llevar una vida más adecuada, permitiéndole reaccionar

adecuadamente ante las situaciones que se le presenten. Lo cual necesitará de un constante trabajo así como llevarlo a la práctica, para reforzar estos aprendizajes.

Si nosotros como pedagogos no ayudamos a que el niño que vive en constante abuso a cambiar sus creencias irracionales y a manejar sus emociones negativas el pequeño ira por la vida creyendo que todo lo que le pasa se lo merece, que solo a golpes va a entender, que abusaron de el o ella porque lo provocaron, lo que hará que crezca con una gran culpa y una serie de ideas irracionales que promoverá que el circulo se repita.

- 3) **Autoaceptación:** Conocer nuestras virtudes y defectos, aceptar que somos imperfectos y aprender que lo que soy no está asociado con lo que hago.

En este caso se le da más importancia al autoconcepto que a la autoestima, esto porque la autoestima esta más relacionada con lo que hacemos, por ejemplo: si nos fue muy bien en la escuela y probablemente hasta nos felicitaron nuestra autoestima estará muy bien, pero si al contrario nos fue mal nuestra autoestima bajará.

En cambio el autoconcepto es conocernos saber cuales son nuestras fortalezas y también cuales son nuestras debilidades, y ya sabiéndolas aceptarnos y querernos. Son pocas las personas que realmente se conocen y saben lo que quieren. La autoestima esta más relacionada a lo que piensen y te digan los demás, el autoconcepto o autoaceptación esta más vinculada con lo que uno piensa.

En el caso de un niño maltratado este punto es más complicado ya que tanto su autoestima como su autoconcepto están por los suelos. Piensa, siente y cree que no vale nada, que todo lo que le pasa se lo merece por tonto, que nunca nada le va a salir bien y si de casualidad algo le salió bien no va a ser lo suficiente bueno para que sus padres se lo reconozcan.

- 4) **Solución de problemas:** pretende que se le enseñe a pensar objetivamente a tolerar frustraciones y a aprender distintas alternativas para solucionar un problema.

Durante las clases “ a los niños se les estimula a mirarse a sí mismos y compartir y aprender de los compañeros de clase (...). Así conduciendo lecciones de educación emocional, debería existir una atmósfera de honestidad (...). Debido a que muchos de los contenidos se presentan a través del juego de rol, simulación o discusiones dirigidas, la sensibilidad debe aplicarse al escuchar cuidadosamente las contestaciones de los niños.”
(Revista toxicomanías)

Todo esto con la finalidad de aprender a actuar de una mejor forma, al aprender a estar molesto en la intensidad correcta, en el momento correcto y en la forma correcta, ya que esto no es nada fácil lograrlo y menos cuando hemos crecido con ideas irracionales y absolutistas. Logrando así salir adelante ante las situaciones de la vida cotidiana, puesto que sabremos como actuar. Y a largo plazo esto se reflejará en nuestra sociedad.

TÉCNICAS DE LA ERE

Son varias las técnicas que maneja la ERE y que son útiles a los pedagogos para ayudar a los niños a externalizar sus emociones y a cambiarlas, pasando de pensamientos irracionales a racionales. Estas técnicas pueden complementarse con las que maneja la TREC.

A continuación se sugieren algunas técnicas que menciona Albert Ellis (2000) y que fueron modificadas tomando en cuenta el tema del maltrato y que el niño ha sido separado de las personas que lo lastimaban:

Imaginación Racional- Emotiva

(Maultsby)

Objetivo: Cambiar los sentimientos negativos por unos más positivos.

Procedimiento: Se les pide a los niños que imaginen una de las peores cosas que pudieran sucederles, para investigar sus sentimientos perturbados acerca de este suceso y posteriormente trabajar con ellos y transformarlos en unos más apropiados.

Se les explicará el por qué se sienten así y qué ideas están detrás de esas emociones. Los pequeños maltratados suelen imaginarse situaciones que ameritan que les peguen, por lo que el sentimiento que en ellos surgirá es el miedo y la ansiedad. El pedagogo tendrá que exponerle a los niños como funcionan estas emociones y también hacerles ver que ellos no tienen la culpa y que nadie puede lastimarlos de esa manera.

Así mismo en vez de evitar que exploten sus sentimientos se dejará que los expresen libremente, para que después se motiven a cambiar estos sentimientos.

En el caso de los pequeños maltratados hay que tener mucho cuidado pues el imaginar lo que les ha pasado puede ser muy doloroso para ellos, por lo que hay que manejarlo con mucha sutileza y evitar que se metan mucho en su problemática.

Proyección Futura

(Starr)

Objetivo: Representar una situación verdadera y así estar mejor preparado para ella.

Procedimiento: El pequeño narrará una situación que piensa será demasiado difícil manejar, que se imagine a sí mismo en el futuro. Al representar la situación o problema tratará de resolverlo mucho más realista y auto-realizada.

Hay que exponerles que todo tiene solución y que hay distintas alternativas que nos pueden ayudar a resolver los conflictos dejando atrás la idea de resolverlos con la violencia.

Esta técnica es esencial para trabajarla con los pequeños maltratado, ya que para ellos la única forma de resolver los problemas o conflictos es por medio de la violencia pues es el ambiente en el que se han desarrollado. Han que enseñarle que hay otras formas más sanas y adecuadas de resolver los conflictos de la vida diaria.

Acertijo de la Expresión

Objetivo: Analizar un problema comprobando sus percepciones irracionales y así poder pensar objetivamente.

Procedimiento: Que el niño le pregunte al pedagogo u orientador cómo puede sentirse en diversas horas del día y luego comprobar si sus emociones corresponden a la realidad.

En este caso el pequeño podrá decir que en las noches tiene mucho miedo porque se imagina que su papá/mamá va a venir a pegarle. El pedagogo deberá ayudarlo a que esa creencia y emoción vaya disminuyendo hasta convertirla en una creencia y emoción más racional, hacerle ver que está seguro y que nadie le va a pegar en las noches.

Conducta no-verbal y Paralingüístico

En esta técnica el pedagogo utiliza varios tonos, alarga la palabra o incrementa el volumen de su voz produciendo un sonido dramático y tenebroso. Por ejemplo: es HOORRIBLE que no te caiga bien.

Después los conceptos racionales habrá que pronunciarlos de forma distinta, ya sea despacio y claramente o elevar el tono de voz. Que el pequeño aprenda a identificar sus creencias irracionales y racionales para que pueda trabajarlas más fácilmente.

Karate Mental

Objetivo: Aprender a defenderse mentalmente

Procedimiento: Hacer vendas de varios colores y que los niños se las coloquen en sus muñecas para representar los distintos niveles alcanzados en el aprendizaje mental.

Cada uno debe aprender a defenderse mentalmente, aprendiendo la forma de no hacer caso de los insultos no de otros medios por lo que las personas se perturban innecesariamente.

El pedagogo deberá hacer hincapié en que no se deberá usar como recurso la violencia o los insultos. Esto puede costarles un poco de trabajo a los niños ya que su crecimiento fue a base de golpes e insultos. Se recomienda manejar esta técnica cuando se tiene poco tiempo trabajando con los niños y también cuando ya se vaya a terminar el tiempo de trabajar con ellos, para así comparar como han ido evolucionando.

