

ideas para...

7

ESTRATEGIAS EXITOSAS

para desarrollar la
**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

...

MARZIYAH PANJU



MARZIYAH PANJU

Docente de escuela primaria, posee quince años de experiencia en la clase.

Cuenta con un máster en Educación de la Universidad de Cambridge y está dedicada a mejorar las experiencias de aprendizaje de los niños. Como embajadora itinerante de la Inteligencia Emocional, dirige actualmente talleres para docentes, padres y alumnos.

7

Supra
Reflexo

ESTRATEGIAS EXITOSAS para desarrollar la INTELIGENCIA EMOCIONAL

• • •
MARZIYAH PANJU

Título original: *7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom*
Continuum International Publishing Group
The Tower Building, 11 York Road London SE1 7NX
80 Maiden Lane, Suite 704, New York, NY 10038
© Marziyah Panju, 2008

Panju, Marziyah
7 estrategias exitosas para desarrollar la inteligencia emocional.
1a ed. - Buenos Aires : Bonum, 2011.
176 p. ; 22x15 cm.

Traducido por: María Paula Cañón
ISBN 978-987-667-030-2

1. Educacion. 2. Formación Docente. I. Cañón, María Paula, trad. II. Título
CDD 371.1

Director del Departamento de Educación: Dr. Julio César Labaké

Traducción: Paula Cañón
Edición: María Soledad Gomez
Corrección: H. Elías Botella
Diseño interior y de cubierta: Natalia Siri

© Editorial Bonum, 2011
Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)
Buenos Aires - Argentina
Tel./Fax: (5411) 4554-1414 (líneas rotativas)
ventas@editorialbonum.com.ar
www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723
Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina. Es industria argentina

ÍNDICE

- 5 Introducción

- 11 **Parte I:**
¿Qué es la inteligencia emocional?

- 39 **Parte II:**
Competencias de la inteligencia emocional
- 43 Conocimiento de sí mismo
- 50 Autocontrol
- 62 Empatía
- 69 Motivación personal
- 74 Habilidades sociales

- 83 **Parte III:**
Las 7 estrategias "ELEVATE"
- 89 **Estrategia 1:** Entorno del aprendizaje
- 101 **Estrategia 2:** Lenguaje de las emociones
- 111 **Estrategia 3:** Establecer relaciones
- 119 **Estrategia 4:** Validar los sentimientos
- 127 **Estrategia 5:** Involucrarse activamente
- 137 **Estrategia 6:** Capacidades de razonamiento
- 149 **Estrategia 7:** Empoderarse a partir del *feedback*

- 159 **Anexo 1:**
Revisión personal de Inteligencia Emocional
- 165 **Anexo 2:**
Quién es quién en la promoción de la inteligencia emocional

- 171 Para seguir leyendo

INTRODUCCIÓN

Uno de los requisitos esenciales de nuestro sistema educativo es que refleje el mundo que nos rodea. En nuestra sociedad y nuestra economía se están produciendo veloces cambios alimentados por las continuas mejoras de la tecnología. Por lo tanto, nuestros lugares de trabajo se vuelven más especializados: allí equipos de personas deben llevar a cabo sus trabajos por medio de la colaboración, la solución de problemas y una buena comunicación mutua. Una de las cosas más importantes que las escuelas pueden hacer para preparar a sus alumnos para la vida en un mundo así es ocuparse de la Inteligencia Emocional en la clase. Los docentes pueden ser la fuerza más poderosa para modelar y enseñar a los estudiantes cómo controlar la ira, respetar los sentimientos de los demás, resolver conflictos y encontrar motivación para ellos mismos y para dársela a los demás. El entorno ideal de aprendizaje hoy en día debe por lo tanto combinar “alta tecnología” y “soft skills” (habilidades suaves para la relación con la gente en contraposición a hechos académicos). Las escuelas deben ocuparse del “alumno completo”, y el aprendizaje debe abrazar los corazones de los alumnos al igual que sus mentes.

Aún más: la agenda política actual de educación finalmente ha reconocido la importancia de las “soft skills” para que todos nuestros niños obtengan logros académicos superiores. El programa escolar de Aspectos Emocionales y Sociales del Aprendizaje (SEAL)

del gobierno del Reino Unido dedicado a la escuela primaria, y más recientemente en 2007 para las escuelas secundarias, destaca su compromiso de ocuparse de las capacidades sociales y emocionales que apuntalan el aprendizaje eficaz.

Mi interés personal en comprender el impacto de la Inteligencia Emocional en los estudiantes, y su relación con el aprendizaje, comenzó como un sentimiento visceral que no desaparecía. Como ex maestra de escuela primaria, siempre me interesó cómo aprendemos tanto como qué aprendemos. He notado que la incapacidad de manejar las emociones o comunicar eficazmente lleva a menudo a conflictos no resueltos y repetitivos entre los alumnos, a una moral baja y una productividad reducida. Pronto comprendí que no podemos aprender sin prestar atención a nuestras emociones. No sólo eso, sino que no conozco a nadie que pueda aprender sin una relación positiva. Aprendemos de la gente que nos importa; y, sin embargo, de alguna manera hacemos como que eso no tuviera importancia en la escuela.

La mayoría de nosotros ha crecido con la suposición de que la clase de aprendizaje intelectual que se imparte en nuestras escuelas tiene muy poco o nada que ver con nuestras emociones. Con los avances recientes en el terreno de la neurociencia, sabemos ahora que los centros emocionales del cerebro están entrelazados de manera intrincada con las zonas neocorticales involucradas en el aprendizaje cognitivo. Cuando un niño que intenta aprender queda atrapado en emociones que lo angustian, los centros de aprendizaje quedan temporalmente obstruidos. La atención del niño queda pre-ocupada con la fuente del problema, sea cual sea. Como la atención es en sí misma una capacidad limitada, el niño tiene menos capacidad de oír, comprender o recordar lo que el maestro o el libro están diciendo. En resumen, existe una conexión directa entre las emociones y el aprendizaje. Como educadores, es por lo tanto nuestro deber comprender el papel de la Inteligencia Emocional en la clase.

Además, como el movimiento de reformas de evaluaciones continúa extendiéndose por nuestras escuelas, haciendo cada vez más hincapié en el éxito académico y la responsabilidad de la escuela,

la idea de incorporar la Inteligencia Emocional en la clase es más relevante y útil que nunca. Las emociones son más importantes y poderosas para el cerebro que las capacidades de razonamiento de alto nivel. La esencia de la Inteligencia Emocional es que nuestras emociones trabajen para nosotros en lugar de hacerlo contra nosotros. Todos sabemos que cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos y a los demás puede afectar profundamente nuestra capacidad de concentración, de memoria, de pensamiento y de expresión personal. Sin la Inteligencia Emocional, los alumnos tienen problemas para seguir instrucciones, se apartan continuamente de la tarea encomendada, no pueden prestar atención y tienen dificultades para trabajar en conjunto. La Inteligencia Emocional posee el potencial para permitir que las escuelas persigan su cometido de la enseñanza y el aprendizaje.

El campo de la Inteligencia Emocional se encuentra en un punto único de su historia. Actualmente la mayoría de los docentes no recibieron formación en Inteligencia Emocional durante su educación universitaria, ni tampoco aprendieron formalmente estas capacidades cuando estudiaban en la escuela. Sin embargo, tal vez se han dedicado a la Inteligencia Emocional en sus prácticas educativas durante muchos años como parte de su enfoque individual de la enseñanza. Por otro lado, algunos docentes quizá utilicen técnicas que contradicen las ideas de la Inteligencia Emocional; por ejemplo, dar un *feedback* negativo a los alumnos, recurrir al sarcasmo, o no dar ellos mismos el ejemplo de técnicas efectivas para el manejo de la ira.

Los docentes enfrentan enormes desafíos tanto con las necesidades académicas como con las necesidades emocionales de sus alumnos en la clase. Durante mis muchos años como practicante en una clase he visto cómo la falta de Inteligencia Emocional mina tanto al docente como al alumno y, a la inversa, cómo el uso de la Inteligencia Emocional mejora el aprendizaje tanto para docentes como para alumnos; el alumno desarrolla una persona "completa", se hace cargo de la responsabilidad de su propio aprendizaje. Si los sentimientos de los alumnos influyen en su capacidad y disposición de aprender, entonces el docente debe ser capaz de respon-

der e influir de manera positiva en los sentimientos de los alumnos. Por lo tanto, los docentes deben comprender qué significa realmente la Inteligencia Emocional, cómo se la puede desarrollar y cómo se la puede usar de manera eficaz en sus clases.

Cuando la Inteligencia Emocional está implantada en el aula, la relación entre alumnos y docentes se transforma, se solucionan con naturalidad los problemas, se respeta y se valora la diversidad, y florecen la democracia y el trabajo en equipo. Este libro está dedicado a los docentes que reconocen que ser eficaces en la clase tiene que ver con un desarrollo de adentro hacia afuera, y a aquellos que quieren un breve recorrido por este concepto popular, junto con algunas herramientas prácticas que puedan usar para comenzar a desarrollar la Inteligencia Emocional de sus alumnos. Aunque mucho se ha escrito sobre las teorías de la Inteligencia Emocional, muy poco resulta accesible para los docentes que tienen mucho trabajo en la clase y cuyo tiempo para buscar en pesadísimo volúmenes literarios es limitado. Este libro pretende cambiar eso. He intentado hacer un libro informativo, pero conciso. Se divide en tres partes:

- **Parte I:** comienza con la introducción del concepto de la Inteligencia Emocional; rastrea su historia, destaca su importancia, subraya el aspecto de la medida y luego discute temas relacionados con la docencia.

- **Parte II:** proporciona un marco para comprender las competencias de la Inteligencia Emocional e ilustra las formas en las que estas capacidades pueden comenzar a desarrollarse en el escenario de la clase.

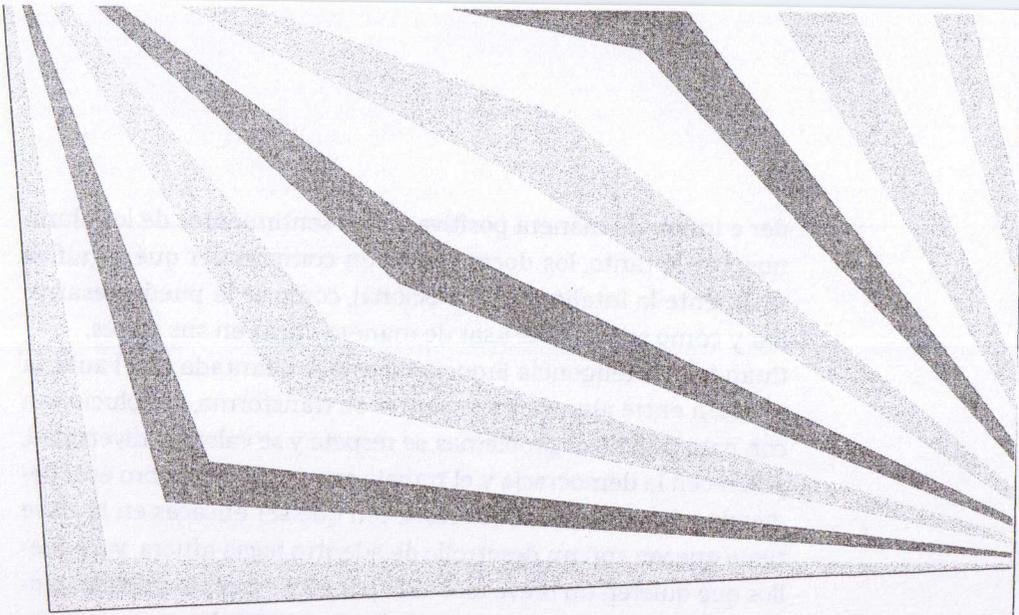
- **Parte III:** se dedica a mis siete estrategias exitosas que forman el acrónimo ELEVATE, para que los docentes puedan implementarlas en sus clases para promover la Inteligencia Emocional de sus alumnos y así mejorar sus logros académicos. Aunque las estrategias están basadas en las ideas fundamentales de los libros sobre Inteligencia Emocional, han sido desarrolladas a partir de mi propia filosofía y experiencia personal. Estas estrategias forman

un método probado para implantar de manera exitosa la Inteligencia Emocional en el programa.

A través de mis reuniones como mentora con docentes recientemente recibidos, he descubierto que lo que los maestros quieren en realidad es tener algunas líneas guía muy prácticas sobre cómo aplicar las virtudes de la Inteligencia Emocional en sus clases. Este ideal ocupaba el primer plano en mi pensamiento cuando escribía este libro. *7 estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional* es por lo tanto un libro fácil de seguir y práctico para que los docentes se sumerjan en él y puedan desarrollar y utilizar la Inteligencia Emocional lo más fácil, eficiente y eficazmente posible. También incluyo dos anexos:

- **Anexo 1:** detalla una “Revisión personal de Inteligencia Emocional” que se divide en dos partes: preguntas e interrogantes posibles que pueden usarse para que los alumnos consideren su propia Inteligencia Emocional.

- **Anexo 2:** es una guía de las influencias clave en la Inteligencia Emocional.



PARTE **I**

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y utilizar efectivamente las emociones propias y de los demás. Esta habilidad es fundamental para el éxito personal y profesional, ya que nos permite tomar decisiones más acertadas y manejar mejor los conflictos. En este artículo, exploraremos los fundamentos de la inteligencia emocional y cómo podemos desarrollarla en nuestra vida cotidiana.

El concepto de Inteligencia Emocional ha recibido mucha atención en los últimos años, y se lo ha ponderado como la mejor inversión que podemos realizar en beneficio propio y de nuestros hijos. Sin embargo, no se trata en absoluto de una moda pasajera del siglo XXI. Aristóteles, uno de los filósofos más importantes de la Antigua Grecia, de 384-322 a.C., evidentemente comprendía la importancia del control de la ira:

Cualquiera puede estar enojado; eso es algo fácil.
Pero estar enojado con la persona correcta, en el grado correcto, en el momento correcto, por la razón correcta y de la manera correcta... eso no es fácil.

Por lo tanto, la idea de la Inteligencia Emocional no es nueva. Lo que sí es nuevo, sin embargo, es el reconocimiento de que las partes cognitivas, emocionales y sociales de nuestro cerebro están profundamente interconectadas y son interdependientes, que nuestros sentimientos influyen dramáticamente en nuestro pensamiento y nuestros comportamientos son inseparables de nuestras emo-

ciones. Aunque la importancia de esto se reconoce cada vez más, pocas personas están conscientes de lo vital que resulta la Inteligencia Emocional para el éxito en cualquier área de la vida, y que es posible mejorar la Inteligencia Emocional de un individuo.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Eric Jensen, miembro de la Sociedad para las Neurociencias y autor de varios libros sobre el aprendizaje y el cerebro, define una emoción como:

Una respuesta suscitada biológicamente frente a un estímulo ambiental.

Las emociones también han sido identificadas como el sistema de alerta de los seres humanos sobre qué ocurre realmente a su alrededor. El estudio de la emoción y su importancia práctica interesó a distintas personas durante muchos siglos. En el siglo I a.C., Publilio Siro, un escritor latino de máximas, dijo:

Domina tus sentimientos para que tus sentimientos no te dominen.

Las palabras “emociones” y “sentimientos” se utilizan de manera intercambiable aunque, en realidad, un sentimiento es la parte de respuesta de la emoción. Las emociones son transculturales, son

las mismas en todo el mundo, mientras que los sentimientos son una respuesta aprendida frente a una emoción, basada en la cultura en la que hemos crecido.

Las emociones pueden ser multifacéticas y a veces difíciles de determinar. Aproximadamente en la última década, los científicos han descubierto una cantidad enorme sobre el papel que juegan las emociones en nuestras vidas. La falta de conciencia sobre el papel fundamental de las emociones es un factor importantísimo que forma parte de muchos de los problemas de nuestra sociedad moderna. Entonces, examinemos por qué las emociones son tan importantes.

¿POR QUÉ LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES?

Nuestras emociones son importantes porque **contienen datos valiosos**. Son una parte fundamental de nuestra existencia cotidiana. Fueron diseñadas durante millones de años de mejora evolutiva. **Nuestros cuerpos nos hablan a través de nuestras emociones** y nos cuentan qué necesitan para estar saludables y felices. Si no escuchamos los mensajes que nuestros cuerpos nos envían, nos garantizamos nuestra propia infelicidad. Por ejemplo, nuestras emociones pueden guiarnos para evitar a las personas violentas y abusivas. La tristeza nos alienta a llorar, lo que a su vez nos ayuda a valorar lo que hemos perdido y a apreciar lo que hemos abandonado. La felicidad y la alegría nos guían hacia lo que es bueno para nuestra salud física y mental.

Nuestras **emociones también comunican mensajes a los demás**. Por ejemplo, la ira en nuestros rostros puede decir “NO TE ACERQUES”, y la gente habitualmente hace caso. Por otro lado, cuando sonreímos comunicamos que no hay peligro en acercarse a nosotros. Nuestras **emociones son también impulsos que nos fuerzan hacia** (o lejos de) diferentes cursos de acción. Sin las emociones no

duraríamos mucho; las emociones nos instan a actuar cuando es necesario. La reacción más conocida es el principio de “lucha” o “huida” que nos hace reaccionar rápidamente ante el peligro vendándonos o retirándonos.

Las emociones también elevan nuestro pensamiento. Si estamos en un estado de ánimo positivo, podemos generar ideas nuevas e interesantes. Si estamos preocupados o angustiados por algún tema, entonces la creatividad no fluye y nos quedamos estancados. Nuestras emociones son ingredientes esenciales para un procesamiento óptimo de información. Cuando se involucran las emociones de un alumno, el cerebro codifica el contenido y la experiencia queda marcada como importante y significativa. Si prestamos atención sistemática y pacientemente a las emociones de los niños y sus consecuencias como una parte central de los procesos en la clase, obtenemos mejores resultados personales y académicos. Por lo tanto, las estrategias saludables para enfrentar, comunicar y controlar las emociones ayudan a los niños a mantener la atención y el foco en los contextos de aprendizaje académico e interpersonal.

Comprender nuestras emociones nos proporciona la información sobre cómo funcionamos nosotros y los demás. La clave es escuchar y utilizar nuestras emociones de manera inteligente; pero ¿cuántas veces nuestra cultura nos ha enseñado a negar nuestras emociones básicas? Por ejemplo, se alienta a las niñas a ser “agradables” y a “no enojarse”, mientras que a los niños se los alienta a ser “fuertes” y a “no llorar”. Semejante negación puede causar bloqueos emocionales, y por lo tanto cognitivos y de desarrollo. Por suerte, nuestra sociedad poco a poco se está sintiendo más cómoda con la idea de que las emociones son importantes. Debemos recordar que enfocarnos en nuestras emociones no nos vuelve débiles ni vulnerables. En cambio, nos permite enfrentar el conflicto y cambiar de manera constructiva.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como la inteligencia cognitiva, la Inteligencia Emocional es difícil de definir y por lo tanto su definición realmente depende de a quién se le pregunte. Existe una cierta cantidad de variaciones aceptadas. Mayer y Salovey (1997), quienes acuñaron el término “Inteligencia Emocional”, la definen como:

Una capacidad aprendida para controlar nuestros propios sentimientos y emociones y los de los demás, discernir entre unos y otras, y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y acciones.

Reuvan BarOn, un pionero en el campo de la Inteligencia Emocional, la define como:

Una colección de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la propia capacidad para lidiar con las exigencias y presiones del entorno.

La Inteligencia Emocional es también la capacidad de reconocer, comprender y controlar emociones en nosotros mismos y en los demás. La información emocional nos rodea. Las emociones comunican estados básicos de sentimientos de un individuo a otro; indican mensajes urgentes como “reunámonos” o “estoy sufriendo” o “voy a lastimarte”. La Inteligencia Emocional es entonces la capacidad de utilizar nuestras propias emociones para ayudarnos a

resolver problemas y vivir una vida más eficaz. Podemos decir que la Inteligencia Emocional es:

Saber qué nos hace sentir bien, qué nos hace sentir mal, y cómo se puede pasar de estar mal a estar bien.

