UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

SOBRE LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ADOLESCENTE

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A

LÓPEZ LAZCANO SARA BEATRIZ

ASESOR: **PAULO CESAR DEVEAUX GONZÀLEZ**

MÉXICO, D.F., 2010

DEDICATORIAS

Dedicó la presente a las personas más importantes de mi vida, las cuales me han brindado todo su apoyo, incluso el emocional, para lograr esté sueño.

A MIS PADRES

Josefina Lazcano y Roberto López, los cuales sin escatimar me han dado todo; por estar siempre a mi lado, por acompañarme en cada momento de mi vida, por apoyarme en todo lo que hago, por sus ejemplos, consejos, besos y abrazos que han marcado mi vida para siempre.

Porque sé que lo que soy en gran parte es por ustedes porque me motivaron a seguir estudiando cuando ya no quería hacerlo.

Este es el resultado del gran esfuerzo que han hecho, mil gracias por impulsarme a alcanzar ese sueño que hoy es una realidad.

A MIS HERMANOS

A ti Nallely por todo el apoyo que me brindaste, porque siempre me orientaste y ayudaste cuando lo necesitaba, porque en ti observe el ejemplo.

A ti Jesús, por tu compañía y apoyo, por que se que siempre puedo contar contigo, sé que de igual manera alcanzaras tus sueños.

EN MEMORIA DE MI ABUELITA Josefina Lazcano Pinto por haber dejado una profunda huella en mi vida, sé que estas orgullosa de mí abue.

En esta tesina les entregó sus desvelos, paciencia, amor y tiempo. Para ustedes con todo mi amor.

LOS QUIERO MUCHO

AGREDECIMIENTOS

Gracias al profesor Paulo Cesar Deveaux por su tiempo, sus enseñanzas, su disposición y su compromiso, porque sin su guía esta tesina no sería una realidad.

Gracias a todos y cada uno de los miembros del jurado por su participación, por sus observaciones y comentarios, mismos que enriquecieron el trabajo.

Gracias a todos aquellos que se involucraron en esta experiencia comparto con ustedes este logró.

Cuando más cerrada sea la noche, más brillante y luminoso será tu día.
Cuando hayas superado este trance, verás que es más simple
y más pequeño que como hoy lo percibes. Todo es una prueba.
Todo es para un bien que no comprendemos,
por el ruido de la tormenta interna que desatamos al desesperarnos.
La ira enceguece, ensordece, y así se pierde el rumbo del esfuerzo productivo.
Detente, encuéntrate con tu inteligencia -emocional- olvidada que es,
en primer lugar, estar en paz, y luego todo se despeja, aclara, amanece como siempre.
La noche se convirtió en día; sólo había que aprender a esperarla, a no negarla.

OSCAR CAPOBIANCO

ÍNDICE

Introducción 8

Capítulo I. LA ADOLESCENCIA 11

1.1 Concepto de adolescencia 11

1.2 Pubertad y adolescencia 13

1.3 Características generales del adolescente 15

1.3.1 Características físicas 16

1.3.2 Características cognitivas 17

1.3.3 Características sociales 23

1.3.4 Características emocionales 25

Capítulo II. LA NUEVA INTELIGENCIA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 28

2.1 Evolución del concepto inteligencia 28

2.2 Definición de la Inteligencia Emocional 32

2.3 Las emociones: primarias y secundarias 35

2.4 Habilidades de la Inteligencia Emocional 43

2.4.1 Habilidades personales 45

2.4.2 Habilidades sociales 48

2.5 El manejo de las emociones 50

Capítulo III. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ÁMBITO EDUCATIVO 54

3.1 Educación básica: Secundaria 54

3.2 La Inteligencia Emocional y el ámbito educativo 59

3.3 La motivación: intrínseca y extrínseca 64

3.4 Educación emocional 67

3.4.1 La necesidad de una educación emocional en la adolescencia 71

Capítulo IV. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES 73

4.1 Propuesta sobre algunas actividades dirigidas a los maestros de educación secundaria para desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes 76

Cuestionario para el adolescente 76

Círculo mágico 78

¿Cómo me veo y cómo me ven los demás? 79

Señales de tránsito 81

Rostros emotivos 83

En el lugar de otro 85

Conclusiones 88

Fuentes de consulta 91

INTRODUCCIÓN

La fuerza del pensamiento es la luz del conocimiento, la fuerza de la voluntad es la energía del carácter; la fuerza del corazón es el amor.
Ludwig Feuerbach

El trabajo que a continuación se presenta, tiene una gran relevancia en el sistema educativo, porque las emociones siempre están presentes en todo quehacer docente y en todo contexto escolar. Desarrollar la Inteligencia Emocional (IE) del ser humano, en particular del adolescente, es una problemática que no sólo corresponde a la familia sino también a las instituciones educativas; en esta investigación se abordará el desarrollo de la IE desde la Pedagogía.

A su vez, este trabajo intenta enfatizar la importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en la educación secundaria, con la finalidad de que el adolescente se forme integralmente, es decir, se estimule tanto su capacidad cognitiva como la emocional; es un hecho que las emociones influyen en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por ende en el rendimiento escolar de los jóvenes. Autores como Gaxiola, Antunes, Goleman, Chabot y Bisquerra retoman esta problemática en sus investigaciones.

Los sujetos de estudio de la presente tesina son las y los adolescentes (se utilizará el término adolescente para denotar a ambos sexos), debido a que en esta etapa ocurren cambios significativos, tanto física como emocionalmente, que conforman la personalidad de los jóvenes. Generalmente a la adolescencia se le relaciona con la rebeldía, la inmadurez, la agresividad y el desequilibrio, por tal motivo es importante profundizar en la Inteligencia Emocional, porque lo que regula el comportamiento y las acciones son las emociones, no sólo en el adolescente, sino en el ser humano en general.

Pedagógicamente se ha hablado de una educación integral, en la cual se integren todas las dimensiones del ser humano, es decir, la dimensión cognitiva y emocional. Pero se puede observar que las instituciones educativas sólo fomentan la parte cognitiva del ser humano dejando a un lado la parte emocional, la escuela sigue estando más preocupada por enseñar habilidades intelectuales que en el bienestar personal y social de los alumnos.

Educar emocionalmente permite que el adolescente regule y controle sus emociones negativas y estimule las positivas; las primeras de ellas son más notables en esta etapa, debido a los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales por los que pasan.

Una educación emocional será aquella que permita tener un proceso educativo completo, es decir, un proceso de enseñanza y aprendizaje que propicie en el adolescente un aprendizaje significativo en el cual se promueva el desarrollo personal del alumno, en donde integre los conocimientos propios de un contenido académico y los relacione con su vida diaria, en consecuencia, esta educación favorecerá al desarrollo de habilidades, competencias y actitudes que ayuden a tener una mejor relación social y personal.

Por lo anterior, la presente investigación lleva por título "Sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el adolescente", la cual se presenta en cuatro capítulos: Capítulo 1 La adolescencia, Capítulo 2 La nueva inteligencia: la Inteligencia Emocional, Capítulo 3 La Inteligencia Emocional y el ámbito educativo y Capítulo 4 Actividades para desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes.

En el primer capítulo se mencionan algunas definiciones de la adolescencia, la diferencia de ésta con la pubertad y las características cognitivas, sociales y emocionales del adolescente.

En el segundo capítulo se exponen los antecedentes de la inteligencia, para así denotar la influencia de la misma sobre las emociones, los antecedentes históricos de la IE, con la finalidad de contar con un concepto específico de ésta, comprender su desarrollo y evidenciar por qué este tema es importante. Además, se presentan los dos tipos de emociones: primarias y secundarias, así como las habilidades personales y sociales, las cuales permiten la interacción del pensamiento y la afectividad: autoconocimiento, autorregulación, automotivación y empatía.

En el capítulo tres se explica de manera breve qué es la educación básica poniendo énfasis en la educación secundaria y en la relación de la Inteligencia Emocional con el ámbito educativo; se retomará la motivación tanto intrínseca como extrínseca y la necesidad de una educación emocional.

Finalmente, en el cuarto capítulo se proponen algunas actividades para los docentes de educación secundaria con el fin de desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes para que éstos se formen integralmente.

Los capítulos anteriores tienen en conjunto la finalidad de dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿De qué manera influye la Inteligencia Emocional en el desarrollo integral y, por ende, en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los adolescentes de educación secundaria?

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA

El adolescente no se comprende y se siente incomprendido, se busca pero no encuentra nada claro en sí mismo.

Osterrieth

Desde que nacen hasta que alcanzan la edad adulta, las personas atraviesan fases específicas que requieren de diferentes estudios; para los fines de esta investigación interesa la adolescencia, etapa en la cual el aspecto físico de los jóvenes cambia como resultado de los procesos hormonales de la pubertad. Su pensamiento también se modifica, pues tienen una mejor capacidad para pensar de manera abstracta e hipotética. Por tanto, sus emociones cambian casi en relación con todo.

La adolescencia es descrita como una etapa crítica en el desarrollo del ser humano, de ahí la importancia de abordar sus principales características, como su desarrollo físico, social, cognitivo y emocional.

En este capítulo se pretende describir la adolescencia y el término relacionado con ella, la pubertad.

1.1. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA

El niño nace con una necesidad de ser amado que no se extingue con la edad.

Anónimo

La adolescencia, como el desarrollo humano en general, se ha estudiado a partir de diversas disciplinas como: la sociología, la antropología, la psicología e incluso desde la pedagogía, por mencionar algunas.

De acuerdo con las disciplinas anteriores se ha evidenciado que el hombre atraviesa por diferentes etapas: infancia, pubertad, adolescencia, madurez y vejez; en cada una de ellas surge una serie de cambios físicos, psicológicos, sexuales, sociales y emocionales, pero es en la adolescencia cuando dichas modificaciones ocurren de manera rápida en todos los ámbitos.

Penetrar en el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los adolescentes demanda evidentemente conocerlos para tener una mejor interacción con ellos, esto favorecerá el desarrollo integral del estudiante, es decir, que el proceso educativo tome en cuenta lo conductual, lo emocional y lo intelectual. Es preciso comprender cómo se siente el adolescente. Para lograr esto último es necesario tener claro lo que significa la palabra adolescencia, la cual se explica a continuación.

El significado de "…la palabra adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré,* que significa *`crecer´ o `crecer hacia la madurez´.* La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de niño a la de adulto…"[1].

La adolescencia "…hace posible el paso de la infancia a la edad adulta. Se trata por ello de una etapa puente, de un periodo de transición entre dos realidades muy diferentes y alejadas entre sí…"[2].

Ésta es considerada como una etapa de transición, entre la inmadurez de la infancia hacia la madurez para la vida adulta, derivado de ello el adolescente ya no es concebido como un niño, pero tampoco es considerado como un adulto.

> "…Muere un niño, surge un nuevo ser que se sorprende, se desespera, se alegra de lo que sucede, y que lo coge como por sorpresa. `ni niño, ni adulto´, `mitad niño, mitad adulto´; se trata efectivamente de un `estar entre dos edades´, que conduce naturalmente a un `estar entre sí…"[3].

La adolescencia se ha estudiado a partir de diferentes perspectivas, desde el "…ámbito *sociológico* la adolescencia es un periodo de transición que se presenta entre la niñez dependiente y la edad adulta autónoma, *psicológicamente* es un tiempo en el cual han de realizarse nuevas adaptaciones, aquellas que dentro de una sociedad dada distinguen la conducta infantil del comportamiento adulto, y por último, desde el enfoque *cronológico*, es el lapso que comprende desde aproximadamente los 12 o 13 años hasta los primeros años de la segunda década con grandes variaciones individuales y culturales, tiende a

[1] Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós. p. 15.
[2] Castillo, Gerardo. (2004). *Tus hijos adolescentes.* Madrid: Ediciones Palabra, S.A. p. 11.
[3] Fize, Michel. (2001) *¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social*. México: Siglo XXI Editores. p. 21.

iniciarse antes en las mujeres que en los hombres y suele acotarse el tiempo en las sociedades primitivas…"[4].

Como se ha visto el ser humano atraviesa por diferentes etapas en su vida, una de ellas es la adolescencia, en esta etapa no sólo se presentan cambios físicos sino también cognitivos, sociales, sexuales y emocionales, en donde el adolescente no es considerado un niño, pero tampoco un adulto. El primer paso de la adolescencia es la pubertad, que es el periodo de tránsito que va de la inmadurez a la madurez biológica, de ahí que se haga una diferencia entre la pubertad y la adolescencia. En el siguiente apartado se abordará esta diferenciación.

1.2. PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

El período donde se registra una decidida evasión de aceptar normas, ideales y modelos paternos.

Bloss

La adolescencia es una etapa en la vida del ser humano que implica el paso de la niñez a la edad adulta, lo que permite este paso es la pubertad, esta última se deriva del verbo latino "…*pubesceré* que significa cubrirse de pelo y *pubertas* que significa el comienzo de la edad adulta, o edad de la madurez…"[5], por lo cual se considera a la pubertad como un puente entre ambas etapas.

La pubertad "…es el momento en que se transforma el cuerpo de una persona joven y se descubre la sexualidad, la época del soñar despierto, pero también la etapa de rebelión contra el mundo de los adultos…"[6].

Al hablar sobre adolescencia "…podemos situar un comienzo que correspondería con la pubertad y la aparición de los caracteres sexuales secundarios [y primarios], pero no podemos establecer un final exacto ya que éste dependerá de numerosos factores: sociales, familiares y personales que condicionarán al adolescente…"[7]. Es muy variable el comienzo de la pubertad; los cambios que se presentan en las niñas comienzan entre

[4] Muuss, Rolf. (1999). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós. pp. 10-11.
[5] *Ibíd.* p.12.
[6] Adams, Annette. (1998). *El asombroso cuerpo humano.* España: Reader´s Digest Selecciones. p. 291.
[7] Lago, Fernando, *et al*. (2003). *Educación socio-afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial*. Madrid: CCS. p.21.

los 9 y 10 años de edad con la primera menstruación, y en lo niños se presenta a los 12 años cuando empieza a brotar el vello púbico.

Otro aspecto muy importante de la pubertad, tanto en mujeres como en hombres, es el psicológico, pues los cambios físicos van acompañados de modificaciones en la concepción de sí mismos, en su autoestima y en su autoimagen, en las relaciones familiares, sociales, etcétera.

Es preciso señalar que los cambios no se manifiestan al mismo tiempo en todos los adolescentes, aquéllos que inician su desarrollo entre los 10 y los 12 años muestran mayor estabilidad emocional, mayor resistencia tanto física como psicológica, que aquellos que inician su madurez sexual después[8].

Los adolescentes se rigen entre el comportamiento y las emociones de un niño y las de una persona adulta, empiezan a surgir conflictos familiares, rebeldía, hay una reestructuración de sus ideas, gustos, actitudes y metas. Por lo tanto, la adolescencia es una etapa de conflicto personal que comprende una parte de la vida del ser humano, que abarca por lo general de los 11 hasta los 21 años. Las limitantes de esta etapa varían según las estructuras sociales en las que se desenvuelve el sujeto, algunos de los comportamientos del adolescente son la indiferencia, la alegría, el egoísmo, la vanidad, la virtud, la bondad y el romper las normas.

También hay una reestructuración en los esquemas físico, psicológico y emocional que colocan al adolescente en un nuevo status social. Dicha reestructuración se manifiesta en cambios que se reflejan en la forma de asumir los derechos, los privilegios y las responsabilidades de la edad adulta.[9]

Hurlock se refiere a estos indicadores como tareas evolutivas, las cuales representan lo que se espera que los adolescentes desarrollen a través de su proceso de crecimiento:

- "…Establecer relaciones nuevas y más maduras con pares de ambos sexos".
- "Cumplir un rol social masculino o femenino".
- "Aceptar la propia constitución física y emplear el cuerpo de manera adecuada".
- "Alcanzar la independencia emocional respecto a los padres y otros adultos".

[8] Ituarte de Ardavin. (1994). Adolescencia y personalidad. México: Trillas.
[9] Hurlock, Elizabeth. *Op.cit.*

- “Convencerse del valor de la independencia económica”.
- “Elegir una ocupación y prepararse para ella”.
- “Prepararse para el matrimonio y la vida familiar”.
- “Desarrollar aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para el ejercicio de los derechos cívicos”.
- “Desear y lograr una conducta socialmente responsable”.
- “Procurarse un conjunto de valores y un sistema ético como guía para el comportamiento…”[10].

Estas tareas evolutivas también son consideradas como las pautas de conducta que un individuo debe aprender para llegar a un estado de felicidad. El buen desempeño de estas tareas durante la adolescencia llevaría a las personas a triunfar en sus siguientes etapas de vida, en tanto que el fracaso no sólo conduciría a los individuos a la desdicha y la tristeza, sino también a fallar en las tareas que realicen posteriormente[11].

Una de las principales características de la pubertad es la maduración sexual que inicia entre los 10 y 12 años, otro cambio importante es el psicológico. Cabe mencionar que estos cambios no siempre se presentan a la misma edad para todos los adolescentes. La adolescencia es un parteaguas en el desarrollo humano, en esta fase se presentan algunas tareas evolutivas como el desarrollo de aptitudes y el establecimiento de las relaciones, entre otras.

1.3. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ADOLESCENTE

No soy lo que debería ser, no soy lo que seré, pero no soy lo que fui.

Erik H. Erikson

Para los fines de este estudio deben hacerse varias precisiones respecto a la variedad de cambios que se presentan en la adolescencia, estableciéndose las siguientes categorías: cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Es importante señalar que cada uno de ellos se encuentra en constante relación e influencia con los otros. A continuación se

[10] *Ibíd*. p. 21.
[11] *Ibídem.*

presenta una descripción de lo que sucede en la vida de un adolescente, en los aspectos mencionados.

1.3.1. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

El aspecto exterior pregona muchas veces la condición interior del hombre.
William Shakespeare

En la pubertad ocurren cambios físicos relacionados con las características sexuales primarias y secundarias, son éstos los que llevan al niño y o a la niña a convertirse en personas adultas.

Las características sexuales primarias se refieren a la maduración de los órganos sexuales para la reproducción y las secundarias son los cambios que se perciben a simple vista. El siguiente cuadro hace mención a los cambios físicos más sobresalientes que presentan los niños y las niñas:

Cambios primarios en las niñas	Cambios primarios en los niños
• Ovarios. • Trompas de Falopio. • Útero. • Vagina.	• Testículos. • Pene. • Escroto. • Vesícula seminal. • Próstata.
Cambios secundarios	**Cambios secundarios**
• Senos. • Vello púbico. • Vello axilar. • Cambios en la voz. • Cambios en la piel. • Aumento del ancho y profundidad de la pelvis. • Desarrollo muscular.	• Vello púbico. • Vello axilar. • Desarrollo muscular. • Vello facial. • Cambios en la voz. • Cambios en la piel. • Ensanchamiento de los hombros.

Fuente: Papalia, Diane, *et al.* (2001). *Psicología del desarrollo*. México: Mc Graw Hill. p. 607.

En la maduración física se presentan cambios sexuales tales como el crecimiento del busto y la menstruación, en las niñas; presencia de semen en la orina y ensanchamiento de los hombros, en los niños, y crecimiento de vello púbico en ambos.

Otro factor de la adolescencia que requiere de atención es el desarrollo cognitivo, pues de éste depende el éxito o fracaso del adolescente; comienzan a conocer su realidad más objetivamente, a continuación se revisará más sobre este rubro.

1.3.2. CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS

La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica.

Aristóteles

En la actualidad se han realizado numerosas investigaciones sobre el desarrollo cognitivo referido a la manera de pensar de los adolescentes, las cuales pretenden probar la superioridad de éstos sobre el desarrollo cognitivo de los niños. Dichas investigaciones han determinado que en esta etapa del desarrollo humano, a los adolescentes se les encuentra más aptos para lograr el conocimiento del mundo físico y social. Se dice que pueden realizar procesos mentales más complejos, los cuales les posibilitan interpretar la realidad de manera más amplia.

Por ejemplo, en la adolescencia los estudiantes de educación secundaria ponen en práctica la atención, la percepción, la memoria, el razonamiento y el pensamiento adquirido a lo largo de su vida académica, es decir, utilizan todos sus conocimientos previos para dar solución a los problemas escolares planteados por el profesor, realizan la selección adecuada entre varias soluciones posibles.