3.2 LA ERE Y SU APLICACIÓN CON LOS NIÑOS

La ERE es considerada una de las mejores opciones para lograr una educación emocional completa, puesto que ésta pretende disminuir las consecuencias emocionales que tienen las personas debido a sus creencias irracionales.

Como se ha mencionado anteriormente, los niños disponen de menos herramientas para expresar verbalmente sus emociones, o pueden no entender ciertos conceptos; pero en ERE esto tiene solución puesto que su aspecto teórico y práctico puede modificarse para los pequeños de cualquier edad y una forma de complementar estas modificaciones es que el pedagogo sea creativo, ya que así logrará una mejor adaptación de los conceptos y técnicas de la ERE.

Los niños se *“hallan en el estadio de las operaciones concretas, los conceptos que pueden ser enseñados y que son inherentes a este enfoque teórico ofrecen un modo muy efectivo y concreto de adaptar el estilo terapéutico al nivel evolutivo cognitivo.”* (Yankura, Joseph 2000: 188)

La ERE no solo es un remedio pasajero, sino que llega al fondo del problema ya que se les enseña a pensar mejor. Enseñando a los pequeños a tener sentimientos más propios, dándoles destrezas de cómo actuar ante situaciones problemáticas presentes o futuras.

En el caso de los niños maltratados, estos tienen una característica fundamental y es que presentan un desequilibrio emocional, impidiendo su adecuado desenvolvimiento en otros aspectos de su vida. El pedagogo por medio de la ERE puede ayudar a los niños a distinguir entre lo que es una infracción y un castigo, que comprendan que ellos no son despreciables, aunque algunas de sus acciones y actuaciones sean equivocadas o inaceptables. Además de ayudarle a reconocer y

entender sus emociones, en caso de que fueran exageradas buscar emociones alternativas.

El pedagogo puede mostrarles a los padres algunas técnicas, como las mencionadas en el capítulo 1, para castigar al pequeño sin llegar a los golpes o a insultar a los chicos.

Para evitar estos problemas la ERE puede convertirse en un modelo de prevención educacional de un desarrollo adecuado de la salud mental.

3.3 LA ERE APLICADA A LOS PADRES QUE MALTRATAN

Los padres crecieron con muchas ideas irracionales, producto de que así fueron criados por sus progenitores. Este tipo de pensamientos es lo que los lleva a utilizar el castigo físico o emocional e incluso el abuso sexual.

Algunas ideas erróneas que tienen:

- ◆ Los niños no deben cuestionar ni discrepar de sus superiores; por lo que deben estar callados y no deben decir estupideces ya que es lo único que saben decir, y como no van a entender con unos golpes será suficiente.
- ◆ Hay que frustrar a los hijos; idea que utilizan como pretexto para justificar que todo lo que hacen es por su bien ya que así fueron educados y les funcionó, así que si sufren bien valdrá la pena.
- ◆ Los hijos deben estar calmados y no desesperar a sus padres; muchas veces es esta creencia la que lleva a los golpes y por ende al maltrato físico, ya que el niño no se calma y no entiende razones, el padre no tiene otro remedio más que pegarle.

Estos pensamientos hacen que los padres eduquen a sus hijos de una forma poco amable y firme; haciendo amenazas con el fin de que los niños sean auto-disciplinados, diciéndoles: ¿Por qué tienes que ser siempre tan difícil?, Siempre me tienes que estar dando problemas.

Por medio de este tipo de educación crean niños atemorizados, inseguros, que se ven inferiores, produciéndoles sentimientos de culpabilidad, depresión y resentimientos hacia sus padres.

Los padres, como ya se ha visto, son una parte importante en el desarrollo del niño, por lo que deben acompañarlo en el proceso de recuperación emocional, volviéndose una necesidad que estos reciban igualmente educación racional-emotiva. El que los padres también eliminen sus pensamientos irracionales, permite a los niños reforzar sus pensamientos racionales.

La ERE ayuda a los padres a *“ver y entregar sus malas percepciones de sí mismos y de los otros y hacer cambios filosóficos profundos en sus actitudes y conductas intra e interpersonales”* (Ellis, Albert 1990: 342)

El que los padres maltraten, también puede deberse a expectativas que tienen acerca de sus hijos, y que al no ser cubiertas desatan su ira (Wolfe, David 2001):

- a) Se espera un resultado determinado ante una situación, sino se produce, se frustra el padre. “Quiero que mi hijo saque buenas calificaciones en la escuela”, cuando esto no sucede, los reportes y bajas calificaciones son un estímulo para la provocación.
- b) Cuando se espera que se porte de forma inadecuada, su paso de provocación se reduce y aumenta la posibilidad de que reaccione con ira. “Cuando te lleve al doctor espero te portes bien o te voy a pegar”, el padre

solo esta esperando que se porte mal, y cualquier movimiento basta para que lo pellizque.

- c) Tiene pocas expectativas de que alguien pueda controlar una situación difícil, por lo que controla la situación mediante la ira y violencia, El padre explica que no puede lograr que el niño se bañe, así que a golpes lo mete a la regadera.

Para que estas exigencias y pensamientos inadecuados disminuyan o desaparezcan, lo más conveniente es utilizar el modelo ABC, para que comprenda como se producen sus reacciones. Explicándoles primero como es que sus ideas lo hacen actuar de cierta manera; de igual manera sería apropiado que conozcan la función que desempeñan sus emociones (como la ira), posteriormente debatir sus creencias irracionales para que pueda identificarlas y modificarlas por unas más racionales, y controlar más adelante sus emociones y formas de actuar.

Logrando que al final tenga una mejor y nueva filosofía como: "Será mejor que me tranquilice un poco. Las cosas no están tan mal como yo pensaba. Sé que puedo tranquilizar a mi hijo sin perder los estribos".

Asimismo el saber responder asertivamente y no de una forma pasiva o agresiva ante las situaciones de la vida cotidiana. Una respuesta asertiva, consiste en que la persona presenta e intenta responder el problema por medio de la negociación, además de que el conflicto debe plantearse con un lenguaje simple y no critico.

Es importante que los padres reciban retroalimentación sobre los métodos de crianza que utilizan para que así mismo aprendan habilidades más adecuadas; y cambiar su forma poco amable y firme por una Amable y Firme. Esto quiere decir ser *"amables para controlar nuestros enfados y para considerar al sujeto como una víctima*

de deficiencias genéticas, de la ignorancia o de los trastornos emocionales y firmes para no presentarles disculpas de su conducta negativa” (Ellis, Albert 2000: 437)

Es importantísimo que en caso como el maltrato infantil se maneje la ERE tanto en los niños como en los padres, ya que son estos últimos lo que van a apoyar y a reafirmar en los niños los cambios. Ya que de nada sirve alejar y concienciar al pequeño sobre sus emociones y creencias si cuando lo regresen a su familia va a suceder lo mismo.

3.4 LA ERE COMO FORMA DE PREVENCIÓN DEL MALTRATO

Las operaciones preventivas, tienen especialmente un carácter educativo: educación para la salud mental de las personas. Ya que la tarea es educar en el reconocimiento oportuno de los trastornos. Sobre todo con personas que tienen contacto con los niños y los padres. (De la fuente, Ramón 1997)

La educación para la salud es un *“proceso organizado y sistemático mediante el cual se busca orientar a las personas a fin de modificar o sustituir determinadas conductas por aquellas que son saludables en lo individual, familiar, colectivo y en relación con el medio ambiente.”* (De la fuente, Ramón 1997: 371)

Como lo vimos en el capítulo 1 los niños tiene varias necesidades que requieren ser cubiertas ya que los pequeños aprenden sus actitudes al observar a los adultos, por lo que si se porta mal y su padre le pega, él aprenderá esa actitud.