Otra definición de Daniel Goleman (1996), un autor de fama internacional que escribió el best-seller *Inteligencia Emocional*, dice:

La Inteligencia Emocional tiene que ver con cómo te manejas, cómo te llevas con la gente, y cómo trabajas en equipo. Es la capacidad para motivarse y persistir frente a la frustración, controlar los impulsos y postergar la gratificación, regular nuestro ánimo y tener empatía con los demás.

Dicho de manera sencilla, la Inteligencia Emocional es la capacidad de estar consciente y controlar las emociones que nos afectan a nosotros y a los demás. Es distinto de ser inteligente; incluye maneras que no son medidas por el coeficiente intelectual. Nos ayudan a tomar conciencia de nuestros sentimientos porque entonces podemos usarlos para tomar buenas decisiones en la vida. Esto resulta esencial para el éxito de toda clase de interacciones en nuestra casa y en la escuela. La Inteligencia Emocional es importante porque nos permite alcanzar nuestro mejor nivel y hacer una contribución mayor a la sociedad.

¿POR QUÉ LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE REPENTE ES TAN FAMOSA?

La popularidad actual de la Inteligencia Emocional es un reflejo del cambio en las actitudes sociales en general, al igual que en la educación. Antes, se pensaba que razonar argumentos entre personas inteligentes era la mejor manera de llegar a la verdad; ahora, la objetividad por sí sola ha perdido su atractivo. Las emociones actualmente son la contraparte constante de la razón. Las emociones se originan en el cerebro al igual que la razón, aunque podemos sentir las en nuestro corazón o en nuestro instinto. Son igualmente válidas en el momento de tomar decisiones: la clave para tomar decisiones bien fundadas es consultar los dos lados del cerebro. Aún más: en la educación, los docentes también se han dado cuenta de que el programa tradicional resulta insuficiente para preparar a los jóvenes estudiantes a enfrentar las realidades del mundo. Han llegado a comprender la importancia de las emociones en el papel que ellas juegan en la educación, y en general en nuestras vidas.

¿EN QUÉ DIFIERE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Los términos "Inteligencia Emocional" y "Educación Emocional" significan aproximadamente lo mismo, o por lo menos se superponen bastante. El término "Inteligencia Emocional" fue popularizado por Goleman (1996) y se refiere a la capacidad de adquirir y aplicar información de naturaleza emocional, de sentir y reaccionar emocionalmente. Se ha utilizado por lo general en Estados Unidos y en contextos de negocios.

Por otro lado, la "Educación Emocional" se utiliza para describir la relativa capacidad de experimentar y controlar de manera productiva las emociones. Su uso es más común en Gran Bretaña y en

contextos educativos. La contra de utilizar el término Educación Emocional, desde mi perspectiva personal, es que puede tener connotaciones negativas para quienes sienten antipatía por el concepto de “la hora de alfabetización” y temen la aparición de “la hora de la alfabetización emocional”.

Antídoto, una organización inglesa que hace campaña a favor de la Educación Emocional, la define de esta manera:

La práctica de pensar individual y colectivamente cómo nuestras emociones dan forma a nuestras acciones, y de utilizar la comprensión emocional para enriquecer nuestro pensamiento (Antídoto, 2003).

El Grupo de Interés Nacional por la Educación Emocional (www.nelig.com) dice de la Educación Emocional:

Todos tenemos distintos grados de educación emocional. Por lo tanto, el grado de nuestra alfabetización emocional refleja en qué grado somos capaces de reconocer, comprender, manejar y expresar adecuadamente nuestras emociones.

¿CÓMO EVOLUCIONÓ LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional evolucionó junto con la raza humana. Es tan antigua como el tiempo. No es una moda pasajera o una tendencia, ni tampoco es tan nueva como cree mucha gente. Parece una novedad porque fue dejada de lado por la fijación del siglo XX con los datos científicos y el racionalismo a toda costa. Las ciencias sociales sólo ahora se están recuperando y recibiendo aceptación. Para lograr una perspectiva práctica, concentrémonos en el desarrollo del concepto de Inteligencia Emocional en el siglo XX. En 1920, el psicólogo estadounidense Edward Thorndike habló sobre algo que él llamó “inteligencia social”. Más tarde, la importancia de los “factores emocionales” fue reconocida por David Wechsler, uno de los padres de las pruebas de CI. En 1940, en un estudio pocas veces citado, Wechsler instó a que “los aspectos no intelectuales de la inteligencia humana” fueran incluidos en cualquier medición “completa”. Este trabajo también discutía lo que él llamó capacidades “afectivas”, básicamente la Inteligencia Emocional, que según él consideró resultaría fundamental para una visión general. Desafortunadamente, esto no fue incluido en las pruebas de coeficiente intelectual de Wechsler y se le prestó poca atención en ese momento.

Luego, en 1948, otro investigador estadounidense, R. W. Leeper, promovió la idea del “pensamiento emocional”, que él creía contribuía al “pensamiento lógico”. Pero pocos psicólogos o educadores continuaron esta línea de investigación hasta pasados más de treinta años. En 1983 Howard Gardner, en la Universidad de Harvard, escribió sobre la posibilidad de “inteligencias múltiples” incluyendo la interpersonal y la intrapersonal. Definió la “inteligencia interpersonal” como la “habilidad de comprender a las personas, qué las motiva, cómo trabajan, y cómo se puede trabajar conjuntamente con ellas”; “la inteligencia intrapersonal” implicaba “acceso a nuestros propios sentimientos” y “la capacidad de comprenderse a uno mismo y utilizar esta comprensión para operar eficazmente en la vida”.

Uno de los avances más importantes en la Inteligencia Emocional se produjo en 1980, cuando el psicólogo estadounidense nacido en Israel, el doctor Reuvan BarOn, comenzó a trabajar en este campo. Estaba perplejo ante una cantidad de preguntas básicas. ¿Por qué, se preguntaba, algunas personas poseen un mayor bienestar emocional? ¿Por qué son más capaces de lograr el éxito en la vida? Y, lo más importante, ¿por qué algunas personas que tienen la bendición de capacidades intelectuales superiores parecen fracasar en la vida, mientras que otras personas con menos dotes triunfan? En 1985 pensó que había encontrado una respuesta parcial en lo que él llamó el cociente emocional de una persona (CE), un paralelo obvio con las mediciones de larga data de las capacidades cognitivas o racionales que conocemos como CI.

Jack Mayer y Peter Salovey acuñaron el término "Inteligencia Emocional" en 1990, y el psicólogo Howard Gardner lo utilizó en su obra sobre las "inteligencias múltiples"; pero fue Daniel Goleman, un psicólogo periodista, quien popularizó el concepto en su libro best-seller del mismo nombre en 1996. Él unió el cuerpo ya existente de investigación sobre Inteligencia Emocional con una introducción sobre cómo funciona la emoción en el cerebro, y por lo tanto, cómo cultivarla en las escuelas y lugares de trabajo. Escogió las partes que le gustaban de las interpretaciones y definiciones de Gardner y Mayer y Salovey sobre la Inteligencia Emocional.

¿CUÁL ES LA HISTORIA DE LA INTELIGENCIA COGNITIVA (CI)?

Durante los últimos cien años, la inteligencia cognitiva y los medios para medirla (es decir, el Coeficiente Intelectual y las pruebas de CI), han dominado los puntos de vista sobre el potencial humano.

En 1905, el psicólogo francés Alfred Binet, junto con su colega el psiquiatra Théodore Simon, desarrolló la primera prueba formal de inteligencia. La Comisión Académica de París le había pedido a

Binet que encontrara la forma de categorizar a los niños según su capacidad. El objetivo era eliminar a los "débiles mentales", aquellos que no obtendrían beneficios de un sistema financiado con fondos públicos. Binet creía desde hacía tiempo que la inteligencia era un proceso entrelazado que involucraba cálculo, resolución de problemas y razonamiento. Él y Simon completaron y publicaron el test de CI, que se realizó al comienzo con niños, y que le permitió obtener parámetros de desempeño para diferentes grupos de edad. Estos formaron la base de lo que se conoció como "edades mentales". Los resultados daban la edad mental de una persona en relación con los niveles promedio de crecimiento y desarrollo intelectual.

En 1910, las pruebas de Binet-Simon emigraron a Estados Unidos donde el educador y psicólogo Henry Goddard había fundado su propia escuela para los "deficientes mentales" en Nueva Jersey. Posteriormente Lewis Terman de la Universidad de Stanford modificó y estandarizó el test para una población estadounidense más amplia, y se aplicó tanto a niños como adultos, haciéndose conocido como el Test Stanford-Binet.

La capacidad de medir la inteligencia cognitiva cobró nueva importancia. No sólo podía identificar y apartar a los "individuos deficientes mentales", sino que podía reconocer a los que lograban mayor puntuación y tenían mejores expectativas en cuanto al aprendizaje. El coeficiente intelectual asumió vida propia. La opinión general estaba de acuerdo en que se trataba de un factor importante no sólo en la escuela, sino también en el trabajo y en las relaciones personales. Pero pronto comenzaron a aparecer grietas y el CI quedó en entredicho. Primero surgió una serie de extensos debates centrados en la influencia de la genética y el entorno: "la naturaleza *versus* la crianza". Luego, se suscitaron tormentosas controversias sobre las diferencias culturales y raciales. Para 1960, se habían iniciado más estudios que cuestionaban la importancia relativa de los factores cognitivos y analíticos para medir la inteligencia general. Pero, dada la ausencia de un marco alternativo sólido, el CI continuó siendo la norma, a pesar de lo confuso que se había vuelto el concepto con el paso del tiempo.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EL COEFICIENTE INTELLECTUAL Y EL COEFICIENTE EMOCIONAL?

El CE no es opuesto al CI. Algunas personas tienen la bendición de un alto coeficiente en ambos aspectos y otras personas tienen poco de ambos. Lo que intentamos establecer es cómo se complementan uno al otro. Por ejemplo, cómo podemos manejar el estrés que afecta nuestra capacidad de concentrarnos y utilizar nuestra inteligencia.

La inteligencia cognitiva es la capacidad de concentrarse y planear, de organizar el material, de usar palabras y de comprender, asimilar e interpretar hechos. En resumen, el CI es una medición del banco de información personal de un individuo, la memoria, el vocabulario y la coordinación visual motriz. La Inteligencia Emocional es el grupo de capacidades socio-emocionales que permiten al intelecto volverse acción y realización. Nutrir nuestra Inteligencia Emocional crea no sólo logros más altos en los individuos, sino que además aumenta el compromiso con las tareas, y disminuye los problemas de disciplina. Sin el CE, el CI se reduce a un potencial. El CI, que es estratégico (de capacidad a largo plazo), no predice, ni puede hacerlo, el éxito en la vida, mientras que el CE, que es táctico (funcionamiento inmediato), puede hacerlo porque refleja cómo una persona aplica su conocimiento a situaciones inmediatas. La investigación ha demostrado que cuando se pidió a algunos millonarios que estimaran el orden de importancia en una lista de treinta factores, los primeros cinco fueron:

- 1 Honestidad con toda la gente.
- 2 Disciplina personal.
- 3 Buena relación con las personas.
- 4 Un/a esposo/a que los respaldara.
- 5 Trabajar más que la mayoría de la gente.

Todas estas son reflexiones de nuestra Inteligencia Emocional. En cierta manera, una medición de nuestra Inteligencia Emocional

es una medición del propio "sentido común" y de la capacidad para progresar en el mundo.

¿PUEDE MEDIRSE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Las mediciones de la Inteligencia Emocional sirven para ayudarnos a comprender mejor nuestras fortalezas y debilidades emocionales. Puede, sin embargo, resultar muy difícil y costoso medirlas de manera adecuada.

La forma más fácil y común para medir la Inteligencia Emocional es a través del uso de lo que yo llamo "mediciones de auto información". Las pruebas de auto evaluación han existido desde hace décadas y sirven a un propósito muy útil. Piden al individuo que informe sobre sus propias habilidades, capacidades y conducta; por ejemplo, unas escalas de este tipo preguntarían sobre la eficiencia que el individuo tiene para reconocer, comprender y controlar sus emociones. Estas pruebas dependen de que los individuos puedan informar correctamente sobre sus propias capacidades y habilidades.

Este método es probablemente la forma más débil de medir la Inteligencia Emocional porque:

- los individuos a menudo tienden a inflar sus propias fortalezas y minimizar sus falencias para mejorar su imagen personal;
- aunque los individuos sean completamente honestos en sus auto evaluaciones, con frecuencia carecen de la percepción adecuada para entender su verdadero carácter.

La gente no solamente colorea la verdad en sus respuestas, sino que también en muchos casos y en primer término, tal vez ni siquiera conozca la verdad. ¿Significa esto que no deberían utilizar-

se las mediciones de las autoevaluaciones de Inteligencia Emocional? Bueno, si lo que intentamos es medir la Inteligencia Emocional como un grupo de habilidades o capacidades, entonces la autoevaluación tal vez no sea el mejor método. Por otro lado, si los individuos están interesados en identificar su propia percepción de sus fortalezas y debilidades emocionales, entonces tal vez prefieran este enfoque. Para un análisis más objetivo necesitamos considerar las alternativas.

Dado que la Inteligencia Emocional se ocupa de las "habilidades interpersonales", podemos también preguntar a otras personas qué piensan de los individuos con los que tienen relación. Frente a esto, éste parece ser un medio legítimo de probar la Inteligencia Emocional, y podría incluso complementar las "mediciones de autoevaluación". Pero echemos una mirada más detallada a este método, a menudo llamado Índice del observador y, en círculos de recursos humanos, Evaluación de 360 grados.

En este enfoque, las preguntas sobre la conducta del individuo no son respondidas por él sino por las personas que lo conocen bien, como su familia, amigos y compañeros de trabajo. Las ventajas de estos cuestionarios de índices de observadores son dos:

- en primer lugar, las otras personas son menos propensas a colorear sus respuestas que los individuos involucrados, y
- en segundo lugar, los demás a menudo se encuentran en mejor posición para testimoniar y evaluar correctamente qué capacidad tiene el individuo en sus interacciones sociales.

Sin embargo, estos índices de conducta se basan en observaciones de otros, y en sus propios prejuicios. Algunos observadores pueden tener intereses personales y proporcionarnos índices uniformemente bajos. O, si los observadores trabajan para nosotros, tal vez no nos digan, ni siquiera de forma anónima, que piensan que nuestro estilo para manejar relaciones es atroz. Por lo tanto, debemos continuar nuestra investigación con otro método.

¿Cómo determinar si se tiene capacidad o no en un área particular? La respuesta obvia es comprobar directamente las capacida-

des en cuestión. Si uno quiere saber si alguien puede escribir a máquina, debe tomarle una prueba de mecanografía. Una prueba de mecanografía no le pregunta a uno si escribe rápido, ni tampoco le pregunta a un amigo con qué rapidez puede hacerlo: pide que uno escriba a máquina. Por lo tanto, el enfoque es utilizar pruebas de desempeño para medir la Inteligencia Emocional.

Estas pruebas le presentan al individuo problemas o situaciones prácticos y les pide que resuelvan las respuestas correctas. En lugar de pedirle que informe sobre sus capacidades de Inteligencia Emocional, las pruebas le piden que demuestre esas capacidades. Estas pruebas no son tan vulnerables a los problemas de la autoevaluación y del índice del observador, pero son mucho más difíciles de construir y, por lo tanto, enormemente costosas para los individuos.

Las mediciones más utilizadas y respetadas de Inteligencia Emocional que se encuentran actualmente disponibles son instrumentos comerciales, que pueden costear sólo las grandes organizaciones. Consisten en una mezcla de mediciones de autoevaluación, pruebas de índices de observadores, y el componente del rendimiento. Estos instrumentos comerciales son el resultado de años de desarrollo, de pruebas, mejoras y convalidación, y por lo tanto son demasiado caras y no se encuentran al alcance de cualquier individuo.

Por eso, la respuesta simple es que, si deseamos ser conscientes de nuestra Inteligencia Emocional, podemos usar las mediciones de autoevaluación y/o la prueba de índices del observador; pero, si deseamos medir nuestras capacidades para manejar las situaciones emocionales, entonces debemos realizar estas pruebas costosas de rendimiento.

¿POR QUÉ ENSEÑAR SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA CLASE ES MÁS IMPORTANTE HOY EN DÍA?

El primer punto de información para enseñar Inteligencia Emocional es sin dudas el hogar. La manera en que los padres tratan a sus hijos tiene consecuencias profundas y duraderas en su vida emocional. Para ayudar a los niños a enfrentar de manera constructiva sus emociones, los padres deben tener ellos mismos un grado razonable de Inteligencia Emocional. Deben guiar a sus hijos en el manejo de la ira, en resolver conflictos de manera positiva, en el control de impulsos y la empatía hacia los demás. Los hijos de padres emocionalmente competentes pueden controlar sus propias emociones y pueden demostrar empatía hacia los sentimientos de otros y resultan más agradables a sus pares. Los padres que demuestran falta de respeto hacia los sentimientos de sus hijos, o que aceptan cualquier respuesta emocional como inapropiada, ponen a su hijo en peligro cuando comienza la escuela.

En el mundo occidental actual, la mayoría de las familias se han reducido de una comunidad extendida a su mínima expresión (uno o dos padres con uno o dos hijos). Lo que resulta todavía más revelador es que los padres mismos no siempre se encuentran en posición de enfrentar o administrar sus propias capacidades emocionales. La investigación científica, especialmente sobre cómo funciona el cerebro, indica que el establecimiento de las capacidades emocionales es mucho más fácil en los años de "formación" desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia.

Al observar las estructuras sociales que existen, después del hogar, el siguiente lugar en el que la mayoría de los jóvenes pasa su tiempo es la escuela. Por lo tanto, le toca a las escuelas ser el lugar al que recurren las comunidades para corregir las deficiencias de los niños en Inteligencia Emocional. Ya que virtualmente todos los niños van a la escuela, ésta ofrece un lugar para enseñar a los niños las lecciones de vida básicas que quizás nunca obtengan en otra parte.

A menudo, los niños llegan a la escuela careciendo de la capacidad de manejar los disgustos, de escuchar o concentrarse, o de sentir responsabilidad por su trabajo y de preocuparse por aprender. A las escuelas que no se dedican a la Inteligencia Emocional les resulta una gran exigencia admitir esto, y entonces cierto grupo de niños termina excluido de la educación dominante. La Inteligencia Emocional puede mejorar la capacidad de enseñanza de la escuela, y así incluso en una época de retorno a las fuentes y de recortes presupuestarios, existe un razonamiento a favor de incluir la Inteligencia Emocional en el currículum. Estos programas ayudan a revertir la marea de la decadencia educativa y fortalecen a las escuelas para que puedan cumplir su misión principal; por lo tanto, bien valen la inversión.

Aún más: a menudo oímos que "enseñar es tocar el corazón". Por lo tanto, los docentes tienen una responsabilidad moral de ampliar la Inteligencia Emocional de sus alumnos para equiparlos con las herramientas que conservarán en el mundo del trabajo y en su vida personal. Ahora sabemos lo suficiente a partir de la investigación y también por lo que nos dicen los empleados, para darnos cuenta de que necesitamos las habilidades interpersonales y para construir equipos, las capacidades comunicativas y de manejo emocional tanto como necesitamos de todas las otras capacidades más intelectuales. Entonces un equilibrio entre las capacidades académicas y las "soft" (blandas) se dirige a toda la gama de capacidades que la gente joven necesitará para prepararse al éxito en sus vidas personales y en sus carreras.

¿CUÁL ES EL IMPACTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

En la escuela, el índice de alfabetización y los conocimientos básicos de aritmética son muy valorados y deben estar en el centro del currículum para elevar los parámetros, pero creo que deben en-

contrase al mismo nivel que la promoción de la Inteligencia Emocional. Las emociones tienen un impacto en todas las áreas de nuestras vidas: el aprendizaje académico, el mejoramiento de la conducta, la salud y las relaciones.