Al respecto, Jean Piaget realizó diversas investigaciones sobre la inteligencia de los niños y cómo se desarrollan las capacidades cognitivas conforme van creciendo, así mismo la teoría piagetiana hace mención a que los esquemas de pensamiento tienen como base tres estructuras intelectuales innatas: la asimilación, la acomodación y el equilibrio.

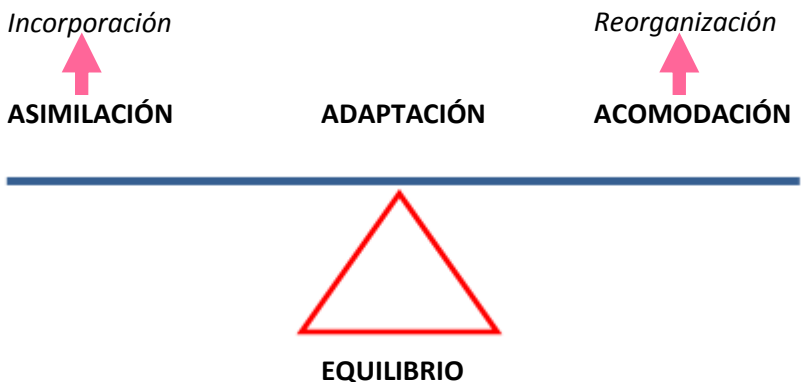
De acuerdo con Piaget[12] estas estructuras consisten en:

ESTRUCTURAS	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Equilibrio	Es la armonía entre los esquemas de pensamiento de cada sujeto y los objetos.	Un niño que comienza a caminar que nunca ha visto volar nada, excepto aves, piensa que todos los objetos voladores son “pajaritos”.
Asimilación	Incorporación de las nuevas experiencias en los esquemas de pensamiento existentes.	Ver un avión en el cielo impulsa al niño a llamar pajarito al objeto volador.
Acomodación	Modificación de los esquemas de pensamiento existentes a partir de las nuevas experiencias para explicar mejor los nuevos acontecimientos.	El niño experimenta un conflicto o desequilibrio al comprobar que el nuevo pajarito no tiene plumas y no bate sus alas. Concluye que no es un ave e inventa un nuevo nombre para él (o pregunta: “¿Qué es eso?”). La acomodación exitosa restablece el equilibrio, momentáneamente.
Adaptación	Equilibrio de los intercambios entre el sujeto y los objetos, es decir, reordena los esquemas existentes en estructuras nuevas y más complejas.	Forma un esquema jerárquico que consiste en una clase superordenada (objetos valores) y dos clases subordinadas (pajaritos y aeroplanos).

Esquema elaborado a partir de: Piaget, J. (1999). *La psicología de la inteligencia.* Barcelona: Crítica pp. 17-19 y Shaffer, David. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia.* México: Thomson. p. 233.

[12] Piaget, Jean. (1999). *La psicología de la inteligencia.* Barcelona: Crítica. p. 18-19.

Lo anterior se esquematiza de la siguiente manera:



Piaget divide la teoría del desarrollo cognitivo en periodos, nombrados estadios de pensamiento: sensoriomotriz (del nacimiento a los dos años), preoperacional (de dos a siete años), operaciones concretas (de siete a 11 o 12 años) y operaciones formales (de 11 o 12 años en adelante), cabe destacar que estas etapas son sucesivas[13].

De acuerdo con lo anterior, una de estas etapas es la de operaciones formales caracterizada por el desarrollo cognitivo de la adolescencia. Piaget señala que este desarrollo cognitivo inicia entre los 11 y los 12 años de edad y se consolida alrededor de los 14 y 15 años, en esta etapa se comienza a pensar no sólo en objetos sensibles, sino también sobre objetos posibles y abstractos, es decir, el adolescente puede hacer predicciones y hacer razonamientos partiendo de la pura posibilidad[14].

En la teoría piagetiana también se hace mención del egocentrismo, en el cual el "…adolescente se sitúa como un igual de sus mayores, pero se siente distinto, diferente a ellos (…). Y entonces, como es debido, quiere superarlos y sorprenderlos…"[15].

Los adolescentes se centran en sí mismos y en su pensamiento, generando así mayor egocentrismo que en la etapa infantil, por lo que Elkind trata de acortar la distancia entre los aspectos cognitivos y los afectivos del comportamiento que tenga el adolescente en determinada situación. A partir de esto ha identificado dos clases de egocentrismo, la audiencia imaginaria y la fábula personal.

---

[13] Piaget, J. (1988). *Problemas de psicología genética.* México: Ariel. pp. 61-71.
[14] Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence.* San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich. En: *Shaffer*, David. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia.* México: Thomson. pp. 251-252.
[15] Piaget, J. (1995). *Seis estudios de psicología.* Colombia: Labor. p. 89.

En la *audiencia imaginaria* el adolescente se siente observado y criticado constantemente por todo el mundo, se siente preocupado y obsesionado por lo que las personas adultas y sus iguales piensen de él.

La *fábula personal* se presenta cuando los adolescentes están ensimismados, éstos creen que lo que les pasa y sienten nunca a nadie más les ha pasado, es por eso que se sienten incomprendidos.

En la *ilusión de invulnerabilidad* los adolescentes creen que todas las cosas malas les ocurren a todos menos a ellos, esto los conduce a tomar riesgos.

Kail esquematiza lo anterior de la siguiente manera:

CARACTERÍSTICAS	**DEFINICIÓN**	**EJEMPLO**
Egocentrismo del adolescente	Los adolescentes están demasiado absortos en sus pensamientos y sus sentimientos.	Cuando la abuela de Levi murió de repente, le preocupaba cómo los funerales afectarían sus planes del fin de semana, sin que le interesara el sufrimiento de su madre por el fallecimiento de la abuela.
Audiencia imaginaria	Los adolescentes creen que siempre están observándolos.	Tom tuvo que ir en bicicleta a la práctica de fútbol americano, porque su padre no le quiso prestar el automóvil; estaba seguro de que sus amigos irían en automóvil y se burlarían de él.
Fábula personal	Los adolescentes están convencidos de que sus experiencias y sus sentimientos son únicos.	Cuando su novio decidió salir con otra muchacha, Rosa lloró y lloró. No podía cree cuán triste se hallaba y estaba segura de que su madre nunca se sintió así.

Ilusión de invulnerabilidad	Los adolescentes creen que las desgracias sólo les ocurren a otros	Desde hace unos seis meses Kumares y su novia tienen relaciones sexuales. Ella opinó que convenía utilizar anticonceptivos, él dijo que era innecesario. Era imposible que su novia se embarazara.

FUENTE: Kail, Robert. (2006). *Desarrollo humano. Una perspectiva del ciclo vital*. México: Cengage Learning p. 339.

La audiencia imaginaria y la fábula personal disminuyen conforme se avanza en la etapa de operaciones formales, el razonamiento que los adolescentes desarrollan en esta etapa es racional y parecido al razonamiento hipotético deductivo de un científico[16]. Aguirre destaca cuatro características fundamentales de este pensamiento:

1) *"…El mundo de lo posible frente al mundo de lo real*: (…) la capacidad del adolescente para pensar en los objetos del mundo real y en sus leyes, como un subconjunto de lo que pudiera haber sido. (…) comienza a observarse una capacidad para pensar en términos de lo puramente posible. El mundo real, sus objetos y las relaciones entre éstos son consideradas como parte de lo que potencialmente pudiera ser".

2) *"El pensamiento hipotético deductivo*: (…) el adolescente a la hora de resolver un enigma es capaz de formular mentalmente hipótesis o soluciones posibles, cuya validez deberá contrastar posteriormente con la realidad. Ante un determinado problema, el adolescente comienza por considerar las posibles soluciones. (…) posteriormente comprobará de forma experimental la validez real (…) lo que lo llevará a aceptar unas hipótesis como verdaderas y a rechazar otras. El adolescente es capaz de deducir conclusiones no sólo basándose en la observación de la realidad, sino también a partir de simples hipótesis.

   (…) Una vez formuladas las posibles soluciones o hipótesis, el adolescente derivará por deducción qué implicaciones experimentales conllevarían cada una de estas hipótesis. Tras ello, diseña las pruebas experimentales capaces de comprobar las hipótesis elaboradas, con las que llega a solucionar el problema".

[16] Shaffer. *Op.cit*. p. 54.

3) *"El pensamiento proposicional:* (…) el adolescente comienza a ser capaz de operar con *proposiciones*, esto es, con enunciados, afirmaciones, implicaciones, conjunciones, disyunciones, etcétera, que contienen los datos de la realidad. (…) el pensamiento consiste en el manejo de operaciones lógicas que contienen los resultados de otras operaciones más concretas, propias del estadio anterior.
(…) son expresiones que contienen proposiciones implicativas: "Si… entonces…", proposiciones disyuntivas: "o esto, o el otro", conjunciones: "debe variar esto con el otro", o incluso una combinación de ellas…

4) *"El uso de la combinatoria:* El pensamiento formal se caracteriza por poseer un mecanismo cognitivo lógico que le permite listar todas las posibles soluciones a un determinado problema sin olvidar ninguna.
El adolescente lista las variables que pueden intervenir en el problema (…) y las somete a un análisis combinacional completo que le permite formular todas las posibles soluciones del mismo. La capacidad del adolescente para usar el análisis combinacional le permite listar mentalmente todas las posibles soluciones al problema…"[17].

De manera general, durante este periodo los procesos de información alcanzan el nivel más importante en los individuos, lo que les permitirá tomar decisiones, reflexionar sobre sí mismos y su entorno, reestructurar la información previa con la adquirida a partir de la interacción entre su mundo interior y las vivencias externas, darle solución a los problemas a través de suposiciones hipotéticas, así como analizar el contexto social e histórico.

Por ello, "…las operaciones formales pueden resultar imposible de realizar por aquellos adolescentes y adultos que no han sido expuestos a experiencias educativas que formen este razonamiento…"[18].

Esta característica está definida por tres estructuras: la *asimilación,* que es la adquisición de nuevos conocimientos; la *acomodación,* la cual implica una reestructuración y modificación del aprendizaje, esta reestructuración da paso al *equilibrio* que es un proceso regulador de los dos anteriores. Este periodo cognitivo inicia alrededor de los 11

[17] Aguirre, Baztán, Ángel. (1996). *Psicología de la adolescencia.* México: Alfaomega. pp. 159- 160.
[18] Shaffer, David. *Op.cit.* p. 268.

y concluye a los 15 años. En general, esto permite que los adolescentes den soluciones a sus problemas mediante suposiciones hipotéticas, permitiendo que reflexionen sobre sí mismos y su entorno; en cuanto a las características sociales se refiere, es la forma de aprendizaje a través de las normas, valores y roles establecidos por la sociedad; son las expectativas sociales.

1.3.3. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

En realidad nunca crecemos. Sólo aprendemos a comportarnos en público.

Bryan White

El desarrollo social se modifica cuando se produce el cambio de niño a adolescente, el principal interés del niño son las relaciones entre iguales centrándose en agradar a los compañeros de clase y poder participar en juegos y conversaciones, cuando se es adolescente esto cambia debido a que se enfrentan a diferentes relaciones de iguales cubriendo ciertos roles.

Los adolescentes enfrentan un proceso de socialización considerado un "… proceso de aprendizaje de la conformidad a las normas, hábitos y costumbres del grupo, es la capacidad de conducirse de acuerdo con las expectativas sociales…"[19]. Con frecuencia los adolescentes necesitan de un tiempo considerable para completar este proceso de las conductas sociales infantiles a las propias del adulto.

Inconscientemente, el adolescente hace varios duelos, como por el cambio de su cuerpo infantil, por la relación con sus padres y por la relación con los hermanos, el desprecio que los adolescentes muestran hacia las personas adultas es el reflejo de los duelos por los que está pasando internamente.

Los adolescentes comienzan a distanciarse de su círculo familiar, se desplazan creando nuevos lazos afectivos con amistades y grupos donde interactúa, dependiendo, pensando y actuando como ellos (su grupo), a partir de la observación aprenden cuál es la conducta socialmente aprobada, las relaciones amistosas toman gran significación en esta etapa

[19] Hurlock, Elizabeth. *Op.cit*. p. 122.

por la búsqueda de personas nuevas para amar, puesto que se han abandonado a las de la infancia.

Cuando el adolescente está en un grupo de iguales por lo regular lo más importante es cómo lo perciben sus compañeros; con tal de pertenecer a un grupo ellos hacen cualquier cosa, imitando conductas e incluso se involucran en adicciones como el consumo de drogas, de cigarro y de alcohol. Si no son aceptados su autoestima baja y su personalidad se ve afectada.

La adolescencia es un periodo favorable para desarrollar la Inteligencia Emocional y las habilidades que ésta conlleva, a pesar de que muchos creen que es una etapa de crisis, puesto que "…contrariamente a lo que se piensa, las crisis no tienen únicamente implicaciones y efectos negativos, también pueden presentar nuevas alternativas y desencadenar situaciones positivas…"[20].

Durante su desarrollo los adolescentes están inmersos en un proceso de socialización en el cual comienzan a relacionarse con personas de su mismo sexo y del sexo contrario, alejándose de su familia. Estas nuevas relaciones hacen que el adolescente comience a comportarse como sus amigos. La adolescencia es un periodo crítico, ya que el aspecto emotivo presenta constantes cambios que se reflejan en el humor y en general en su carácter, este aspecto se abordará en el siguiente apartado.

[20] Ang, Gonzalo. (1998). *Cómo estimular la inteligencia de sus hijos.* México: Reader´s Digest Selecciones. p. 153.

1.3.4. CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES

Es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos.

El principito

La adolescencia es una edad de tránsito ligada a una reconstrucción fundamental de la personalidad del niño y de sus vivencias emocionales, durante esta etapa el aspecto emotivo presenta constantes cambios que se reflejan en el humor y carácter del adolescente, es por ello que Hurlock afirma que los adultos y los mismos adolescentes le temen a esta etapa, debido a las reacciones tormentosas propias de este periodo de la vida.[21]

Este temor por la adolescencia surge de la idea de G. Stanley Hall, quien señala que "… la adolescencia es un periodo de tormenta y tensión durante el cual el individuo se muestra excéntrico, emotivo, inestable e impredecible…"[22], lo que lleva a pensar que las emociones son influenciadas por factores físicos, los que deterioran el funcionamiento, valga la redundancia, físico y psicológico, por lo que se creía que la adolescencia era un periodo de violencia y tensión derivada de las transformaciones del cuerpo.

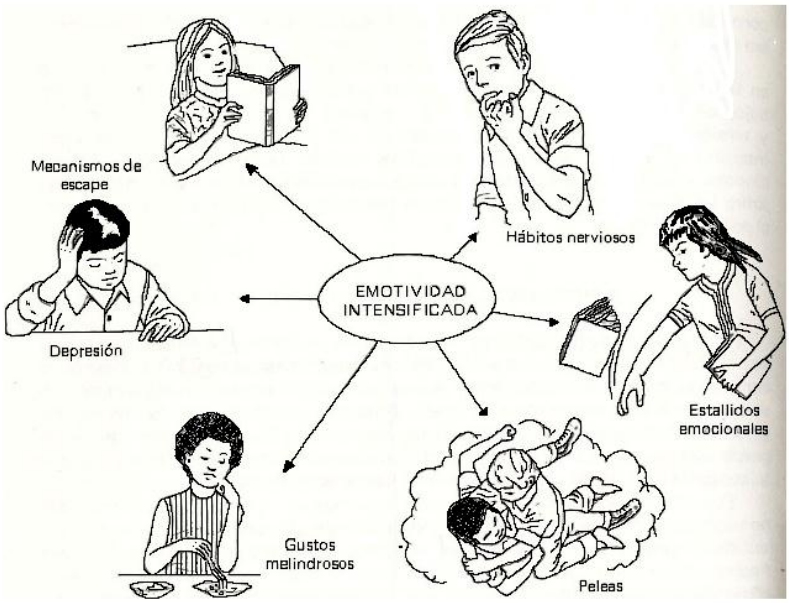
Con el paso del tiempo se realizaron nuevas investigaciones sobre la emotividad y el término dictaminado por G. Stanley Hall se sustituyó por la denominada *emotividad intensificada*, la cual "…se refiere a un estado emocional por encima de lo normal para una determinada persona…"[23].

Durante el periodo de la adolescencia se presentan grandes cambios y adaptaciones, "…el chico o la chica pasan por momentos de inseguridad y de incertidumbre, lo que produce un exceso de emotividad que se manifiesta de diversas maneras en cada persona…"[24]. Así, una persona que manifiesta una reacción exagerada en determinada situación, cuando habitualmente es serena y tranquila, se dice que presenta una actitud denominada emotividad intensificada. En ocasiones dentro de los grupos de educación secundaria se encuentran alumnos que son pasivos, tranquilos, que no discuten con facilidad y no reaccionan con violencia ni verbal ni físicamente ante sus compañeros, sin embargo, puede presentarse la ocasión en la que tal vez no durmió bien, tiene problemas

[21] Hurlock, Elizabeth. (2001). *Op.cit.* p. 18.
[22] Stanley, Hall (1904). *Adolescence.* Nueva York: Appleton-Century-Crofts. En: Hurlock, Elizabeth. *Op.cit*. p. 17.
[23] *Ibíd*. p. 85.
[24] Ituarte, Ardavin. *Op.cit*. p. 39.

en casa, etcétera, lo que ocasiona que reaccione de manera contraria, es decir, agresivamente, ofensivamente, con los demás alumnos.

El siguiente cuadro muestra las expresiones más comunes de emotividad intensificada en la adolescencia:



Fuente: Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la adolescencia.* México: Paidós. p. 86.

Cabe mencionar que las personas expresan su desequilibrio de diferente manera, cada uno tiene su propia forma de manifestarla, las causas por las que los adolescentes experimentan un aumento de la emotividad pueden ser "…adaptación a nuevos ambientes, expectativas sociales de un comportamiento más maduro, aspiraciones carentes de realismo, ajustes sociales relacionados con el sexo opuesto, problemas escolares, problemas vocacionales, obstáculos para hacer lo que se quiere y relaciones familiares desfavorables…"[25].

El ser humano en general, y particularmente el adolescente, experimenta emociones positivas que le permiten un óptimo desarrollo y también emociones negativas que lo perjudican, tanto en el aspecto personal como en el social.

[25] Hurlock, Elizabeth. *Op.cit*. p. 89.

En conclusión, la adolescencia es una etapa del desarrollo humano llena de cambios físicos notorios, es indudable que éstos influyen de manera determinante en el desarrollo cognitivo, social y emocional del individuo.

En esta etapa de desarrollo el individuo suele atravesar por diversos cambios, presentándose a nivel físico, social, cognitivo y emocional. El individuo deja de ser niño para convertirse en un joven próximo a ser adulto, por lo cual, es probable que se vea situado frente a nuevas experiencias y responsabilidades, y también ante la necesidad de tomar decisiones que antes no enfrentaba. Los expertos recomiendan "…considerar a la adolescencia como un segmento más del desarrollo personal y tener en cuenta tanto los aspectos difíciles como los agradables y divertidos, ya que finalmente el paso por cada etapa de la vida conduce al ser humano a un crecimiento en todos los aspectos de su personalidad…"[26].

Las emociones forman al ser humano durante toda su vida, en las diferentes culturas y contextos. Propiciar un balance entre la capacidad intelectual y emocional de los individuos es el objetivo de la Inteligencia Emocional.

Los seres humanos, y en particular los adolescentes, son mucho más que inteligencia, que su capacidad cognitiva o su coeficiente intelectual.

[26] Ang, Gonzalo. (1998). *Op.cit*. p. 153.

CAPÍTULO II

LA NUEVA INTELIGENCIA: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

Goleman

Las emociones están presentes en el ser humano desde que nace y han ayudado a crear la vida de éste, mejorándola, proporcionándole forma y sentido, pero también puede suceder lo contrario, pueden destruir al sujeto. Ante esta situación pocas veces la razón sale victoriosa, es en este momento que lo emocional triunfa sobre lo intelectual.

Para lograr un balance entre razón y emoción es necesario apelar a la Inteligencia Emocional (IE), debido a que el objetivo de la misma es lograr dicho balance. Esta inteligencia tiene un papel importante en el aprendizaje y el rendimiento académico de los adolescentes, pues ayuda a que los conocimientos adquiridos tengan un mayor sentido.

El significado de inteligencia se ha modificado a través del tiempo, aunque generalmente se asocia con elementos propios de la vida académica del individuo. Es importante llevar a cabo un breve análisis de la evolución de este concepto para descubrir el proceso que dio origen al término Inteligencia Emocional, que es uno de los pilares de esta investigación.