Ante una situación así lo más conveniente sería prevenir estas actitudes, atendiendo desde un principio sus necesidades cognitivas, emocionales y sociales, principalmente atendiendo a los padres que son los encargados de la educación de los niños.

En lo que respecta al maltrato el orientador, en las escuelas, por medio de la ERE actuará en el ámbito de prevención ya que *“el mayor esfuerzo de la acción orientadora en la escuela deberá consumirse en el camino hacia la prevención, un salir al encuentro de conflictos, deficiencias y dificultades (...) Prevención de pequeños conflictos y control de los existentes de forma que no aumenten ni produzcan otros nuevos, derivados de ellos o de su influencia en el medio ambiente”* (Castillo, Santiago 1989: 37)

La ERE está designada como una terapia educativa de autoayuda. Donde su objetivo principal es ayudar a la gente a ponerse bien mucho más que simplemente a sentirse bien.

“Por su naturaleza educativa la ERE rápidamente en sí misma conduce a un modelo preventivo de salud emocional (...). Esta basada en la asunción de que es posible y deseable enseñar a los niños cómo ayudarse a sí mismo a manejar su vida más eficazmente. El objetivo es ayudar a los niños a entender, a una edad temprana, y enseñarles los principios generales de salud emocional y aplicar esos principios consigo mismo y con los demás” (Revista de Toxicomanías)

La prevención se divide en tres etapas, *“la prevención primaria, que es la evitación de la ocurrencia de enfermedad o daño; la prevención secundaria que se basa en el diagnóstico temprano que permite limitar sus secuelas, y la prevención terciaria, que es la evitación de las incapacidades causadas por la enfermedad”* (De la fuente, Ramón 1997: 386)

PREVENCIÓN PRIMARIA

Tiene como fin incrementar sus conocimientos y proporcionarles pautas de relación positivas y autodefensa. Se práctica cuando el abuso o maltrato no ha ocurrido, el trabajo en este nivel debe estar ligado a la planificación con estrategias, captando necesidades y generando conductas de cambio. En este caso se encuentran las Familias Problema.

Aquí se pretende capacitar a los niños y padres a afrontar de una manera constructiva los cambios inesperados así como los problemas que surgen en la vida. Para esto se conocerá como es que actúan cuando se enfrentan a un problema, se les explicará el modelo ABC para que reconozcan sus creencias irracionales y como pueden afectarles en su existencia, así como presentarles una alternativa más efectiva de pensar y actuar; evitando que se llegue a una situación de maltrato o abuso.

El orientador debe procurar actuar con una conjetura eficiente para prevenir, antes de llegar a funcionar como tratamiento o corrección.

En el caso de los niños, se les explicará la situación que viven otros niños que han sido maltratados cuando hacen travesuras o no sacan buenas calificaciones, los adultos piensan que pegándoles o diciéndoles que son unos tontos, se van a convertir en niños bien portados y se esforzarán más en la escuela.

Así mismo, el pedagogo u orientador, les expondrá que a veces esas creencias equivocadas las aprendieron de sus padres, y haciéndoles ver que ellos, aunque niños, están aprendiendo esas mismas ideas, al creer que son unos tontos que no sirven para nada, que siempre deben sacar 10 en la escuela y que lo único que ocasiona es que se sientan tristes.

“La ayuda pedagógica a este tipo de familias, que podrían tener dificultades más adelante, les permitirá atenuar y superar dificultades”. (De la fuente, Ramón 1997)

PREVENCIÓN SECUNDARIA

Se desarrolla con familias o niños donde el maltrato ya ha ocurrido o está ocurriendo. Se pretende terminar con la situación y así evitar que se repita. Aquí se engloban a las familias de riesgo circunstancial.

No puede ponerse en duda de que *“las experiencias del niño en el seno de la familia son decisivas en el desarrollo de su personalidad y de que, cuando son adversas, desempeñan un papel de importancia variable, pero nunca trivial, en la iniciación de sus trastornos”* (De la Fuente, Ramón 1997: 153)

En estos casos, que el problema ya existe, es recomendable que el pedagogo le pida al niño que describa los hechos que le afectan de sus padres o la persona que lo maltrata, así como el que siente cuando ocurren dichas situaciones.

Es conveniente explicarle tanto al pequeño como a los padres el porque suele actuarse de esa manera y como esto genera ciertas creencias irracionales en el niño, las cuales le van a afectar a lo largo de su vida.

El pedagogo, le puede pedir al niño que actúe como el padre mientras él lo hará como el hijo, con la finalidad de conocer mejor qué lo está perturbando; posteriormente le comentará como sería la mejor manera de actuar tanto del padre como del niño, pidiéndole posteriormente que repita la afirmación racional para que la internalice.

En el caso de los insultos que recibe, sobre que es un tonto y no sirve para nada, se le enseña al niño a pensar: *“Aunque ellos me dicen esos insultos desagradables, yo no soy así. No es agradable que me insulten, pero no es tan horrible y lo puedo soportar”*, así como también debe estar consciente de que tal vez hizo algo mal, pero no por eso es una mala persona.

PREVENCIÓN TERCIAIA

Orientada a concienciar a la víctima y los que la rodean para formar lazos de confianza y cuidado, en donde predomine el diálogo, escucha y el respeto. Entrando en esta categoría las Familias de abuso físico.

Con frecuencia se dan situaciones en que *“muchos niños que son gravemente descuidados por sus padres y, aún más, son brutalmente golpeados por ellos. También en el seno de la familia se ejercen influencias negativas más sutiles, cuyos efectos, se dejan sentir en las personas más allá de su infancia”* (De la fuente, Ramón 1997: 164)

Para evitar que los efectos continúen y el círculo de violencia se repita, así como hacerles que comprendan que el castigo y los golpes no resuelven los problemas, sino que hundan más, volviéndose contraproducentes. Por lo que la ERE por medio de sus técnicas, permitirá erradicar los pensamientos irracionales, permitiendo controlar los impulsos y mejorar las emociones, para no lastimar a quien más se quiere.

En este caso el maltrato y el abuso llega a un estado “grave”, por lo que lo más recomendado es tratar a los niños alejados de sus padres, sin dejar de atender también a los papás. Se pretende que el niño maltratado recupere la confianza en sí mismo y otros. Así como que la familia aprenda nuevas formas de beneficiarse, manejar su coraje y de controlar los conflictos que se le presenten.

Que el pequeño comprenda que por mucho que se porte inadecuadamente, no merece que sus papás le peguen, le dejen moretones, lo quemem o saquen sangre.

El pedagogo, ajustará las técnicas de la ERE, donde él mismo

“expresará en voz alta las auto-afirmaciones mientras adopta la conducta requerida. Luego, el niño adoptaba esa misma conducta mientras decía en voz alta las afirmaciones del modelo. Según se iba practicando esto, el estímulo verbal se iba reduciendo, haciendo que el niño adoptará la conducta propuesta, mientras expresaba las afirmaciones sólo susurrando y por fin lo hacía en silencio” (Ellis, Albert 2000: 393)

Sólo hasta que se vean progresos en la disminución de creencias irracionales así como en el adecuado manejo y control de sus emociones en los niños y en los padres, por separado, se volverán a reunir para trabajar en conjunto, ya que si esto no es así se podría causar un daño al pequeño tirando por la borda lo que se pudo haber avanzado.