APRENDIZAJE ACADÉMICO

El aprendizaje se basa en las emociones. Basta con mirar a alumnos que no logran desarrollar su potencial y se nota la ausencia o subdesarrollo de un aspecto de su Inteligencia Emocional. Los niños con bajos niveles de Inteligencia Emocional se aburren fácilmente o son excesivamente ansiosos, y entonces buscan el éxito y la atención en otra parte. Varios estudios han demostrado que la competencia en capacidades emocionales tiene como resultado no sólo mejores logros académicos para los alumnos, sino también tiempo significativamente más instructivo para los docentes. Esto ocurre porque los alumnos emocionalmente competentes son mucho menos problemáticos y necesitan menos intervenciones disciplinarias.

Además, la inteligencia académica, según los resultados del CI y el SAT no resultan confiables como predicciones de quién triunfará en la vida. Goleman (1996) afirma que la Inteligencia Emocional tiene mucha más importancia que la inteligencia académica para el desarrollo de una persona equilibrada. Destaca que:

Como mucho, el CI contribuye con un 20% a los factores que determinan el éxito en la vida, lo que deja un 80% para las otras fuerzas.

Numerosos estudios han demostrado que el CI tiene un impacto mínimo en cómo los individuos llevan adelante sus vidas, lo felices que son o cuánto éxito alcanzan. Una explicación podría ser que las capacidades cognitivas están ligadas al CI, pero el deseo y la motivación son productos de la Inteligencia Emocional. Tu ambición personal puede llevarte esa milla extra para que alcances tu meta. Los jóvenes con mayor competencia emocional tienen más deseo de aprender y de triunfar, tanto dentro de la escuela como afuera.

MEJORAMIENTO DE LA CONDUCTA (LO QUE LLEVA A LA INCLUSIÓN)

Los docentes que alguna vez tuvieron que lidiar con alumnos traviesos y revoltosos y alguna rabieta ocasional ahora tienen que enfrentar una violencia y un desorden que alcanzan la proporción de una crisis. La Inteligencia Emocional es una de las herramientas que pueden ayudar a que la inclusión de alumnos difíciles sea un proceso más suave. Por ejemplo, la administración municipal de Southampton, que está entre los líderes en el desarrollo de este trabajo en Gran Bretaña, estableció un objetivo de cero exclusión en sus escuelas. Desde que implantó la alfabetización emocional en sus escuelas, la exclusión se ha reducido sin cesar, año tras año, desde 113 en 1997 a 22 en 2000. (No se han publicado a la fecha cifras más actualizadas.)

SALUD

No hay duda de que las emociones pueden afectar profundamente nuestra salud. El cerebro, el sistema nervioso y el inmunológico están todos interconectados. La investigación ha demostrado que quienes esconden sus sentimientos o se niegan a hablar sobre crisis emocionales importantes en sus vidas se encuentran en mayor riesgo de una cantidad de problemas de salud. Reprimir nuestra ira

y otras emociones negativas puede tener efectos tóxicos en nuestros cuerpos. Muchos estudios han demostrado también que las relaciones positivas y compasivas pueden ser buen remedio, o incluso mejor, para acelerar la recuperación o prolongar la vida.

RELACIONES

Los niños que son eficaces en las interacciones sociales son capaces de entender a sus pares. Demuestran empatía hacia sus compañeros de clase y logran eficazmente hacerse oír y conseguir ayuda cuando la necesitan. Los niños socialmente competentes pueden procesar los mensajes verbales y no verbales de los demás, y reconocer que los comportamientos de una persona pueden afectar a otra.

Los niños que no pueden interpretar o expresar emociones se sienten frustrados. No comprenden lo que sucede a su alrededor. Tal vez sean vistos como niños extraños. Ellos pueden malinterpretar una mirada o una afirmación y responder de manera inadecuada. Simultáneamente, carecen de habilidad para expresar su incertidumbre o aclarar las intenciones de los otros. Tal vez les falte empatía y sean totalmente inconscientes de cómo su comportamiento afecta a los demás.

¿PODEMOS ENSEÑAR INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La buena noticia es que se puede alimentar, desarrollar y mejorar la Inteligencia Emocional. No es un rasgo que tenemos o no tenemos. Podemos aumentar nuestra Inteligencia Emocional en cualquier momento de nuestra vida si aprendemos y practicamos las capacidades que conforman el concepto de Inteligencia Emocional. Las escuelas exitosas incluyen la Inteligencia Emocional en su programa porque hay evidencia de que es posible influir en las capacidades de Inteligencia Emocional de los alumnos. La gente pue-

de aprender cómo volverse más inteligente emocionalmente, lo que la capacita para volverse más exitosa en la vida. Los docentes pueden inculcar a los alumnos la habilidad de ser emocionalmente conscientes, intuitivos en cuanto a la motivación de los demás, más capaces de enfrentar dilemas emocionales de la vida y más empáticos hacia sus pares. Además se vuelven más expertos socialmente y capaces de resolver problemas de manera eficaz, resolver conflictos y destacarse en actividades de equipo. Las dos lecciones más importantes en la docencia y el aprendizaje de la Inteligencia Emocional son:

- Las emociones, y cómo respondemos a ellas, se pueden aprender: aprendemos a partir de nuestras experiencias personales con padres, hermanos, amigos, maestros y mentores. Simultáneamente nos influyen libros, películas, la televisión, los líderes políticos, los héroes deportivos y otros modelos. Aprendemos maneras beneficiosas y otras ineficaces o incluso dañinas de responder emocionalmente. La mayor parte de este aprendizaje ocurre sin ningún esfuerzo deliberado de nuestra parte pero la esencia es que tenemos la capacidad de buscar y adquirir formas mejoradas y constructivas de responder a situaciones vitales.
- Podemos aprender a controlar cómo nos sentimos y cómo respondemos: aunque las situaciones emocionales pueden resultar muy poderosas, podemos controlar cómo nos sentimos y respondemos a ellas. Una vez que somos conscientes de nuestras emociones, podemos tomar opciones sobre cómo responder para que las situaciones nos afecten de manera más positiva. Estas habilidades pueden aprenderse, y entonces están bajo nuestro control.

A la luz de estas dos importantes lecciones, las siguientes ideas son algunas de las experiencias genéricas que los docentes pueden usar para desarrollar la Inteligencia Emocional en la clase:

- Momento de la ronda en el que los alumnos pueden compartir temas con cierta carga emocional que les importan y se los prepara en formas positivas de escucha y respuesta mutua. (Para leer más sobre el Momento de Ronda, ver p. 108).
- Lecciones explícitas sobre capacidades sociales, emocionales y de conducta por medio de la dramatización de situaciones de la vida real y situaciones en las que hay que resolver problemas.
- Modelar relaciones constructivas.
- Utilizar la inteligencia múltiple para celebrar toda clase de éxitos.
- Utilizar la Filosofía para niños (P4C) y, a través de relatos leídos y discutidos, los alumnos pueden conversar acerca de sus sentimientos, los sentimientos de otros y simultáneamente cuestionar los criterios de bien y mal en temas cuya comprensión esté a su nivel.
- Activar las capacidades de razonamiento de los alumnos.
- Escuchar activamente el punto de vista de los alumnos acerca de sus experiencias de aprendizaje.
- Entrenar a algunos jóvenes en “manejo del conflicto” que pueden poner en práctica en las peleas del patio de recreo.
- Establecer cuestionarios que alienten la reflexión emocional, la empatía y el conocimiento personal.
- Enseñar técnicas explícitas como “calmarse” que permitan a los alumnos detenerse y pensar en la agitación del momento para evitar situaciones de enardecimiento.

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS DOCENTES EN LA ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La educación para la Inteligencia Emocional probablemente depende al menos tanto de la forma en que los docentes responden

públicamente a sus propios cambios anímicos y estrés, y la forma en la que tratan a los alumnos en la clase, como de las discusiones o actividades planificadas.

Los docentes son modelos fundamentales para los alumnos en este terreno. Los maestros enseñan Inteligencia Emocional por su forma de ser, por cómo manejan situaciones difíciles como cuando algunos niños se pelean, por cómo notan que un niño es dejado de lado y se aseguran de que sea incluido, y por cómo sintonizan con la dinámica social que hay entre las vidas de los alumnos. Los docentes pueden usar un vocabulario adecuado para discutir emociones y por qué nos sentimos como nos sentimos, y alentar, con su ejemplo, cómo manejar de manera positiva las diferencias que existen entre nosotros. ¡Enormes lecciones se aprenden de maneras sutiles!

¿CUÁLES SON LAS PREOCUPACIONES DE LOS DOCENTES SOBRE LA ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Las principales preocupaciones de los maestros son:

- el tiempo no alcanza durante el día lleno de actividades curriculares
- los docentes son responsables de los exámenes y no de la Inteligencia Emocional
- es tarea de los consejeros, trabajadores sociales y psicopedagogos
- es responsabilidad de los padres y ellos deben hacerlo, no nosotros
- no nos formaron para hacer esto, y no estamos capacitados para enseñarlo

EL TIEMPO NO ALCANZA DURANTE EL DÍA LLENO DE ACTIVIDADES CURRICULARES

El primer punto que se menciona aquí es que la Inteligencia Emocional no es necesariamente un agregado al currículum pre-existente. Es algo que los docentes pueden practicar en la enseñanza normal en clase, además de en otros momentos del día escolar como los recreos y la hora de la comida. El segundo punto es que la Inteligencia Emocional deja tiempo disponible para enseñar y aprender porque hace que los alumnos asuman más responsabilidad en su aprendizaje. Es probable que trabajen con mayor eficacia juntos y encuentren maneras de estimularse mutuamente.

LOS DOCENTES SON RESPONSABLES DE LOS EXÁMENES Y NO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los responsables de preparar el borrador del Programa Nacional fueron explícitos sobre la importancia de promover "la autoestima del alumno y su bienestar emocional". Ellos vieron que el desarrollo personal apuntala el logro académico. Más aún, la Inteligencia Emocional puede llevar a experiencias más ricas en el aprendizaje y mejorar el logro académico. La agenda de educación se enfoca cada vez más en la importancia de enseñar a nuestros jóvenes estas "soft skills" (capacidades blandas) para que puedan tener éxito en la escuela y en su lugar de trabajo.

ES TAREA DE LOS CONSEJEROS, TRABAJADORES SOCIALES Y PSICOPEDAGOGOS

Los críticos que señalan esto posiblemente tienen una perspectiva miope que ignora la conexión entre el éxito escolar y el bienestar emocional. El desempeño académico mejora cuando a los alumnos se los libera del estrés que perturba su foco académico. Todos los alumnos necesitan ayuda para aprender y crecer si se les da tiempo para pensar en los sentimientos que experimentan en la clase. El aprendizaje y las emociones están ligados de manera inextricable, y los docentes debemos lograr que dedicarse a la dinámica emocional en el trabajo sea una práctica normal en la cla-

se para poder mejorar el aprendizaje de todos nuestros alumnos y permitirles alcanzar su verdadero potencial.

ES RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES Y ELLOS DEBEN HACERLO, NO NOSOTROS

No hay dudas sobre la responsabilidad que tienen los padres de prestar atención a la Inteligencia Emocional de sus hijos en el hogar. ¿Pero lo están haciendo? Los alumnos merecen otra oportunidad si su hogar no puede asegurarles su bienestar emocional. La Inteligencia Emocional puede también ser considerada parte de la estrategia para manejar la clase. Cuando se construye una comunidad de alumnos, es necesario enseñar a los alumnos sobre ellos mismos y sobre la clase de personas que quieren ser. Entonces existen menos problemas de organización y el docente puede concentrarse en la tarea de enseñar el programa.

NO NOS FORMARON PARA HACER ESTO, Y NO ESTAMOS CAPACITADOS PARA ENSEÑARLO

Los docentes necesitan una formación adecuada para desarrollar su propia Inteligencia Emocional antes de hacerse cargo de la expectativa de que enseñen estas habilidades a sus alumnos. Este libro en parte es una respuesta a este pedido.

Resumen

Se puede rastrear un factor importante que contribuye a muchos problemas de nuestra sociedad actual en la falta de conciencia sobre el papel clave de las emociones. Nuestra capacidad de sentir es tan vital para nuestro bienestar como nuestra capacidad de pensar. La Inteligencia Emocional puede ser una herramienta positiva y preventiva, que, bien entendida, ayude a nuestra sociedad en la solución de la mayoría de sus males.

Este grupo de capacidades nos permite usar nuestras emociones de manera eficaz para liberar el potencial humano.

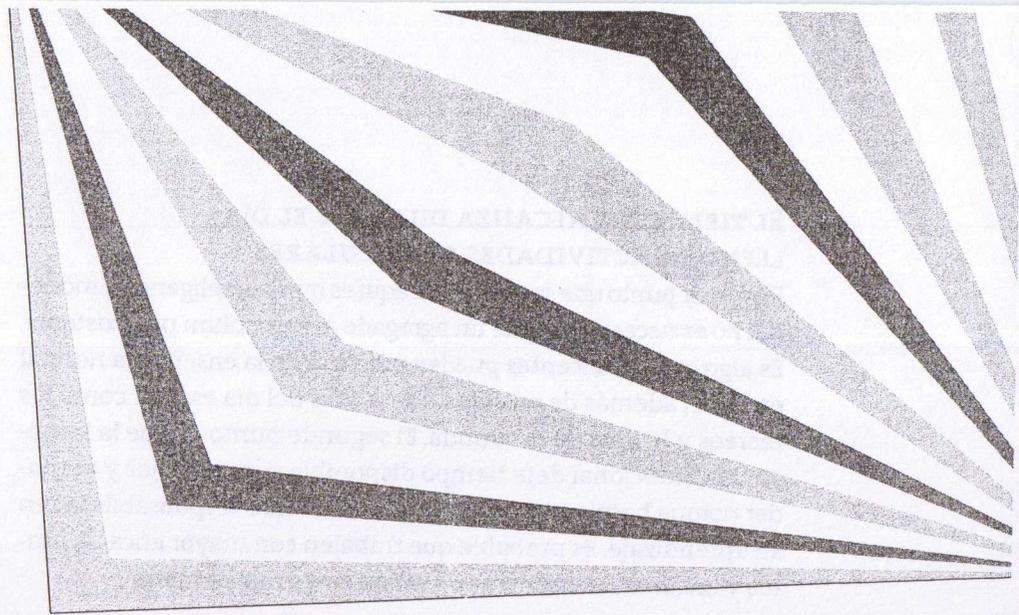
La necesidad de involucrar a nuestros alumnos en las capacidades de la Inteligencia Emocional no se reduce a su período de educación, sino que se extiende cuando asumen un nivel superior de responsabilidades como el control de personal de trabajo o la paternidad.

Lo que hemos aprendido en la Parte I es que es posible enseñar Inteligencia Emocional en las escuelas.

El único problema que queda identificado es la necesidad de una preparación adecuada para los docentes. Nutrir la Inteligencia Emocional de los docentes es la clave para la implementación exitosa de la Inteligencia Emocional en las escuelas. Muchos docentes quieren ayudar a la gente joven a encontrar y profundizar un sentido de comunidad y propósito pero no pueden darles lo que no tienen.

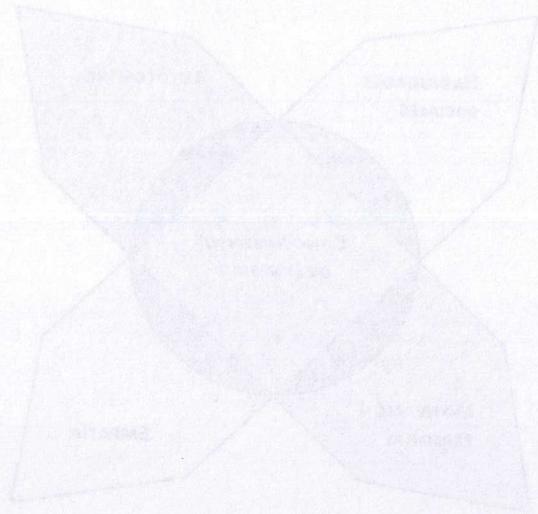
Por lo tanto, la Parte II se ocupa directamente del tema del apoyo a los docentes en su papel de profesionales de la Inteligencia Emocional en la clase.

La Inteligencia Emocional posee la clave de una estrategia eficaz que puede capacitar a los docentes para promover el aprendizaje y el bienestar.



PARTE II

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Los ingredientes básicos de la Inteligencia Emocional, de acuerdo con Daniel Goleman, son:

- Conocimiento de sí mismo
- Autocontrol
- Empatía
- Motivación personal
- Habilidades sociales

Todo esto también puede verse como una suma de Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal a partir de la idea de Howard Gardner sobre las "Inteligencias múltiples".

Inteligencia Intrapersonal

- Inteligencias internas utilizadas para comprender y motivarnos a nosotros mismos.

- Conocimiento de sí mismo
- Autocontrol
- Motivación personal

Inteligencia Interpersonal

- Inteligencias externas utilizadas para leer, comprender y manejar nuestras relaciones con los demás
- Expresión de empatía
- Habilidades sociales

Competencias y conductas. Las conductas pueden ser enseñadas, practicadas y, en última instancia, desarrolladas. Sin embargo, si armamos una lista de competencias, parece que existen todas juntas en un nivel. La realidad es que todas se desarrollan fundamentalmente con el tiempo. Comenzamos con capacidad únicamente de un desempeño básico de algunas competencias, y luego desarrollamos niveles más complejos de logros a medida que crecemos y maduramos. En el caso de algunas competencias, como la empatía, la habilidad de comenzar a conectar y a comprender los sentimientos de los demás no puede empezar hasta más o menos la edad del ingreso a la escuela.

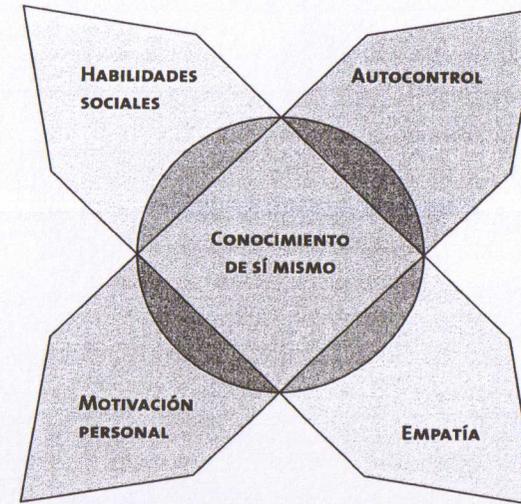
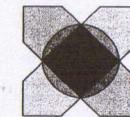


FIGURA 2.1
LUGAR CENTRAL DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El conocimiento de uno mismo es la base sobre la que se construyen todas las otras capacidades de la Inteligencia Emocional. Es además la capacidad umbral, la que cuando aumenta asegura que las otras competencias crezcan también.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO



El conocimiento de uno mismo es la piedra fundamental de la Inteligencia Emocional. Es la capacidad de conocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Esto incluye:

- *Conciencia emocional:* reconocer nuestras emociones a medida que ocurren en la vida real; comprender las causas de estas emociones, es decir, ¿qué las provoca?

- *Auto-diagnóstico correcto*: conocer nuestras fortalezas y límites.
- *Confianza en uno mismo*: un fuerte sentido de nuestro propio valor y capacidades.

En un estado de bajo conocimiento personal, actuamos nuestros sentimientos sin conciencia de su existencia. A medida que desarrollamos nuestro sentido de conocimiento de nosotros mismos, comenzamos a reconocer los sentimientos básicos que hay en nuestro interior. Finalmente, en un estado de alto conocimiento personal, podemos diferenciar entre muchas emociones. Un gran conocimiento de uno mismo nos permite vigilar y observarnos en acción para así influir en nuestras acciones para que funcionen en nuestro beneficio. Por ejemplo, cuando somos conscientes de que nuestro tono de voz se eleva y nos estamos enojando cada vez más con un alumno que nos hace una nueva exigencia razonable, y nos damos cuenta de nuestra necesidad de permanecer en calma para dar el ejemplo a nuestros alumnos, bajamos nuestra voz automáticamente, dispersamos nuestra ira y respondemos con respeto. Si no hubiéramos reconocido que nos estábamos enojando, quizás la situación se hubiera escapado de nuestro control.

¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES QUE IMPLICA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO?

- Reconocer nuestras propias emociones
- Comprender las causas y el impacto de nuestros propios sentimientos y acciones sobre nosotros y los demás
- Reconocer nuestras fortalezas
- Ser responsables
- Construir la imagen de nosotros mismos

● RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Nuestros sentimientos nos dicen qué nos importa realmente, y por eso no existe lo correcto y lo equivocado. Debemos ser capaces de identificar y catalogar nuestros sentimientos. Debemos desarrollar un vocabulario rico de palabras referidas a los sentimientos para comprender nuestras experiencias. Negar nuestros sentimientos lleva a la confusión, el resentimiento y la tensión física. Incluso los sentimientos intensos e incómodos se suavizan cuando se los reconoce sin críticas o culpas.

● COMPRENDER LAS CAUSAS E IMPACTO DE NUESTROS SENTIMIENTOS Y ACCIONES SOBRE NOSOTROS Y LOS DEMÁS

A través de una observación cuidadosa aprendemos qué impacto tienen nuestros sentimientos y acciones en los demás. Este conocimiento nos ayuda a volvernos más eficaces en nuestra interacción con los demás. Si sentimos miedo, ¿qué debemos hacer para sentirnos a salvo? ¿Podríamos disminuir nuestra preocupación si planeamos anticipadamente un poco mejor la próxima vez? ¿Necesitamos hablar de manera positiva con nosotros mismos para superar una época de estrés?

● RECONOCER NUESTRAS FORTALEZAS

Por cierto, todos reconocemos que existen básicamente dos peñaos para mejorar el desempeño. Primero, debemos reconocer nuestras debilidades tanto como nuestras fortalezas. En segundo lugar, debemos mejorar nuestras fortalezas mientras reducimos nuestras debilidades.

● SER RESPONSABLES

Elegir las opciones seguras y ser responsables, comprendiendo nuestra obligación de participar en conductas seguras.

● CONSTRUIR LA IMAGEN DE NOSOTROS MISMOS

La imagen de uno mismo es cómo nos percibimos. Es importante porque cómo nos sentimos y pensamos sobre nosotros mismos

afecta la manera en que actuamos. Si nos desagradan algún aspecto de nuestro ser es importante hacer algo al respecto.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO?

Nuestras emociones a menudo interactúan unas con otras. El resultado es un complejo mundo emocional. Si no somos conscientes o no comprendemos nuestro estado interno, las emociones pueden hacernos perder el control con efectos perjudiciales o incluso desastrosos. Goleman describe el sentimiento de estar "inundado" o sobrepasado por sentimientos como si fuera un *secuestro emocional* y claramente cuanto menos conscientes somos más probable es que nos "secuestren".

Más aún, la capacidad de conocer lo que estamos sintiendo y cómo nos estamos comportando nos permite cierto grado de control sobre nuestra propia conducta. Una vez que una respuesta emocional se hace consciente, las posibilidades de manejarla de manera adecuada mejoran. Es importante en todo momento ser consciente de la relación entre nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones. ¿Qué pensamiento desató ese sentimiento? ¿Qué sentimiento estaba detrás de esa acción? Analizar esta secuencia puede incrementar nuestras posibilidades de reconocer nuestras acciones improvisadas, y posibilitar así que nos detengamos y pensemos en respuestas adecuadas.

Además, debemos ser capaces de identificar nuestras propias emociones antes de que podamos comenzar a tratar de manera eficaz con los demás. Reconocer nuestras propias emociones puede darnos una mejor percepción de lo que nos gusta, nos disgusta o nos hace sentir ambivalencia; nos puede dar información sobre nuestros juicios (por ejemplo, nos gusta algo porque nos hace sentir de cierta manera), darnos pistas sobre cómo comportarnos, y ayudarnos a comprender las consecuencias de nuestras propias emociones.

¿CÓMO DESARROLLAMOS EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO EN LA CLASE?

- Investigando la imagen personal
- Expandiendo el vocabulario emocional
- Convalidando los sentimientos a través de discusiones abiertas
- Determinando las causas y efectos de su emoción
- Modelando el conocimiento de sí mismo
- Localizando las emociones para los alumnos mayores

● INVESTIGAR LA IMAGEN PERSONAL

Las actividades de "¿Quién soy yo?" ayudan a los alumnos a construir una imagen positiva de sí mismos porque les permite concentrarse en ellos. Logra que los alumnos creen un mapa mental de sus fortalezas, limitaciones, roles, responsabilidades, cualidades, experiencia y talentos.

Pídale a cada alumno que elija una persona que admira, quizás en algún área relacionada con el programa. Pídale que se compare con esa persona y que dibuje un diagrama de Venn para mostrar de qué forma es similar y en qué forma diferente de su héroe o heroína elegidos. Recuerde que debe considerar la apariencia, habilidades, intereses, fortalezas en cuanto a la inteligencia, ética laboral y fortalezas emocionales.

● EXPANDIR EL VOCABULARIO EMOCIONAL

● Haga una lluvia de ideas para crear una lista de sentimientos y aliente la precisión para mejorar la calidad de la lista.

Felicidad	Ira	Tristeza
Emocionado	Furia	Pena
Contento	Rabia	Pesar
Alegre	Resentimiento	Aflicción
Optimista	Cólera	Dolor
Satisfecho	Amargura	Desesperación
Jovial	Mal humor	Infelicidad

- Aliente a los alumnos a imitar un sentimiento y que otros adivinen cuál es.
- Reúna una colección de diferentes rostros sacados de las revistas y juegue a "¿adivina qué estoy sintiendo?"
- En el Momento de ronda, piense en alguna vez en la que experimentó uno de esos sentimientos y comparta el recuerdo con el grupo.
- Escriba una historia o algún relato creativo que utilice palabras referidas a sentimientos.
- Cree un dibujo o pintura para representar una emoción y arme un "muro de sentimientos" pegando los dibujos en la clase o en los corredores de la escuela.
- Aliente a los alumnos a recolectar periódicos o revistas, recortes de artículos o fotos que muestren sentimientos fuertes, y arme un montaje para exhibirlo.
- Haga una lluvia de ideas con todas las palabras referidas a sentimientos e intente clasificarlas con toda la clase o en grupos, identificando su propio criterio y negociando su ingreso en las series.

● CONVALIDAR SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE DISCUSIONES ABIERTAS

- Permita una vez al día que los alumnos compartan sus altas y bajas en la escuela y su hogar. Esto informará

al docente y a sus compañeros sobre sus sentimientos y a la vez le permitirá convalidar estos sentimientos.

- Pida a los alumnos que traigan un objeto especial, describan sus sentimientos asociados con ese objeto, y que expliquen por qué.
- Motive a los alumnos a escribir una lista de palabras relacionadas con sentimientos para describir lo que les gusta de un amigo o pariente (buena actividad para antes del Día de la Madre/Padre) como soporte de la escritura de poesía en forma de acróstico.

● DETERMINAR LAS CAUSAS Y EFECTOS DE SUS EMOCIONES

- Discuta con los alumnos la conexión entre lo que sienten, piensan y hacen.
- Identifique emociones según se las experimenta: ¿Qué emoción están experimentando? ¿Por qué está allí? ¿Qué les da ganas de hacer?
- Cuando compartan las historias, estimule a los alumnos a establecer vínculos entre los pensamientos, sentimientos y acciones de los personajes. Identifique todo patrón que pueda observar.

● MODELAR EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

- Deje que sus alumnos sepan cuando usted experimenta una emoción fuerte con la que ellos podrían sentirse relacionados. Explique sus pensamientos, sentimientos y acciones. Tómese unos minutos para permitirles comentar alguna vez en la que ellos se sintieron de la misma manera.

● LOCALIZAR LAS EMOCIONES PARA LOS ALUMNOS MAYORES

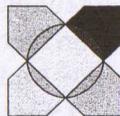
- Localizar el conocimiento de sí mismo: si los alumnos no están seguros de hasta qué punto se conocen a sí mismos, pueden observar su conocimiento personal escribiendo en un diario durante un tiempo y vigilando sus sentimientos durante el día. Catalogar el sentimiento y calificarlo del 1 al 10, 1 es débil o vago y 10 es muy poderoso.

Una vez que hayan escrito su diario de sentimientos, invítelos a escribir un relato breve de cómo su estado de ánimo o sentimientos cambiaron de una sesión a otra. ¿Pueden describir qué influyó en ese cambio, si el sentimiento cambió deliberadamente, y si el cambio fue bien recibido?

Además, pídeles que describan el impacto de sus sentimientos en otras personas, basados en la experiencia que describieron en el diario. Por ejemplo, si se sienten felices, ¿ayudó eso a otras personas a sentirse felices y, por el contrario, si estaban enojados, eso hizo que otros se enojaran? ¿Si se sintieron infelices, qué hicieron? Títulos sugeridos para el diario:

- Pensamiento
- Sentimiento
- Acción
- Resultado
- Fecha/momento
- ¿Qué estaban pensando?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué hicieron?
- Consecuencias

AUTOCONTROL



El autocontrol nos permite manejar nuestros sentimientos de manera adecuada y proporcional para que faciliten nuestra tarea en lugar de interferir con ella. Se trata de ser capaces de enfrentar los sentimientos fuertes y no dejarse abrumar ni paralizar por ellos. Esto implica:

- *manejar nuestras reacciones emocionales*: mantener controlados las emociones y los impulsos perjudiciales;

- *conciencia*: hacerse cargo del desempeño personal, controlando nuestros impulsos, retrasando la gratificación para perseguir metas y recuperarse bien de la angustia emocional;
- *ser adaptable*: demostrar flexibilidad en manejar los cambios y estar cómodo con las ideas nuevas, los enfoques novedosos y la nueva información.

Una vez que somos conscientes de nuestras emociones, podemos comenzar a manejar nuestros estados de ánimo y acciones. Es fundamental la manera en la que manejamos nuestros sentimientos para desarrollar nuestra Inteligencia Emocional. El control eficaz de las emociones implica un previo conocimiento de sí promedio o mejor y la decisión de usar los sentimientos de manera positiva. En un estado de baja autoestima, nuestras acciones preceden a nuestra conciencia. Actuamos impulsivamente. Cuando desarrollamos nuestro sentido de autocontrol, comenzamos a ser conscientes de las emociones enardecidas antes de actuar a partir de ellas. Podemos comenzar a ejercer control. Finalmente, en un estado de gran autocontrol, somos conscientes de cuál pensamiento ha producido el sentimiento y podemos usar una variedad de técnicas de autocontrol para guiar nuestro comportamiento de manera positiva. Desarrollar las habilidades de "control de ira" y de "imagen personal positiva" puede otorgarnos la posibilidad de tolerar la frustración, evitar los desaires y manejar la soledad y la ansiedad social.

¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES QUE INVOLUCRA EL AUTOCONTROL?

- Manejar las emociones e impulsos perjudiciales
- Retrasar la gratificación
- Elegir las respuestas adecuadas a partir de la comprensión de las situaciones o las circunstancias en las que nos hallamos
- Autocontrol y aplicar expresiones adecuadas a nuestras emociones
- Expresar ira sin pelear: control de ira

● MANEJAR LAS EMOCIONES E IMPULSOS PERJUDICIALES

Existe una cantidad de técnicas que podemos usar para controlar o manejar nuestras emociones.

● *Represión:*

Este método implica ocultar nuestras emociones cuando se producen, controlar o eliminar cualquier señal exterior. Esta técnica puede resultar útil en situaciones en las que la exhibición de una emoción particular resulta inadecuada; por ejemplo, tenemos que contener nuestra risa en las asambleas de la escuela o en la iglesia porque se consideraría grosero, o quizá debemos reprimir nuestras lágrimas cuando no deseamos revelar la magnitud de nuestra decepción.

● *Revaluación:*

Esta técnica implica cambiar mentalmente la situación para producir un estado emocional más deseable. Por ejemplo, un docente puede asegurar a los alumnos que se encuentran haciendo un examen que las pruebas son para informarle a él o ella si sus clases han sido buenas, y que ellos no deben preocuparse. Al controlar la forma en la que se define la situación, la revaluación reduce el ni-

vel de ansiedad que estamos sintiendo. Las revaluaciones nos permiten cambiar el significado personal que le adjudicamos a las situaciones, y así cambiar las consecuencias emocionales del éxito o el fracaso. La investigación ha descubierto sistemáticamente que la revaluación se usa cada vez más, especialmente en la escuela.

● *Distracción:*

En este método, manejamos las emociones negativas al apartar la atención del estímulo que produce el estrés hacia algo menos enervante. Por ejemplo, incorporar a los niños en un juego de cantar que a todos les gusta cuando ocurre un incidente negativo los distrae inmediatamente de la necesidad de responder a la negatividad.

● *Conseguir ayuda:*

En esta técnica, respondemos a la necesidad de control emocional buscando la ayuda de otros. Cuando un alumno está perturbado por un incidente en el recreo, puede acudir a los adultos para buscar ayuda y apoyo.

● RETRASAR LA GRATIFICACIÓN

Retrasar la gratificación es la habilidad de esperar para obtener algo que uno quiere. Esta habilidad generalmente se considera un rasgo personal. Se dice que la gente que carece de este rasgo necesita gratificación instantánea y puede sufrir de escaso control de sus impulsos.

El famoso test del malvavisco surgió durante unos estudios en 1960 realizados por el psicólogo Walter Mischel y sus colegas de la Universidad de Stanford, que se encontraban examinando la habilidad de los niños para retrasar la gratificación. En una serie de experimentos, midieron esta habilidad colocando un malvavisco en un plato y diciéndoles a los niños que podían servirse o esperar hasta que el investigador regresara en 15 minutos, en cuyo caso se les daría otro malvavisco más.

Como era fácil de predecir, aproximadamente un tercio de los niños engulleron inmediatamente su malvavisco, mientras el resto decidía aguardar para obtener una recompensa mayor. Los investigadores quedaron sorprendidos al ver cómo los niños que esperaban inventaban formas de evitar la tentación, desde hablar

consigo mismos a inventar juegos sencillos; uno incluso decidió quedarse dormido.

La verdadera sorpresa, sin embargo, apareció una década más tarde, cuando el profesor Mischel y sus colegas rastrearon a los niños para ver en qué clase de personas se habían convertido. Descubrieron que los niños que mejor habían logrado retrasar la gratificación tenían mejores capacidades académicas y sociales. Por lo general lograban mejores calificaciones y resultados en los exámenes, era menos probable que se distrajeran, estaban más motivados al éxito y lograban más fácilmente hacer amigos y conservarlos. Tenían muchos de los "hábitos de la gente exitosa", confianza, persistencia y la capacidad de sobrellevar la frustración.

Por otro lado, el tercio de los niños que se habían comido el malvavisco inmediatamente tenían un perfil completamente distinto. Experimentaban problemas en subordinar los impulsos inmediatos para lograr metas a largo plazo. Por ejemplo, cuando era la hora de estudiar para una prueba importante, solían distraerse escuchando su música favorita o mirando programas de televisión en lugar de repasar.

Los rasgos de carácter destacados por el test del malvavisco persisten en la vida adulta. Afectan nuestro desempeño en todas las áreas. Una vez que empiezas a buscarlos, es fácil identificar a los "malvaviscos" en nuestras vidas profesionales (y personales). Son las actividades que nos proporcionan gratificación inmediata pero socavan los beneficios a largo plazo.

● **ELEGIR RESPUESTAS ADECUADAS A PARTIR DE COMPRENDER LAS SITUACIONES O LAS CIRCUNSTANCIAS EN LAS QUE NOS HALLAMOS**
Epícteto, un famoso filósofo griego, dijo:

La gente se perturba no sólo por las cosas,
sino por las perspectivas que tienen de ellas.

Esto demuestra que el autocontrol nos puede dar la posibilidad de elegir cómo ver una situación. ¿Un alumno debería percibir los insultos, que a menudo son frecuentes en el patio de juegos, como algo abusivo y lleno de prejuicios hacia él, o debería verlo como una demostración de falta de inteligencia y conocimiento del verdadero significado por parte del que insulta?

● **AUTOCONTROL Y APLICAR EXPRESIONES ADECUADAS A NUESTRAS EMOCIONES**

El autocontrol significa en realidad ser capaces de controlar esas conductas improductivas que verdaderamente no nos llevan a ninguna parte. Podemos sentirnos muy bien tras una pelea a gritos con un colega, pero el beneficio es transitorio y pasajero. Quizá hemos perdido a un amigo potencial y no hicimos nada en pos de la construcción de relaciones eficaces. De manera parecida, la venganza furiosa en el patio de juegos puede proporcionarle a un alumno el aplauso de sus amigos/as pero podría solamente indicar mayores problemas con el director o sus padres y sentimientos de remordimiento y vacío cuando reflexione sobre sus acciones.

● **EXPRESAR LA IRA SIN PELEAR: CONTROL DE IRA**

La ira es una emoción humana normal. Puede ser causada por cualquier cosa, desde el comportamiento irritante de un amigo hasta las preocupaciones por problemas personales o recuerdos de algún evento problemático de la vida. Generalmente es el resultado de sentirnos impotentes o incapaces de controlar ciertas situaciones. Nos sentimos atrapados por circunstancias y no podemos ver ninguna salida. Algunos tendemos a enojarnos con facilidad (temperamento vivo) y algunos de nosotros tenemos problemas para controlar nuestra ira. La ira tiene consecuencias, y a menudo implican lastimar a otras personas, por lo general sus sentimientos, pero a veces también físicamente. Las consecuencias de la ira a menudo hacen sentir culpable y avergonzada a la persona. Se cree que la ira tiene tres componentes: la emoción en sí, su expresión y finalmente su comprensión.

La emoción en sí se define como el sentimiento experimentado cuando nuestra meta queda obstruida o nuestras necesidades son frustradas. Algunos ejemplos:

● **cuando hay un conflicto sobre la posesión de algo:**

un niño le arrebató el lápiz a otro niño;

● **contacto físico:** cuando un niño empuja o golpea a otro niño;

● **conflicto verbal,** como burlas o insultos;

● **rechazo:** cuando un niño es ignorado o no se le permite jugar con sus compañeros;

● **temas de conformidad:** cuando los niños son obligados a hacer algo que no quieren hacer, como lavarse las manos.

La **expresión de la ira** podría darse a través de expresiones faciales, llanto o enfurruñamiento, pero no hace mucho para solucionar el problema o enfrentar al agresor. Otros podrían resistir defendiendo física o verbalmente sus posiciones, autoestima o posesiones de manera no agresiva. Pero otros pueden expresar su ira con una venganza agresiva o con represalias verbales contra el atacante. Quizá expresen su desagrado diciéndole al agresor que él o ella no pueden jugar o que nadie los quiere. O tal vez busquen consuelo o una solución en algún adulto.

Los docentes pueden proporcionar guía para ayudar a los alumnos a expresar sentimientos de ira de maneras socialmente constructivas. Los niños desarrollan sus ideas sobre cómo expresar sus emociones principalmente a través de la interacción social en sus familias y más tarde mirando televisión, jugando videojuegos o leyendo libros. Algunos niños aprenden un enfoque negativo y agresivo para expresar la ira y, cuando se enfrentan con los conflictos cotidianos de ira, recurren a la agresión en la clase. Un gran desafío para los docentes es alentar a los alumnos a reconocer los sentimientos de ira y ayudarlos a expresar la ira de manera positiva y eficaz.

El tercer componente de la experiencia de la ira es la **comprensión de la ira**, interpretar y evaluar la emoción. Debido a que la habilidad para regular la expresión de la ira está ligada a la com-

prensión de la emoción, y a que la habilidad del alumno de reflexionar sobre su ira queda de alguna manera limitada al desarrollo cognitivo de su edad, necesita la guía de padres y docentes para comprender y manejar sus sentimientos de ira. Es posible que los alumnos necesiten varios recordatorios acerca de las expresiones menos agresivas de la ira.