2.1 EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO INTELIGENCIA

Ningún test mide ni podrá medir nunca lo que constituye la inteligencia propiamente humana, lo que marca nuestra salida de la animalidad pura, la imaginación creadora, la capacidad de establecer y crear cosas nuevas. Semejante "medida" carecería por definición de sentido.

Stephen Jay

Son muchos los estudios y las definiciones que existen sobre la inteligencia, todas muy diferentes de un autor a otro. Hasta principios de los años ochenta del siglo pasado, la mayor parte de los estudiosos compartía la opinión de colocar a la inteligencia en el aspecto cognitivo, de tal manera que el concepto se entendía como: "…la inteligencia es

aquello que permite tener éxito en la escuela y, por consiguiente, en la vida…"[27]. Probablemente debido a la firme y generalizada creencia de que la inteligencia y el rendimiento escolar están relacionados. Es hasta principios de 1990 que se habla de la IE, pero veamos con más detalle la evolución del término inteligencia.

En 1905 Alfred Binet "…elaboró la primera prueba ampliamente usada de habilidad mental como un medio para identificar académicamente a los alumnos…"[28] de las escuelas de París, la cual permitiría medir algunas aptitudes intelectuales y cognitivas necesarias para tener buenos resultados en el colegio. Para él "…la inteligencia se cifraba en cuatro palabras: comprensión, invención, dirección y censura o autocrítica, pudiendo ya atisbar en dichos primeros términos cierta similitud con (…) algunos factores de la inteligencia emocional…"[29].

La escala de Binet fue modificada y adaptada por diversos países, siendo una de ellas la escala conocida como Stanford-Binet, en la cual se utiliza por primera vez el término de Cociente Intelectual (CI).

En 1920 Thorndike dividió a la inteligencia en tres clases: mecánica, social y abstracta, las cuales se manifiestan "…por la calidad de la respuesta que una persona pueda hacer a estímulos en cualquiera de las tres áreas clasificadas. Una persona puede tener una inteligencia mecánica de alto nivel, sin que tenga un nivel correspondiente en la inteligencia social o abstracta..."[30]; en su momento estas aportaciones no tuvieron mucho auge porque se tenía la creencia de que la inteligencia social era exclusiva de la capacidad cognitiva, "…el fracaso de estos tempranos intentos se debió a que sólo tenían en cuenta la comprensión intelectual de las situaciones sociales…"[31], sin embargo fueron retomadas después por Salovey y Mayer.

En 1927 Spearman sugirió que dos factores participaban en todo acto inteligente: un factor general de inteligencia que opera en todas las situaciones al que llamó factor "g" y otro más específico según la situación, que llamó "s"; "…es decir, que el factor "g" se

---

[27] Chabot, Daniel, *et al.* (2009). *Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje.* México: Alfaomega. p. 77.
[28] Bigge, Morris. (1975). *Bases psicológicas de la educación.* México: Trillas. pp. 159-158.
[29] Villanova, José. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial. p. 15.
[30] Bigge, Morris. (1975). *Op.cit*. p. 158.
[31] Goleman, Daniel. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas.* Barcelona: Kairos. p. 446.

encontraría presente en cualquier –actividad- del alumno, pero en cada una de ellas en particular actuaría un factor específico "s" distinto…"[32].

En 1938 Thurstone postuló que la inteligencia no estaba constituida por un solo factor. Para él, la inteligencia estaba conformada por siete factores: "S-aptitud espacial, P-velocidad de percepción, N-aptitud numérica, V-significado verbal, M-memoria, W-fluidez verbal y R-razonamiento inductivo…"[33], por lo que ser inteligente implicaba tener todos estos factores.

Gardner, en 1983, amplía el concepto de inteligencia, afirma que "… una especialidad puede requerir más de una inteligencia, del mismo modo que una inteligencia puede desarrollarse en varias especialidades distintas…"[34]; sus observaciones lo llevaron a diferenciar ocho formas de inteligencia: lingüística, musical, lógicomatemática, espacial, naturalista, cinestésicocorporal, intrapersonal e interpersonal.

La inteligencia interpersonal e intrapersonal son las que permiten la interacción social y personal del sujeto, particularmente del adolescente; la inteligencia interpersonal "…se vuelve al exterior, hacia otros individuos (…) es *la habilidad para notar y establecer distinciones entre otros individuos* y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones (…). En forma avanzada, el conocimiento interpersonal permite al adulto hábil leer las intenciones y deseos –aunque éstos sean escondidos- de muchos otros individuos y, potencialmente, actuar con base en este conocimiento…"[35].

Por su parte la inteligencia intrapersonal se refiere "…*a la propia vida sentimental*, la gama propia de afectos o emociones: la capacidad para efectuar al instante discriminaciones entre sentimientos y, con el tiempo, darles un nombre, desenredarlos en códigos simbólicos, de utilizarlos como un modo de comprender y guiar la conducta propia…"[36].

La inteligencia interpersonal y la intrapersonal se relacionan con la vida cotidiana del ser humano, de ambas surge el concepto de Inteligencia Emocional.

---

[32] Bigge, Morris. *Op.cit.* p. 16.
[33] Butcher, Harold, John. (1974). *La inteligencia humana: su naturaleza y evolución.* Madrid: Marova. p.73, 74.
[34] Villanova, José. (2005). *Op.cit*. p. 20.
[35] Gardner, Howard. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México: FCE. p. 288.
[36] *Ibídem*. p. 288.

Sternberg, en 1988, intenta integrar la tradición diferencial y la cognitiva elaborando la teoría triárquica de la inteligencia humana, la cual diferencia tres aspectos de la inteligencia: "…1) los elementos internos de la inteligencia, que representan todos los procesos mentales que se utilizan para adquirir conocimientos y solucionar problemas; 2) la capacidad de adaptación de la inteligencia que se utiliza para adaptarse o modificar el entorno o para escoger nuevos contextos que correspondan mejor a los objetivos particulares y 3) la inteligencia resultante de la experiencia adquirida, que consiste en tomar provecho de las experiencias para cumplir tareas o tomar lecciones de las experiencias de vida para resolver nuevos problemas…"[37].

Chabot describe la evolución del concepto de inteligencia de la siguiente manera:

Evolución del concepto de inteligencia

AÑO	INVESTIGADOR	CONCEPCIÓN DE LA INTELIGENCIA
1905	Alfred Bidet	Aquello que permite alcanzar el éxito en la escuela.
1920	Edward Thorndike	Tres clases de inteligencia.
1927	Charles Spearman	Aptitud cognitiva general única.
1938	Louis Thurston	Compuesta por siete factores independientes.
1983	Howard Gardner	Ocho formas diferentes de inteligencia.
1988	Robert Sternberg	Tres elementos distintos.
1990	Peter Salovey y John Mayer	La inteligencia emocional: una forma de inteligencia no cognitiva.
1996	Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la que permite alcanzar el éxito en la vida.

Fuente: Chabot, Daniel. (2009).*Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje.* México: Alfaomega. p.81.

Generalmente el término inteligencia se asocia a elementos de la vida académica del individuo, algunas definiciones señalan que la inteligencia la conforman la aptitud, la facilidad numérica, la comprensión verbal, pero también se menciona que hay dos tipos de inteligencia: la interpersonal y la intrapersonal, las cuales permiten el desarrollo de los individuos e inspiran el concepto de lo que es la Inteligencia Emocional.

[37] Chabot, Daniel. *Op.cit.* p. 79.

2.2 DEFINICIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nuestros corazones deben conocer el mundo de la razón, y la razón debe ser guiada por un corazón sabio.

Bruno Bettelheim

Las teorías de Thorndike, Gardner y Sternberg, las cuales implican elementos sociales y personales, llevaron a Peter Salovey y John Mayer a la elaboración de una teoría sobre el concepto de Inteligencia Emocional (IE), éstos "… dejaron las rutinas cognitivas de sus predecesores para llegar a concluir que las emociones debían también ser puestas en consideración cuando se habla de inteligencia…"[38].

En 1990 por primera vez Salovey y Mayer definen a la IE como "…la capacidad de observar los propios sentimientos y emociones y los de los demás, para discriminar entre ellos, y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones…"[39].

En 1997 estos autores reformularon esa definición, se dieron cuenta que resultaba insuficiente, ya que incurría solamente en la regulación de las emociones, en la que no existía relación entre los sentimientos y el pensamiento; por ello plantearon la siguiente definición: "… la inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relacionar también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual…"[40].

El modelo que propusieron Salovey y Mayer[41] para el desarrollo de la IE se enfoca en cinco esferas principales, que se presentan a continuación:

1) Conocer las propias emociones: La conciencia de uno mismo es la clave de la IE, esto es reconocer los sentimientos mientras ocurren y tomar control de los mismos, lo que facilita el acierto en cualquier toma de decisiones.

---

[38] *Ibídem.* p. 79.

[39] Cary, Cherniss, *et al.* (2005*). Inteligencia Emocional en el trabajo. ¿Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*? Barcelona: Kairós. p. 52.

[40] Dueñas, Ma. Luisa. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa.* Consultado el 13 julio de 2009 en: http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/05-03.pdf

[41] Peter Salovey y John Mayer. (1990). "Emotional Intelligence. Imagination, cognition and personality", en: Goleman, Daniel. (1998). *La inteligencia emocional*. México: Vergara. p. 64.

2) Manejar las emociones: Se refiere a manejar los sentimientos de manera adecuada a la ocasión y está basada en la conciencia de uno mismo. Lo que ayuda a recuperarse con mayor facilidad de los contratiempos de la vida.

3) La motivación: Las emociones deben ser canalizadas para el logro de los objetivos y tener autodominio emocional, que significa aplazar la gratificación y contener la impulsividad. Ésta es una capacidad fundamental tanto en el mundo laboral como en el académico.

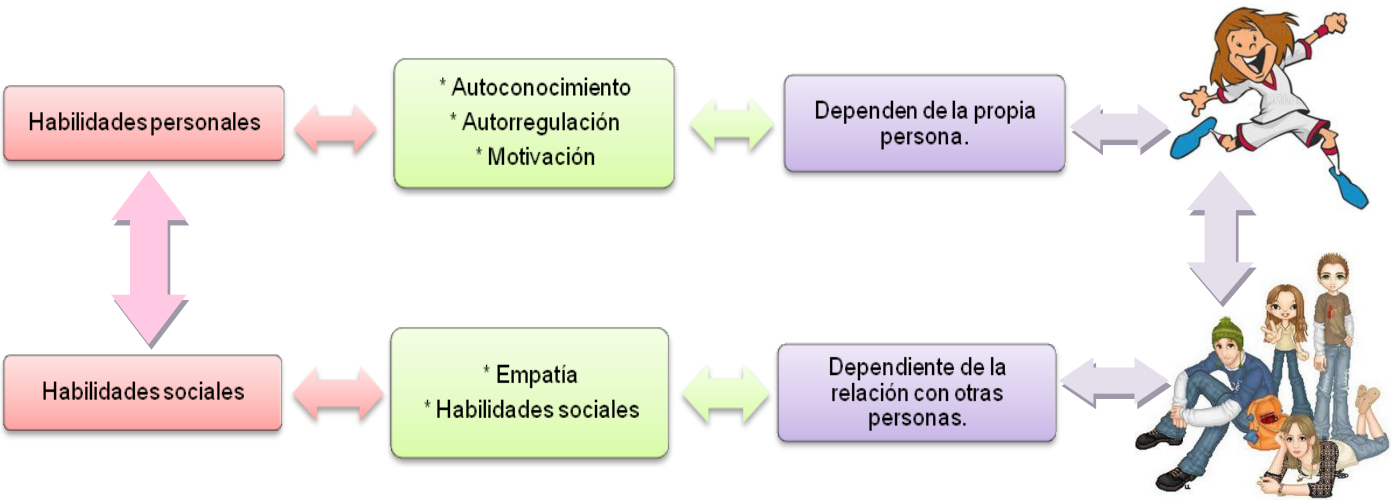
4) Reconocer las emociones de los demás: Las personas que tienen empatía, que en principio presupone el conocimiento de uno mismo, son capaces de reconocer y adaptarse a las sutiles señales sociales que indican lo que otros sienten, necesitan o quieren.

5) Manejar las relaciones: Esto es tener eficacia interpersonal y fomentar la comunicación abierta y sincera.

El concepto de IE se da a conocer en 1996 por Daniel Goleman, quien amplió y difundió el tema a través de su obra *La Inteligencia Emocional*, el contenido "… permite avanzar en el papel de la educación y de la escuela con respecto a la formación emocional de los individuos y en el cumplimiento de una educación integral tan reiteradamente solicitada…"[42]; define la IE como "… la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con otros y con nosotros mismos…"[43].

En 1998 Goleman escribió otro libro: *Inteligencia Emocional en el trabajo*, en éste profundiza más en el tema, puntualizando que los siguientes elementos permiten el desarrollo de la misma.

[42] Eva, Adam. *et al.* (2003). *Educación y emociones: qué son y cómo intervenir desde la escuela.* Barcelona: Laboratorio educativo. p.12.
[43] Goleman, Daniel. (2005). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. p.430.



Al ser considerada la IE como un conjunto específico de aptitudes que se encuentran implícitas en las capacidades de la inteligencia social, las emociones aportan importantes factores que contribuyen a un óptimo o perjudicial desarrollo en las relaciones sociales y en aspectos personales.

La IE la componen el conocimiento de las emociones propias, el saber regularlas, la motivación, saber reconocer las emociones de los demás y manejar las relaciones. Cabe destacar que en la definición que Goleman ofrece se menciona que la IE es la capacidad de reconocimiento de nuestros sentimientos y los ajenos para saber manejar nuestras emociones, ya que éstas aportan factores que contribuyen a un buen o mal desarrollo de las relaciones sociales.

Antes de adentrarse propiamente a la temática de la Inteligencia Emocional considero relevante explicar, en un primer momento, lo que se entiende por una emoción, puesto que es la base de la IE.

2.3 LAS EMOCIONES: PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

El lenguaje de las emociones es en sí mismo, y sin duda, importante para el bienestar del género humano.

Charles Darwin

Desde que amanece hasta que oscurece, es decir, durante todo el día el ser humano se enfrenta a situaciones difíciles, a contratiempos inesperados, los cuales generan un sinfín de emociones como celos, envidia, rechazo, disgusto, amor, entusiasmo, etcétera, y el adolescente no es la excepción.

Diversos autores como Ekman, Izard, Thompson, Lazarus, por mencionar algunos, han tratado de encontrar las principales características de las emociones, para así poder clasificarlas.

De estas investigaciones surgen dos perspectivas: la *biologicista* y la *cognitivista,* la primera hace hincapié en las emociones primarias (miedo, rabia, angustia, sorpresa, alegría y tristeza), son emociones innatas, que se reconocen fácilmente por la expresión facial y corporal y responden a estímulos ambientales.

La perspectiva cognitivista parte de la idea de que pueden surgir distintas emociones a partir de la reacción biologicista, ya que cada persona puede interpretar de distintas maneras una misma experiencia, cada interpretación produce una emoción diferente a la que denomina emociones secundarias.

Los teóricos cognitivos concluyen que "… las variables físicas preparan al organismo para sentir la emoción, pero son los procesos cognitivos y sociales los que la moldean y la determinan, adaptándola a cada situación de acuerdo con las necesidades del sujeto…"[44].

De acuerdo con Chabot "… la palabra emoción deriva del verbo *emocionar*, que significa poner en movimiento. La palabra emoción comprende también el término *moción*, que

[44] Villanova, José. (2005). *Op.cit.* p. 30.

tiene la misma raíz que la palabra motor…"[45], así que cuando el ser humano realiza una acción ésta es impulsada por una emoción.

Al respecto Maturana sustenta que:

> "…las emociones son disposiciones corporales dinámicas que están en la base de las acciones, toda acción humana se funda en una emoción (…) lo que connotamos cuando hablamos de emoción son distintos dominios de acciones posibles en las personas y las distintas disposiciones corporales que lo constituyen y realizan (…) no hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto, (…) no es la razón lo que nos lleva a la acción sino la emoción…".[46]

Las emociones tienen que ver con las acciones, por lo tanto, dependiendo de la emoción en la que el adolescente se encuentre, será el tipo de acción que realice. "… Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones…"[47]. Las emociones positivas permiten acciones favorables, mientras que las emociones negativas las obstaculizarán; esto aplica también para el terreno de la educación; hay emociones que facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Por lo anterior podemos decir que la "…dimensión emocional es básica, esencial y fundamental en la persona, y por tanto en su educación y desarrollo…"[48].

---

[45] Chabot, Daniel. *Op.cit*. p. 37.
[46] Maturana, Humberto. (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Chile: Dolmen. pp. 15-16-23.
[47] Redorta, Josep. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones.* México: Paidós. p. 27.
[48] Toro, José María. (2008). *Educar con "co-razón".* Bilbao: Desclée de Brouwer p. 153.

TIPOS DE EMOCIONES

Dos perspectivas

BIOLOGICISTA = PRIMARIAS

Teóricos: Pankseepp (1982), Trevarthe (1984), Tomkins (1970), Ekman (1984), Plutchk (1980), Izard (1977) y Thompson (1990).

MIEDO
Se activa por la percepción de peligro o daño tanto físico como psicológico.
La sangre se va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas y así resulta más fácil huir; el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él.

RABIA
Es la emoción más peligrosa ya que su propósito es destruir.
La sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo.

ANGUSTIA
Sus activadores son la separación y el fracaso, esta emoción motiva al sujeto a realizar acciones que permitan aliviarla.

SORPRESA
Es producida por un acontecimiento inesperado o ante interrupciones de la actividad que desempeña un sujeto.
Las pupilas se abren más lo que permite un mayor alcance visual ofreciendo más información sobre el acontecimiento inesperado.

ALEGRÍA
Se deriva de la sensación de satisfacción y triunfo, facilita que las personas participen en actividades.

TRISTEZA
Ayuda a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y del entusiasmo por las actividades de la vida.

COGNITIVISTAS = SECUNDARIAS

Teóricos: Schachter (1964), Mandler (1984), Kemper (1987), Lazarus (1984), Averill (1982) y Weiner (1986).

MIEDO
Ansiedad, Preocupación, Inquietud, Temor, Nerviosismo, Consternación, Cautela, Pánico, Aprehensión, Incertidumbre, Terror, Pavor

RABIA
Furia, Resentimiento, Exasperación, Ultraje, Fastidio, Enojo, Cólera, Irritabilidad, Odio

ANGUSTIA
Histeria, Aflicción, Ansiedad, Mortificación, Nerviosismo, Tormento

SORPRESA
Conmoción, Extrañeza, Asombro, Desconcierto

ALEGRÍA
Contento, Euforia, Felicidad, Dicha, Placer, Optimismo, Gratificación, Gozo

TRISTEZA
Congoja, Pesimismo, Autocompasión, Pesar, Pena, Desesperación, Melancolía, Soledad

Fuente: Elaboración propia a partir de: Reeve, Johnmarshall (1994), y Goleman, Daniel (1998).

Los adolescentes, al actuar de manera impulsiva y sin medir las consecuencias de sus actos, generan conflictos tanto personales como sociales; por ejemplo, en el salón de clases se puede apreciar que un alumno llora incontrolablemente al darse cuenta que reprobó su examen, al preguntarle por el origen de su comportamiento se encontrarán diferentes alternativas, puede ser que llore de coraje por haberse esmerado en su estudio y a pesar de ello haber reprobado[49].

Intentando proporcionar un cuadro razonable completo de las emociones que se encuentran comúnmente en los adolescentes, Hurlock trató de establecer las pautas emocionales comunes en la adolescencia:

Miedo: En la época en que el niño se hace adolescente ya ha aprendido que muchas de las cosas que solían temer no son peligrosas ni dañinas, esto no quiere decir, que el miedo desaparezca, sino que los temores del niño son reemplazados por otros.

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

Ansiedad: La ansiedad, como la preocupación, es también una forma de miedo. Es un estado psicológico aflictivo y persistente originado en un conflicto interior. Tal como ocurre en la preocupación, la amenaza que promueve el estado de ansiedad es más a menudo imaginario que real, el adolescente se previene contra el problema antes de enfrentarse realmente a él. La ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal, es un estado emocional generalizado y no específico.