El orientador al igual que la ERE pretenden lograr el adecuado desarrollo afectivo del individuo ya que buscan

“una salud mental del orientado mediante su integración, adaptación e identificación positiva personal que le permita aceptar responsabilidades y ser independiente; la resolución de problemas que los individuos no son capaces de resolver por si mismos; y la adaptación de decisiones, ayudando a los orientados a obtener información, conocer sus características personales, intereses y capacidades reales, antes de tomar una decisión y comprometerse con ella” (Castillo, Santiago 1989: 17)

Por todo lo antes mencionado, es altamente recomendable que los maestros, pedagogos u orientadores, estén capacitados acerca de estos temas del maltrato, las emociones y en este caso se recomienda también estar informados acerca de la TREC y la ERE, lo que complementará su formación, para identificar los problemas y abordarlos, orientando a la familia y al niño, recurriendo si es necesario a los servicios de salud. Convirtiendo a la ERE en un Instrumento ideal para la prevención.

CAPITULO 4

4. PROPUESTA EDUCATIVA

4.1 "TALLER DE REEDUCACIÓN EMOCIONAL"

4.2 MÓDULO I: APRENDIZAJE EMOCIONAL

4.3 MÓDULO II: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

4.4 MÓDULO III: COMUNICACIÓN ASERTIVA.

4. PROPUESTA EDUCATIVA

4.1 "TALLER DE REEDUCACIÓN EMOCIONAL"

Introducción

En años recientes ha llegado a ser más aparente la necesidad de implementar en las escuelas programas preventivos de salud emocional, como medio de asegurar que todos los niños aprendan habilidades que resuelvan el desarrollo socio - emocional y prevengan los trastornos.

Como lo anterior no se ha podido llevar a cabo surge la necesidad de crear talleres donde los niños, padres, pedagogos u orientadores puedan aprender a manejar sus emociones y creencias.

Por esto, el presente taller fue elaborado para lograr un adecuado desarrollo emocional de las personas, en especial de aquellas que están en contacto directo con los niños, como los padres de familia, pedagogos y orientadores. Específicamente para ayudar a los padres a conocer sus emociones, que logren un autocontrol, que sean más asertivos; para que puedan controlar mejor los conflictos que se les presentan.

Como se ha visto en dicha investigación, en el transcurso de nuestra vida pasamos por situaciones difíciles y problemáticas; ante esto no sabemos cómo reaccionar correctamente ocasionando que actuemos por medio de la violencia o agresión, ya sea física o verbal.

En dicho taller se pretende que los padres al reconocer sus emociones puedan enfrentar los conflictos de una forma más adecuada y eficaz, permitiéndole desarrollar más efectivamente su aspecto emocional; previniendo así actuar con violencia y agresión ante las demás personas, en especial con los niños.

Las técnicas que se expondrán están divididas en tres módulos: Aprendizaje emocional, Resolución de conflictos y Comunicación asertiva.

Estos módulos se han tomado en consideración por las siguientes razones:

Aprendizaje Emocional

Cuando ocurre alguna situación problemática, lamentablemente no sabemos cómo manejar nuestras emociones y esto debido a que ni siquiera sabemos identificarlas, teniendo como consecuencia actuar de una forma impulsiva o negativa.

Por lo que dentro de este módulo se pretende que identifiquen sus emociones, distinguiendo entre las emociones negativas y positivas, así como saber manejarlas y controlarlas, estar al tanto de cómo estas se ven afectadas por nuestras creencias irracionales; y esto sólo se logrará aprendiendo acerca de nuestras emociones. Así se les ayudará a los padres a eliminar creencias que les provocan sentirse llenos de ira con ansiedad y tristeza, como: “Mi valor como padre depende absolutamente de la conducta de mi hijo. Si mi hijo comete errores o tiene conductas malas significa que soy un mal padre”.

Resolución de Conflictos

Ante los conflictos que se presentan en la vida cotidiana, muchas veces no sabemos cómo enfrentarlas o actuar, debido a la tensión que acumulamos, a la presión social que en ocasiones vivimos, al estrés, etc.

En este módulo se busca que a partir de su aprendizaje emocional, se les facilite resolver sus conflictos de una manera mucho más eficaz. Que descubran cuáles son las mejores formas de solucionar sus problemas, por medio del análisis de los mismos. Todo para evitar llegar a la agresión o el maltrato, esto debido a creencias: “Mi hijo debe absolutamente comportarse como yo quiero”, así como los

pedagogos u orientadores llegan a pensar: “Tengo que ser siempre perfecto. Sino lo hago es horrible y significa que no sirvo”.

Podrán aprender nuevos métodos para resolver sus conflictos.

Comunicación Asertiva

Cuando se pretende solucionar o conseguir algo, normalmente suelen exigirse las cosas y discutimos hasta conseguirlas, igualmente podemos actuar de forma pasiva, aceptando lo que otros nos exigen.

Esto porque no sabemos llegar a una negociación, donde ambas partes se vean beneficiadas. En este último módulo se pretende que aprendan una comunicación mucho más asertiva, logrando así, llegar a soluciones mucho más satisfactorias y eficaces, pues lo que se busca es que conozcan cómo negociar para obtener mejores resultados.

Así estos tres módulos permitirán a los participantes actuar más racionalmente, lo que le permitirá crecer y desenvolverse mejor en todos los ámbitos de su vida.

Excluyendo creencias : “Es horrible que mis padres/ hijos/ alumnos no me comprendan”, Adquirirán mejores formas de comunicarse y lograr ser entendidos y comprendidos.

OBJETIVO

Ayudar a los padres a conocer sus emociones para que puedan resolver de una manera más adecuada sus conflictos, obteniendo así un bienestar emocional y social, evitando llegar al maltrato infantil.

DESTINATARIOS

- Padres de Familia

METODOLOGÍA

En este taller se manejará un modelo de enseñanza directa, ya que es una estrategia ampliamente aplicable ya que puede ser usada tanto para enseñar conceptos como habilidades. En este modelo el pedagogo sume la responsabilidad de estructurar el contenido y habilidades, explicándoselo a los padres, dándoles oportunidades para practicar y brindar retroalimentación.

ETAPAS DEL TALLER

ETAPA	PROPÓSITO
INTRODUCCIÓN	Provee una visión general del contenido, ayudando a los padres a comprender el valor del nuevo aprendizaje.
PRESENTACIÓN	El nuevo contenido es explicado y representado por el pedagogo
PRÁCTICA GUIADA	Se proporciona a los padres ayuda en la aplicación de las técnicas, haciéndoles ver sus aciertos y sus errores.
PRÁCTICA INDEPENDIENTE	Se promueve la retención y la transferencia, haciendo que los padres practiquen solos

El taller se impartirá de forma modular, llevándose a cabo los sábados con una duración de 3 horas, durante tres meses y medio.

Para el mejor funcionamiento de las técnicas, el taller tendrá un cupo de 10 personas, las cuales contarán con un pedagogo y este con un apoyo que le ayudará a representar las técnicas que se manejen, para un mejor funcionamiento del mismo.