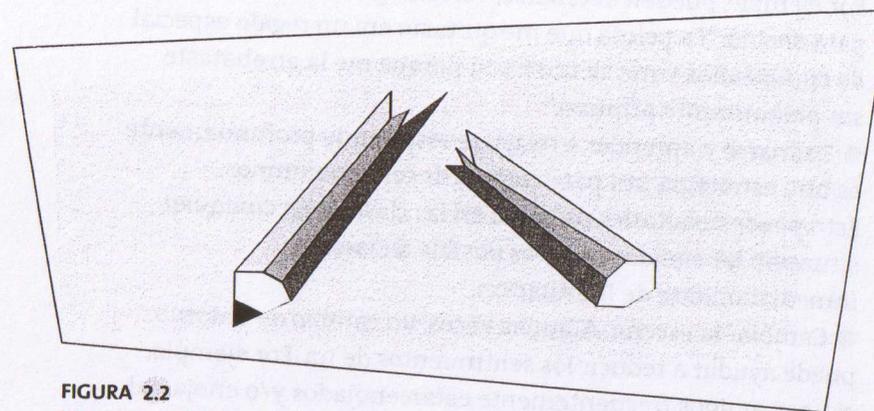


FIGURA 2.2
UNA EXPRESIÓN DE IRA

El control de la ira es el arte de aprender a expresar la ira de manera positiva. Asume que la ira es una reacción normal y saludable. Existen diferentes grados de ira y cada cultura tiene un nivel adecuado de ira en determinado contexto. Por ejemplo, si un niño tiene la mala suerte de presenciar que su padre es atacado, sería correcto que estuviera muy enojado y golpeará al atacante fuertemente con una rama. El mismo nivel de ira y reacción resulta inadecuado si la ofensa fuera mucho menor, como ser insultado en el patio de juegos, por ejemplo. La fuerza del control de la ira sirve para ayudar a los niños del grupo a reajustar sus reacciones conforme a las normas culturales imperantes.

La forma instintiva natural de expresar la ira es responder agresivamente. La ira es una reacción natural a las amenazas; nos permite pelear y defendernos cuando somos atacados. Necesitamos cierta cantidad de ira para sobrevivir, pero, por otro lado, no po-

demos arremeter a golpes contra cada persona u objeto que nos irrita o enoja. Podemos enseñar a los alumnos varias maneras de lidiar con los sentimientos de ira:

- Podemos enseñarles a expresar su ira de manera afirmativa en lugar de agresivamente. Esto quizá implique establecer sus necesidades y/o sentimientos sin herir a nadie.

Deben mostrar respeto por sí mismos y por los demás.

Por ejemplo, pueden detenerse, volverse y enfrentar al culpable para decirle: "La pelota que me quitaste era un regalo especial de cumpleaños y me siento triste porque me la arrebataste sin preguntarme primero."

- Calmarse y aprender a relajarse respirando profundamente es otra estrategia útil para compartir con los alumnos. Esto puede resultarles muy útil en las clases o en cualquier situación laboral donde no es posible alejarse inmediatamente de la situación.

- Cambiar la escena. Algunas veces, un cambio de entorno puede ayudar a reducir los sentimientos de ira. Por ejemplo, si unos amigos frecuentemente están enojados y/o enojan al alumno, entonces debería considerar la posibilidad de alejarse y hacer nuevos amigos que puedan contribuir más a su confianza personal y su bienestar.

- Otra técnica es hallar la causa del sentimiento de ira y después encontrar formas de lidiar con él. Debemos aprender a identificar lo que causa la ira y por qué. Hablar con compañeros o docentes puede ayudar a los alumnos a discutir formas de apartar ese disparador.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES?

Aunque es importante escuchar nuestras emociones, no siempre es correcto descargarlas inmediatamente, en especial cuando se trata de emociones negativas. Quizás el momento no es el adecuado, o el lugar, o las personas con las que estamos quizá no nos comprendan. Nuestros sentimientos pueden resultar excesivos, distorsiona-

dos o simplemente inapropiados en relación con la circunstancia. También pueden haberse disparado por culpa de sentimientos que provienen de una experiencia sin ninguna relación.

El autocontrol es también importante en muchos aspectos de nuestras vidas. Por ejemplo, el logro académico sufre cuando, en lugar de estudiar para una prueba, el alumno mira televisión o se reúne a jugar con amigos; a la inversa, las relaciones sociales mejoran cuando discutimos el conflicto en lugar de vengarnos espontáneamente de alguien.

La habilidad de controlar nuestras emociones también nos permite una enorme flexibilidad en nuestras vidas emocionales y sociales. En lugar de simplemente aceptar nuestro estado emocional, podemos actuar en pos de cambiarlo y hacerlo funcionar para nosotros. Podemos controlar los niveles de excitación para maximizar de manera sistemática nuestros niveles de desempeño; persistir en la persecución de nuestras metas a pesar de la frustración y la tentación; inhibir las respuestas destructivas a la provocación y actuar correctamente a pesar de la presión por hacerlo de otra forma. Es condición necesaria para el autocontrol y el control de la ira que comprendamos nuestras emociones. Por lo tanto, una de las primeras metas en la clase es ayudar a los alumnos a tomar conciencia de lo que sienten. Una vez que saben lo que sienten, pueden comenzar a ver las opciones y, luego, a ejercitar su elección. Es el primer paso para manejar nuestras emociones.

También es importante reconocer que todos experimentamos emociones negativas como la ira, la frustración, el enojo, la consternación y la tristeza. Una manera de hacerle frente a estos sentimientos difíciles es hablar sobre ellos, procesarlos y comprender que otras personas también tienen estos sentimientos. Esto puede resultar muy terapéutico, o al menos positivo, porque nos hace sentir menos solos y nos permite seguir adelante. Es poco sensato de parte de los mayores o de la escuela proteger a los jóvenes o al personal de las emociones difíciles. El primer paso hacia un manejo correcto de las emociones es empoderarse para ayudar a la gente a reconocer y aceptar la realidad y validez de esa amplia gama de emociones. No se puede manejar lo que no se puede reconocer.

¿CÓMO DESARROLLAMOS EL AUTOCONTROL EN LA CLASE?

- Identificar los sentimientos de ira
- Convalidar los sentimientos a través de la discusión abierta
- Compartir las estrategias para el manejo de la ira que usan los alumnos
- Investigar las nuevas estrategias para el manejo de la ira
- Investigar los disparadores de las emociones de ira
- Modelar el manejo de la ira
- Involucrar a los padres

● IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS DE IRA (EXPANDIR EL VOCABULARIO EMOCIONAL)

Los docentes pueden ayudar a los alumnos a producir una categorización de su sentimiento de ira (enojo, irritación, ira, frustración) que puede mostrarse en forma de un libro o un gráfico. La clase puede referirse a esto cuando discute sobre los sentimientos de ira. Hagan un libro de clase que muestre todas las emociones de ira de los alumnos.

● CONVALIDAR LOS SENTIMIENTOS EN DISCUSIONES ABIERTAS

Propicie oportunidades para que los alumnos hablen sobre las interacciones que disparan la ira (situaciones o personas) y discutan de manera constructiva cómo hacer frente a la ira.

Utilice libros o historias sobre la ira que ayuden a los niños a comprender y controlar su propia ira. Los relatos que demuestran el uso de técnicas positivas y responsables para controlar la ira pueden ayudar a convalidar los sentimientos de los niños y proporcionarles formas alternativas de hacer frente a sus emociones.

● COMPARTIR LAS ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA UTILIZADAS POR LOS ALUMNOS

Para comenzar el Momento de Ronda:

- una vez que me sentí feliz/asustado
- cómo reacciono cuando estoy enojado
- podría haber lastimado los sentimientos de alguien, pero no lo hice
- una vez en la que realmente controlé mis sentimientos
- una vez en la que estuvo bien expresar mis sentimientos

Dé a los alumnos la oportunidad de describir conductas de resiliencia que los ayudaron a atravesar situaciones difíciles.

● INVESTIGAR ESTRATEGIAS NUEVAS DE CONTROL DE LA IRA

● Desarrolle el hábito de una conversación interior positiva como forma de controlar los pensamientos y actitudes que provocan negatividad. Demuestre en la clase afirmaciones positivas que los alumnos pueden usar cuando se encuentren en situaciones difíciles.

● Los alumnos pueden ser invitados a entrevistar a alguien cuyo autocontrol admiren, e informar al resto de la clase.

● Presente situaciones típicas que involucran a personas en situaciones difíciles, y luego hagan una lluvia de ideas o dramaticen reacciones y formas de pensar alternativas.

● Los alumnos pueden practicar distraerse unos a otros mediante el humor, ejercicios de relajación o respiración.

● INVESTIGAR LOS DISPARADORES DE LAS EMOCIONES DE IRA

¿Nuestras emociones se disparan por factores del exterior o de nuestro interior? Discuta la importancia de ser consciente de qué cosa puede disparar una emoción en un contexto particular.

Aliente a los niños a buscar también las causas de las emociones en los demás.

● MODELAR EL CONTROL DE LA IRA

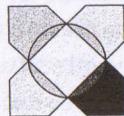
Modele buenas capacidades de autocontrol. Cuando comparta sus emociones con sus alumnos, asegúrese de explicar cómo las enfrenta. También puede modelar la receta para manejar emociones fuertes que fue proponiendo y reuniendo la clase. Reconozca, acepte y hágase responsable de sus propios sentimientos de ira, y exprese su ira de maneras directas y no agresivas.

● INVOLUCRAR A LOS PADRES

Comunique a los padres las estrategias de la clase/escuela para el control de la ira y consiga su ayuda para seguir con los procedimientos de control de ira en su casa.

Es más probable que aquellos alumnos guiados hacia un control responsable de la ira logren comprender y controlar sus sentimientos de ira directamente y sin agresión, y que eviten el estrés que a menudo acompaña un mal control de la ira. Los docentes pueden aliviar los golpes que conlleva comprender y controlar la ira adoptando estrategias positivas para guiarlos.

EMPATÍA



La empatía es la habilidad de conectar y comprender los sentimientos de los demás, ya sea que los compartamos (o estemos de acuerdo) o no con esos sentimientos. Implica:

- *Comprender a los demás*: tener los sentimientos y perspectivas de los otros e interesarse activamente en sus preocupaciones, qué los motiva, cómo trabajan y cómo se podría trabajar conjuntamente con ellos.
- *Crear y mantener lazos de compenetración*: la gente se siente segura para hablarnos con libertad sin miedo a ser juzgado.

Tener empatía con alguien es comprender lo que sienten, o, más precisamente, comprender lo que uno sentiría si estuviera en su lugar. Nuestra capacidad para tener empatía depende directamente de nuestra habilidad para conocernos a nosotros mismos. No podemos entender los sentimientos de otras personas a menos que los sintamos como nuestros. Pero es más complejo todavía: también exige una conciencia de que los demás piensan sobre sí mismos de manera similar y a la vez diferente de cómo lo hacemos nosotros. La empatía puede exigir la subyugación de los estados de ánimos o estados afectivos personales si la persona de la que te estás ocupando tiene una mayor necesidad.

La empatía es una capacidad que los niños aprenden; no depende de la genética. La mejor formación en empatía comienza durante la infancia, pero nunca es demasiado tarde para empezar. Los bebés y niños pequeños aprenden la mayoría de las cosas por cómo sus padres los tratan cuando están malhumorados, asustados o perturbados. Cuando el niño llega al preescolar, los docentes pueden comenzar a hablarles sobre cómo se siente la otra gente.

La investigación indica que las mujeres de todas las edades exhiben niveles más elevados de empatía que los hombres. Sin embargo, a través del ejemplo y la formación se puede reducir esta grieta entre la empatía de los niños/hombres y la de las niñas/mujeres. De manera similar, la investigación también demuestra que los adultos exhiben un grado mayor de sentimientos de empatía, comprensión y receptividad que los niños, y los niños mayores son más empáticos y pro-sociales que los niños muy pequeños.

Como docentes, debemos ser conscientes de estos hallazgos y compensar nuestras expectativas en cuanto a edad y género. Dar ejemplo de empatía es la mejor forma de cerrar la grieta de la empatía en la clase. En un estado de baja empatía, no somos conscientes de los sentimientos de los demás. Los bebés y niños pequeños no tienen concepto de los sentimientos de los otros. Cuando crecemos y desarrollamos nuestra empatía, comenzamos a reconocer sentimientos expresados por quienes nos rodean. En un estado de gran empatía, reconocemos tanto los sentimientos y estados de ánimo expresados como los no expresados por los demás.

¿QUÉ CAPACIDADES INVOLUCRA LA EMPATÍA?

- Reconocer los sentimientos en uno mismo y los demás
- Adoptar la perspectiva de los otros
- Escuchar cuidadosamente a los demás
- Entender la diversidad

● RECONOCER LOS SENTIMIENTOS EN UNO MISMO Y LOS DEMÁS

A los alumnos se les puede enseñar a ser más empáticos alentándolos frecuentemente a reconocer sus propios sentimientos. La conciencia de sus propios sentimientos les permite llevar adelante el siguiente paso que es tomar conciencia de los sentimientos de otra persona, a veces puramente a través del tono de voz y el lenguaje corporal. Cuanto más amplia sea la gama de emociones que experimentamos y cuanto más elevado nuestro conocimiento de las emociones (es decir, la habilidad de identificar y categorizar correctamente nuestras emociones), mayores son nuestras posibilidades de "leer" correctamente el mensaje emocional de otra persona.

● ASUMIR LA PERSPECTIVA DE OTROS

Asumir la perspectiva es la capacidad para detectar los pensamientos, sentimientos o conducta de otra persona. Es quizás la capacidad más básica y necesaria de la comunicación humana.

● ESCUCHAR A LOS DEMÁS CON ATENCIÓN

La buena escucha (que incluye preguntas sutiles, llenar los huecos en blanco y hacer conjeturas con inteligencia emocional) es esencial, como lo es también la habilidad de interpretar las indicaciones no verbales.

● APRECIAR LA DIVERSIDAD

Apreciar la diversidad significa aceptar a los demás y tolerar las diferencias; comprender que las diferencias individuales y grupales se complementan unas con otras y aportan fuerza y adaptabilidad al mundo que nos rodea. Esto nos permite ser sensibles y respetuosos de los sentimientos ajenos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EMPATÍA?

La habilidad de comprender cómo se siente otra persona es esencial para construir todas las competencias sociales. La empatía nos permite crear y mantener una compenetración con gran cantidad de gente. A los alumnos que pueden demostrar empatía suele irles mejor en la escuela, en situaciones sociales y en sus carreras y relaciones de adultos. Cultivar la empatía en la clase puede también reducir los niveles de agresión y violencia entre los estudiantes mientras se eleva su inteligencia emocional.

Cuando los alumnos comprenden cómo se sienten los demás es menos probable que los victimicen por medio de la intimidación. Como educadores, es necesario que seamos conscientes de los estratos sociales del grupo de alumnos de determinado curso, porque esto podría afectar la dinámica de la clase. Un interesante estudio de investigación realizado en los Estados Unidos por Charlene Giannetti y Margaret Sagarese (2001) identificó a los alumnos en cuatro categorías sociales:

● **Populares:** cerca del 35 por ciento de nuestros alumnos se encuentra en este grupo. Es el grupo de los integrados, el niño atlético, los niños prósperos y bonitos. Son los que marcan la tendencia. Parece que tienen el control y se divierten mucho.

● **Marginales:** cerca del 10 por ciento de la población entra en esta categoría. El grupo marginal a veces ronda al grupo de los populares, pero sólo cuando los invitan. Este grupo no sabe a dónde pertenece. Se viste como el grupo de los populares e intenta actuar como ellos. Por alguna razón, a estos niños les alcanza con estar a entera disposición del grupo de los populares.

● **Círculos de amigos:** este grupo incluye a cerca del 45 por ciento de la población. Consiste de pequeños grupos de amigos. Saben que no son populares, pero no les importa. Tienen la amistad y la lealtad que necesitan. Estos grupos pueden no ser muy parecidos.

● **Solitarios:** el último grupo es de cerca del 10 por ciento del total. Estos niños no tienen amigos. Hay diferentes razones para esto. Algunos son muy inteligentes, muy creativos y constituyen una clase aparte. Algunos poseen muy poca Inteligencia Emocional y se comportan de manera incorrecta, como, por ejemplo, invadiendo el espacio personal. Tal vez muchos de ellos desean estar en un grupo pero nunca han sido aceptados. Muchos de estos niños son infelices.

La empatía se convierte en un factor importante en la clase cuando existen grupos sociales tan obvios y con estas diferencias. El papel del maestro es despertar la conciencia de cómo se sienten los otros y dar oportunidades a los alumnos para reflexionar e identificar esos sentimientos con sus propias experiencias. El conocimiento de sí mismo aquí sirve como puente para comprender realmente los sentimientos de los demás. La conciencia del docente sobre la dinámica social de la clase y una empatía mayor entre los alumnos podría mejorar las oportunidades de aprendizaje.

¿CÓMO DESARROLLAMOS LA EMPATÍA EN LA CLASE?

- Poniendo la atención en los alumnos mismos
- Creando una comunidad de alumnos
- Haciendo la práctica de imaginar/percibir la perspectiva del otro
- Exponiendo a estímulos que provoquen emociones
- Dando ejemplo de conducta empática

● PONER LA ATENCIÓN EN LOS ALUMNOS MISMOS

Cuando se busca aumentar la habilidad de los alumnos para asumir otra perspectiva, es más útil hacer que enfoquen primero sus propios sentimientos para identificar los diferentes tipos de sentimientos que tienen, y para analizar/comprender qué sentimientos están asociados con qué clase de situaciones.

● CREAR UNA COMUNIDAD DE ALUMNOS

- Generar oportunidades en las que los alumnos puedan tener un interés activo en el otro.
- Generar oportunidades para que los alumnos compartan las fortalezas de cada uno.

● HACER LA PRÁCTICA DE IMAGINAR/PERCIBIR

LA PERSPECTIVA DEL OTRO

Ponerse en los zapatos de otra persona o utilizar la capacidad para imaginar y obtener una perspectiva del punto de vista de otra persona resulta una tarea difícil para muchos de nosotros. La práctica sostenida de la dramatización o de asumir perspectivas es un medio eficaz de aumentar los niveles de empatía.

Utilice la dramatización para ver qué ocurre desde un punto de vista diferente. Cuando se leen cuentos resulta una actividad popular asumir la mirada de otro personaje; por ejemplo, todos comprendemos la situación de *Los tres cerditos*, ¿pero alguna vez nos detuvimos a pensar la historia desde el punto de vista del lobo? En temas como historia, geografía o ciencia, intente alentar a los alumnos a tomar el papel de la gente en ese periodo de la historia, las áreas geográficas que se estudian o incluso del científico o inventor, e imaginar cómo se sentirían.

Del mismo modo, anime o dirija a los alumnos a estudiar las vidas y logros de famosas personas que practicaron la empatía. Esto aumenta su deseo de parecerse a estas personas y a tomar actitudes y conductas asociadas con ellos. Algunos ejemplos son Florence Nightingale y la Madre Teresa.

Existe una estrategia dramática llamada "Asiento caliente" que también puede animar a los alumnos a desarrollar la empatía. Un alum-

no se ofrece para sentarse en el “asiento caliente” y desempeña el papel de un personaje particular, mientras el resto de la clase se sienta alrededor y entrevista al personaje que está sentado allí. Las respuestas deben estar a tono con el pensamiento del personaje y no con el del alumno. A continuación puede armarse una discusión grupal en la que el alumno que interpreta el papel explique si fue fácil o difícil asumir ese papel y cuánta empatía o falta de empatía tuvo que demostrar al atenerse a ese papel.

● EXPOSICIÓN A ESTÍMULOS QUE PROVOCAN EMOCIONES

Las representaciones de la desgracia, las penurias o el sufrimiento en otros tienden a aumentar los sentimientos de empatía. Los recortes de periódicos, especialmente las fotografías de situaciones lastimosas sufridas por niños en el mundo, son muy eficaces para despertar y desarrollar la empatía. Al alentarlos a pensar en los demás y sus necesidades también se estimulan estos sentimientos y reacciones.