Ira: Los factores que estimulan con más fuerza a la ira en la adolescencia son sociales, es decir, que tienen que ver con las personas; los objetos y situaciones son menos importantes como estimulante del enojo tanto en cantidad como en intensidad. Las causas más comunes de ira entre los adolescentes son: las burlas, el trato injusto, que alguien se apodere de sus cosas, que se les mienta, que se les mande, la frustración de sus derechos, las acusaciones injustas y los comentarios sarcásticos. Aparte de las

[49] Chabot, Daniel. *Op.cit.* p. 125-126.

causas sociales, la ira puede presentarse como consecuencia de la interrupción de actividades habituales, el fracaso en actividades emprendidas y los proyectos frustrados.

Disgusto: Son irritaciones o sentimientos desagradables, de menor intensidad que la ira, proviene de experiencias exasperantes como personas, hechos o incluso con los propios actos. Los disgustos son más comunes e importantes en la adolescencia que la ira; la mayor parte de los disgustos tienen un origen social, a los adolescentes les disgusta más la gente, en particular por su modo de hablar, su conducta y su forma de ser.

Por lo general, el adolescente evita las cosas y lugares que le causan disgusto, en lugar de atacar abiertamente las situaciones para mejorarlas, se aleja de ellas o elige otras que son más de su gusto.

Frustraciones: Son una respuesta a la interferencia en la satisfacción de alguna necesidad, puede resultar de la privación que surge del medio o de la incapacidad del individuo para alcanzar un objeto en razón de su propia insuficiencia.

Si bien tanto los disgustos como las frustraciones son modalidades de la ira, ambos se diferencian por lo siguiente: los disgustos aparecen principalmente como consecuencia de situaciones sociales y la frustración se debe a la propia incapacidad del individuo.

Celos: Aparecen cuando una persona se siente insegura o temerosa de su posición en el grupo o en el afecto de alguien importante para ellos. Los estímulos que dan lugar a los celos en la adolescencia están completamente individualizados, dependen en gran medida de lo que hace que una persona se sienta insegura y a su vez el grado de inseguridad depende del valor que la persona atribuya a las relaciones con determinadas personas.

Envidia: Es similar a los celos en cuanto es una emoción dirigida hacia un individuo, sin embargo, difiere de ellos en un aspecto importante, no es el individuo en sí quien estimula la envidia, sino sus posesiones materiales o sus atributos personales.

Curiosidad: Para la mayoría de los adolescentes la fuente principal de nuevos intereses reside en su propia maduración sexual y en la de sus amigos. Además del interés en el sexo, el adolescente también siente curiosidad por los fenómenos científicos, por la

religión, por las cuestiones morales; por lo general, la curiosidad del adolescente se satisface mediante la conversación, la formulación de preguntas y la lectura.

Afecto: Es un estado emocional placentero de intensidad relativamente leve, se estructura a través de emociones placenteras.

Pesar: En su diversidad de formas (pena, tristeza y zozobra) es una de las emociones más desagradables y la que probablemente tenga los mayores efectos perjudiciales tanto en lo físico como en lo psicológico. La mayor parte del pesar que afecta a la adolescencia tiene su origen social, puede causarlo la ausencia de una persona por la cual el adolescente siente un fuerte apego emocional, la ruptura de una relación amistosa o de noviazgo o la muerte de un ser querido.

Los sentimientos y las emociones son factores que intervienen de forma directa con el comportamiento del adolescente, no obstante se debe aclarar que dichos términos no significan lo mismo, debido a que éstos difieren en aspectos como el tiempo y espacio.

Asimismo, se considera a las emociones como reacciones momentáneas y de poca durabilidad, mientras que los sentimientos tienen mayor extensión de tiempo, el sentimiento se relaciona con el hecho de compartir experiencias con otras personas u objetos que se van marcando con la actividad diaria, mientras que la emoción responde a una reacción dentro de una determinada acción.

El actuar de todo sujeto depende de dos grandes factores, la mente emocional y la racional. La primera se caracteriza por un proceso inconsciente debido a las tendencias biológicas que el ser humano tiene en el momento de manifestarse, están moldeadas por su cultura, por tal razón la mente emocional es inconsciente, por las posibles represiones a las que se está expuesto, puesto que la sociedad es la encargada de marcar las reglas o límites así como el comportamiento de todos los individuos.

La mente racional se manifiesta de forma consciente por la constante toma de decisiones que experimenta el ser humano día con día en diversos ámbitos. En el momento de tomar una decisión las personas utilizan tanto sus emociones como su razonamiento para guiarse y la que predomine será aquélla que ayude a resolver sus problemas. Las investigaciones al respecto revelan que al tomar una decisión predominan las emociones sobre la razón.

Las emociones marcan en cierto grado el comportamiento del ser humano, por ello se debe brindar una formación integral que abarque un contexto más amplio donde se le permita al sujeto efectuar una integración de sus habilidades cognitivas con sus emociones en cualquier etapa del ciclo de su vida.

Por tanto, "… las emociones pueden funcionar como una herramienta educativa eficaz para transmitir conocimientos. La conexión emocional que los profesores establecen con los estudiantes es uno de los factores más valorados por los propios estudiantes para determinar el interés por los contenidos de una asignatura, más incluso que el tipo de acercamiento didáctico…"[50].

EFECTO DE LAS EMOCIONES SOBRE LA ADAPTACIÓN
Efectos favorables *Excitación y alivio* Las emociones agregan excitación a la vida diaria. Aun cuando una emoción sea desagradable, el resultado es un estado de aflojamiento que siempre es placentero. *Vigor físico y resistencia* En estado de tensión emocional, muchas veces una persona puede consumar hazañas que de otra manera sería imposible. Ni siquiera después de realizar la actividad, la persona se siente cansada o físicamente exhausta. *Motivación* En sus formas más leves, todas las emociones sirven como impulsos a la acción de conformidad con la agitación provocada. En sus formas más intensas, las emociones tienden a paralizar las acciones conexas. Efectos desfavorables *Debilidad física* La tensión emocional perturba la homeostasis corporal y lleva a trastornos digestivos, pérdida del apetito y cefaleas. La tensión emocional prolongada lleva a la pérdida de peso, a la disminución de la energía y a un estado general de postración.

[50] Fernández, Abascal, *et al*. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana I. Colección de psicología.* Madrid: Centro de estudios Ramón Areces. p. 478.

Pérdida de eficacia

La tensión emocional redunda en inconstancia, inestabilidad e inconsistencia en el rendimiento. Da lugar a aptitudes motoras deficientes, a trastornos del lenguaje y a accidentes. La escasa concentración impide la memorización, el rendimiento y el recuerdo.

Desajustes de la personalidad

Las emociones desagradables hacen que una persona esté irritable y taciturna. La irritación conduce a la impaciencia y a la falta de cooperación, en tanto que la taciturnidad deriva en un comportamiento agresivo o retraído.

Hábitos emocionales

Cuando se repiten las respuestas emocionales desagradables tienden a hacerse habituales. La consecuencia es un adolescente preocupado, ansioso o airado, cuyas respuestas –incluso al estado de felicidad- están teñidas de disgusto.

Fuente: Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós. p. 106.

Las emociones generan una conducta impulsiva, esto se ve reflejado en la forma de actuar de los individuos, se menciona que las emociones movilizan al cuerpo hacia una acción específica. Las emociones se dividen en primarias y secundarias; las primeras son la ira, el miedo, el amor, la sorpresa, la tristeza, entre otras. Las emociones primarias siempre están acompañadas de otras llamadas emociones secundarias, por ejemplo, en la ira también se presentan emociones como la cólera, el resentimiento y la irritabilidad. Los dos tipos de emociones intervienen en el comportamiento de un adolescente; cabe mencionar que para que el sujeto mantenga un equilibrio emocional se necesita el autoconocimiento, la autorregulación y la autoevaluación, estas tres variantes integran la Inteligencia Emocional, las cuales se describen a continuación.

2.4 HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta, eso no es fácil.

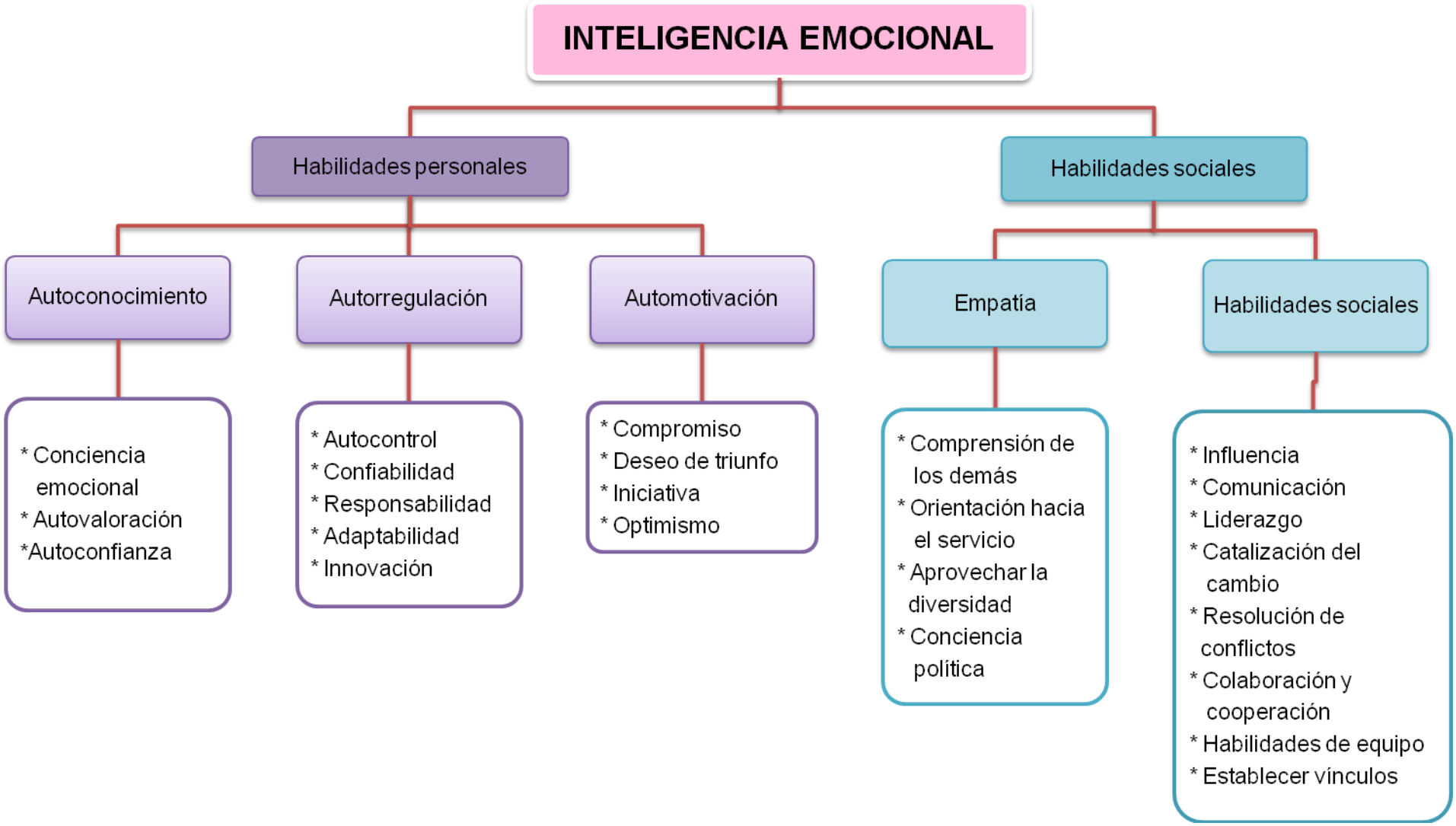
Aristóteles

Poseer habilidades emocionales significa "…saber manejar las emociones a partir del conocimiento de las mismas, esto se inicia con una educación con respecto a las emociones, donde el sujeto aprenda a expresar sus sentimientos, así como a diferenciar y aplicar el dónde y cuándo hacerlo, esto implica que se forme y se fomente en el ser humano la responsabilidad de los efectos y consecuencias de sus sentimientos…"[51].

Durante mucho tiempo se ha confundido la inteligencia con el conocimiento, pero "… la teoría de la Inteligencia Emocional nos ha llevado a recuperar una idea más profunda y ambiciosa de lo que es la inteligencia, porque ésta no tiene como objetivo conocer, sino generar más felicidad..."[52], para ello se requiere desarrollar ciertas habilidades tanto personales como sociales, las cuales se esquematizan a continuación y posteriormente se explica cada una de ellas.

[51] Lawrence, Shapiro. (2000). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros.* México: Javier Vergara. p. 36.

[52] Gaxiola, Patricia. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. México: Aula Nueva SM. p. 24.



Fuente: Esquema construido a partir de: Goleman, Daniel. (1998), y Villanova, José. (2005).

2.4.1 HABILIDADES PERSONALES

La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de sí mismo.

Montaigne

A continuación se explican las competencias personales que comprende la Inteligencia Emocional, las cuales determinan la eficacia que el ser humano establece consigo mismo, esta competencia abarca tres dimensiones que son: el autoconocimiento, la autorregulación y la automotivación.

- *Autoconocimiento*

Es el conocimiento que las personas tienen de sí mismo, esto implica que reconozcan y comprendan sus emociones justo en el momento que se sienten y cómo a partir de éstas se actúa de determinada manera, esto va a propiciar que se cree una conciencia emocional también llamado DAFO emocional, el cual consiste en analizar las propias fortalezas (F) y debilidades (D), y posteriormente razonar las oportunidades (O) y amenazas (A), esto nos permitirá construir un autoconocimiento sólido. Es común que el adolescente busque responder algunas interrogantes como: ¿Quién soy yo? ¿Me gusto como soy? ¿Debo mejorar algo en mí? ¿Le gusto a los demás?, entre otras.

En algunas ocasiones "… a esta autoconciencia la llamamos intuición, corazonada o sensación visceral y nos ayuda a la toma de decisiones, (…) también se le denomina conciencia de uno mismo…"[53], y se subdivide en tres capacidades distintas:

Aptitudes del autoconocimiento
▪ Conciencia emocional: Es el reconocimiento de las emociones y sus efectos. ▪ Autovaloración: Implica conocer las propias capacidades y limitaciones. ▪ Autoconfianza: Es la certeza sobre el propio valor y facultades que posee una persona.

Fuente: Cuadro elaborado a partir de: Villanova, José. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes.* Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.

[53] Villanova, José. (2005). *Op.cit*. p. 59.

El desarrollar estas aptitudes permite que el adolescente forme la habilidad de autoconciencia a partir de una evaluación de sí mismo. También facilita la conexión armónica del pensar, el sentir y el actuar.

- *Autorregulación*

Como su nombre lo dice es regular las emociones, principalmente las negativas, y ajustarlas a la situación y al contexto en el que han surgido, para que esto sea posible es necesario que el adolescente asuma la responsabilidad de su comportamiento, ya que "… cuando nos encontramos presos de una emoción tenemos escaso o ningún control sobre nuestra conducta. Por eso, el arte de calmarse a sí mismo es una habilidad emocional fundamental…"[54].

El fundamento de la autorregulación, también llamado autocontrol emocional, "… se encuentra en la eterna lucha entre el impulso y su represión, es decir, entre la gratificación de las necesidades y su demora…"[55].

Las cinco aptitudes emocionales que comprende la autorregulación se presentan en el siguiente cuadro:

Aptitudes de la autorregulación
▪ Autocontrol: Es el manejo de las emociones e impulsos perjudiciales. ▪ Confiabilidad: Es el mantenimiento de normas de honestidad e integridad. ▪ Responsabilidad: Implica aceptar las consecuencias del desempeño personal. ▪ Adaptabilidad: Es la flexibilidad para manejar el cambio. ▪ Innovación: Involucra estar abierto y dispuesto a las ideas y a los diversos enfoques que resulten novedosos.

Fuente: Cuadro elaborado a partir de: Villanova, José. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes.* Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.

Para tener estas competencias el adolescente necesita manejar sus impulsos y asumir los efectos de sus emociones. El desarrollo de las mismas durante este tiempo de vida se vuelve importante.

[54] *Ibíd*. p. 65.
[55] *Ibíd*. p. 67.

- *Automotivación*

Es la capacidad de motivarse a sí mismo aun en las adversidades, siempre con el optimismo de que las cosas van a salir como lo esperamos.

Villanova explica que "…las emociones negativas intensas absorben toda la atención del sujeto impidiéndole atender a otras cosas, dificultan la concentración e impiden que se pueda retener en la memoria toda la información relevante para la tarea que se está realizando; sin embargo, sentimientos como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza están relacionados estrechamente con un buen rendimiento, así pues, las emociones dificultan o favorecen nuestra capacidad de pensar, establecen los límites entre nuestra inteligencia racional y determinan así los logros que podremos alcanzar en nuestra vida. Y en la medida en que nos motiven por el entusiasmo o el gusto por lo que estamos haciendo se convierten en excelentes estímulos para el logro…"[56].

Esta aptitud personal se subdivide en cuatro variables, que son:

Aptitudes de la automotivación
▪ Compromiso: Es el adoptar la visión y los objetivos de un grupo. ▪ Motivación de logro: Implica el hecho de plantearse metas. ▪ Iniciativa: Es la disposición para aprovechar las oportunidades. ▪ Optimismo: Es la tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos.

Fuente: Cuadro elaborado a partir de: Goleman, Daniel. (1998). *La inteligencia emocional.* México: Vergara.

Desarrollar estas aptitudes en los adolescentes permite que éstos se motiven para alcanzar una determinada meta y busquen estrategias que les permitan tener un mejor desempeño académico y personal.

Desafortunadamente los adolescentes no desarrollan este tipo de aptitudes y en las escuelas poco o casi nada son inculcadas, de ahí la importancia que tiene propiciar una educación emocional.

[56] Villanova, José. *Op.cit*. p. 77.

2.4.2 HABILIDADES SOCIALES

Se conoce el corazón del hombre por lo que hace, y su sabiduría, por lo que dice.
Alí Ben Thaleb

La Inteligencia Emocional también comprende las habilidades sociales, que se refieren a la experiencia que el ser humano tiene con otros sujetos en diversas situaciones y contextos, éstas abarcan dos dimensiones: la empatía y la destreza social; a continuación se explica cada una de ellas.

- *Empatía*

La empatía se funda "…sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estemos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos…"[57]. Para el desarrollo de ésta es necesario aprender a leer los canales de comunicación verbal y no verbal como el tono de voz, la postura y las expresiones faciales, puesto que una persona puede decir con su voz que se encuentra bien, pero con su cuerpo muestra todo lo contrario, ahí se debe realizar una valoración para entender qué es lo que realmente le sucede y así poder ponerse en el lugar del otro y comprender lo que está sintiendo.

Cabe destacar que "…no podemos sentir, y mucho menos presentir en el otro lo que no reconocemos y acogemos como sentir propio; no puedo ponerme en el lugar del otro si no ocupo, conscientemente, el lugar de mí mismo…"[58].

Sobre esta habilidad emocional "…descansa el respeto hacia los demás, el altruismo, la comprensión y la tolerancia, ya que nos permite ver el mundo desde diversas perspectivas y comprender las necesidades de los demás, además de las propias…"[59]. En el siguiente cuadro se resumen las principales características de las aptitudes que integran la empatía.

[57] Goleman, Daniel. *Op.cit*. p. 123.
[58] Toro, José María. *Op.cit*. p. 175.
[59] Villanova, José. *Op.cit*. p. 96.

Aptitudes de la empatía
▪ Comprender a los demás: Radica en percibir los sentimientos e intereses ajenos. ▪ Orientación hacia el servicio: Es el hecho de prever, reconocer y satisfacer las necesidades del cliente. ▪ Aprovechar la diversidad: Implica cultivar oportunidades a través de diferentes tipos de personas. ▪ Conciencia política: Es el interpretar las corrientes emocionales dentro de un grupo, así como las relaciones de poder.

Fuente: Cuadro elaborado a partir de: Villanova, José. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes.* Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.

A diferencia de las aptitudes personales, éstas sí están desarrolladas en los adolescentes, se puede percibir que ellos ponen en práctica la capacidad de escucha con sus amigos brindándoles ayuda y comprensión ante sus necesidades y sentimientos.

Por su parte, los profesores empáticos podrán favorecer el éxito escolar de sus alumnos; todos los educadores saben que el alumno no necesariamente expresa con facilidad sus emociones y que éstas algunas veces obstaculizan o bien favorecen su aprendizaje; el ser empático consiste en llevar al alumno a expresar sus emociones y comprenderlas, ya que en la medida en que el adolescente progresa y profundiza en la identificación y expresión de sus emociones también comprende mejor lo que está viviendo[60].