Como complemento al taller se manejarán libros relacionados con los temas, videos donde se presenten distintas situaciones cotidianas y la forma en que se suelen resolver, y programas informativos sobre resolución adecuada de conflictos.

Los módulos que se impartirán son:

- ❖ Aprendizaje emocional
- ❖ Resolución de conflictos
- ❖ Comunicación asertiva

Las técnicas que se manejarán han sido seleccionadas cuidadosamente para que logren el cometido de cada módulo. Cada técnica contará con:

- Nombre
- Objetivo
- Desarrollo
- Material
- Duración

Así mismo se explicarán de forma clara para que se comprenda el objetivo y finalidad de cada una de ellas.

EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso continuo, dinámico y sistemático que pretende verificar los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos. Además de tener en cuenta que se pretende lograr un autoaprendizaje sin dejar atrás el desarrollo personal.

Se tendrá en cuenta que cada persona es un ser único, pues se desarrolló en una realidad cambiante y se enfrentó a distintos conflictos, claro que no se dejarán de lado los objetivos del taller.

Por lo anterior, en el taller se tomarán en consideración las características individuales así como su desenvolvimiento en el mismo, que realmente este interesado y que participe en las técnicas que se manejen en el taller.

No se busca sólo el evaluar por evaluar sino que se pretende lograr una retroalimentación.

Para que realmente se logre un cambio se necesita estar comprometidos y realizar las tareas, por lo que para fines de evaluación se tomarán en cuenta los siguientes aspectos:

- 80% de asistencia
- Participación en las técnicas
- tareas

RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL TALLER

- Ya sea el Pedagogo u Orientador del taller, deberá manejar los aspectos teórico-metodológicos de la ERE, que le permitirán actuar en cualquier momento en el que se encuentre.
- El pedagogo conformara una dinámica grupal agradable propiciando el interés de los participantes y sobre todo el respeto.
- Mantener una actitud abierta, segura, propositiva, respetuosa.
- Promover el intercambio de ideas, experiencias y opiniones, para lograr una plena participación del grupo.

4.2 MÓDULO I: APRENDIZAJE EMOCIONAL

Objetivo: Conocer las emociones negativas y positivas para aprender a verbalizarlas, manejarlas y controlarlas.

SESIÓN	TEMA	TÉCNICA
1	Introducción Qué es una emoción Educación emocional	Expresión de sentimientos
2	Emociones negativas	Quién soy
3	Emociones positivas	Debate sobre las repercusiones de los sentimientos. Análisis de las diferentes formas de actuar.
4	La TREC Modelo ABC	El ABC
5 Y 6	Creencias racionales e irracionales	Conociendo mis expectativas. Argumento y refutación.

EXPRESION DE SENTIMIENTOS

OBJETIVOS:

Enriquecer la capacidad de expresar sentimientos propios.

Profundizar el conocimiento de los sentimientos de las otras personas

DESARROLLO:

Se inicia la actividad planteando una serie de preguntas:

¿Cómo se puede saber que una persona está triste?

¿Qué haces cuando estas triste?, ¿Cómo se nota que lo estás?

¿Cómo expresas tu tristeza?, ¿Cómo sabes que una persona esta enojada?, ¿

Qué sientes cuando estas celosa?, ¿Cómo descargas tu ira?, ¿Qué sucede cuando estas feliz?, ¿Qué es el amor?

Para facilitar las respuestas, se les invita a dramatizar los estados de ánimo. La experimentación con el propio cuerpo y la verbalización consiguiente permitirán la toma de conciencia de toda una serie de conocimiento, referidos al sentimiento en cuestión.

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Gedisa, España.

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

30 minutos

¿QUIÉN SOY?

OBJETIVO:

Conocer las emociones negativas y positivas, para saber distinguirlas, expresarlas y manejarlas.

DESARROLLO:

En tiras de papel escribe las emociones negativas como la ira, ansiedad, tristeza, enojo, celos; y emociones positivas como: el amor, alegría, felicidad.

Posteriormente se tomará un papel, este revelará la identidad que tendrá la persona, se les dará 5 minutos para que piensen como representarían su papel.

Después pasaran a personificar la emoción que les haya tocado.

Los demás integrantes deberán adivinar qué emoción es, y decir como fue que la identificaron.

Adaptado de Compartiendo caminos (2004). Instituto de las mujeres del distrito federal

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

30 minutos

DEBATE SOBRE LAS REPERCUSIONES DE LOS SENTIMIENTOS

OBJETIVOS:

Tomar conciencia de las repercusiones que tienen los sentimientos y los estados de ánimo individuales, positivos y negativos, sobre la propia conducta y sobre las relaciones personales.

DESARROLLO:

Se abrirá el debate con una serie de preguntas, seamos o no conscientes de las causas de nuestros sentimientos, los cuales están vinculados con las creencias irracionales que tenemos.

¿Recuerdas por qué puede estar contenta una persona?

¿Las personas se ponen tristes o se enojan porque sí o por alguna razón?

A continuación se iniciará una ronda de preguntas encaminadas a que centren la atención en las consecuencias de los estados de ánimo, positivos y negativos.

Una persona contenta ¿Qué tiene ganas de hacer?

¿Cómo te sientes si un compañero tuyo está enojado?

Cuando una persona siente mucha ira ¿Qué tiene ganas de hacer?

Se les volverá a presentar el modelo ABC para que lo puedan visualizar más claramente, se les pedirá que expliquen el porqué es mejor tener creencias más adecuadas a la realidad o racionales.

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional.
Gedisa, España.

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

35 minutos

ANÁLISIS DE LAS DIFERENTES FORMAS DE ACTUAR

OBJETIVO:

Observar la existencia de diferentes estrategias relacionales aplicables en una misma situación.

Relacionar las formas de contrarrestar o eliminar un sentimiento negativo con las causas que lo generan.

DESARROLLO:

Se harán pequeños grupos, posteriormente cada equipo le tocará compartir una de las formas de aliviar ya sea la tristeza, ira, vergüenza... y valorarán la eficacia de cada una, apuntando las que consideren más adecuadas. Después serán analizadas con todo el grupo.

La forma de enfrentarla deberá estar relacionada con la teoría de la TREC, si llegarán a presentar otras formas de descargar su ira o sólo evadiéndola, se le explicará como esto es solo una ayuda temporal que no le permitirá manejar sus emociones del todo.

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Gedisa, España.

MATERIAL:

Papel y lápiz

DURACIÓN:

25 minutos

EL ABC

OBJETIVO:

El análisis emocional de acuerdo a la teoría del ABC

DESARROLLO:

Preguntarle sobre qué piensan de alguna experiencia que consideren problemática que le haya ocurrido en el pasado, hace un mes o unos días.

Pedirle a alguien que por medio de su experiencia ilustre el modelo ABC. Se explicará que A es el acontecimiento, C las consecuencias, y B las creencias; se les dirá cómo son las creencias las que le producen dichos sentimientos.

Después deberán cambiar la creencia por una más adecuada y ver cómo quedaría el modelo ABC.

Haciendo preguntas como:

¿Qué sientes cuando...?

Si tú cambias tus creencias, ¿Qué ocurre con tus sentimientos?

¿Dos personas deben sentir lo mismo ante una situación? ¿Por qué?