● DAR EJEMPLO DE UNA CONDUCTA DE EMPATÍA

Los docentes que dan ejemplo de los valores deseados aumentan la empatía del alumno. Es más importante cómo *muestran* los adultos la empatía que cualquier cosa que digan sobre ella. Si un niño de tres años grita en la guardería: “¡Miren a la gorda!” y se le dice públicamente que no debe avergonzarse a otras personas, estamos actuando en nuestra contra. En cambio, es importante explicarle con calma y amabilidad por qué decir eso puede hacer sentir mal a esa mujer. Pregúntele al niño si alguna vez se sintió mal por algo que alguien dijo. Aún así, es posible que algunos niños de tres años sean demasiado jóvenes para entender lo que se les está diciendo.

Sin embargo, a los cinco años, los alumnos ya pueden comenzar a comprender la empatía mediante la discusión de problemas hipotéticos. ¿Cómo te sentirías si alguien te quitara un juguete? ¿Cómo se sentiría tu amigo si alguien le quitara un juguete? Para cuando un escolar tiene ocho años, puede comprender decisiones más

complejas en las que debe darse cuenta de que los sentimientos de otra persona pueden ser diferentes de los suyos.

La empatía comienza con la conciencia de los sentimientos de otra persona. Sería fácil si amigos y colegas se dijieran mutuamente lo que sienten. Pero no siempre sucede esto y como individuos debemos ser comprensivos, hacer preguntas, leer entre líneas, observar el lenguaje corporal, conjeturar e intentar interpretar las pistas. Una vez que hemos descubierto cómo se siente la otra persona, podemos demostrarle empatía reconociendo sus sentimientos.

Al mostrar empatía podemos utilizar afirmaciones empáticas. Existen palabras, frases o declaraciones adecuadas que pueden usarse para hacer sentir mejor a una persona. Algunas declaraciones empáticas son:

“Pareces muy disgustado...”

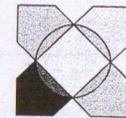
“Veo que te pone muy incómodo esto...”

“Seguramente te resultó muy difícil... y...”

“Creo que has estado sufriendo mucho en tu interior...”

Al demostrar empatía, es importante que se reconozcan los sentimientos de la persona o la situación en la que se encuentra.

MOTIVACIÓN PERSONAL



Las capacidades para la motivación personal preparan las tendencias emocionales que guían o facilitan que logremos metas. Incluyen:

- **el impulso para la realización:** luchar por mejorar o alcanzar un parámetro de excelencia
- **compromiso:** alinearse con las metas del grupo o la organización

- **iniciativa:** voluntad para actuar a partir de las oportunidades
- **resiliencia:** persistencia en la consecución de las metas a pesar de los obstáculos y los reveses

En un estado de baja motivación personal, a menudo nos sentimos deprimidos sin tener conciencia de la causa. La gente con baja motivación personal tiende a estar abrumada por estados afectivos, a veces hasta llegar al punto de la parálisis, y raras veces logran “terminar su tarea”. A medida que desarrollamos nuestro sentido de motivación personal, comenzamos a usar palabras de auto-ayuda y nos enfocamos en las metas. Finalmente, en un estado de motivación personal alta, estamos constantemente rearmando nuestro pensamiento y reestructurando nuestras tareas. Los individuos con motivación personal pueden comenzar una tarea, seguir haciéndola y avanzar hasta completarla mientras enfrentan los contratiempos que puedan surgir. La gente que posee una alta motivación personal es capaz de enfocarse y concentrarse bien, y canalizar tanto sus capacidades cognitivas como afectivas en una conducta orientada al logro.

¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES QUE IMPLICA LA MOTIVACIÓN PERSONAL?

- Orientación hacia las metas
- Impulso para la realización
- Iniciativa
- Optimismo

● ORIENTACIÓN HACIA LAS METAS

Para que el universo nos conceda lo que queremos, debemos decidir primero lo que queremos. Esto implica dirigir nuestras emocio-

nes para poder alcanzar nuestras metas; prestar atención, y concentrarnos en la tarea que tenemos entre manos.

● IMPULSO PARA LA REALIZACIÓN

Esto implica luchar para mejorar o para alcanzar nuestras metas personales; establecernos metas que nos desafíen y asumir riesgos intencionales; y aprender a mejorar nuestro desempeño. Este impulso requiere autocontrol y disciplina personal, la habilidad para retrasar la gratificación y reprimir el impulso. Puede involucrar también una demostración de compromiso y/o resiliencia.

● INICIATIVA

La iniciativa significa estar listos para actuar cuando se presentan las oportunidades; perseguir las metas más allá de lo requerido o esperado de nosotros, y buscar activamente oportunidades para cumplir la misión del grupo.

● OPTIMISMO

El optimismo es una perspectiva tal de la vida que uno mantiene el punto de vista del mundo como un lugar positivo. Los optimistas ven el vaso medio lleno mientras que los pesimistas lo ven medio vacío. El optimismo implica persistencia en la consecución de nuestras metas a pesar de los obstáculos y contratiempos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA MOTIVACIÓN PERSONAL?

La motivación personal nos permite usar nuestras emociones para lograr nuestras metas. Sin motivación personal, la vida se vuelve puramente existencial. La motivación personal le da sentido a la vida, e identifica metas que deben lograrse y alturas que pueden conquistarse. Cada individuo debe encontrar en su interior algo que quiere alcanzar, ser o hacer, y luego enfocarse en la tarea que tiene entre manos, prestar atención y comportarse menos impulsivamente hasta que la tarea se logre lo mejor posible.

La investigación demuestra que la gente que tiene altas motivaciones personales disfruta de mejor salud psicológica y es capaz de

recuperarse tras un revés. Dos décadas de investigación del psicólogo Csikszentmihalyi, con residencia en Estados Unidos, muestran que las actividades que nos desafían y nos permiten recurrir a conocimientos ya existentes tienen más probabilidades de hacernos sentir “como si flotáramos”.

Al pensar en “usar nuestras emociones”, intente pensar en nuestras emociones como una clase de recurso natural. Para lograr ciertas metas, este recurso puede resultarnos útil. Usar las emociones con éxito significa ser capaces (cuando es lo adecuado) de aprovechar el poder de este recurso para alcanzar nuestra meta.

Por ejemplo, las emociones pueden emplearse para mejorar nuestra capacidad de persistir en la persecución de una meta particular. Imagine una clase donde la conducta es un tema. El docente podría tener un tarro lleno de canicas, y poner una canica en el tarro cada vez que se demuestra un comportamiento positivo en el grupo. Cuando el tarro esté lleno, el grupo puede elegir una actividad placentera para realizar al final del día. Cada vez que la determinación de la clase se debilita, el tarro casi lleno de canicas puede disuadirlos de comportarse mal y alentarlos a persistir con su meta de conducta positiva. En este caso, utilizar las emociones de manera positiva aprovecha el poder motivador de realizar una actividad placentera.

Otro método que pueden usar los docentes para alentar una conducta positiva es organizar las cosas para que no poder perseverar desemboque en un resultado no deseado. La clase puede discutir este tema y ponerse de acuerdo para entregar sus CD de juegos más requeridos a otra clase si la conducta sigue siendo mala para fines de la semana. En este caso, el docente emplea la decepción y la infelicidad que la clase sentiría si el deseado CD tuviera que entregarse a la clase de al lado para reforzar el esfuerzo de permanecer tranquilos.

Las metas a corto plazo pueden alcanzarse también a través del uso de las emociones en la clase. Un docente puede alentar el monólogo interior justo antes de una evaluación para alejar el miedo y la inquietud que precede a estas situaciones.

¿CÓMO SE PUEDE DESARROLLAR LA MOTIVACIÓN PERSONAL EN LA CLASE?

- Estableciendo metas
- Retrasando la gratificación
- Eligiendo
- Alentando la confianza personal

● ESTABLECER METAS

Animar a los alumnos a pensar en términos de metas significativas para el desarrollo personal. Discutir qué se debe hacer para alcanzar esas metas. Trabajar en pos de lograrlas. Cuanto más significativa es la meta, mayor la motivación personal para conseguirla.

● RETRASAR LA GRATIFICACIÓN

Mirar los beneficios a largo plazo y no los beneficios a corto plazo de ser capaz de retrasar la gratificación (por ejemplo, trabajar mucho para un examen ahora con el objetivo de asegurarse el ingreso a la universidad más tarde). Discutir con los alumnos ejemplos de sus propias vidas. Estas discusiones permitirán a toda la clase identificar y luego trabajar para sus propias metas.

● ELEGIR

Darles a los alumnos la posibilidad de describir situaciones en las que han tenido que elegir entre dos o más opciones tentadoras. Discutir sus emociones y comportamientos en esas situaciones. Los alumnos tal vez desean compartir los sentimientos asociados con estas opciones y posiblemente también los resultados.

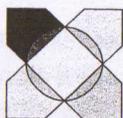
● ALENTAR LA CONFIANZA PERSONAL

Alentar y mantener estados emocionales positivos en la clase que amplían la gama de pensamientos y acciones disponibles a los

alumnos. Los estados emocionales negativos limitan el foco y restringen las formas en las que uno se involucra en el mundo. Por ejemplo, cuando alguien tiene miedo o está enojado, existen menos probabilidades de que explore, busque ayuda o sea creativo; en cambio, tiende a retraerse y observar de manera muy limitada el problema que debe enfrentar.

Alentar la confianza en uno mismo y el uso del monólogo interior positivo en todo momento para ampliar el foco y la disponibilidad de opciones.

HABILIDADES SOCIALES



Las habilidades sociales se refieren a capacidades para tratar con los demás de tal manera que uno sea capaz de obtener los resultados que desea de ellos y alcanzar metas personales. Estas capacidades son la clave de la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Esto incluiría la habilidad para:

- **comunicarse:** escuchar abiertamente y enviar mensajes convincentes
- **influir:** emplear tácticas eficaces para la persuasión
- **cooperar:** con otros y trabajar armoniosamente en equipo
- **manejar conflictos:** negociando y solucionando los desacuerdos

En un estado de baja habilidad social, no podemos mantener relaciones interpersonales íntimas con otras personas. A medida que desarrollamos nuestras habilidades sociales comenzamos a establecer amistades pero sin demasiada habilidad para un ámbito más amplio de relaciones sociales. Cuando aumentan nuestras habilidades sociales, poseemos una gama de capacidades que incluye

el liderazgo, la facilitación de grupos, la exigencia, la vigilancia y la amistad.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

- Comunicación eficaz
- Aprendizaje en cooperación
- Afirmación personal
- Resolución de conflictos

● COMUNICACIÓN EFICAZ

Las capacidades de comunicación son la clave de las relaciones exitosas. La comunicación eficaz es la habilidad de usar capacidades verbales y no-verbales para expresarse y promover intercambios eficaces con los demás. Implica enviar mensajes claros y convincentes para establecer compenetración. Esto significa conocer cómo participar en lo que está sucediendo, antes de intentar cambiar la conducta de grupo.

La base de toda relación es la comunicación. Establece la conexión, y las conexiones generan una relación. Los adultos de la clase deben ser modelos eficaces para los alumnos en todas las competencias que se han discutido hasta aquí, pero por encima de todo en términos de comunicación eficaz. Los docentes hablan a los alumnos y muchos de ellos tienen pocas oportunidades para experimentar la emoción de que alguien esté verdaderamente interesado en ellos y lo que tienen para decir. Ser escuchado constructivamente hace aportes al concepto positivo de cada persona y al sentido de apego que es esencial en el aprendizaje.

Escuchar atentamente a los alumnos es además una herramienta de diagnóstico para descubrir las cosas vitales que los docentes necesitan saber sobre sus estudiantes: cómo aprenden, qué a-

prenden, dónde experimentan dificultades y qué los espera en el camino del aprendizaje.

● APRENDIZAJE EN COOPERACIÓN

El aprendizaje en cooperación y el trabajo de a dos permite a los alumnos adquirir un grupo de capacidades que les resultan absolutamente esenciales para la vida. El grupo ejerce tal presión que se aprenden los siguientes comportamientos de Inteligencia Emocional:

- cómo manejarse y llevarse bien con los demás
- cómo controlar la ira (no se puede estallar en un grupo y salir bien parado)
- cómo motivarse
- cómo perseverar cuando la tarea se vuelve difícil
- cómo resistir la tentación y permanecer con perseverancia en la meta
- cómo esforzarse en pos de una meta común
- cómo saber cuándo asumir el liderazgo y cuándo seguir, una capacidad esencial para la cooperación eficaz

● AFIRMACIÓN PERSONAL

La afirmación es una actitud y una forma de relacionarse con el mundo exterior, sustentado en un grupo de capacidades para la comunicación eficaz. Para ser verdaderamente afirmativos, debemos vernos a nosotros mismos como merecedores del derecho de disfrutar de la vida. Al mismo tiempo, valoramos de la misma manera a los otros, respetando su derecho a opinar y también a disfrutar. Este punto de vista nos permite involucrarnos respetuosamente con otra gente, sin dejar de respetar nuestras propias necesidades. La afirmación personal nos asegura que no nos lastimen ni nos usen ni nos obliguen a nada. El comportamiento afirmativo es la habilidad de formular y comunicar nuestros propios pensamientos y deseos de manera clara, directa y sin agresiones. Se trata de saber dónde estamos parados, y comunicarse a partir de ese punto de apoyo. Las declaraciones afirmativas tienen tres par-

tes: **los hechos** (que describen la situación), **los sentimientos** (que se despiertan en nosotros, o el efecto que la situación tiene en nosotros), y finalmente **el querer** (pedir una acción específica o una conducta aceptable hacia nosotros.) Por ejemplo, un alumno puede decirle a su amigo/a en la clase:

“Cuando tomaste mi bolígrafo nuevo, me asusté porque creí que lo había perdido. La próxima vez, por favor, avísame si quieres tomarlo prestado.”

La afirmación personal aumentará la autoestima del alumno al demostrarle cómo resistir frente las tácticas de intimidación y el chantaje emocional sin recurrir a la agresión. La gente que desarrolla buenas capacidades comunicativas logra apaciguar las situaciones complicadas. Además, el comportamiento afirmativo promueve una respuesta positiva de parte de los demás.

● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Un conflicto es una lucha o pelea; un choque de principios opuestos, o una angustia debido a la oposición de deseos incompatibles. El conflicto ocurre de manera inherente en todas las etapas de la vida. Por lo tanto, manejar el conflicto de forma constructiva y desarrollar procedimientos de resolución de conflictos es esencial para nuestro bienestar físico y psicológico.

La resolución de conflictos se ocupa de enseñar a los alumnos nuevas formas para resolver disputas que no involucren violencia. Casi todos los conflictos implican emociones subyacentes. Cuanto más fuertes los sentimientos implicados, más difícil la resolución. Para resolver conflictos, entonces, es absolutamente necesario abordar los sentimientos de todas las partes. Hay dos formas tradicionales de responder al conflicto: lucha o huida. Ahora, existe una tercera: ¡resolver el problema a través del diálogo!

Para solucionar conflictos es necesario comprender los mecanismos que actúan. La gente en conflicto generalmente está encerrada en una espiral emocional que se eterniza a sí misma, y en la cual el sujeto declarado del conflicto raras veces es el tema clave.

Gran parte de la resolución de conflictos requiere el uso de otras capacidades emocionales que se han mencionado aquí.

El docente o cualquier otra persona formada pueden sentarse con los alumnos y ayudarlos a solucionar su conflicto creando un entorno propicio para solucionar problemas. Esto se consigue reforzando estrictamente algunas reglas básicas acordadas: ser honesto, no interrumpir, y no insultar o desairar. El docente-mediador ayuda a quienes están involucrados en la disputa (los alumnos) a definir su problema, desarrollar soluciones y elegir la solución que funcione. Como ellos están resolviendo por sí mismos el problema, están involucrados en la solución. La meta es llegar a un resultado en el que nadie pierda. (Hagan la poderosa pregunta positiva: "¿Qué te haría sentir mejor?") Este proceso también ayuda a llegar a la raíz de algunos problemas persistentes. Sin embargo, el proceso lleva tiempo y a veces el conflicto quizá no valga la pena el tiempo y el esfuerzo en comparación con el aprendizaje que se puede obtener de él. En muchas escuelas se forma a los alumnos para llevar adelante por sí solos este proceso cada vez que aparece un conflicto.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS HABILIDADES SOCIALES?

Dado que el aprendizaje es una actividad social, las habilidades sociales son fundamentales para tratar con la gente con la que se interactúa en la clase. Estas habilidades no se tienen naturalmente sino que se deben trabajar. Están muy relacionadas con la forma en que nos educaron, nuestros sentimientos íntimos sobre nosotros mismos, nuestro nivel de confianza y nuestro interés por los demás. Cuando estas capacidades faltan, puede llevar a la soledad, la frustración y la falta de cooperación. Las buenas habilidades sociales son el pegamento invisible que une las relaciones. Sin estas habilidades causaríamos mucho dolor y angustia a nuestros compañeros e infelicidad a nosotros mismos. Las relaciones positivas proporcionan una puerta de entrada al aprendizaje.

¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR LAS CAPACIDADES PARA RELACIONARNOS EN LA CLASE?

- Concediendo oportunidades de comunicación mutua en el grupo
- Dando ejemplo de roles grupales
- Brindando la oportunidad de desarrollar las capacidades de afirmación personal
- Usando regularmente situaciones problemáticas

● CONCEDER OPORTUNIDADES

DE COMUNICACIÓN MUTUA EN EL GRUPO

- Explore la importancia de la escucha positiva y discuta cómo se sienten los alumnos cuando alguien se niega a escucharlos.
- Hable sobre distintas formas de captar la atención de otra persona como preludeo para expresarse, y distinga entre métodos positivos y eficaces y métodos negativos e ineficaces de atención.
- Reconozca cómo los sentimientos y estados de ánimo generados por un incidente pueden transferirse y afectar el resultado de situaciones posteriores.

● DAR EJEMPLO DE ROLES GRUPALES

Cuando se asigna trabajo de equipo, dé ejemplos de cómo controlar el material y respetar a cada participante. Los roles grupales pueden resultar una estrategia útil para emplear porque los miembros saben quién es el que escribe, quién es el narrador, quién el que reúne los recursos, etc.

● **BRINDAR OPORTUNIDADES PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE AFIRMACIÓN PERSONAL**

La declaración de Hechos, Sentimiento y Deseos necesita tiempo de práctica en un entorno amigable. Tal vez también sea buena idea practicar varias situaciones hipotéticas en las que los alumnos deben formular la comunicación afirmativa. Esto aseguraría que los alumnos automáticamente usaran estas declaraciones cuando enfrenten situaciones abrumadoras.

● **USAR REGULARMENTE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS**

Las sesiones breves para resolver problemas permitirán que emerjan los intereses y saberes de diferentes miembros de un grupo, y mostrará a los alumnos estrategias positivas y constructivas a las que pueden recurrir cuando enfrentar situaciones difíciles en la vida real.