Por tanto, "…la empatía, en cuanto rasgo, cualidad, valor o habilidad humana, es algo fundamental para una educación emocional…"[61].

- *Habilidades sociales*

Estas habilidades se refieren a las estrategias que el sujeto implementará para el trabajo en conjunto, en diversos ámbitos, en el cual todos los participantes logren sus objetivos; es trabajar en armonía poniendo en práctica el autoconocimiento, el autocontrol, la motivación y la empatía, lo que hará que las relaciones sociales mejoren debido a que se conocen, se controlan, hacen el trabajo con gusto, entienden y comprenden a las demás personas.

[60] Hué, Carlos. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional.* España: Wolters Kluwer. pp. 276-277.
[61] Toro, José María. *Op.cit*. p. 175.

Estas habilidades incluyen diversas competencias, las cuales se resumen a continuación.

Aptitudes de las habilidades sociales

- Influencia: Posesión de herramientas eficaces de persuasión.
- Comunicación: Implica escuchar y emitir mensajes claros y convincentes abarcando todos los canales de comunicación disponibles.
- Resolución de conflictos: Capacidad de negociar y resolver los conflictos.
- Canalización del cambio: Provocar, fomentar o manejar el cambio.
- Establecer vínculos: Facilidad para establecer relaciones instrumentales, lo cual implica ir más allá de los hechos y profundizar en uno mismo para oír los sentimientos que expresan una realidad.
- Colaboración y cooperación: Consiste en ser capaz de trabajar con los demás para alcanzar una meta en común.
- Habilidades de equipo: Involucra ser capaz de crear la concordancia grupal en metas colectivas.

Fuente: Cuadro elaborado a partir de: Goleman, Daniel. (1998). *La inteligencia emocional.* México: Vergara.

La educación secundaria quizá no fomente el desarrollo de las aptitudes anteriores, ya que muchas veces el quehacer docente no propicia el trabaja en equipo y la cooperación entre los adolescentes. Si los adolescentes desarrollan "…habilidades emocionales adecuadas podrán gestionar sus emociones de forma más efectiva cuando se enfrenten a tareas académicas…"[62].

2.5 EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

El corazón tiene razones que la razón ignora.
Blaise Pascal

La continua tensión emocional se atribuye al inadecuado manejo personal o a condiciones ambientales deficientes, por lo que el sujeto vive en una constante ansiedad y frustración por el incorrecto y mal manejo de sus emociones, estos cambios emocionales aparecen con mayor fuerza durante la adolescencia.

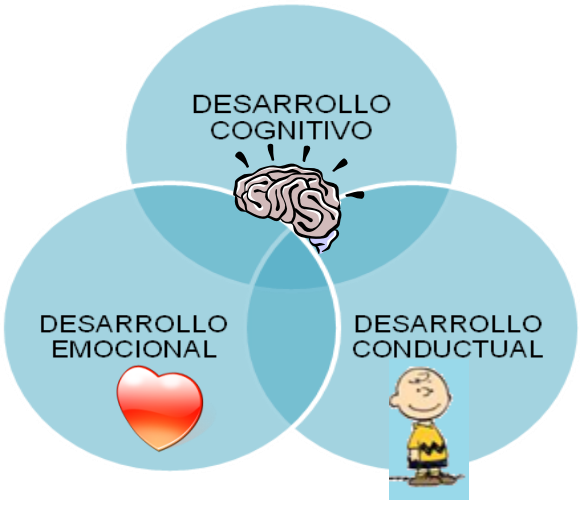
Las emociones tienen al adolescente excitado y dispuesto a responder excesivamente frente a cualquier situación, dicha tensión puede conducir a una salud deficiente, tanto

[62] Fernández, Abascal. *Op.cit*. p. 478.

física como mentalmente, generando además en la conducta un impacto penetrante y destructivo. Ante esta situación, se debe aceptar e implementar en la adolescencia la enseñanza de la autorregulación de las emociones, esto significa "…aprender a encarar una situación con una actitud racional, responder a ella con la mente tanto como con las emociones y a obviar la interpretación de las situaciones de manera que no susciten exageradas reacciones emocionales. Llegar a controlarlas es una indicación de madurez emocional…"[63]. Las principales influencias a las que está expuesto un adolescente es de su grupo social, ya que éste espera que se comporte de determinada manera, no obstante, se espera que el individuo aprenda cuándo debe expresar sus emociones, así como a regularlas.

El adolescente necesita un guía para poder manejar su energía emocional, para ello deberá admitir la emoción que experimenta y someter los aspectos cognitivos o mentales de la respuesta emocional a la realidad en la que se encuentre. El manejo sano de las emociones sólo es posible cuando el adolescente ha desarrollado un *yo* bien establecido, involucrando una autonomía y seguridad que proporcionen a la persona la ocasión de elegir cómo ha de reaccionar si es dominada por una emoción, en lugar de hacerlo de un modo impulsivo.

Por ello, la IE abarcará tres niveles, el primero de ellos es el *sentir*, el cual consiste en la activación de los sentimientos para generar el conocimiento; el segundo nivel es el *pensar*, mejor conocido como el desarrollo cognitivo; y el último es el *actuar* que adopta el sujeto ante el hecho de sentir y pensar, cómo comportarse ante una determinada situación.



Fuente: Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós. p.84, 115.

[63] Hurlock, Elizabeth. *Op.cit*. p.105.

Es fundamental que el adolescente aprenda a regular sus emociones, sobre todo las negativas como el miedo, la ansiedad, la frustración, los celos y la envidia, que suelen ser muy intensas y perjudiciales. Para liberar las tensiones y cargas emocionales es común que los jóvenes rían de forma nerviosa o a carcajadas, o bien lloren sin motivo alguno. El adolescente deberá comprender sus emociones para aprender a manejarlas y en caso de ser necesario reemplazarlas por otras más sanas; conviene que realice actividades que le permitan liberar las tensiones y cargas emocionales como el ejercicio.

El primer paso es identificar la emoción que está experimentando y cuál es su origen para después comunicar lo que siente a alguna persona de su confianza. Para alcanzar una madurez emocional, según Hurlock, es necesario tomar en cuenta los siguientes criterios:

- Control aprobado socialmente: Una persona emocionalmente madura es capaz de manejar las expresiones emocionales por la sociedad.

- Conocimiento de sí mismo: Es la capacidad que involucra la conciencia y el conocimiento de los requerimientos para expresar sus emociones satisfaciendo una conducta socialmente aprobada.

- Uso de facultades mentales críticas: Una persona emocionalmente madura realiza una reflexión crítica de una situación antes de responder a la misma, decidiendo cómo actuar una vez que haya analizado sus emociones.

Una herramienta para el manejo de las emociones son las tradiciones de acuerdo con la cultura y contexto de cada individuo, ya que éstas son las encargadas de regular las creencias del ser humano, en donde se ve sumergido en confiar o no en ellas en la medida que crece la necesidad de sentirse amado e identificado con sus semejantes. Por ello, se destacan cualidades como la automotivación, la comprensión de las propias emociones, así como su manejo, en este mismo aspecto se debe tener la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y saber controlar las relaciones sociales para contribuir en la mejora del estilo de vida.

De acuerdo con Fernández "…la inteligencia emocional influye de forma decisiva en la adaptación social y psicológica del alumno, en su bienestar emocional e, incluso, en sus logros académicos. Los alumnos con puntuaciones más altas en inteligencia emocional

están más equilibrados emocionalmente y tienen un rendimiento escolar mejor. Los alumnos que se sienten emocionalmente mal en el entorno escolar tienen poco rendimiento académico…”[64].

Las emociones son difíciles de entender y más para un adolescente; de ahí surge la necesidad de que la escuela se involucre en la formación de los jóvenes de una forma integral, no sólo académicamente sino también emocionalmente; las emociones han sido parte y siguen siendo parte del currículum oculto. Por ello es necesario articular lo visible, es decir, los planes y programas, con lo oculto que es la práctica docente, organizando conscientemente el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

[64] Fernández, Abascal. *Op.cit*. p. 478.

CAPÍTULO III

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ÁMBITO EDUCATIVO

Uno aprende a través del corazón, no a través de los ojos o del intelecto.

Mark Twain

Una vez que se ha definido a la IE y la relevancia que tiene en el desarrollo personal y social de los seres humanos, considero necesario establecer su relación con el aspecto educativo. Siendo la educación el elemento primordial de la labor pedagógica, en este capítulo se reflexionará sobre la importancia de la Inteligencia Emocional en las instituciones educativas, así como el fomento de una educación emocional obligatoria en la enseñanza secundaria. Primeramente se explicarán las características de este nivel educativo, puesto que la presente investigación está enfocada a los adolescentes.

3.1. EDUCACIÓN BÁSICA: SECUNDARIA

Tan sólo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.

Immanuel Kant

El Artículo 3º de nuestra Constitución Política menciona que la educación básica debe ser democrática, intercultural, laica y obligatoria, la misma está constituida por tres niveles y un total de 12 grados, que son: la educación preescolar (tres años), la primaria (seis años) y la secundaria (tres años).

Asimismo la Ley General de Educación, en el Artículo 7º, establece que la educación debe "…contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plenamente sus capacidades humanas…"[65], tanto en instituciones particulares como de gobierno.

[65] *Revista Iberoamericana de Educación*. Número 3. Descentralización Educativa (1). Organización de Estados Iberoamericanos. Para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Septiembre-Diciembre 1993. Consultado el 24 de septiembre 2009, En: http://www.rieoei.org/oeivirt/rie03a06.htm

La Secretaría de Educación Pública, a través del plan de estudio de educación básica, propicia una articulación entre estos niveles, cuyos objetivos y propósitos son comunes. A partir de la educación preescolar se fomenta una educación integral, en la cual se desarrollan las competencias cognitivas, sociales y emocionales. Una competencia comprende conocimientos y actitudes que una persona adquiere mediante el proceso de aprendizaje y que utiliza en diferentes contextos y situaciones.

El Plan de Estudios 2009 menciona que con la educación secundaria se obtenga una formación apropiada y de calidad, para lograr esto último (calidad), es preciso desarrollar la Inteligencia Emocional y las habilidades que ésta implica en la población que la cursa, es decir, en los adolescentes, los cuales tienen entre 12 y 15 años de edad.

Tanto en el Plan de Estudios 2009 como en el de 2006 se menciona que "…la articulación de la educación básica es requisito fundamental para el cumplimiento del perfil de egreso (…) implica integrar los niveles preescolar, primaria y secundaria, como un trayecto formativo en el que haya consistencia entre los conocimientos específicos, las habilidades, y las actitudes y los valores, esto es, del desarrollo de competencia (…) para enfrentar las necesidades de la sociedad…"[66], así las competencias que los adolescentes tienen al concluir este nivel, de acuerdo con el Plan de Estudios 2006 del nivel secundaria, son:

a) "…Utilizar el lenguaje oral y escrito con claridad, fluidez y adecuadamente, para interactuar en distintos contextos sociales. Reconoce y aprecia la diversidad lingüística del país".

b) "Emplear la argumentación y el razonamiento al analizar situaciones, identificar problemas, formular preguntas, emitir juicios y proponer diversas soluciones".

c) "Seleccionar, analizar, evaluar y compartir información proveniente de diversas fuentes, así como aprovechar los recursos tecnológicos a su alcance para profundizar y ampliar sus aprendizajes de manera permanente".

[66] Diario Oficial de la Federación. (s/a). Consultado el 26 de septiembre de 2009, E*n:* http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5156090&fecha=20/08/2010

d) “Emplear los conocimientos adquiridos a fin de interpretar y explicar procesos sociales, económicos, culturales y naturales, así como para tomar decisiones y actuar, individual o colectivamente, en aras de prometer la salud y el cuidado ambiental, como formas para mejorar la calidad de vida”.

e) “Conocer los derechos humanos y los valores que favorecen la vida democrática; los pone en práctica al analizar situaciones y tomar decisiones con responsabilidad y apego a la ley”.

f) “Reconocer y valorar distintas prácticas y procesos culturales. Contribuye a la convivencia respetuosa. Asume la interculturalidad como riqueza y forma de convivencia en la diversidad social, étnica, cultural y lingüística”.

g) “Conocer y valorar sus características y potencialidades como ser humano, se identifica como parte de un grupo social, emprende proyectos personales, se esfuerza para lograr sus propósitos y asume con responsabilidad las consecuencias de sus acciones”.

h) “Apreciar y participar en diversas manifestaciones artísticas. Integra conocimientos y saberes de las culturas como medio para conocer las ideas y los sentimientos de otros, así como para manifestar los propios”.

i) “Se reconoce como un ser con potencialidades físicas que le permiten mejorar su capacidad motriz, favorecer un estilo de vida activo y saludable, así como interactuar en contextos lúdicos, recreativos y deportivos...”[67].

Desarrollar las competencias anteriores permite mejorar el estilo de vivir y convivir de los seres humanos en una sociedad que avanza a pasos agigantados, teniendo en cuenta las necesidades de la misma, las diversas culturas y la elaboración de nuevos conocimientos, así como la utilización de éstos en la vida cotidiana.

Entendiéndose que las competencias están relacionadas con conocimientos sólidos, su realización involucra incorporar y movilizar conocimientos específicos, por tanto, una

[67] Secretaría de Educación Pública (2006). Educación Básica. Secundaria. Plan de Estudios. México: SEP. p.10. Consultado el 26 septiembre de 2009, *en*: http://telesecundaria.dgme.sep.gob.mx/formacion/planestudios2006.pdf

competencia incluye necesariamente un conocimiento. "…Una competencia implica un saber hacer (habilidad) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas…"[68].

Como señala Rubem Alves, "…la educación consta de dos partes: educación de las habilidades y educación de las sensibilidades. Sin la educación de las sensibilidades, todas las habilidades se tornan sin sentido…"[69]. Así, ambos saberes son necesarios para que los adolescentes aprendan a manejar sus emociones y su conducta. Estas competencias se presentan de manera integrada en las acciones que realiza el sujeto, es decir, para los adolescentes, y en general para el ser humano, no sólo es necesario saber un conocimiento, sino que sea capaz de realizar tareas que impliquen la aplicación de ese conocimiento, es decir, integrar el saber con el saber hacer, por ejemplo, se pueden conocer las fórmulas matemáticas para resolver un problema, pero ser incapaz de resolverlo, o ser consciente de las emociones que se experimentan al iniciar una relación, pero no saber cómo regularlas, en consecuencia, puede llegar a adoptar un conocimiento agresivo[70].

Las competencias que rigen el Plan de Estudios 2006 de Educación Secundaria deben desarrollarse en todas las asignaturas y están organizadas de tal manera que el adolescente pueda aplicarlas en su vida diaria, proporcionando oportunidades y experiencia de aprendizaje significativo en todos los alumnos, dichas competencias son:

- "…Competencias para el aprendizaje permanente: Implican la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de la vida, de integrarse a la cultura escrita y matemática, así como de movilizar los diversos saberes culturales, lingüísticos, sociales, científicos y tecnológicos para comprender la realidad".

[68] Secretaría de Educación Pública. Plan de Estudios 2009. Educación Básica Primaria. Consultado el 27 septiembre de 2009, e*n* http://www.siracfc.sep.gob.mx/docs/Catalogo2009/PlanPrimaria.pdf

[69] *Revista El Emilio-Publicación de debate político y educativo*. (s/a). Consultado el 27 septiembre de 2009, e*n* http://www.revistaelemilio.com.ar/?tag=educar-las-sensibilidades

[70] Secretaría de Educación Pública .Plan de Estudios 2009. Educación Básica Primaria. *Op.cit*.

- “Competencias para el manejo de la información: Se relaciona con la búsqueda, identificación, evaluación, selección y sistematización de información; el pensar, reflexionar, argumentar y expresar juicios críticos; analizar, sistematizar, utilizar y compartir información; el conocimiento y el manejo de distintas lógicas de construcción de conocimiento en diversas disciplinas y en los distintos ámbitos culturales”.

- “Competencias para el manejo de situaciones: Son aquellas vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo, administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias, enfrentar el riesgo y la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión”.

- “Competencias para la convivencia: Implican relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza, comunicarse con eficacia, trabajar en equipo, tomar acuerdos y negociar con otros, crecer con los demás, manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales, desarrollar la identidad personal y social, reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país, sensibilizándose y sintiéndose parte de ella a partir de reconocer las tradiciones de su comunidad, los cambios personales y del mundo”.

- “Competencias para la vida en sociedad: Se refieren a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; participar, gestionar y desarrollar actividades que promuevan el desarrollo local, regional, del país y del mundo; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural, combatir la discriminación y el racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo…”[71].

[71] Secretaría de Educación Pública (2006). Educación Básica. Secundaria. Plan de Estudios. México: SEP. p. 10. *Op.cit*.

Dichas competencias comprenden el desarrollo personal, social, familiar y cultural del adolescente, teniendo así cierta similitud con la Inteligencia Emocional, sin embargo, no hay una competencia que particularmente se enfoque en el manejo adecuado de las emociones.

El papel del profesor dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos es muy importante ya que propiciará el ambiente necesario para una educación emocional, logrando así la formación integral de los alumnos, ya que no basta con que el Estado decrete el cumplimiento de la Educación Básica.

La presente investigación tiene como objetivo trabajar la parte emocional de los adolescentes, sin hacer a un lado la parte cognitiva, ya que esta etapa se define por los cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales.

3.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ÁMBITO EDUCATIVO

No es con una idea como se levanta a un hombre, sino con un sentimiento.

Hippolyte Taine

La IE involucra elementos que son importantes en el desarrollo de los seres humanos, como la autoestima, la autoconfianza, la motivación, la comunicación, la cooperación, el optimismo, entre otros, los cuales se desarrollarán durante toda su vida.

La socialización cobra un gran sentido en la etapa de la adolescencia, a causa de la ruptura de los lazos familiares, la desidealización de los padres, en consecuencia se crean lazos afectivos con su grupo de iguales, amistades e interés por el sexo opuesto y se establece la elección vocacional.

El proceso de enseñanza y aprendizaje en las instituciones educativas es hoy sinónimo de educación de la inteligencia racional, el restringir la educación sólo a este aspecto implica desatender una parte muy importante del ser humano que es lo emocional, cuya formación queda a cargo de la familia; el rechazar una educación emocional imposibilita desarrollar una formación integral.

Indudablemente las instancias educativas estimulan día a día la lógica, la razón, la información, las teorías científicas, actividades creativas y los deportes, por el contrario no se sabe cómo desarrollar las habilidades de la IE en los adolescentes, aunado a lo anterior Juan Delval señala que "…una persona capaz de pensar, de tomar decisiones, de buscar la información relevante que necesita, de relacionarse positivamente con los demás y cooperar con ellos, es mucho más polivalente y tiene más posibilidades de adaptación que el que sólo posee una formación específica…"[72].

Juan Carlos Tedesco enfatiza la idea anterior señalando que "…la capacidad de abstracción, la creatividad, la capacidad de pensar de formar sistemática y de comprender problemas complejos, la capacidad de asociarse, de negociar, de concertar y de emprender proyectos colectivos son capacidades que pueden ejercerse en la vida política, en la vida cultural y en la actividad en general. […] El cambio más importante que abren las nuevas demandas de la educación es que ella deberá incorporar en forma sistemática la tarea de *formación de la personalidad*. El desempeño productivo y el desempeño ciudadano requieren el desarrollo de una serie de capacidades… que no se forman ni espontáneamente, ni a través de la mera adquisición de conocimientos. La escuela –o, para ser más prudentes, las formas institucionalizadas de educación- deben, en síntesis, formar no sólo el núcleo básico del desarrollo cognitivo, sino también el núcleo básico de la personalidad…"[73], los dos núcleos que menciona Tedesco juegan un importante papel en el desarrollo integral del adolescente.

Existe una relación recíproca entre la razón y la emoción, es decir, todo razonamiento conlleva una emoción y viceversa, la tarea educativa consiste en facilitar la lógica del conocimiento emocional, esto no quiere decir que se ignoren o eliminen las emociones del adolescente, sino de generar el reconocimiento y la influencia de éstas en el proceso de enseñanza y aprendizaje y en general en la vida cotidiana.

No se trata de que los docentes les digan qué, cómo, cuándo y dónde sentir determinada emoción, sino de facilitar la adquisición y el manejo de un conocimiento referente a lo

[72] Delval, Juan. (1990). *Los fines de la educación.* Madrid: Siglo XXI. *En*: Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar.* México: IEESA p. 56.