Tomado de: Vernon, Ann (1989) Thinking, feeling, behaving. United States of America

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

30 minutos

CONOCIENDO MIS EXPECTATIVAS

OBJETIVOS:

Conocer algunas de mis creencias irracionales

Identificar cómo es que éstas afectan mis emociones en la vida diaria

DESARROLLO:

Escribe si estas de Acuerdo (A) o en Desacuerdo (D) con los siguientes enunciados:

- 1___ Si la gente sabe demasiado acerca de uno, puede usar esa información en su contra.
- 2___ Si todo marcha bien ¡Cuidado!, pronto algo fallará.
- 3___ Todo problema o situación adversa tiene un resultado positivo.
- 4___ Si quiere algo bien hecho, debe hacerlo personalmente.
- 5___ La mala suerte siempre ataca tres veces.
- 6___ Cuando sonrío, el mundo sonrío con usted.
- 7___ Todos merecemos reconocimiento, no nada más los que destacan.
- 8___ Los ricos se hacen más ricos y los pobres más pobres.
- 9___ Esta bien reconocer los errores, la gente respeta la honestidad.
- 10___ Las personas, situaciones y experiencias nuevas son divertidas y emocionantes.

Estar de acuerdo con 1, 2, 4 y 5: tiene expectativas consistentemente negativas.

Estar de Acuerdo con 3, 6, 9 y 10: tiene una perspectiva positiva.

Estar de acuerdo con 7: es generoso y realista.

Estar de acuerdo con 2 y 8: parece tener poco control de la vida.

Se les dará a conocer sus resultados y se les explicará el porqué algunos de estos enunciados producen emociones negativas y porque positivas, de preferencia utilizando el modelo ABC.

Tomado de Lloyd, Sam (1998). Como desarrollar la asertividad positiva. Grupo editorial iberoamérica, México

MATERIALES:

Papel y lápiz

DURACIÓN:

30 minutos

ARGUMENTO Y REFUTACIÓN

OBJETIVO:

Estimular el debate y así obtener una comprensión más profunda sobre las creencias irracionales.

DESARROLLO:

Presentar algunas creencias irracionales como:

- Yo soy bueno por haber tenido éxito
- Sería algo terrible, lo pero que pudiese suceder
- No podría soportarlo, nunca podría ser feliz
- Todo sale siempre mal
- Debería haberlo hecho mejor

Después se buscarán argumentos que la validen o refuten, para comprender que son irracionales y no nos traen nada bueno.

Al finalizar se pueden presentar las creencias racionales como:

- Esta bien que tenga éxito y se me quiera
- Es un contratiempo, una contrariedad
- Puedo tolerar lo que no me gusta
- A veces, tal vez frecuentemente, las cosas salen mal
- Preferiría haberlo hecho mejor, pero hice lo que pude en ese momento

Silberman, Mel (2001). Aprendizaje activo. Troquel, Argentina

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

35 minutos

4.3 MÓDULO II: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivo: Actuar de una forma más eficaz ante los problemas y conflictos de la vida diaria.

SESIÓN	TEMA	TÉCNICA
7	Expresar sentimientos	Cómo te sientes
8	Distintas alternativas de actuar	Rechazando la violencia
9	Típicas reacciones ante conflictos	Cómo reaccionaría. Expresión de conflictos interpersonales
10	Escenificando conflictos	Dramatización de conflictos. Roles rotativos

¿CÓMO TE SIENTES?

OBJETIVO:

Contestar que un mismo hecho observable puede recibir distintos significados.

Aprender a resolver conflictos, teniendo en cuenta las causas y consecuencias de los actos.

Tomar conciencia de la importancia de los afectos en los conflictos y su resolución.

DESARROLLO:

Se pretende que hagan un análisis de un conflicto, para que aprendan a relacionar las causas y consecuencias de los hechos, tomando en cuenta los sentimientos y pensamientos de las personas implicadas. Se les explicará que los sentimientos, pensamientos y expectativas son tan importantes como el motivo específico alrededor del cual se originó.

Se leerá un conflicto, se comentará que se desconocen los motivos del por qué sucedió el conflicto, ni cómo se sintieron cada una de las partes involucradas así como no sabemos si ya se resolvió el conflicto.

Se dividirán en pequeños grupos, pidiéndoles que imaginen qué pudo suceder, cómo creen que se sienten los protagonistas y qué podrían hacer para resolverlo, recordando que debe ser una solución no violenta, en un esquema

de:

Causas

Hechos

Pensamientos

Sentimientos

Posibles soluciones no violentas

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional.
Gedisa, España.

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

30 minutos

RECHAZANDO LA VIOLENCIA

OBJETIVO:

Aprender a rechazar la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

Aprender a no dejarse provocar por los comportamientos agresivos de otras personas.

DESARROLLO:

Dividirán en pequeños grupos, se les entregará un texto con un conflicto y se les pedirá que lo comenten, analicen y respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué harías si tu hijo se encontrará en una situación parecida? ¿Cómo le ayudarías?

¿Qué se puede hacer para que comprenda que su manera de comportarse está perjudicando a otros?

¿Qué le estará pasando para que actúe de esa forma?

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Gedisa, España.

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

25 minutos

CÓMO REACCIONARÍA

OBJETIVO:

Tener claro cuáles son mis creencias y emociones ante ciertos hechos

Pensar en alguna forma de actuar mejor ante las situaciones que se me presentan.

DESARROLLO:

Lea la situación (A), escriba la emoción (C) espontánea y sus creencias (B) sobre la situación:

SITUACIÓN

CREENCIAS

EMOCIÓN

(A)

(B)

(C)

Un taxista cambia de
Carril y casi golpea
Su coche.

+++++

Su hijo saca 5 en
Matemáticas, además
Tiene un reporte

+++++

Su jefe le pide
Espontáneamente que

Pase ante un grupo

De 100 personas,

Para explicar un

Proyecto

+++++

Va caminando y se

Cae enfrente de

Un restaurante

+++++

Su hija quedó en

Arreglar su recámara

Y cuando llega se da

Cuenta de que sigue

Desarreglada.

Al terminar compartirán sus resultados y se verá si están poniendo en práctica el control de sus emociones, así como a actuar guiados por sus creencias racionales.

Adaptado de Lloyd, Sam (1998). Como desarrollar la asertividad positiva. Grupo editorial iberoamérica, México

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

30 minutos

EXPRESIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

OBJETIVOS:

Dar la oportunidad de que expresen sus ideas en relación a algún conflicto y de contrastarlas con las de las demás personas.

DESARROLLO:

Se hablará de una situación inicial conflictiva, posteriormente se explicará que para entender el por qué habrá que reconstruirlo para entenderlo. Después se tratará de identificar una solución no violenta. Si las soluciones que se propongan son adecuadas, la situación inicial conflictiva se transforma en una situación final no conflictiva. Si no son adecuadas, el conflicto persiste. Por lo que se tendrá que llegar a una solución más adecuada, tomando en cuenta el tener creencias más racionales y además ya se conocen las emociones y como estas influyen en nosotros.

Adaptado de Sastre, Genoveva (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Gedisa, España.

MATERIALES:

Ninguno

DURACIÓN:

20 minutos

DRAMATIZACIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVOS:

Escenificar relaciones interpersonales conflictivas en diferentes contextos.

Escenificando un mismo conflicto invirtiendo el sexo de los personajes que intervienen en él.