Resumen

Comprender los componentes de la Inteligencia Emocional nos permite reconocerlos en nosotros mismos y en quienes nos rodean. Los docentes pueden apoyar a los alumnos en el desarrollo de las capacidades de las que carecen a través de rutinas normales en la clase. Las aplicaciones de la Inteligencia Emocional en la clase son casi infinitas. La Inteligencia Emocional es fundamental para resolver situaciones difíciles entre los alumnos, para motivarlos a perseverar con su tarea hasta que se haya completado, y para la capacidad de controlar impulsos y demorar la gratificación. Puede motivar a los alumnos estableciendo metas y enfrentando adecuadamente cualquier contratiempo que pueda surgir. Eso les da un enfoque de "Yo puedo", los ayuda a comprender la perspectiva de otras personas, los alienta a asumir

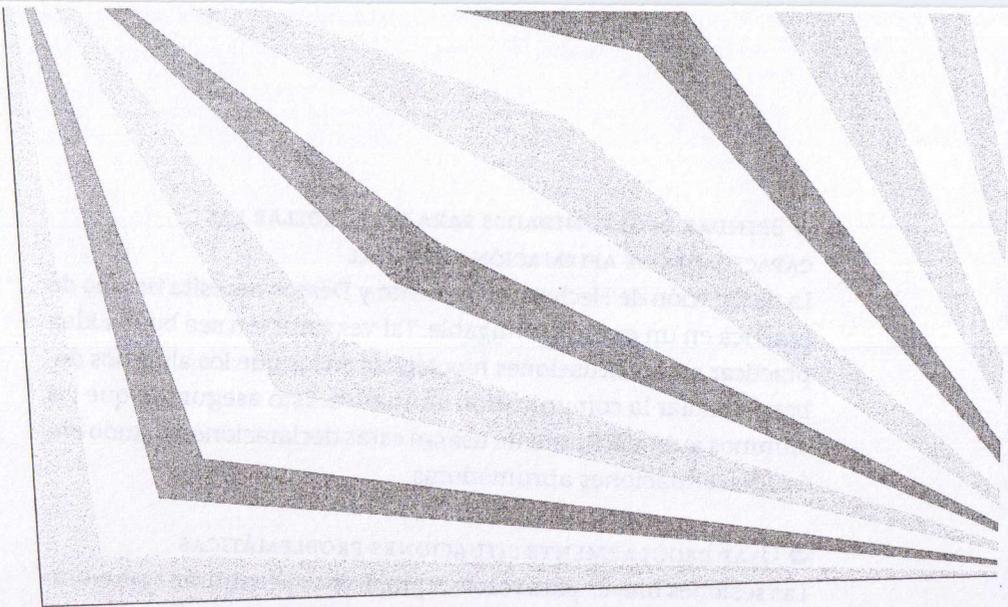
responsabilidad por sus propias acciones y a relacionarse y comunicarse adecuadamente con los demás.

Las personas con alta Inteligencia Emocional son gente divertida y capaz de:

- expresar sus sentimientos de forma clara y directa
- leer comunicación no-verbal
- equilibrar sus sentimientos con la razón, la lógica y la realidad
- sentirse empoderadas
- estar intrínsecamente motivadas y con resiliencia emocional

Dado que las emociones negativas y la expresión indirecta de las emociones son contagiosas, por lo general resulta inteligente evitar a la gente con baja Inteligencia Emocional. Pueden infectarnos con su virus de amargura y victimización. No es divertido estar con esta gente porque:

- no asume responsabilidad por sus sentimientos
- ataca, culpa y te ordena
- te interrumpe y te anula
- carga con resentimientos y retiene información
- no siente empatía por los demás



PARTE III

LAS 7 ESTRATEGIAS "ELEVATE"

La perspectiva de otras personas es siempre una buena perspectiva de uno mismo. El mundo que vemos a través de los ojos de los demás es a menudo el mundo que nosotros mismos no vemos. El mundo que vemos a través de los ojos de los demás es a menudo el mundo que nosotros mismos no vemos. El mundo que vemos a través de los ojos de los demás es a menudo el mundo que nosotros mismos no vemos.

El desafío para los docentes es cuándo y cómo enseñar la Inteligencia Emocional en sus clases, dado que el día, de por sí, está lleno de actividades. Existen varias maneras de responder a esta pregunta:

- Enfatique capacidades específicas, como la resolución de conflictos, capacidades de comunicación, relaciones o control de ira y enséñelas separadamente.
- Incorpore la enseñanza de capacidades que probablemente resulten útiles en una gran variedad de escenarios y situaciones. Las capacidades de autocontrol, de pensamiento y de resolución de problemas pueden aplicarse prácticamente en todos los terrenos de la vida.
- Utilice el trabajo en equipo, el aprendizaje en colaboración y las discusiones en grupos pequeños para brindar oportunidades a los niños de aprender a interactuar unos con otros en un entorno favorable.
- Infunda la Inteligencia Emocional en la enseñanza y el aprendizaje de las materias tradicionales de la escuela aprovechando la ventaja que le proporcionan los problemas y las disputas cotidianos que aparecen en clase para ayudar a los alumnos a desarrollar las capacidades que les permitan aprender a asumir una perspectiva y resolver conflictos.

Sin embargo, según Goleman, quizás el “cómo” es más importante que el “qué” enseñar.

“Que exista o no una clase explícitamente dedicada a la Inteligencia Emocional puede importar mucho menos que cómo se imparten esas lecciones.”

Este último punto, comprender la importancia de **cómo enseñamos**, llega al centro de la utilización de las siete estrategias exitosas para elevar la Inteligencia Emocional. Estas estrategias ilustran cómo los docentes y alumnos pueden poner la teoría de la Inteligencia Emocional en práctica. Habiendo ya presentado a la clase y estando ésta familiarizada con el concepto de Inteligencia Emocional, enfoque el cómo enseñar, y enseñe para promover la Inteligencia Emocional. No se trata de una cosa más que se agrega a todo lo que hay que enseñar. Puede enseñar el programa existente utilizando las siete estrategias exitosas que promueven la Inteligencia Emocional como un programa implantado. Estas estrategias estructuran la interacción de los alumnos entre sí, con el programa y con el docente. Su objetivo es maximizar los resultados educativos positivos. Como las estrategias no tienen contenidos, pueden utilizarse en los grupos de cualquier edad y con cualquier material curricular. Conocer sobre Inteligencia Emocional lleva a mejorar en los alumnos:

- **actitudes**
(motivación, compromiso, comprensión de los otros)
- **conducta**
(participación, hábitos de estudios, control de impulsos)
- **desempeño**
(grados, dominio de las materias, inicio de nuevos aprendizajes)

Por lo tanto, inculcar el aprendizaje emocional y académico en sus alumnos es el mayor logro del docente. Entonces, ¿cómo generar una clase que acoja tanto el aprendizaje emocional como el intelectual?

A continuación describo siete estrategias exitosas: ELEVATE, que pueden incorporarse en la rutina de la clase aunque su escuela no haya instituido un programa formal de apoyo para la Inteligencia Emocional.

Entorno del aprendizaje:

1 Crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro.

Lenguaje de las emociones:

2 Construir el lenguaje de las emociones.

Establecer relaciones:

3 Las relaciones cálidas fortalecen el aprendizaje.

Validar los sentimientos:

4 Convalidar los sentimientos del alumno alivia la tensión interior.

Asumir un compromiso activo:

5 Alentar el compromiso activo.

Trabajar las capacidades de razonamiento:

6 Integrar capacidades cognitivas.

Empoderarse con feedback:

7 Proporcionar feedback útil y oportuno.

Estas siete estrategias fomentan de muchas formas la Inteligencia Emocional. Son estrategias y rutinas que proporcionan tanto instrucción cotidiana como oportunidades para practicar las capacidades de Inteligencia Emocional en un contexto significativo. Estas estrategias exitosas son una manera de enseñar haciendo. En lugar de sermonear sobre el control de los impulsos, las prácticas eficaces le permiten al alumno practicar el control de los impulsos diariamente. De la misma manera, los alumnos no pueden aprender las capacidades de la Inteligencia Emocional escuchando conferencias sobre el tema; las adquieren al practicar repetidamente estas capacidades en el entorno propicio del aula. Usa la estrategia ELEVATE para explotar el poder de la Inteligencia Emocional ¡y observe cómo el logro académico se dispara!

1

ESTRATEGIA 1

ENTORNO DEL APRENDIZAJE

CREAR UN AMBIENTE
DE APRENDIZAJE POSITIVO Y SEGURO

El entorno en el que aprendemos tiene efectos de largo alcance en cómo y cuánto aprendemos. Es tan importante que ninguna de las otras prácticas resultará eficaz a menos que el entorno sea el adecuado. Pero quiero subrayar que un entorno “seguro” se refiere no sólo a la seguridad física; también incluye la seguridad emocional. No permitimos que nuestros alumnos se golpeen unos a otros con los puños y tampoco debemos permitirles hacerlo con las palabras.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UN ENTORNO SEGURO Y POSITIVO PARA EL APRENDIZAJE?

La investigación nos ha demostrado que el aprendizaje tiene lugar con más facilidad en ambientes libres de amenazas e intimidación. Cada vez que un alumno se siente amenazado, los procesos de razonamiento dejan su lugar a reacciones de supervivencia. Las amenazas a los alumnos pueden provenir de adultos o de sus pares. Los adultos pueden humillar, avergonzar, rechazar y castigar a los alumnos; todas estas cosas constituyen amenazas y así se las percibe. El comportamiento de pares negativos en un entorno sin control, insultar, culpar y ridiculizar son otra fuente de amenaza de parte de los miembros de la clase. Tales comportamientos no sólo impiden que el alumno aprenda sino que también pueden

dificultar los procesos de aprendizaje de los demás alumnos en la clase, ya que temen que a ellos también les ocurra lo mismo.

¿QUÉ ASPECTO TIENE UN ENTORNO SEGURO Y POSITIVO EN UNA CLASE RUIDOSA?

Al comienzo del año académico, los docentes deben esforzarse para crear un entorno positivo y propicio en el cual los alumnos se sientan seguros, sean tratados con justicia y se sientan libres de expresar sus opiniones en las discusiones de la clase. En estos ambientes, los alumnos desarrollan confianza en el docente, exhiben conductas positivas y perciben que el aprendizaje es alentado y cultivado. El entorno seguro y positivo puede generarse de las siguientes maneras:

- Estableciendo un grupo de reglas para la clase
- Creando una comunidad de alumnos
- Alimentando la confianza en ellos mismos a través de afirmaciones positivas
- Manteniendo expectativas altas
- Utilizando la alabanza de manera eficaz
- Comprendiendo la importancia del sentido del humor

● ESTABLECER UN GRUPO DE REGLAS PARA LA CLASE

Es importante negociar con la clase un grupo de reglas para vivir y aprender dentro de la clase. Las declaraciones deben ser positivas y destacar las acciones que se requieren. Este proceso compartido crea un modelo deseable de trabajo cooperativo y ayuda a dar a los alumnos el sentido de posesión con respecto a lo que ocurre en la clase. A los niños que estuvieron involucrados en el proceso de toma de decisiones les resultará más difícil quejarse

después sobre las prácticas de la clase. Además, un enfoque claro y sistemático de la disciplina fomenta la responsabilidad y el autocontrol en los alumnos.

● CREAR UNA COMUNIDAD DE ALUMNOS

Otra estrategia es instituir una rutina diaria que construya comunidad y cree un clima positivo para el aprendizaje. Los adultos de la clase se reúnen con los alumnos al comienzo del día para saludarse, compartir sentimientos y logros personales y preparar las actividades planeadas para ese día. Esto ayuda a los alumnos a instalarse; se quitan del pecho el peso de los sentimientos (ya sea el dolor por la muerte de una mascota o la alegría de una salida familiar); se toman un tiempo para pensar, en lugar de reaccionar automáticamente y a menudo con agresividad, para tranquilizarse y así se preparan para correr riesgos en el aprendizaje. Cuando los alumnos se sienten a salvo, cómodos, confiados y perciben que se les presta atención, aprenden. Por otro lado, cuando sienten miedo, incomodidad, les falta confianza o perciben que se los ignora, sus cerebros se clausuran y el aprendizaje se vuelve imposible.

● ALIMENTAR SU CONFIANZA EN SÍ MISMOS

A TRAVÉS DE AFIRMACIONES POSITIVAS

La confianza en uno mismo es la impresión (acertada o no) de que uno puede desempeñarse de determinada manera o lograr ciertas metas. Esta confianza influye en las decisiones que tomamos y en el curso de nuestras acciones. Los alumnos tienden a involucrarse en tareas en las que se sienten competentes y confiados, y evitan aquellas en las que esto no sucede así. Cuanto mayor sea la sensación de confianza en sí mismo, mayor será el esfuerzo, la persistencia y la resiliencia que el alumno invertirá en una actividad. Como consecuencia, los ejercicios de confianza positiva son una poderosa influencia en el nivel del logro que cualquier alumno puede realizar en última instancia.

La meta del docente en la clase debe ser equipar a los alumnos no sólo con el conocimiento y las capacidades, sino también con la

confianza en sí mismos para que sean ciudadanos bien fundados y seguros de sí que se perciban como estudiantes el resto de su vida. Las afirmaciones positivas deben ubicarse estratégicamente para refrescar la seguridad que vacile. Los alumnos necesitan aliento y que les recuerden que deben pedirse ayuda mutuamente, al comprender que todos los que están en la clase son recursos. Los carteles afirmativos en el aula resultan extremadamente útiles como soporte del aprendizaje. Nuestros ojos captan una enorme cantidad de mensajes que se almacenan en nuestra mente subconsciente para resurgir en la superficie cuando se los necesita. Algunos mensajes son:

"Usa lo que sabes para descubrir lo que no sabes."

*"Si tienes el coraje de comenzar,
encontrarás el coraje para triunfar."*

"El éxito está en lo que se puede y no en lo que no."

La confianza positiva en uno mismo se encuentra entre los factores más importantes que deben desarrollar los alumnos. Es uno de los vaticinadores más fuertes del logro y el disfrute en la escuela porque desafía sus pensamientos negativos y los impulsa a salir de su "zona cómoda".

● TENER ALTAS EXPECTATIVAS

Muchos investigadores han examinado los efectos que pueden tener las expectativas de los docentes sobre el rendimiento de los alumnos: se ha sugerido que el docente analiza a los alumnos en su clase y desarrolla diferentes percepciones de sus competencias y potenciales. Estas percepciones se reflejan entonces en la interacción del docente con los alumnos, que actúan en consecuencia y así cumplen la profecía de los docentes. Un estudio de Robert Rosenthal y Lenore Jacobson de 1968 titulado *Pigmalión en la clase*, llega a la conclusión de que el desarrollo intelectual de un alumno es en gran medida una respuesta a lo que los docentes esperan y cómo esas expectativas le son comunicadas. El estudio original de Pigmalión incluía proporcionar a los maestros información fal-

sa sobre el potencial de ciertos alumnos de los grados 1 a 6 en la escuela primaria de San Francisco. Se les dijo a los docentes que estos alumnos habían sido evaluados y el resultado había sido que estaban a punto de iniciar un periodo de crecimiento intelectual veloz; en realidad, los alumnos habían sido escogidos al azar. Al final de este periodo experimental algunos de los alumnos escogidos, y particularmente los que se hallaban en los grados 1 y 2, exhibieron un rendimiento en las pruebas de coeficiente intelectual que resultaba superior a las obtenidas por otros alumnos de habilidad parecida, y superior a lo que podría esperarse de esos mismos alumnos sin ninguna intervención. Estos resultados llevaron a los investigadores a afirmar que las expectativas infladas que tenían los docentes con respecto a estos alumnos (y, presumiblemente, la conducta del docente que acompañaba estas elevadas expectativas) en realidad causaron que los alumnos experimentaran un crecimiento intelectual acelerado.

Por lo tanto, los docentes deben tener expectativas altas todo el tiempo. Deben nutrir a los alumnos para que aprendan y logren mucho esforzándose continuamente de maneras nuevas para ayudarlos a hacerlo. Estas acciones envían a los alumnos el mensaje de que su maestro está allí para ayudarlos a triunfar. La gente joven se empodera así para volverse parte de la solución en lugar de ser el problema.

● UTILIZAR LOS ELOGIOS DE FORMA EFICAZ

La alabanza es una forma verbal de recompensa por algo positivo que se ha logrado. Generalmente se acepta que es un medio importante para motivar a los alumnos. Este aliento fomenta la autonomía, la autoestima positiva, la voluntad de explorar y la aceptación de uno mismo y de los demás. Sin embargo, la investigación durante los últimos treinta años ha indicado que debemos ser cuidadosos en el uso de los elogios.

Los elogios eficaces son sinónimo de aliento que se refiere a un reconocimiento positivo concentrado en los esfuerzos del alumno o en un atributo específico del trabajo completado. A diferencia del elogio general, el elogio o aliento eficaz no realiza un juicio de

valor del trabajo del alumno ni da información con respecto a su valor. Se enfoca en un comportamiento específico que el docente desea reconocer o en una mejoría y/o esfuerzo invertido en la tarea. Ayuda al alumno a desarrollar una apreciación de su conducta y su logro. Todos deseamos íntimamente aprender. El elogio ineficaz puede ahogar la curiosidad natural del alumno y su deseo de aprender al concentrar la atención en recompensas externas en vez de hacerlo en las recompensas intrínsecas que son consecuencia de la tarea misma.

Por lo tanto, los docentes deben usar el elogio que resulte útil y alentador en vez de dañino y desalentador. Algunos ejemplos:

- No elogie tareas sin importancia o triviales.

La alabanza de una tarea fácil o de acciones que se encuentran por debajo de la habilidad del alumno envían el mensaje de que él o ella carecen de la capacidad para hacer más o lograr un mejor resultado y el docente tiene una expectativa baja con respecto a su éxito. El elogio que no se ha ganado o que resulta vacío debe ser reemplazado con reconocimiento y sugerencias, por ejemplo:

"Fuiste capaz de completar algunos de los problemas de matemática correctamente, pero en otros debes continuar trabajando."

- El elogio debe ser más bien específico que general. En lugar de repetir:

"¡Buen trabajo!", o "Lo hiciste muy bien"

... sea específico con respecto a qué está bien en su trabajo o conducta, por ejemplo:

*"Identificaste el patrón y pudiste continuar con la serie."
"Puedo leer tu tarea porque recordaste dejar los espacios y pusiste bien los signos de puntuación."*

"Marta limpió su pupitre para mostrarnos que terminó su tarea y está lista para ir al recreo."

- **COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO DEL HUMOR**

El sentido del humor tiene muchos beneficios cuando se lo usa frecuente y adecuadamente en la clase.

En primer lugar, posee una cantidad de beneficios fisiológicos: el cerebro exige tanto oxígeno como glucosa (combustible) para funcionar eficazmente. Cuando reímos, fluye más oxígeno por nuestra corriente sanguínea, aumentando el trabajo del cerebro. La risa también libera endorfinas en la sangre. Las endorfinas son los calmantes naturales del cuerpo, y provocan que la persona disfrute el momento tanto en el cuerpo como con su mente.

En segundo lugar, el sentido del humor posee beneficios psicológicos y educativos; la risa sustenta el compromiso emocional y cognitivo además de estimular la presencia social. Juega un papel en el proceso de aprendizaje dado que las emociones aumentan la retención al captar la atención del alumno y crear un clima positivo de lazos afectivos a través de la risa.

En tercer lugar, el sentido del humor puede cambiar la manera en la que pensamos nuestros problemas y situaciones. Como la docencia se ocupa de la transformación del pensamiento de un alumno, el sentido del humor es una de las herramientas básicas y debe utilizarse frecuentemente. Sin embargo, el problema es que la sustancia de la mayor parte de lo que enseñamos no es muy divertida. Por lo tanto, el uso eficaz del sentido del humor le corresponde a la entrega de los conocimientos. Los docentes deben desarrollar una orientación mental hacia el humor, y ejercitarlo cotidianamente, como un atleta que se prepara para un torneo. Algunas sugerencias para introducir el humor en la clase:

- Utilice bromas para comenzar las tareas a la mañana: esto rompe el hielo cada día; aliente a los alumnos a agregar sus propias bromas (pero debe ejercer una cierta censura antes de compartirlas con toda la clase).

- Cuando se cometen errores, utilice el sentido del humor para atravesar la confusión y el contenido difícil, por ejemplo, creando un acrónimo o una oración tonta que ayude a recordar reglas gramaticales difíciles, o el orden de los planetas.
- Comparta relatos sobre proyectos que fracasaron pero recuerde que un buen maestro no tiene que contar cuentos divertidos; sólo tiene que conectar las verdades que suscitan nuestras respuestas cómicas.

Finalmente, el sentido del humor también puede usarse como un tipo de evaluación. El tiempo en que tarda en llegar una risa después de un comentario ingenioso es una señal reveladora sobre el estado emocional de los alumnos. Nuestra habilidad para reír es además un buen indicador del nivel de tensión y energía que hay en la clase.

¿CÓMO FOMENTA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL UN ENTORNO SEGURO Y POSITIVO?