[73] Tedesco, Juan Carlos. (1995). *El nuevo pacto educativo: educación, competitividad y ciudadanía en la sociedad moderna. En*: Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar.* México: IEESA. p. 57.

emocional, el cual les sirva a los adolescentes a entender, expresar y manejar mejor su mundo interior[74].

Las emociones tienen un papel importante en la educación, en la interacción en el aula, en el proceso enseñanza y aprendizaje y en el estudio de los estudiantes; las emociones positivas como la alegría generan resultados positivos, por el contrario las emociones negativas como el odio y la tristeza suelen ser perjudiciales. Por ejemplo, un estudiante disgustado, irritable o melancólico no tendrá resultados favorables para el aprendizaje de los temas abordados por el profesor, por el contrario, un alumno motivado, feliz e interesado sí los tendrá.

Diferentes corrientes pedagógicas hacen mención a una educación integral, en donde se formen todas las dimensiones del ser humano atendiendo a los diversos ámbitos culturales en los que se desenvuelve, "…cualquier tratado pedagógico y todos los preámbulos de las reformas educativas incluyen una vasta retórica sobre *la educación integral* y sobre la importancia de la *educación afectiva* en el desarrollo de la personalidad…"[75]. Al hablar de IE nos referimos a establecer una relación entre la razón y la emoción.

Las instituciones educativas deben crear contextos y situaciones que generen el desarrollo de la IE, en las cuales no sólo se involucre lo emocional sino también la capacidad física, social y cognitiva del adolescente, como señala Sroufe, "…el individuo funciona como una totalidad y ninguna parte debe entenderse por separado…"[76].

La educación emocional permite "…recordar que la pedagogía tiene mucho más de arte que de ciencia, es decir que admite consejos y técnicas, pero que nunca se domina más que por el ejercicio mismo de cada día, que tanto debe en casos más afortunados a la intuición…"[77], educar también el aspecto emocional permite formar integralmente al ser humano, propicia una mejor relación personal y social, además permite relacionarse y vivir sin sentirse afligido por los propios sentimientos o por los de los demás.

---

[74] Toro, José María. *Op.cit*.
[75] Eva, Adam. *Op.cit*. p. 95.
[76] Sroufe, Alan. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años.* México: Oxford University Press México. p. 9.
[77] Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar.* México: IEESA p. 121.

Al respecto Toro menciona que "…plantear una educación emocional es proponer la recuperación del componente emotivo o emocional de la racionalidad. La dimensión racional de lo emotivo y esa otra dimensión emotiva de lo racional… ambas, unidas e integradas de manera equilibrada y creativa, alcanzan ámbitos, niveles o facetas de la realidad, de la existencia y del vivir humano, que lo meramente lógico o discursivo…"[78].

Ubicando a la IE dentro del ámbito educativo, Chabot señala cuatro niveles en los cuales los estados emocionales del educando pueden efectuar su aprendizaje:

Fuente: Elaboración propia a partir de: Chabot, Daniel. (2009).*Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje.* México: Alfaomega.

Un ejemplo de lo anterior: un alumno cuenta que tuvo tres exámenes la semana anterior. Él dirá que estudió todo el fin de semana, tenemos el interés y la disposición del adolescente para pasar sus exámenes (**etapa inicial**); la que lo lleva a buscar estrategias que le permitan el estudio de esas materias, como organizar su tiempo para leer cada tema, para ir a la biblioteca o pedir ayuda (**etapa intermedia**); el tema empieza a aumentar de complejidad, el adolescente señala que encontró tal o cual dificultad, que no

[78] Toro, José María. *Op.cit*. p.20.

comprendía muy bien y tuvo que retomar varias veces el tema, lo que provocó en él una frustración por no poder establecer una solución adecuada a su estudio, esta situación puede generar emociones como coraje, enojo, resentimiento, tristeza y desesperación por no poder estudiar para sus exámenes (**etapa de obstáculos**); es aquí donde el estudiante a través de una autorregulación y automotivación puede manejar sus estados emocionales de tal forma que le permitan tener mayor conciencia en el momento de analizar y reflexionar sobre lo que necesita para continuar con el estudio para sus exámenes, el alumno mencionó que cerró sus libros en repentinas ocasiones para finalmente abandonar la tarea; él puede optar por dejar el tema o cambiar de estrategia para continuar con el estudio de sus materias, aprendiendo de sus errores (**etapa final**)[79].

La experiencia que he tenido como estudiante me ha permitido reflexionar que para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje es importante desarrollar lo intelectual, pero también lo es crear relaciones emocionales favorables entre los alumnos y el docente, ya que el profesor no sólo enseña con sus conocimientos, sino con el arte persuasivo de su influencia, así se puede apreciar que la mayoría de las veces los alumnos se motivan más por el afecto a un maestro que por la materia que éste imparte.

La educación emocional permite que el adolescente se relacione de manera social y emocional con sus compañeros de clase, para saber controlar sus impulsos emocionales, manejar sus emociones en distintas situaciones y motivarse a pesar de las adversidades.

[79] Chabot, Daniel. *Op.cit*. p.122, 125.

3.3. LA MOTIVACIÓN: INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

Se ha hecho evidente que cualquier descripción de la naturaleza humana que ignore la motivación y la emoción tiene una utilidad limitada para facilitar el aprendizaje y la pedagogía. Al fin y al cabo, las personas no son ordenadores.

Howard Gardner

Para iniciar este apartado es importante mencionar que todos los seres humanos tenemos un motor que nos rige internamente, el cual permite que se realicen ciertas acciones. Como señala Gardner, no somos ordenadores; si bien los seres humanos nos caracterizamos de otros seres vivos por nuestra capacidad cognitiva, no es lo único que nos define, no es lo elemental en nosotras porque también estamos constituidos de emocionalidad, sentimientos y pasión.

Dentro de la educación, el profesor juega un rol importante en la motivación del alumno, los alumnos pueden disfrutar estar en la escuela, ya que les apasionan las clases impartidas por su profesor, o pueden sufrir y evitar estar en la escuela debido a que sus clases o sus profesores son aburridos y tediosos.

En el proceso educativo todo maestro sabe, por experiencia, que el éxito de la enseñanza y el aprendizaje depende en gran medida del interés que el alumno tenga, pero el maestro también es consciente de que hay muchos temas y tareas que resultan poco interesantes o no interesan en absoluto al alumno, pero no por ello deben dejar de enseñarse.

Los profesores suelen motivar a sus alumnos para que éstos aprendan, por ello se considera a la motivación como un estado de activación cognitiva y emocional que produce una decisión consciente de actuar y que da lugar a un periodo de esfuerzo tanto intelectual como físico, con el fin de lograr metas establecidas[80].

Para ampliar las ideas anteriores es necesario explicar qué se entiende por motivación, esta palabra "…proviene de `motivo´ y éste, a su vez del verbo latino *moveré, motus, motom,* que significa movimiento, motor (…) es la energía y la disposición con que se

[80] Begoña Ibarrola L. de Davalillo. La educación de las emociones en E. Primaria. Consultado el 1 octubre de 2009, e*n* http:/cprmerida.juntaextremadura.net/cpr/primaria/2jornadas/educaciondemociones.doc

llevan a cabo las acciones…"[81], la cual expresa muy bien el hecho de que el alumno deberá sentirse movido por la tarea.

Young considera a la motivación como "…el proceso para despertar la acción, sostener la actividad en progreso y regular el patrón de actividad…"[82]. El sujeto tiene primeramente un sentimiento que despierta en él la realización de ciertas conductas, además este sentimiento ayuda a que haya una constancia en el logro del objetivo(s) y también que exista algo que regule su acción. Con todo esto se puede deducir que la motivación rige la conducta de un individuo en la vida social, familiar y escolar, logrando que el ser humano, en este caso el adolescente, actúe de tal o cual manera hacia la escuela y todo lo que ésta conlleva.

Además, la motivación se define como un estado interno de la persona, quien dirige y sostiene determinada actividad. Este concepto de motivación significa que el alumno motivado es aquel que "…1) despierta su actividad como estudiante, a partir de convertir su interés por estudiar en una cierta disciplina de acciones concretas como inscribirse a un programa o a una materia determinada, 2) dirige sus estados hacia metas concretas, procurando elegir un programa o materia que tenga objetivos de aprendizaje congruentes con sus metas personales y 3) sostiene sus estudios en una forma tal que, con esfuerzo y persistencia, llega a conseguir las metas predeterminadas…"[83].

Con base en lo anterior, la motivación se relaciona con la activación, dirección y representa, junto con el factor emocional y cognitivo, uno más entre los muchos factores determinantes de la conducta humana.

La motivación se ha dividido fundamentalmente en dos categorías: la extrínseca y la intrínseca.

La motivación extrínseca se define como aquella que procede de afuera, "…el individuo se enfoca al aprovechamiento que le asegure la aprobación de una persona o grupo supra-ordinados con los cuales se identifique de manera dependiente…"[84], en esta motivación intervienen diversos factores, tales como: la aplicación que representa la

[81] Carrillo, Roberto. (2001). *Inteligencia motivacional.* México: Pax. p. 2.
[82] Young, P.T. (1961). *Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity*. Nueva York: Wiley. *En*: Charles Cofer, y M., Appely. (2003). *Psicología de la motivación: teoría e investigación.* México: Trillas. p. 20.
[83] Maslow, Abraham. (1991). *Motivación y personalidad.* Madrid: Ediciones Díaz de Santos. p. 168.
[84] Thomas L. Good y Jere E. Brophy. (1983). *Psicología educacional.* México: McGraw Hill. p. 359.

materia en su vida diaria, los métodos, las técnicas que se emplean en la enseñanza, etcétera.

Esta motivación es un elemento esencial en todo proceso de enseñanza y aprendizaje, porque en ocasiones es conveniente recurrir a factores externos para provocar que el alumno se interese por el estudio. Por ejemplo, "…un estudiante que realiza una tarea para obtener una buena calificación, un premio o para agradar a alguien..."[85].

La mayoría de los modelos educativos, así como las teorías de aprendizaje, se basan en un aprendizaje extrínseco, el cual ignora los valores, fines, sentimientos y actitudes del adolescente, la enseñanza es irrelevante para las necesidades individuales de los mismos.

Por otra parte, la motivación intrínseca se define como aquella que procede del propio sujeto, que está bajo su control y tiene capacidad para auto-reforzarse. Se origina por los deseos, impulsos y necesidades que lo llevan a realizar una actividad por el placer y satisfacción personal de aprender, explorar o entender algo nuevo.

El aprendizaje intrínseco está al margen del sistema escolar, surge de las experiencias personales del adolescente, es así como se aprende más de sí mismo descubriendo y reconstruyendo la propia identidad, los alumnos deciden "…por sí mismos lo que quieren aprender, pues sólo ellos pueden saber lo que se adapta mejor a su individualidad (…); dar prioridad al objetivo de aprender a aprender frente al objetivo de destrezas o contenidos; practicar la autoevaluación como la única forma de evaluación relevante; prestar una atención especial a la educación de la sensibilidad y de los sentimientos…"[86].

Esta motivación opera cuando el adolescente tiene la disposición de aprender por sí mismo, siente internamente el estímulo de alcanzar metas establecidas en torno al aprendizaje y encuentra satisfacción cuando logra el conocimiento. Por ejemplo, "…un estudiante que lee un libro porque le interesa y disfruta el tema…"[87].

De manera breve, se puede decir que todo lo que el individuo realiza en su vida es por una razón, sea ésta intrínseca o extrínseca, positiva o negativa; pero la conducta

[85] Meece, Judith. (2002). *Desarrollo del niño y del adolescente: para educadores.* México: McGraw Hill. p. 286.
[86] Coll, Salvador César. (1990). "Significado y sentido en el aprendizaje escolar. Reflexiones en torno al concepto de aprendizaje significativo". En: *Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento*. México: Paidos. pp. 191-192.
[87] Meece, Judith. *Op.cit.* p. 286.

realizada está regida por la motivación que tenga el individuo, en este caso el adolescente. Todo ser humano actúa por alguna razón importante para él.

De acuerdo con Buck, "…la motivación y la emoción son dos caras de la misma moneda en el sentido de que los motivos funcionan para mantener las condiciones corporales (…) y las emociones funcionan como un informe de progresos (…). Es decir, las emociones son la manera mediante la cual los estados motivacionales forman el sistema de respuesta apropiado a su estado actual…"[88].

Por todo ello, la IE implica la solución de problemas a través de medios que permitan enfrentar una gama de desafíos de aprendizaje que involucran las experiencias emocionales, como comunicarse, generar soluciones creativas, establecer amistades y relaciones laborales; todo esto basado principalmente en la motivación hacia uno mismo, por lo que es fundamental crear en las escuelas un ámbito seguro, sensible y amable, el cual permitirá un óptimo desarrollo en el aprendizaje, no sólo intelectual sino además un aprendizaje emocional.

3.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Si yo fuera un objeto, sería objetivo; como soy sujeto, soy subjetivo. Pues bien, la educación es tarea de sujetos y su meta es formar también sujetos, no objetos ni mecanismos de precisión.

José Bergamín

La educación emocional es un término relativamente joven, propuesto en el año de 1995, derivado de la interacción de dos disciplinas: por un lado la psicología y, por otro, la pedagogía. Comprende los estudios más recientes relacionados con el origen y la manifestación de las emociones en el ser humano, así como la manera en que éste se hace consciente de ellas.

En el caso de España la educación emocional está contemplada en la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), la cual establece en el Artículo 1º que "…el

[88] Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion.* Nueva York: John Wiley & Sons. *En*: Reeve, Johnmarshall. (1994). *Motivación y emoción.* México: McGraw Hill. p. 389.

sistema educativo se orientará al pleno desarrollo de la personalidad del alumno…"[89]. No se trata de atender exclusivamente al desarrollo cognitivo del alumno, pues el desarrollo emocional constituye un aspecto importante de la personalidad y por tanto del desarrollo integral del adolescente.

A su vez, diversos informes han planteado la importancia de una educación integral, entre los cuales podemos citar el informe Jaques Delors y el Plan Nacional de Desarrollo 2000-2006; el primero menciona que los sistemas educativos formales dan prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de la comprensión y reconocimiento de uno mismo y de nuestras emociones, es por ello, que es éste Plan concibe a la educación como un todo, puesto que "…ya no basta con que cada individuo acumule al comienzo de su vida una reserva de conocimientos a la que podrá recurrir después sin límites…"[90], la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que serán para cada persona los pilares del conocimiento: *Aprender a conocer*, profundizar los conocimientos en cierto número de materias; *aprender a hacer*, adquisición de una competencia para hacer frente a diversas situaciones; *aprender a vivir juntos*, conocer mejor a los demás, así como la percepción de las formas de interdependencia; *aprender a ser*, florecimiento de la propia personalidad con el fin de no menospreciar ninguno de los talentos de cada individuó[91].

Por su parte, el Plan Nacional de Desarrollo 2000-2006 plantea la importancia de una reforma educativa que asegure las oportunidades de una educación integral y de calidad para todos los mexicanos con el fin de beneficiar el crecimiento social del país.

En relación con lo anterior, Martín del Buey menciona que "…de los modelos que la reforma educativa proclama como paradigmáticos, y que se concretan en un modelo que tiene por distintivo la formación integral de la persona, tanto en su dimensión cognitiva como afectiva, haciendo que la recepción de la información no sea meramente pasiva y suponga un acto volitivo, constructivo y participativo del aprender, generando cuestionamientos y creatividad activa sobre el mensaje o mensajes recibidos, y todo ello

[89] Jefatura del Estado Español. Ley de Ordenación General del Sistema Educativo. Ley Orgánica 1/1990, del 3 de octubre de 1990. (tomado del Boletín Oficial de Estado, número 238, de 4 de octubre de 1990). Consultado el 9 octubre de 2009, e*n:* http://www.filosofia.org/mfa/fae990a.htm

[90] Delors, Jacques. (1997). *Los cuatro pilares de la educación* en La educación encierra un tesoro. México: Dower. p. 91.

[91] *Ibíd.* pp. 16-17.

en un ambiente en el que el grupo es un elemento importante para los aprendizajes, se desprende una preparación de la persona para este cometido…”[92].

De la misma manera que es importante para las escuelas desarrollar habilidades, competencias, actitudes y estrategias de aprendizaje, que por consecuencia potencializan la capacidad cognitiva del sujeto, también lo es que desarrollen técnicas pedagógicas que permitan que los adolescentes, comprendan, controlen y expresen sus emociones, es decir, que se eduquen en lo emocional, logrando así una formación integral, para ello es importante impartir una educación emocional en conjunto con la intelectual.

Entendiendo a la educación emocional como:

> “…Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana…”[93].

Por tanto, la educación emocional al ser un proceso continuo y permanente está involucrada en el currículum y por consiguiente en la formación del ser humano durante toda su vida; por otra parte la educación emocional será aquella que nos permita mejorar las competencias, no sólo sociales sino también cognitivas a fin de prevenir problemas sociales y de conducta; asimismo viene a rescatar el enfoque humano del proceso educativo.

Educar emocionalmente implica que el adolescente amplíe el “…repertorio emocional que le permite identificar en los demás y en él mismo diferentes estados emocionales –ira, vergüenza, tristeza, felicidad, temor– y desarrollar paulatinamente la capacidad emocional para funcionar de manera más independiente o autónoma en la integración de su pensamiento, sus reacciones y sus sentimientos…”[94].

---

[92] Martín del Buey. (2000). En: Lago, Fernando, *et al.* (2003). *Educación socio-afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial.* Madrid: CCS. p. 19.

[93] Bisquerra, Rafael. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss Praxis. p. 243.

[94] Secretaría de Educación Pública. Programa de Educación Preescolar 2004. Consultado el 25 de noviembre de 2009, e*n:* http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/Programa2004PDF.

La escuela, en este caso la secundaria, es uno de los principales espacios para el desarrollo de la educación emocional, a través de los diversos agentes implicados (profesores, orientadores, psicólogos, tutores, etcétera) los cuales contribuyen a conformar la personalidad del adolescente.

De la misma manera "…que la inteligencia racional, la inteligencia emocional se puede educar cuando los profesores:

- Tenemos conciencia de que formamos seres integrales.
- Tenemos claras las habilidades para desarrollar.
- Tenemos a la mano herramientas para hacerlo…"[95].

En cualquier salón de clases puede crearse un ambiente propicio o un taller para desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional, los docentes cuentan con muchos recursos y herramientas para educar emocionalmente, por ejemplo, un muñeco, una película, un cuento, una novela, juegos e incluso una situación real que los alumnos hayan vivido pueden ser utilizados para realizar una educación emocional[96]. Sin embargo, la formación docente en relación a la IE es muy poca, por lo tanto los profesores cuentan con pocas estrategias para desarrollar dicha inteligencia en sus alumnos.

Al respecto François de Closets menciona que "…poco importa en último extremo lo que se enseñe, con tal de que se despierten la curiosidad y el gusto de aprender (…) lo importante no es lo que se aprende sino la forma de aprenderlo, pues de nada sirve probar que, en abstracto, tal o cual ciencia es formadora si además no se prueba que la forma de enseñarla asegura bien ese desarrollo intelectual –y emocional–. Aquí está el secreto: la virtud humanista y formadora de las asignaturas que se enseñan no estriba en su contenido intrínseco, fuera del tiempo y del espacio, sino en la concreta manera de impartirlas, aquí y ahora. No es cuestión del *qué,* sino del *cómo…*"[97].

El aprendizaje de las habilidades emocionales, de la misma manera que de las de tipo cognitivo, requieren de una continuidad a través de toda la vida escolar del individuo. La repetición y la práctica son importantes para la formación de conductas, las cuales a

[95] Gaxiola, Patricia. (2005). *Op.cit*. p. 25.
[96] *Ibídem.*
[97] Closets, François. (1996). "Le Bonheur d´apprendre et comment on l´assasine. París: Seuil". *En*: Savater, Fernando. Op.cit. p. 128.

través del tiempo se transformarán en hábitos y finalmente en actitudes permanentes en el sujeto. Por eso es de suma importancia que los docentes puedan enlazar en su práctica diaria actividades que desarrollen las habilidades de la IE sin necesidad de dedicar tiempos específicos para esto.

La educación emocional se basa más en la manera de enseñar un tema que en el contenido del mismo, de acuerdo con Toro "…todo lo que son actitudes o valores profundos de la persona, su inserción curricular no tendría que ser tanto a base de elaborar y abordar un tema puntual sobre –Inteligencia Emocional–, algo que, por otra parte, siempre puede hacerse y no tiene contraindicación alguna, cuando de tenerla presente como fondo permanente, como atmósfera envolvente (…) –en el salón de clases–…"[98].