DESARROLLO:

Se agruparán los conflictos en categorías de familiares y laborales. Se escogerá uno de los conflictos y se dramatizará, se analizarán los comportamientos que se tienen, así como las respuestas positivas o negativas que originan los problemas. Si existen actuaciones diferentes entre hombres y mujeres. Al final de cada representación se llevará a cabo un debate en el que se reflexionará sobre las manifestaciones externas y las causas de los conflictos surgidos, invitando a encontrar soluciones no violentas y más eficaces para la resolución del problema.

Silberman, Mel (2001). Aprendizaje activo. Troquel, Argentina

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

25 minutos

ROLES ROTATIVOS

OBJETIVO:

Permitir que cada integrante tenga la posición de practicar habilidades aprendidas, dramatizando situaciones de la vida real.

DESARROLLO:

Realizar una dramatización en la que se demuestren las conductas deseadas en la resolución de un problema.

Por ejemplo:

La manera en que se maneja una persona enojada y como sería mejor que actuara.

Como actuar cuando se da cuenta de que su hijo va reprobando casi todas las materias.

Qué hacer cuando se tiene un mal día de trabajo y hay que lidiar con el tráfico, las manifestaciones y los problemas que pueda haber en casa.

Después comentar sus errores y orientarlo en el mejor manejo de conflictos.

Silberman, Mel (2001). Aprendizaje activo. Troquel, Argentina

MATERIAL:

Ninguno

DURACIÓN:

35 minutos

4.4 MÓDULO III: COMUNICACIÓN ASERTIVA

Objetivo: Aprender a comunicarnos con las personas de una forma asertiva dejando atrás la agresividad y pasividad.

SESIÓN	TEMA	TÉCNICA
11	Qué es la asertividad Qué tan asertivos somos	Cuestionario sobre la asertividad
12	Reacciones agresivas	Atando y desatando
13	Reacciones pasivas	Identificando formas de actuar

CUESTIONARIO SOBRE ASERTIVIDAD

OBJETIVO:

Conocer qué tan asertivos somos cuando se presentan ciertas situaciones

DESARROLLO:

Asigne un número del 1 al 5 a cada enunciado donde:

5- Siempre

4- Casi siempre

3- A veces

2- Casi nunca

1- Nunca

Responde:

___ Le pido a los demás que hagan cosas sin sentir culpa o ansiedad.

___ Cuando alguien me pide que haga algo que no quiero, digo "no" sin sentir culpa.

___ Me siento cómodo hablando a grupos numerosos de personas.

___ Expreso con confianza mis opiniones.

___ Cuando experimento sentimientos como la ira, frustración, entre otros; los expreso fácilmente con palabras.

___ Cuando expreso ira lo hago sin culpar a los demás "por hacerme enojar".

___ Si no estoy de acuerdo con alguna opinión, puedo "mantenerme en mis cinco sentidos" sin sentirme incómodo o ser áspero.

___ Cuando cometo algún error, lo reconozco.

___ Le digo a los demás cuando su conducta me crea problemas.

___ Cuando hablo sobre mis creencias lo hago sin etiquetar las opiniones de los demás como “locura”, “estupidez” o “ridiculez”.

___ Supongo que la mayoría de la gente es competente y confiable por lo que no tengo dificultad en delegarle tareas.

___ Cuando pienso en hacer algo que jamás he intentado, confío en que puedo aprender a hacerlo.

___ Creo que mis necesidades son tan importantes como las ajenas y tengo derecho a que se satisfagan las mías.

Para saber los resultados se suman los puntos, por lo tanto:

60 ó más, su filosofía asertiva es consistente, tal vez maneje bien todas las situaciones.

45- 59, tiene una perspectiva razonablemente asertiva.

35- 44, parece ser asertivo en algunas situaciones pero su respuesta natural es pasiva o agresiva.

15- 30, tiene mucha dificultad para ser asertivo.

A partir de esto conoceremos qué tan asertivos somos y en qué situaciones.

Tomado de Lloyd, Sam (1998). Como desarrollar la asertividad positiva. Editorial iberoamérica, México.

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

30 minutos

ATANDO Y DESATANDO

OBJETIVO:

Identificar y reflexionar sobre situaciones de maltrato infantil en el hogar

DESARROLLO:

Se divide al grupo en dos equipos, se les da una cuerda a cada equipo, cada uno de los integrantes del equipo dirá una actitud negativa o positiva (si es negativa hará un nudo y si es positiva desata un nudo), una vez terminando se compararán las cuerdas y se les preguntará:

¿Qué fue lo sucedido?, ¿Por qué hubo más nudos de un lado que del otro?

¿Qué pasaría si en tu vida hubiera menos nudos?, ¿Cómo le haríamos para ir desatando nudos?

Adaptado de Compartiendo caminos (2004). Instituto de las mujeres del distrito federal

MATERIAL:

Dos cuerdas

Lista de situaciones negativas y su propuesta de solución asertiva

DURACIÓN:

30 minutos

IDENTIFICANDO FORMAS DE ACTUAR

OBJETIVO:

Aprender a identificar si la forma de actuar es pasiva, agresiva o asertiva.

DESARROLLO:

Escribe en los espacios si el enunciado hace referencia sobre una conducta agresiva, pasiva o asertiva.

Donde:

AG- Agresiva

P- Pasiva

AS- Asertiva

___ Solo un idiota pensaría en una solución como esa ¿Alguna vez piensas antes de hablar?.

___ ¿Sabes?, tal vez deberíamos pensar en alguna otra alternativa, ¿qué opinas?.

___ No puedo ir, tengo otros planes.

___ No estoy completamente a gusto con su solución. ¿Por favor quiere desarrollar al menos otra opción?

___ No gracias, aprecio la invitación, pero en verdad no me gusta la ópera.

___ Tal vez no sea lo que quería, pero creo que yo no estaba muy seguro sobre lo que me dijo, y de todos modos no soy muy bueno para estas cosas.

___ Bueno..., si eso es lo que usted desea....

___ Alicia, por favor envíe esto a todas las oficinas regionales hoy.

De preferencia, al terminar explique porque la oración es pasiva, agresiva o asertiva.

Tomado de Lloyd, Sam (1998). Como desarrollar la asertividad positiva. Editorial iberoamérica, México.

MATERIAL:

Papel y Lápiz

DURACIÓN:

35 minutos.

CONCLUSIÓN

En el transcurso de la vida se presentan diversos conflictos ocasionados por presiones laborales, el estrés, la economía, los hijos, el tráfico, entre otras. Cuando estos suceden no sabemos como actuar, debido a nuestra escasa educación emocional, provocando que reaccionemos erróneamente aunado a factores que se han visto, hacen que se reaccione de la manera “más fácil” LA VIOLENCIA Y EL MALTRATO, ya sea hacia uno mismo o a los que nos rodean.

Por lo anterior un recurso para lograr una adecuada educación emocional y mejor manejo de problemas la proporciona la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) y su versión educativa la Educación Racional Emotiva (ERE).

Para empezar, lo importante es que los pedagogos y orientadores conozcan a la TREC y la ERE para posteriormente transmitírselos a los padres y alumnos, y así lograr una prevención primaria evitando llegar a una prevención secundaria y terciaria para forjar una sociedad sana que pueda crecer más favorablemente.

Además la enseñanza de la educación emocional puede integrarse en las materias del currículo. Por ejemplo: si se enseña literatura se pueden seleccionar texto que presenten problemas o emociones que se tengan que resolver de una forma más racional y saludable.

Como pedagogos el manejo de una adecuada educación emocional, nos va a permitir desenvolvemos de una mejor manera en nuestro trabajo, logrando que los alumnos adquieran un mejor aprendizaje, permitiéndonos ser mucho más creativos. Llegaremos a esta meta desasiéndonos de creencias como:

- Tengo que ser siempre perfecto. Sino lo hago es horrible y significa que no sirvo.

- La tarea de enseñar debería absolutamente ser más fácil.
- Es una total catástrofe si los alumnos no hacen lo que yo les digo que hagan.

Personalmente he comprobado que realmente funciona ya que actualmente me ha ayudado a desempeñarme con más tranquilidad en mi trabajo, disminuyendo las creencias irracionales que me impedían el disfrute de mi profesión.

Igualmente el Orientador comparte creencias muy similares con el Pedagogo, lo que provocan un entorpecimiento en su labor provocándole el poco disfrute de esta. En este caso el orientador suele trabajar en la secundaria donde los niños comienza a ser adolescentes sufriendo un desequilibrio emocional, por lo que si el orientador conoce estas emociones y sabe manejarlas les proporcionará las herramientas necesarias para superar de la manera más adecuada una de las etapas más difíciles del desarrollo humano. En este período es recomendable que les ayuden a superar creencias como:

- No debo cometer errores, especialmente errores sociales.
- Las personas valen más si son ricas, capaces o guapas.
- Yo no puedo hacerlo mejor, así soy y siempre seré así.
- Es horrible que mis padres no me comprendan.

Pero no basta que el pedagogo, orientador y educador, le transmitan a los alumnos el conocimiento de sus creencias, emociones y la manera más adecuada de resolver problemas, si al llegar a casa todo vuelve a ser igual, reafirmandole que sus creencias son ciertas y validas.

Por esto surge la necesidad de que los padres conozcan y manejen la TREC y la ERE, siendo de gran apoyo para el crecimiento de sus hijos, así como también beneficiándoles en la eliminación de sus propias creencias que pueden ser:

- Mi valor como padre depende absolutamente de la conducta de mi hijo. Si mi hijo comete errores o tiene conductas malas significa que soy un mal padre.
- Mi hijo debe absolutamente comportarse como yo quiero.
- Debería de tener siempre el amor, reconocimiento y atención de mis hijos.

Logrando educar emocionalmente a sus hijos, brindándoles la mejor herramienta que les permitirá levantarse cuando lleguen a caer u a superarse en la vida.

Con el trabajo conjunto de Pedagogos, Orientadores, Padres de familia y de los propios alumnos poder alcanzar:

- Reconocer, nombrar y expresar emociones.
- Descubrir que ante un mismo hecho se experimentan distintas emociones.
- Descubrir que hay conductas funcionales y disfuncionales.
- Conocer los pensamientos que generan nuestras emociones disfuncionales.
- Aumentar la tolerancia a la frustración.
- Entender que nadie es superior o inferior, simplemente distinto.
- Aprender a vivir con nuestros errores.
- Aprender a ser asertivos en la vida.
- Desarrollar soluciones alternativas ante los problemas, para no recurrir a la violencia.
- Aprender a tomar decisiones.

He quedado convencida de que no solo en las escuelas deben realizarse una educación emocional como prevención del maltrato, sino que también las

instituciones dedicadas a luchar contra la problemática del maltrato deben de estar concientes de que no basta alejar al niño de su familia y tenerlo “guardado” hasta que se resuelva su situación, sino que necesitan gente realmente preparada y capacitada para que trabaje con el niño durante su estancia sin olvidar que la familia también debe de ser atendida para realmente beneficiar primero al niño, después a la familia y finalmente a la sociedad.

Y estoy segura que un excelente programa preventivo es la ERE ya que equipa a los niños con herramientas emocionales y racionales que puede usar en diferentes situaciones a través de su vida.

BIBLIOGRAFIA

- BELTRÁN, Jesús A. (1993)
Intervención psicopedagógica.
Ediciones Pirámide. Madrid
- BISQUERRA Alzina, Rafael. (2000)
Educación emocional y bienestar.
CISSPRAXIS. Barcelona
- BRINGIOTTI, María Inés (2000)
La escuela ante los niños maltratados.
Paidós. Buenos Aires- Barcelona.
- BRINGIOTTI, María Inés. (1999)
Maltrato infantil.
Niño y Dávila editores. Madrid-Buenos Aires.
- CASTILLO Arredondo, Santiago (1989)
El consejo orientador al término de la EBG.
Editorial Cincel. Madrid
- De la Fuente, Ramón. (1997)
Salud mental en México.
Editorial FCE. México D.F
- Diccionario de las ciencias de la educación. (1984)
Editorial Santillana. México
- ECHEBURÚA, Enrique. (2002)
Vivir sin violencia.
Editorial Pirámide. Madrid
- ELLIS, Albert. (1990)
Manual de Terapia Racional Emotiva.
Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao
- ELLIS, Albert. (1999)
Controle su ira antes de que ella le controle a usted.
Editorial Paidós, Madrid
- ELLIS, Albert. (2000)

Manual de Terapia Racional- Emotiva.
Desclée de Brouwer. Madrid.

ELLIS, Albert. (2001)
Terapia Racional Emotiva.
Pax. México

ELLIS, Albert (2000)
Vivir en una sociedad irracional.
Páidos. Barcelona

FINKELHOR, David. (2001)
Abuso sexual al menor.
Pax México.

FONTANA, Vincent. (1979)
En defensa del niño maltratado
Editorial Pax. México D.F

FRANCO, Teresa. (1988)
Vida afectiva y educación infantil.
Narcea. Madrid.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. (2004)
Compartiendo caminos

LAMMOGLIA, Ernesto. (2002)
La violencia esta en casa.
Grijalbo. México, D.F

LAZARUS, Richard. (2000)
Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud.
Desclée de Brouwer. Bilbao

LEGA, Leonor, Vicente Caballo y Albert Ellis. (2002)
Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.
Siglo XXI. Madrid

LÓPEZ, Félix. (2000)
Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual.
Amarú ediciones. Madrid.

LLOYD, Sam. (1998)

Cómo desarrollar la asertividad positiva.
Editorial Iberoamérica, México D.F

MAHER, Peter (1990)
El abuso contra los niños.
Grijalbo. México D.F

MAHONEY, Michael. (1997)
Psicoterapias cognitivas y constructivitas.
Desclée De Brouwer. Madrid

MAYER, Frederick (2001)
Pedagogía comparada
Pax. México D.F

MEDINA Gonzáles, Gema Elizabeth. (2001)
Violencia intrafamiliar y su repercusión en el aprendizaje.
Tesis de Licenciatura en Educación, U.P.N.

SASTRE, Genoveva. (2002)
Resolución de conflictos y aprendizaje emocional.
Gedisa. Madrid.

SILBERMAN, Mel. (2001)
Aprendizaje Activo.
Editorial Troquel, Buenos Aires.

VERNON, Ann. (1989)
Thinking, feeling, behaving.
United States of America

WOLFE, David. (2001)
Programa de conducción de niños maltratados.
Trillas. México, D.F.

<http://www.educacionemocional.org/presentación fs.html>

www.xtec.es/~jcollell/ZTra%E7%206%202003.pdf

YANKURA, Joseph (2000)
Terapia conductual racional emotiva.
Desclée De Brouwer