3.4.1. LA NECESIDAD DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

El conocimiento puede generar sentimientos, pero son los sentimientos los que generan la acción.
Gerald Weinstein

La educación, aun en las mejores condiciones, representa un proceso complejo, por un lado se encuentra la tarea diaria a la que el docente se enfrenta y por otro está la formación familiar que el estudiante tiene.

Se puede apreciar que la mayoría de los adolescentes no recibe una educación emocional ni en las instituciones educativas ni en el seno familiar, por ello no saben cómo controlar y expresar sus emociones, cómo tener relaciones sociales favorables y mucho menos saben percibir las emociones en otros; la formación emocional a partir de las habilidades de la Inteligencia Emocional permitirá que aprendan.

Es necesario fomentar una educación emocional en los adolescentes en el ámbito educativo para que éstos aprendan a utilizar oportunamente sus emociones, en general no sólo implica efectuar una prevención en la forma de actuar, sino además promover la aplicación de emociones positivas para incrementar el bienestar tanto individual como

[98] Toro, José María. *Op.cit*. p. 20.

social permitiendo así que el adolescente sea una persona empática, alegre y conciliadora.

La educación emocional permitirá que el adolescente aprenda estrategias que le permitan el desarrollo del control y manejo de sus emociones, ya que esta etapa de tránsito lo vuelve en ocasiones una persona conflictiva debido a los cambios físicos, psicológicos, sociales y emocionales por los que atraviesa.

De acuerdo con Marchesi "…los problemas emocionales y sociales pueden jugar un rol importante en las dificultades generales de aprendizaje y el rendimiento escolar –del adolescente-… (por ejemplo a través de deficiencias en la motivación, concentración o planificación de la conducta; mala relación con el profesor o con los compañeros, protesta ante los padres a través de su conducta escolar, bajo sentimiento de autoestima, de autoeficacia, ansiedad excesiva, etc.), bien como consecuencias de las propias dificultades generales o específicas de aprendizaje y bajo rendimiento (por ejemplo, provocando conflictos con el profesor, mala consideración de los compañeros, baja autoestima, ansiedad ante los resultados, rechazo por parte de los padres, problemas de conducta en el aula o fuera de ella etcétera)…"[99].

Finalmente para impartir una educación emocional dentro de las instituciones educativas es necesario crear y diseñar estrategias pedagógicas, planear y evaluar la práctica docente, trabajar día a día las habilidades de la Inteligencia Emocional; primero como *yo* profesor y sujeto y después trabajarlas con los adolescentes como *yo* alumno y sujeto, es decir, cómo me ayuda a mí como profesor desarrollar estas habilidades en mi área de trabajo y cómo me beneficia como sujeto en diversos contextos. De igual manera con los adolescentes, qué beneficios tiene aprender, por ejemplo, la habilidad de la automotivación y su implementación en lo académico, y por otro lado cómo la IE favorece las relaciones sociales[100].

[99] Marchesi, Alvaro. *Comp*. (2007). *Desarrollo psicológico y educación V.3: Trastornos del desarrollo y necesidades educativas especiales.* México: Springer. pp. 171-172.
[100] Rockwell, Elsie. (1985). *Ser maestro, estudios sobre el trabajo docente.* México: SEP Caballito. p. 109.

CAPÍTULO IV

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES

Si la razón hace al hombre, el sentimiento lo conduce.

Jean-Jacques Rousseau

En el trabajo con los adolescentes para desarrollar su IE sería un error no tomar en cuenta a los docentes, pues son ellos quienes les ayudan a construir su aprendizaje. Los profesores "…ya no deben sentir que se desvían de su labor cuando organizan actividades en clase que se centran en valores, actitudes, sentimientos de autoestima, comunicación interpersonal y aspectos afines…"[101].

Los compromisos emocionales y las conexiones que los docentes tengan con sus alumnos, ya sea positiva o negativamente, articulan todo lo que hacen. "…La enseñanza implica unas cantidades inmensas de trabajo en el aspecto emocional…"[102], emociones que forman parte, por un lado, del *yo* como profesor y sujeto, y, por el otro, del *yo* como alumno y sujeto. Ambos actores, es decir, el profesor y el alumno, están regidos por sus experiencias adquiridas dentro y fuera de la escuela, es importante que éstas les permitan construir un proceso formativo significativo de manera recíproca; el docente al educar con Inteligencia Emocional encontrará una oportunidad para crecer como persona conforme esté dispuesto a reeducarse al educar a sus alumnos.

Siendo un buen docente aquel que aprende y se transforma a sí mismo a la vez que enseña, "…el maestro no es aquel que se sabe poseedor de una verdad o de una capacidad técnica. Ser maestro es, ante todo, testimoniar una forma de ser, una manera de buscar el conocimiento en la vida y la vida en el conocimiento…"[103].

De acuerdo con Bisquerra y Gaxiola existen diversas maneras de integrar la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, es decir, promover que la educación emocional se integre en el trabajo en el aula, algunas de ellas son:

---

[101] Chase, Larry. (1993). *Op.cit*. p. 11.

[102] Day, Christopher. (2005). *Formar docentes: cómo, cuándo y en qué condiciones aprende el profesorado.* Madrid: Narcea. p. 70.

[103] Robert, Mauricio. (1984). *Antonio Machado y la educación: antología de textos pedagógicos.* México: UPN. p. 14. Vol. 1.

- Programas de intervención, éstos se refieren al *cómo* de la educación emocional, es decir, a las estrategias y procedimientos necesarios para llevar a la práctica dicha educación.

- Como tema trasversal en las distintas materias académicas, aunque las lecciones sean breves deberán estar presentes a lo largo de todo el ciclo educativo, se debe tener una serie de materiales preparados que se ajusten a los temas específicos de las diversas áreas académicas.

- Se puede proponer un currículum de educación emocional, el cual se desarrolle a lo largo de todo el ciclo de educación secundaria.

- A partir de la tutoría, ya que la designación de la figura del tutor responde a la intención de personalizar y dar sistematicidad a los procesos de la educación emocional de manera más personalizada.

De acuerdo con Antunes no se trata de "…crear una nueva disciplina, sino de sumar la enseñanza de la educación emocional a otras materias ya enseñadas…"[104]. Por otro lado, hay que tomar en cuenta la posibilidad de que algunos docentes no consideren importante promover una educación emocional dentro de su proceso de enseñanza.

Orlich señala que "…los mejores maestros sutilmente entremezclan las consecuencias cognitivas con las afectivas en la enseñanza que imparten. Los buenos maestros incorporan los objetivos afectivos en su currícula, y lo han hecho durante años. El conocimiento de las ideas de la taxonomía afectiva ayudará a los maestros a enseñar con mayor eficacia y a estimular a sus compañeros a tener mayor sensibilidad frente a las actitudes y valores que están desarrollando en sus alumnos…"[105].

Al abordar la educación emocional no se puede perder de vista a los principales actores del proceso de enseñanza y aprendizaje, es decir, al docente y al alumno, puesto que

[104] Antunes, Celso. (2005). *Educar las emociones. Nuevas estrategias para el desarrollo de las inteligencias múltiples.* Buenos Aires: San Benito. p. 45.
[105] Orlich, Donald. (1994). *Técnicas de enseñanza: modernización en el aprendizaje.* México: Limusa. p. 154.

"…el mundo escolar transcurre entre un sinnúmero de afectos. La relación entre profesores y alumnos moviliza las emociones entre ambos…"[106].

En relación con lo anterior, Antunes menciona que "…la educación emocional implica un mandato amplio para la escuela, penetrando en el lugar de las familias con fallas en la socialización de sus hijos. Esa temeraria tarea exige dos grandes cambios: que los docentes vayan más allá de su misión tradicional y que las comunidades interactúen más con las escuelas…"[107], es decir, el esfuerzo compartido mutuamente por docentes y alumnos, e incluso personas de la familia y la sociedad en general, garantizará mejores logros en la educación.

No obstante, nuestra labor pedagógica se encuentra inmersa dentro del ámbito educativo. En las siguientes páginas se presentan algunas actividades y estrategias que permitan a los profesores desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes, dichas actividades fueron construidas a partir de lo que propone Sofía Smeke, Larry Chase, Celso Antunes, Daniel Chabot, Geraldine Ball y Virginia Satir, con el objetivo de que el joven se forme integralmente, es decir, se desarrolle tanto lo cognitivo como lo emocional; "…de ello se deduce la importancia que tiene el hecho de que los educadores de hoy puedan enlazar en su práctica docente cotidiana actividades que desarrollen las habilidades de la Inteligencia Emocional…"[108].

[106] Díaz, Barriga Ángel. (1993). *Tarea docente: una perspectiva didáctica grupal y psicosocial.* México: UNAM Centros de Estudios sobre la Universidad, Nueva Imagen. p. 93.
[107] Antunes, Celso. *Op.cit*. p. 51.
[108] Gaxiola, Patricia. *Op.cit.* p. 61.

4.1 PROPUESTA SOBRE ALGUNAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LOS MAESTROS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES

El hombre obedece mejor a quien ama y lo ama.
Voltaire

El siguiente cuestionario permite conocer qué habilidades de la Inteligencia Emocional están menos desarrolladas en los adolescentes, con la finalidad de enfatizar las mismas en el salón de clases.

CUESTIONARIO PARA EL ADOLESCENTE

El cuestionario que a continuación se te presenta permite tener un perfil inicial de características para el desarrollo académico y emocional.

Apellidos:	Nombre:

A continuación se te presenta una serie de afirmaciones en las cuales debes elegir la opción que mejor refleja tu forma de ser, según las siguientes opciones:

Pienso que:				
1. Soy un buen estudiante.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
2. Hago con facilidad amigos.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
3. Controlo mis emociones.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
4. Me siento querido por mis padres.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
5. Me gusta mi apariencia física.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
6. Estudio porque me interesa saber y conocer cosas.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
7. Estudio porque así puedo triunfar y obtener cosas que me interesan.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
8. Estudio porque con ello puedo evitarme muchos problemas.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
9. El éxito en el estudio se debe a mi capacidad intelectual.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
10. El éxito en el estudio se debe a mi esfuerzo.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
11. El éxito en el estudio es por la suerte, casualidad o porque la materia es fácil.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
12. El fracaso en el estudio es por falta de capacidad.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
13. El fracaso en el estudio es por falta de esfuerzo.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
14. El fracaso en el estudio es por causas ajenas a mí.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
15. El éxito en las relaciones interpersonales es por mi habilidad.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
16. El éxito en las relaciones interpersonales es por mi esfuerzo.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
17. El éxito en las relaciones interpersonales es por causas ajenas a mí.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
18. El fracaso en las relaciones interpersonales es por falta de habilidades.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
19. El fracaso en las relaciones interpersonales es por falta de esfuerzo.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
20. El fracaso en las relaciones interpersonales es por causas ajenas a mí.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
21. Expreso normalmente lo que opino en público y en privado sin callarme.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
22. Suelo defender mis derechos.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
23. Expreso normalmente cuando algo me molesta o no estoy conforme.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
24. Sé decir que no y terminar con las relaciones que no me agradan.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
25. Hago siempre las peticiones que creo son justas y merezco.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
26. No me cuesta iniciar conversaciones con el sexo opuesto.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
Cuando tienes un problema en la escuela tú:				
27. Te concentras en resolverlo, buscando sus causas.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
28. Buscas información.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
29. Planteas posibles alternativas.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
30. Te sientes incapaz de resolverlo y no haces nada.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
31. Lloras, gritas y descargas la tensión.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
32. Buscas culpables.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
33. Buscas algo que te relaje.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
34. Te fijas en lo positivo.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
35. Confías en que se arreglarán las cosas.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
36. Te aíslas y procuras que nadie se entere.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
37. No buscas ayuda.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
38. No confías en nadie.	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE

GRACIAS POR SI COLABORACIÓN

En la siguiente hoja de evaluación se hace mención a qué habilidad de la Inteligencia Emocional corresponde cada apartado y lo que revela cada pregunta del cuestionario anterior.

EVALUACIÓN

Apellidos:	Nombre:

A continuación se presenta una serie de afirmaciones en las cuales debes elegir la opción que mejor refleja tu forma de ser, según las siguientes opciones:

AUTOCONCEPTO				
1. Académico.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
2. Social.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
3. Emocional.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
4. Familiar.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
5. Físico.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
MOTIVACIÓN				
6. Interna.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
7. De éxito.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
8. De evitación al fracaso.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
ÁREA ACADÉMICA				
9. Atribución del éxito a la capacidad.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
10. Atribución del éxito al esfuerzo.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
11. Atribución del éxito a causas externas.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
12. Atribución del fracaso a la falta de capacidad.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
13. Atribución del fracaso a la falta de esfuerzo.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
14. Atribución del fracaso a causas externas.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
RELACIONES INTERPERSONALES				
15. Atribución del éxito a la habilidad.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
16. Atribución del éxito al esfuerzo.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
17. Atribución del éxito a causas externas.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
18. Atribución del fracaso a la falta de habilidad.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
19. Atribución del fracaso a la falta de esfuerzo.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
20. Atribución del fracaso a causas externas.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
HABILIDADES SOCIALES				
21. Autoexpresión en situación social.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
22. Defensa de los propios derechos.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
23. Expresión de enfado.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
24. Decir no y terminar relaciones.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
25. Hacer peticiones.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
26. Interacción con el sexo opuesto.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
AFRONTAR PROBLEMAS EN LA ESCUELA				
27. Acción positiva y esfuerzo, concentración.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
28. Acción positiva y esfuerzo, buscar alternativas.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
29. Acción positiva y esfuerzo, buscar información.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
30. Huida, no resolver el problema.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
31. Huida, descargar la tensión.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
32. Huida, desconfianza futura.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
33. Acción de placer, diversiones relajantes	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
34. Acción de placer, ver lo positivo.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
35. Acción de placer, confianza futura.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
36. Ensimismamiento, aislamiento.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
37. Ensimismamiento, no buscar ayuda.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)
38. Ensimismamiento, desconfianza futura.	NUNCA (2)	ALGUNAS VECES (4)	FRECUENTEMENTE (6)	SIEMPRE (10)

Este cuestionario fue construido a partir de la revisión de: Lago, Fernando, *et al*. (2003). *Educación socio-afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial.* Madrid: CCS. p.57, 61.

CÍRCULO MÁGICO

Objetivo: Lograr una mayor conciencia personal, así como al aprendizaje de recursos y habilidades que permitan establecer relaciones más satisfactorias, en función de las necesidades personales.

Esta técnica facilita la comprensión emocional e intelectual, se trabaja la conciencia, la cual implica:

- Saber lo que realmente estoy viendo, oyendo, pensando, sintiendo, diciendo y haciendo.
- Receptores abiertos: exteriores e interiores.
- Darse cuenta de la realidad, del mundo interior (fantasías, sueños, expectativas), y del mundo exterior (observarse a sí mismo).

Para alcanzar el objetivo es necesario:

1.- *Ambiente:* Generar un ambiente de confianza con una actitud cálida, tener contacto visual con los participantes y llamarlos por su nombre.

2.- *Reglas:*

a) Todos tienen un turno para hablar, respetar cada uno de ellos.
b) Escuchar atentamente a la persona que está hablando.
c) No es permitido interrumpir, interrogar, criticar o devaluar.
d) Todo lo que se dice es confidencial, por ello se pide total discreción.
e) Pedir el turno para hablar.

3.- *Introducción al tema:* "El tema de hoy es…..", "Cerremos los ojos y recordemos…..".

a) Elaborarlo: Hacer una pequeña introducción para ubicar a los participantes en la temática, si es necesario dar un ejemplo.
b) Proporcionar un tiempo para pensar.

4.- *Fase de participación:* Ofrecer gestos y sonrisas de apoyo, que indiquen que estamos atentos. No hay que rechazar nada, ni lo negativo, hay que ver si la otra persona puede decir lo que sintió. Preguntar "¿cómo, cuándo, dónde?".

5.- *Etapa de repetición:* Propiciar que la comunicación sea directa usando el nombre y el contacto visual de la persona a que se está refiriendo. Es importante que recuerden el sentimiento no sólo la información.

6.- *Resumen cognitivo:* Es el aprendizaje y la experiencia que recupera cada uno, "¿qué aprendiste? ¿cómo te sentiste? ¿qué les llamó la atención?, etcétera.

Posibles temas a tratar en el círculo:

Lo que me hace sentir bien en la escuela.
Lo que me hace sentir mal en la escuela.
Lo que me gusta y disgusta de la clase.
Lo que me agrada y desagrada de mis compañeros de clase.
¿Cómo me siento cuando repruebo un examen?
¿Cómo me siento cuando apruebo un examen?
¿Cómo afecta, cuando me enojo, mi aprendizaje?
¿Cómo favorece, cuando estoy contento, mi aprendizaje?
¿Cómo me siento cuando me hacen a un lado mis compañeros de clase?

¿CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

Objetivo: Desarrollar el autoconocimiento, la autoestima positiva y la relación grupal armónica.

Duración aproximada de 30 minutos, dependiendo del tamaño del grupo.

1.- *Ambiente:* Generar un ambiente de confianza, respeto e interacción.

2.- *Reglas:*

a) Ser sinceros en lo que se escribe.
b) No es permitido burlarse, criticar o devaluar a otras personas.
c) Tener una comunicación respetuosa.

3.- *Introducción al tema:*

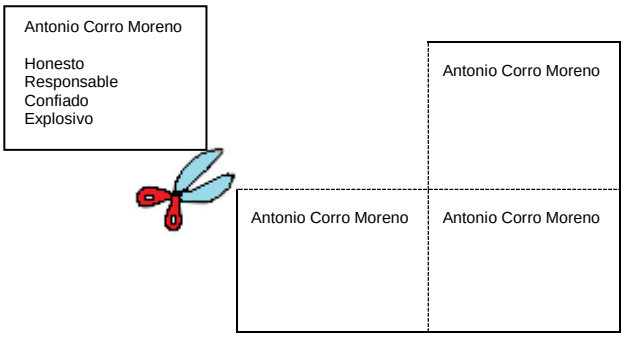
a) Elaborarlo: Hacer una pequeña introducción para ubicar a los participantes en la temática, si es necesario dar un ejemplo.

4.- *Fase de participación:*

a) Se entrega una hoja en blanco dividida en cuatro partes a cada alumno, pidiendo que en cada espacio coloquen su nombre en la parte superior. Ejemplo:

Antonio Corro Moreno	Antonio Corro Moreno
Antonio Corro Moreno	Antonio Corro Moreno

b) Enseguida se pide que recorten los cuadros y que en uno de ellos escriban cuatro aspectos que los caractericen, tanto positivos como negativos. Ejemplo:



c) Se recogen los tres papeles sobrantes de cada alumno, una vez recogidos todos se reparten, es decir, cada alumno debe tener otra vez tres papeles que no sean los suyos y no sean dos de la misma persona, advirtiéndoles que no deben mencionar qué papeles reciben.

d) Pedir que cada uno escriba, con absoluta sinceridad, cuatro aspectos que caractericen a las personas cuyo papel les tocó. Ejemplo: Antonio tiene los

siguientes papeles y escribió en cada uno los aspectos que definen a esa persona:

Judith López Lazcano	Alberto López Lazcano	Beatriz López Lazcano
Responsable Sociable Enojona Honesta	Irresponsable Inteligente Amigable Perseverante	Enojona Solidaria Perseverante Confiable

e) Se pide devolver los papeles a las personas que corresponde, conversando con ellas sobre lo escrito.

5.- *Resumen cognitivo: S*e hace un círculo de debate, en donde cada alumno irá confrontando su autoconocimiento con la percepción de los demás, es decir, se darán cuenta de que aquello que son no es en verdad todo lo que creen ser, sino una combinación entre la manera en que se ven y la manera en que son vistos por los demás. Preguntar siempre ¿cómo se sintieron? ¿qué les llamó la atención? ¿qué semejanzas o diferencias tienen?

SEÑALES DE TRÁNSITO[109]

Objetivo: Regular las emociones y reconocer que las acciones que se hacen tienen un impacto en el salón de clases.

Esta técnica se debe acompañar de un conjunto de sugerencias para enfrentar esos momentos difíciles de la forma más adecuada. La regulación de los sentimientos construye un camino para un trabajo más eficaz dentro del aula. Puede ser utilizada en múltiples situaciones, cuando un adolescente está por agredir, furioso, a un compañero, éste retraído se niegue a participar, etcétera.

1.- *Ambiente:* Generar un ambiente de confianza, respeto e interacción.

2.- *Reglas:*

a) Poner en práctica cada vez que se experimente una emoción.

[109] **FUENTE:** Smeke, Sofía. (2006). *Alcanzando la inteligencia emocional.* México: Heberto Ruz. p. 148.

b) Asumir el compromiso de seleccionar conscientemente actitudes y acciones apropiadas a cada situación, personalmente satisfactorias y respetuosas del bienestar de los demás.

3.- *Introducción al tema:*

a) Se sugiere hacer una analogía entre las señales de tránsito y las emociones experimentadas por el adolescente en determinada situación, esta técnica consiste en seis etapas:

Señal roja: ¡ALTO!

1) Detente, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Señal amarilla: ¡CUIDADO!
¡RESPIRA Y PIENSA ANTES DE ACTUAR!

2) Di el problema y cómo te sientes.
3) Piensa en muchas soluciones.
4) Elije la mejor solución.
5) Adelántate a las consecuencias.

Señal verde: ¡ADELANTE!

6) Aplica la mejor solución.

4.- *Fase de participación:* Poner en práctica cada que el adolescente presente un comportamiento desfavorable. Por ejemplo:

Israel está desesperado porque tiene que entregar un trabajo y aún no lo acaba, esto ocasiona que reaccione de manera violenta con sus compañeros, tiene que utilizar la señal roja, se tiene que tranquilizar antes de actuar agresivamente en contra de sus compañeros, una vez tranquilizado se pasa a la siguiente señal, la amarilla, aquí Israel tiene que hablar sobre el problema y expresar cómo se siente, al hablar con el profesor él propondrá varias soluciones analizando las consecuencias de cada una de ellas y entre ambos

pueden elegir la más conveniente, eso dará paso a la señal verde en la cual llevará a la práctica la solución que hayan elegido.

5.- *Resumen cognitivo:* Reflexionar que a través del comportamiento son reveladas las emociones y que éste tiene consecuencias observables. Hay que reconocer el comportamiento para comprender la naturaleza de las acciones y así aceptar que quizá no se pueden cambiar los eventos que ocurren, pero sí las actitudes y comportamientos.

Reafirmar y fijar la experiencia que recupera cada uno: "¿Cómo te sentiste? ¿Se te dificultó proponer soluciones? ¿He aprendido algo nuevo? ¿Qué he aprendido durante los varios pasos?, etcétera.

ROSTROS EMOTIVOS

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de las emociones en otras personas a través de sus expresiones faciales, así como las propias al iniciar o concluir una actividad escolar.

1.- *Ambiente:* Generar un ambiente de confianza, respeto e interacción.

2.- *Reglas:*

a) No es permitido burlarse de las personas.
b) Decir lo que se siente, en vez de lo que se debería sentir.

3.- *Introducción al tema:*

a) Es más sencillo hablar sobre quiénes somos que sobre lo que sentimos, pero es inevitable ocultar nuestras emociones porque éstas son notorias a través de nuestro rostro; poder hablar de nuestras emociones nos produce tranquilidad, lo cual propicia trabajar de una mejor manera.

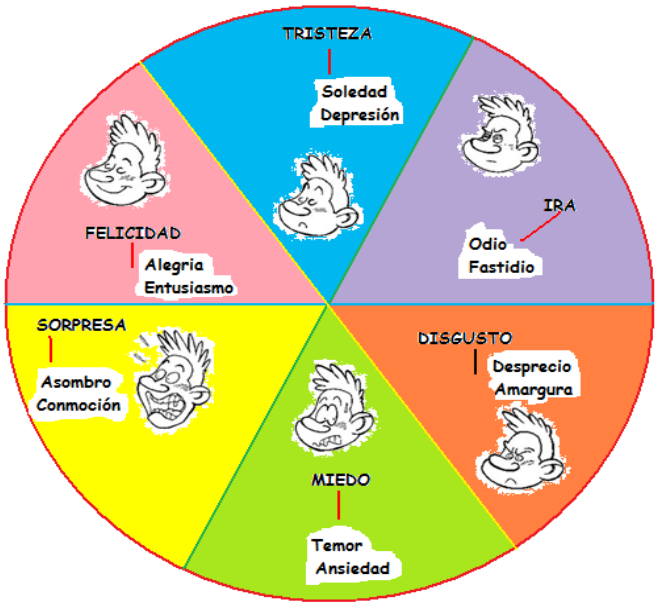
4.- *Fase de participación:*

a) Se reparte a cada alumno una hoja que contenga rostros con diferentes emociones, se les pide que elijan aquel rostro con el que han venido a estudiar o el rostro que manifieste cómo se sintieron al terminar una actividad, por ejemplo, al concluir un examen.

b) Cada alumno explicará por qué eligió ese rostro.

5.- *Resumen cognitivo:* El profesor entablará un diálogo, reflexionando en torno a: ¿por qué se sienten así?, ¿por qué es fácil o difícil comenzar el día?, ¿resultó fácil expresar tu emoción?, ¿qué diferencia hay con el rostro que elegiste en la mañana?, ¿cómo se siente después de la actividad?, etcétera.

También se puede utilizar la ruleta de las emociones:



EN EL LUGAR DE OTRO

Este tipo de actividades proporcionará en los adolescentes una comprensión más profunda del por qué la otra persona piensa o actúa de cierta manera, les facilitará la habilidad de solución de conflictos, además de una mejor comunicación y relación con las personas de su alrededor.

Objetivo: Desarrollar la empatía en los alumnos con el fin de ser mejores estudiantes y realizar interacciones sociales más exitosas, asertivas, sinceras y profundas.

1.- *Ambiente:* Generar un ambiente de confianza, respeto e interacción.

2.- *Reglas:*

a) Respetar para que me respeten.
b) Escuchar para ser escuchado.
c) Decir lo que se siente y piensa, en vez de lo que debería decirse.

3.- *Introducción al tema:*

a) Hacer una pequeña introducción para ubicar a los participantes en la temática, si es necesario dar un ejemplo.

4.- *Fase de participación:*

a) A continuación se describe una situación, después de leerla utilice su habilidad empática, es decir, intente ponerse en el lugar de esa persona y responda las preguntas.

Israel Heredia Martínez es un adolescente con excelente promedio, participa continuamente en las clases y es muy sociable. Pero repentinamente cambió, está ausente en las clases, se aísla de sus compañeros, tiene una conducta agresiva y ya no entrega tareas. Al notar este cambio su maestro trata de ayudarlo, se acerca a él y le pregunta si le sucede algo, él no le responde, después de varios intentos por parte del profesor Israel finalmente le cuenta con lágrimas en los ojos que sus papás se están divorciando, el profesor sólo le da una palmada en la espalda y se retira.

5.- *Resumen cognitivo:* Piensa por un momento que tú eres ese adolescente y contesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes, qué emociones tienes?

_____

_____

¿Qué piensas de la reacción del maestro?

_____

_____

¿Qué reacción hubieras querido que el profesor tuviera?

_____

_____

¿Crees que las emociones afectan tus actividades personales y escolares, de qué manera?

_____

_____

_____

Relata una situación en la que te haya pasado algo como a Israel.

_____

_____

_____

_____

_____

Las técnicas anteriores contribuyen a que el docente reconozca que para obtener mejores resultados con los adolescentes conviene que cambie su actitud y la manera de relacionarse con sus compañeros, con los padres de familia y con sus mismos alumnos, estableciendo ambientes adecuados para desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional.

Fierro (1997) propone algunas recomendaciones para el mejor desarrollo de estas técnicas y, de acuerdo con él, son las siguientes:

- ✓ Registrar por escrito las dificultades y avances que tengan los adolescentes para expresar sus emociones (preferentemente de manera individual), desde la primera aplicación, con la finalidad de evaluar el progreso de los mismos.

- ✓ Generar constantemente un ambiente de confianza y respeto, promover el diálogo tanto para la resolución de conflictos en el aula, como medio de expresión de lo que sienten.

- ✓ No limitarse a la forma habitual de trabajar, cambiar los pupitres de lugar o bien trabajar en espacios abiertos, pues recordemos que otra forma de expresar las emociones es corporalmente.

- ✓ Es necesario establecer a la Inteligencia Emocional como un trabajo organizado y permanente dentro de la práctica docente, cuya intención es formar al adolescente integralmente y no como contenido exclusivo de una materia o como algo eventual dentro de la educación.

CONCLUSIONES

La Inteligencia Emocional, aplicada a este escenario del presente, del aquí y del ahora, de los desencuentros y de las angustias, representa una necesidad de reencuentro con nosotros mismos y con los demás, además de ser la esperanza de humanizar a la sociedad en la que vivimos.

Iglesias Cortizas

El propio proceso educativo que he recibido durante la licenciatura en Pedagogía y en las etapas educativas posteriores ha sido significativo; asimismo, el conocimiento que me ha dejado la experiencia de realizar este trabajo de investigación ha contribuido al reconocimiento de la importancia de la parte emotiva en el aprendizaje, entonces, puedo decir que mi formación como pedagoga hasta ahora ha sido enriquecedora tanto en la parte personal como profesional.

Durante mi estancia en la universidad he observado que es elemental reconocer la importancia de la parte emocional, por lo que de ahí surgió la motivación principal para elegir a la Inteligencia Emocional como objeto de estudio, alimentando mi espíritu de investigación por el aspecto emocional, particularmente en los adolescentes y la importancia de una educación integral del ser humano.

Me di cuenta que la cabeza y lo intelectual, es decir, la capacidad cognitiva del individuo, ocupa todo el contexto educativo, el escenario pedagógico y el quehacer docente aislando el corazón, esa parte emotiva del ser humano es excluida y olvidada de todo proceso educativo.

Generalmente lo emocional no tiene lugar en el currículum, en la planeación y programación de los docentes no es tomado en cuenta para ser educado, formado y desarrollado en los adolescentes a partir de una educación emocional, tal vez porque no se le ha dado la importancia que tiene o quizá el sistema educativo lo ha obviado.

No favorecer el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los adolescentes podría tener resultados desfavorables en el proceso educativo, es decir, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, por el contrario el que los adolescentes desarrollen su IE les permitirá tener resultados significativos, tanto personal como socialmente.

Esta investigación pretende hacer conciencia de lo importante que es la Inteligencia Emocional, que gracias a ella se puede ver la vida desde una perspectiva más positiva

aun cuando se pase por conflictos, permitiendo así saber y reconocer las emociones que se sienten y que nos llevan a actuar de determinada manera.

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

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

Como profesionales de la educación, no podemos darnos el lujo de olvidar que el trabajo con personas implica contemplarlas en su totalidad, como seres constituidos tanto de intelecto como de emocionalidad, con mente y con corazón. Por ello tenemos el compromiso de crear, recrear, diseñar y rediseñar una y otra vez métodos, técnicas y estrategias que permitan desarrollar en el ser humano las habilidades de la Inteligencia Emocional.

Los pedagogos podemos encontrar en la Inteligencia Emocional y a su vez en la educación emocional los elementos necesarios para rescatar el factor humano que se encuentra presente en todo proceso social y particularmente en el proceso educativo, esa parte olvidada, ese lado sensible del ser humano que debe ser tomado en cuenta por los docentes de la mano, por supuesto del intelecto; los maestros trabajan con personas que piensan y que sienten.

Ser maestro implica una responsabilidad tanto ética como social, un compromiso de transformar a la sociedad, las relaciones sociales y afectivas en las instituciones

educativas y entre los actores que en ella intervienen, desarrollar en los alumnos tanto habilidades intelectuales como emocionales, aprovechar todos los espacios y recursos disponibles cotidianamente en el aula para poner en práctica el autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales, habilidades que permiten tener una educación emocional que, articulada con la educación que recibimos en las escuelas, permitirá tener una educación integral.

Por último, si ambas educaciones van de la mano y se fomentan a la par en las instituciones educativas se obtendrían mejores resultados en relación al aprendizaje, ya que no se descuidaría ninguna parte del ser humano; hay que romper con la idea de que lo emocional está peleado con lo intelectual y empezar a contemplarlos como un todo.

FUENTES DE CONSULTA

1.- Adams, Annette. (1998). *El asombroso cuerpo humano*. España: Reader´s Digest Selecciones.

2.- Aguirre, Baztán, Ángel. (1996). *Psicología de la adolescencia*. México: Alfaomega.

3.- Ang, Gonzalo. (1998). *Cómo estimular la inteligencia de sus hijos*. México: Reader´s Digest Selecciones.

4.- Antunes, Celso. (2005). *Educar las emociones. Nuevas estrategias para el desarrollo de las inteligencias múltiples*. Buenos Aires: San Benito.

5.- Bigge, Morris. (1975). *Bases psicológicas de la educación*. México: Trillas.

6.- Bisquerra, Rafael. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss Praxis.

7.- Buck, R. (1988). "Human motivation and emotion". Nueva York: John Wiley & Sons. En: Reeve, Johnmarshall. (1994). *Motivación y emoción*. México: McGraw Hill.

8.- Butcher, Harold, John. (1974). *La inteligencia humana: su naturaleza y evolución*. Madrid: Marova.

9.- Carrillo, Roberto. (2001). *Inteligencia motivacional*. México: Pax.

10.- Cary Cherniss, *et al.* (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo. ¿Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones?* Barcelona: Kairós.

11.- Castillo, Gerardo. (2004). *Tus hijos adolescentes*. Madrid: Ediciones Palabra, S.A.

12.- Chabot, Daniel, *et al* (2009). Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje. México: Alfaomega.

13.- Chase, Larry. (1993). *Educación afectiva. Desarrollo académico, social y emocional del niño*. México: Trillas.

14.- Closets, François. (1996). "Le Bonheur d´apprendre et comment on l´assasine". París: Seuil. En: Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar*. México: IEESA

15.- Coll, Salvador César. (1990). "Significado y sentido en el aprendizaje escolar. Reflexiones en torno al concepto de aprendizaje significativo". En: *Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento.* México: Paidos.

16.- Day, Christopher. (2005). *Formar docentes: ¿cómo, cuándo y en qué condiciones aprende el profesorado?* Madrid: Narcea.

17.- Delors, Jacques. (1997). “Los cuatro pilares de la educación”. En: *La educación encierra un tesoro.* México: Dower.

18.- Delval, Juan. (1990). “Los fines de la educación”. Madrid: Siglo XXI. Citado en: Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar*. México: IEESA

19.- Díaz, Barriga Ángel. (1993). *Tarea docente: una perspectiva didáctica grupal y psicosocial*. México: UNAM Centros de Estudios Sobre la Universidad, Nueva Imagen.

20.- Eva, Adam. (2003). Emoción *y educación. ¿Qué son y cómo intervenir desde la escuela?* Venezuela: Laboratorio educativo.

21.- Fernández, Abascal, *et al*. (2003). Emoción *y motivación. La adaptación humana I*. Colección de psicología. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.

22.- Fierro, Cecilia. (1997). *Consejo Técnico, espacio de actualización docente*. México: SEP-Unidad de Publicaciones Educativas.

23.- Fize, Michel. (2001) *¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social*. México: Siglo XXI Editores.

24.- Gardner, Howard. (1994). *Estructuras de la mente*. La teoría de las inteligencias múltiples. México: FCE.

25.- Gaxiola, Patricia. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. México: Aula Nueva SM.

26.- Goleman, Daniel. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas.* Barcelona: Kairos.

27.- _____. (1998). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.

28.- _____. (2005). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

29.- Hué, Carlos. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. España: Wolters Kluwer.

30.- Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós.

31.- Ituarte de Ardavin. (1994). *Adolescencia y personalidad*. México: Trillas.

32.- Kail, Robert. (2006). *Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital*. México: Cengage Learning.

33.- Lago, Fernando, *et al.* (2003). *Educación socio-afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial*. Madrid: CCS.

34.- Lawrence, Shapiro. (2000). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. México: Javier Vergara.

35.- Marchesi, Álvaro. (Comp.) (1998). *Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud*. Madrid: Alianza. p.30.

36.- _____ (2007). *Desarrollo psicológico y educación V.3: Trastornos del desarrollo y necesidades educativas especiales*. México: Springer.

37.- Maslow, Abraham. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

38.- Maturana, Humberto. (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Chile: Dolmen.

39.- Meece, Judith. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente: para educadores*. México: McGraw Hill.

40.- Muuss, Rolf. (1999). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.

41.- Orlich, Donald. (1994). *Técnicas de enseñanza: modernización en el aprendizaje*. México: Limusa.

42.- Papalia, Diane, *et al*. (2001). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw Hill.

43.- Peter Salovey y John Mayer. (1990). “Emotional Intelligence. Imagination, cognition and personality”. En: Goleman, Daniel. (1998). “La inteligencia emocional”. México: Vergara.

44.- Piaget, J. (1999). *La psicología de la inteligencia.* Barcelona: Crítica.

45.- Piaget, J. (1988). *Problemas de psicología genética.* México: Ariel.

46.- Piaget, J. (1995). *Seis estudios de psicología.* Colombia: Labor.

47.- Piaget, J. (1950). “The psychology of intelligence”. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich. En Shaffer, David. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. México: Thomson.

48.- Redorta, Josep. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*. México: Paidós.

49.- Reeve, Johnmarshall. (1994). *Motivación y emoción*. México: McGraw Hill.

50.- Robert, Mauricio. (1984). *Antonio Machado y la educación: antología de textos pedagógicos*. México: UPN. p.14. Vol. 1.

51.- Rockwell, Elsie. (1985). *Ser maestro, estudios sobre el trabajo docente*. México: SEP Caballito.

52.- Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar*. México: IEESA.

53.- Shaffer, David. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. México: Thomson.

54.- Smeke, Sofía. (2006). *Alcanzando la inteligencia emocional*. México: Heberto Ruz.

55.- Sroufe, Alan. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press México.

56.- Stanley Hall (1904). "Adolescence". Nueva York: Appleton-Century-Crofts. En: Hurlock, Elizabeth. (2001). *Psicología de la Adolescencia*. México: Paidós.

57.- Tedesco, Juan Carlos. (1995). "El nuevo pacto educativo: educación, competitividad y ciudadanía en la sociedad moderna". En: Savater, Fernando. (1997). *El valor de educar*. México: IEESA.

58.- Thomas L. Good y Jere E. Brophy. (1983). *Psicología educacional*. México: McGraw Hill.

59.- Toro, José María. (2008). *Educar con "co-razón".* Bilbao: Desclée de Brouwer.

60.- Villanova, José. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Universidad de Valladolid, Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial.

61.- Virginia, Satir. (2004). *Ejercicios para la comunicación humana*. México: Pax.

62.- Young, P.T. (1961). "Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity". Nueva York: Wiley. En: Charles Cofer, y M., Appely. (2003). *Psicología de la motivación: teoría e investigación.* México: Trillas.

FUENTES ELECTRÓNICAS

1.- Begoña Ibarrola L. de Davalillo. La educación de las emociones en E. Primaria. En: http://cprmerida.juntaextremadura.net/cpr/primaria/2jornadas/educaciondemociones.doc

2.- Diario Oficial de la Federación. (s/a). Consultado el 26 septiembre de 2009, e*n:* http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5156090&fecha=20/08/2010

3.- Dueñas, Ma. Luisa. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. En: http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/05-03.pdf

4.- Jefatura del Estado Español. Ley de Ordenación General del Sistema Educativo. Ley Orgánica 1/1990, del 3 de octubre de 1990. (tomado del Boletín Oficial del Estado, número 238, del 4 de octubre de 1990). En: http://www.filosofia.org/mfa/fae990a.htm

5.- Revista Iberoamericana de Educación. Número 3. Descentralización Educativa (1). Organización de Estados Iberoamericanos. Para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Septiembre-Diciembre 1993. En*:* http://www.rieoei.org/oeivirt/rie03a06.htm

6.- Revista El Emilio-Publicación de debate político y educativo. (s/a). En: http://www.revistaelemilio.com.ar/?tag=educar-las-sensibilidades

7.- Secretaría de Educación Pública (2006). Educación Básica. Secundaria. Plan de Estudios. México: SEP. En: http://telesecundaria.dgme.sep.gob.mx/formacion/planestudios2006.pdf

8.- Secretaría de Educación Pública. Plan de Estudios 2009. Educación Básica Primaria. En: http://www.siracfc.sep.gob.mx/docs/Catalogo2009/PlanPrimaria.pdf

9.- Secretaría de Educación Pública. Programa de Educación Preescolar 2004. En: http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/ACTUALIZACION/PROGRAMA/Programa2004PDF