Un entorno positivo y seguro fomenta la Inteligencia Emocional de muchas maneras:

- *Conocimiento de sí mismo:*

El uso eficaz del elogio, las expectativas altas y la confianza en uno mismo en todo momento habilitan a los alumnos a familiarizarse con sus propias fortalezas y zonas de desarrollo. Además aprenden qué los hace reír.

- *Autocontrol:*

Tener un grupo de reglas de la clase fuerza a los alumnos a pensar sobre lo que dicen y/o hacen a sus amigos; se honra y respeta la seguridad emocional de todos los de la clase. El lenguaje negativo de cualquier clase queda fuera de lugar y debe transformarse en declaraciones positivas antes de compartirlos con la clase.

- *Motivación personal:*

Las altas expectativas del docente, la utilización eficaz del elogio y la protección de la confianza en sí mismo, todas esas cosas em-

poderan a los alumnos, y el hecho de que pueden pedir ayuda a cualquiera los motiva a intentarlo en lugar de renunciar y hundirse en la impotencia.

- *Empatía:*

El espíritu comunitario permite a los alumnos realizar un esfuerzo especial para comprender y apoyar a sus pares en todo momento. Como además se ríen juntos, esto ayuda a aliviar la tensión y crear un lazo de comprensión entre ellos.

- *Habilidades sociales:*

Los alumnos adquieren capacidades para la escucha, la comunicación y el apoyo mutuo en su hora de clase. Además captan automáticamente las capacidades al ver los ejemplos de las capacidades positivas de los adultos que hay en la clase.

2

ESTRATEGIA 2

LENGUAJE DE LAS EMOCIONES

DESARROLLAR EL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES

Resulta muy difícil discutir nuestros sentimientos si hemos llegado a creer que debemos esconder nuestros verdaderos sentimientos. Por eso, para la mayoría de nosotros, discutir nuestros sentimientos parece una actividad desconocida y desacostumbrada. Como sociedad, pocas veces pensamos en nuestros sentimientos. Cada vez que nos sentimos asustados, nerviosos o incluso felices, intentamos disimularlo y actuar "con normalidad". Nos da vergüenza o hasta miedo hablar de los sentimientos. Nos hace sentir vulnerables discutir públicamente nuestros sentimientos. No sabemos si deberíamos ser honestos, o qué consecuencias puede tener que lo seamos. Nos da miedo lastimar a alguien con nuestros sentimientos. Tal vez incluso nos enseñaron que los sentimientos son malos o débiles o demasiado personales para compartirlos con los demás.

Este hábito de intentar actuar de manera distinta a como nos sentimos realmente crea muchos problemas en nuestras vidas. Crea barreras entre nosotros y la gente con la que deseáramos conectarnos. A través de nuestra incapacidad de revelarnos, construimos depósitos de resentimiento, ira y dolor, y terminamos evitando a la gente o las situaciones que puedan causarnos incomodidad. El esfuerzo por no mostrar nuestros verdaderos sentimientos a la gente puede resultarnos muy estresante. A veces, en lugar de expresar sinceramente nuestros sentimientos con claridad y franque-

za, expresamos las mismas emociones pero de manera indirecta, ya sea a través de nuestras acciones o nuestro lenguaje corporal. En realidad, a veces mentimos sobre nuestros sentimientos.

Por eso, una de las metas de la educación es enseñar a los alumnos cómo poner en palabras los sentimientos que tienen, para sí mismos y para los demás, porque cuando esos sentimientos pueden ponerse en palabras, pueden conocerse y controlarse. La falta de conocimiento de palabras relacionadas con sentimientos puede llevarnos a malinterpretar nuestras emociones. Por ejemplo, a menudo vemos gente que se siente celosa o envidiosa, pero tal vez la malinterpretamos pensando que está enojada. Pero si comprendimos lo que eran los celos cuando éramos niños, y podemos identificar lo que se siente con los celos, entonces podemos ayudar a estas personas de alguna manera. La malinterpretación de los sentimientos es además uno de los temas más importantes en las relaciones. Un ejemplo perfecto es sentir timidez en contraposición a ser engreído. Cuando una persona es muy tímida, no inicia conversaciones y a menudo la gente puede percibirla como engreída o atribuirle una emoción que es diferente a la timidez, y por eso tratarla de manera diferente. Entonces, la capacidad de reconocer las emociones y ponerlas en palabras es una capacidad importante que debemos desarrollar.

En Estados Unidos se llevó a cabo un estudio de investigación con trescientos niños de primaria; se los entrevistó respecto de sus emociones y se equiparó eso con sus logros en lectura, coeficiente intelectual y los problemas de conducta que informaban sus profesores. Descubrieron que los alumnos que tenían más problemas de conducta eran los menos capaces de hablar sobre sus emociones.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA EL APRENDIZAJE DESARROLLAR EL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES?

El aprendizaje es en gran medida una experiencia emocional. David Sousa, autor de *How the Brain Learns* (Cómo aprende el cerebro, 2001), subraya la dimensión emocional del aprendizaje pero admite que, lamentablemente, es el aspecto que más se deja de

lado. Agrega que antes de que los alumnos puedan volver su atención al aprendizaje cognitivo del programa preestablecido, deben sentirse física y emocionalmente seguros y a salvo, y tener muchas oportunidades de compartir y discutir sus sentimientos. Cuando los alumnos pueden identificar sus sentimientos son más capaces de tomar cartas en el asunto positivamente para controlarlos, lo que a su vez los vuelve más capaces de trabajar con sus pares y avanzar en el aprendizaje.

El aprendizaje por sí mismo puede suscitar una amplia gama de emociones, porque involucra algo nuevo y desconocido. Cuando el alumno se esfuerza por encontrarle sentido a las ideas nuevas, el aprendizaje nuevo a menudo incluye un riesgo de fracaso e incomodidad. También puede disparar un "fluir", un sentimiento particular cuando uno se dedica a la experiencia óptima de aprendizaje. Csikszentmihalyi, un investigador ruso dedicado a la psicología positiva, describe este "fluir" como un estado en el que el individuo está comprometido en el placer de aprender, y aprende más que cuando su aprendizaje es forzado y la respuesta emocional es el temor y la ansiedad. Por lo tanto, el *fluir* está basado en un equilibrio entre la seguridad que percibe y las experiencias desafiantes de aprendizaje. Al involucrarse emocionalmente, el alumno parece estimulado para asumir un compromiso sostenido.

Cómo se sienta el alumno con respecto a una situación de aprendizaje también determina la cantidad de atención que le dedique. La atención es un fenómeno natural guiado por el interés, la novedad, la emoción y el sentido. Sousa sugiere además que la emoción interactúa con la razón para sostener o inhibir el aprendizaje. Por eso, los docentes deben involucrar a los alumnos en este interés y novedad; y ahí podría encontrarse muy bien la razón de que el factor de asombro y las características únicas del pizarrón blanco interactivo en la clase, por ejemplo, permitan a los alumnos concentrarse tanto más en el aprendizaje y en la toma de decisiones.

¿QUÉ ASPECTO TIENE EL DESARROLLO DEL LENGUAJE DE EMOCIONES EN UNA CLASE RUIDOSA?

Los niños deben comprender sus emociones antes de poder controlarlas, y deben comprender y controlar sus propias emociones antes de que puedan aprender cosas nuevas. Por lo tanto, cuando se trata de ayudar a los niños a controlar sus capacidades de Inteligencia Emocional, todo comienza comprendiendo y compartiendo sus emociones. Al principio, se necesita confianza y valentía para revelarse a sí mismo, pero también es cierto que cuanto más lo hacemos, más fácil y natural se vuelve. Las siguientes ideas pueden conferir a los alumnos la capacidad de desarrollar un lenguaje más amplio de sus emociones para que logren expresar sus sentimientos de manera más sucinta:

- Estipular momentos u oportunidades para hablar sobre los sentimientos en la clase
- Crear una lista en la clase de "palabras sobre sentimientos"
- Utilizar habitualmente el Momento de Ronda para evaluar los sentimientos en la clase

● ESTIPULAR MOMENTOS U OPORTUNIDADES PARA HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS EN LA CLASE

Establecer tiempos de clase en los que los alumnos se sientan a salvo para discutir sus sentimientos. A la mañana temprano, cuando se recibe a los alumnos, podría ser un buen momento para compartir sus sentimientos. Si nota a un niño triste, acérquese a él y amablemente hable con él de sus sentimientos. Asegúrele la validez de sus sentimientos antes de referirse a su comportamiento:

"Me parece que no querías venir a la escuela hoy porque te duele la garganta. Comprendo cómo te sientes."

Pero trata de quedarte tranquilo hasta el recreo, y entonces podemos ver cómo te sientes, ¿te parece bien?"

Aliente a otros adultos de la escuela, como los ayudantes de clase, los padres o los estudiantes que trabajan en clase, y los supervisores del mediodía, a dar ejemplo frecuentemente del uso del lenguaje de las emociones para expresar cómo se sienten ellos, cómo se sienten los niños y el ánimo general en la clase o el patio de juegos. Todo esto convencerá a los alumnos de que está bien hablar de sus sentimientos y además expandirá su vocabulario de palabras interesantes e inusuales sobre sentimientos que pueden usar.

● CREAR UNA LISTA EN CLASE DE "PALABRAS SOBRE SENTIMIENTOS"

Haga una lluvia de ideas sobre varias palabras referidas a los sentimientos y exhibalos como "el muro de los sentimientos". Sea creativo procurando toda la precisión y la corrección posibles para ampliar la lista: aliente a los alumnos a buscar diferentes palabras que expresen los mismos sentimientos, y no olvide acentuar los matices de sentido (ver PARTE II: Conocimiento de sí mismo, p. 43). Permita que la clase intente clasificar los sentimientos experimentados en diferentes categorías. ¿Los sentimientos encajan en categorías precisas o es posible que un sentimiento entre en más de una categoría? Jugar con las palabras sobre sentimientos amplía su vocabulario y su comprensión de estas palabras.

Miren fotos de personas y todos juntos en clase intenten "leer" sus sentimientos a partir de sus rostros. Estimule a los alumnos a categorizar los sentimientos en lugar de hacerlo con las personas o las situaciones. ¿Pueden justificar sus ideas? Estos ejercicios permiten a los alumnos tener más conciencia del lenguaje corporal asociado con los sentimientos y así pueden reconocer los sentimientos en sus compañeros.

Escriban un diario de sentimientos diario o semanal y que ellos presten atención a cómo van cambiando sus sentimientos. ¿Pueden explicar qué provoca los cambios? Al identificar estas causas obtenemos una lista de disparadores para que tomemos concien-

cia en nuestras vidas. Aliente la expresión de sentimientos: etiquete sus sentimientos: Me siento ____ en diferentes momentos y en diferentes lugares.

En Lengua, dedíquese a describir los sentimientos de los personajes que aparecen en los textos. Utilice el lenguaje del autor para describir los sentimientos de los personajes en su composición creativa. Es un ejemplo típico de que la lectura impacta no sólo en el ámbito de la comprensión del mundo sino en el habla y la escritura también.

● **USAR HABITUALMENTE EL MOMENTO DE RONDA PARA EVALUAR LOS SENTIMIENTOS EN LA CLASE**

El Momento de Ronda, creado por Jenny Mosley en 1996, tiene el propósito de proporcionar un oasis de calma en el que todos tengan la misma responsabilidad y oportunidad de hablar y escuchar en un grupo en el que confían. Los alumnos se sienten cómodos y confiados para expresar sus sentimientos, opiniones e ideas. El Momento de la Ronda se sustenta en una cantidad de principios específicos:

Todos en la clase deben sentarse en círculo. Sentarse en una ronda les da a todos el mismo lugar, estatus y voz. No hay jerarquías. Todos tienen el mismo derecho de hablar y de ser escuchados. Para acentuar esto, se utiliza un "objeto de la palabra", como un juguete pequeño, y los alumnos sólo pueden hablar si sostienen el "objeto de la palabra".

Todos tienen la oportunidad de hablar. Ningún alumno puede ser interrumpido mientras está hablando, lo que subraya la necesidad de escuchar con respeto mutuo y creciente. Ningún alumno es obligado a hablar; no hay presión alguna para que participen. Si no quieren hacer comentarios, simplemente pasan el "objeto de la palabra" a la persona que está al lado. El silencio recibe respeto.

Es muy importante que los docentes presenten el Momento de ronda en la rutina de clase y luego lo utilicen como barómetro para evaluar los sentimientos de la clase. Los alumnos necesitan ser es-

cuchados y sentirse oídos. El poder del Momento de ronda es la capacidad de allanar el campo de juego. A cada alumno se le concede el tiempo de expresar sus sentimientos. Esto evita que dominen las personalidades fuertes, y se les concede una oportunidad a los alumnos tímidos o que dudan si participar o no. El objetivo es crear respeto y un lugar seguro donde todos los alumnos puedan expresarse auténticamente.

Se necesita tiempo para desarrollar la capacidad de aguardar con paciencia la oportunidad de participar y de no hablar mientras lo hace otra persona, pero es una capacidad muy importante que los alumnos aprenden rápidamente. A menudo se recuerdan unos a otros que no deben interrumpir al que está hablando.

El Momento de la Ronda permite a los alumnos identificar sus emociones y reflexionar sobre su comportamiento, ideas y conceptos importantes, en lugar de que las condiciones del entorno apabullen sus respuestas y pensamiento, como ocurre con la presión del grupo o los impulsos de estímulo-respuesta. Al escuchar a los demás, los alumnos tienen que comprender ideas y conductas que son diferentes a las propias. Pueden tomarse un tiempo para razonar las cosas. Escuchar verdaderamente a los demás y respetar sus turnos para hablar los ayuda a mantener bajo control las respuestas emocionales rápidas y desconsideradas. Todo el procedimiento invita a los alumnos a aplazar el juicio inmediato y a confiar en las respuestas colectivas que surgen.

¿CÓMO PROMUEVE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EL DESARROLLO DEL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES?

Desarrollar el lenguaje de las emociones fomenta la Inteligencia Emocional de muchas maneras:

● *Conocimiento de sí mismo:*

Cuando se les da a los alumnos la oportunidad de compartir sus emociones en la clase, también se los alienta a reflexionar sobre sus propios sentimientos y a comprender qué los suscita, para así volverse más conscientes de sí mismos.

2

- **Autocontrol:**

El tener que escuchar a los demás hablar de sus emociones ayuda a los alumnos a contener sus sentimientos y esperar su turno de hablar. La escucha de la experiencia de otros a veces provoca que demoren la propia gratificación, para no meterse en problemas o para cosechar un premio mejor.

- **Motivación personal:**

Reconocer sus propias emociones libera a los alumnos para establecerse metas realistas y entonces, con el aliento amable de sus pares y su maestro, pueden lograr exitosamente su objetivo. Escuchar los sentimientos de los demás y cómo los enfrentan también puede darles la oportunidad de establecerse objetivos más difíciles.

- **Empatía:**

compartir los sentimientos cotidianamente crea una empatía natural en la clase. Cuando sabes que alguien no está bien o está triste, probablemente reacciones con simpatía y empatía.

- **Habilidades sociales:**

Hay muchas oportunidades de practicar las habilidades comunicativas en los momentos diarios que se comparten en clase. También se desarrollan y se mejoran las habilidades de escucha y las habilidades para resolución de problemas, mientras nos esforzamos por guiar y apoyar a nuestros amigos en su aprendizaje.

3

ESTRATEGIA 3

ESTABLECER RELACIONES

LAS RELACIONES DE CARIÑO REFUERZAN EL APRENDIZAJE

En un mundo de relaciones y promesas rotas, una relación fuerte y compasiva es esencial en clase para que se dé el aprendizaje. Todos deseamos más proximidad en nuestras vidas. Todos nosotros preferimos la aceptación y la aprobación antes que el rechazo y la desaprobación. Cuanto más importante es una persona para nosotros, más importante su aprobación y más intenso nuestro temor de ser desaprobados por ella. Por eso, construir la confianza se encuentra en el centro del éxito en una relación de maestro y alumno. Por lo general, los alumnos no se preocupan de cuánto sabemos hasta que saben cuánto nos importan. Las relaciones de cariño entre docentes y alumnos pueden transformar el mundo de los alumnos.

¿POR QUÉ LAS RELACIONES DE CARIÑO SON IMPORTANTES PARA EL APRENDIZAJE?

La investigación ha demostrado que las relaciones positivas y de cariño entre docentes y alumnos pueden ser un factor determinante en el éxito del alumno. A los alumnos les importa su escuela cuando a sus maestros les importan ellos. Los alumnos que tienen un maestro cálido, genuino y empático se comprometen en el proceso de aprendizaje porque sienten que su maestro comprende y se preocupa por sus necesidades, los escucha y aprende de ellos.

Un alumno que se siente escuchado con respeto por su maestro y sus compañeros se siente valorado, cuidado, querido, apoyado, respetado y parte de un grupo social. Esta empatía lo motiva a valorar, preocuparse, apreciar y sentirse afable consigo mismo, con su entorno, el grupo social al que pertenece y otras personas.

Las relaciones de cariño también les permiten a los docentes adaptar las instrucciones de acuerdo con la experiencia y habilidades de cada alumno. Al conocer las personalidades, intereses, fortalezas y áreas de crecimiento de los alumnos, los docentes pueden proporcionarles el adecuado equilibrio entre desafío y apoyo. Los docentes y alumnos cariñosos sustentan un aprendizaje apasionado.

¿QUÉ ASPECTO TIENE UNA RELACIÓN DE CARIÑO EN UN AULA RUIDOSA?

El docente cuenta con una variedad de maneras para desarrollar las relaciones de cariño y fortalecer el aprendizaje en la clase. Algunas de ellas incluyen:

- Llegar a conocer a los alumnos y desarrollar relaciones auténticas con ellos
- Permitir a los alumnos saber cosas unos de otros
- Dar ejemplo de relaciones de afecto

● LLEGAR A CONOCER A LOS ALUMNOS Y DESARROLLAR RELACIONES AUTÉNTICAS CON ELLOS

Aunque pueda parecer muy simple, para llegar a conocer a los alumnos hay que hablar con ellos. Caminar y conversar con ellos, en el recreo, después de la escuela y/o en las recepciones escolares, sin ningún propósito de autoridad, crea un conjunto de dinámicas que se diferencian de las de la clase y alientan a los alumnos a hablar y divulgar sus intereses, esperanzas y deseos, que usted como do-

cente puede entonces utilizar como vías para cautivarlos y motivarlos en la clase.

La autenticidad tiene que ver con ser tan genuino y veraz como sea posible sobre creencias y sentimientos. Ser auténtico en la clase significa que alumnos y docentes discuten temas reales que los preocupan a medida que ocurren o se vuelven relevantes. Los temas no se barren bajo la alfombra ni se los ignora. Los sentimientos de todos los miembros son considerados y se discuten adecuadamente. Es esencial que se conceda a alumnos y docentes oportunidades de compartir lo que piensan sin temor al ridículo, a la crítica o al juicio.

Los docentes deben tomarse un tiempo para comunicarse con cada miembro de la clase y comenzar a conocerlos como personas con las que pueden desarrollar empatía y respeto. Muchos docentes generalmente saludan a sus alumnos con una sonrisa cuando entran en la clase y comienzan a conversar con ellos. Expresan así su interés por cada alumno como individuo y como miembro de la clase. Su expresión facial y su lenguaje corporal demuestran aceptación de las necesidades del alumno, y su vitalidad e interés demuestran compromiso, energía e interés en su rol docente.

● PERMITIR A LOS ALUMNOS SABER COSAS UNOS DE OTROS

Se puede poner en práctica la idea de asignar quince minutos cada mañana para preguntar cómo está el otro. Pueden llamarlo "el momento especial" porque los alumnos son personas especiales y éste es su momento. Esto se podría hacer en las escuelas secundarias cuando los tutores se encuentran con su grupo de alumnos. Durante esa sesión, cada miembro de la clase tiene la oportunidad de decir lo que está pensando o le preocupa. Esto proporciona al docente y a los alumnos la oportunidad de conocer el estado de ánimo y los sentimientos de los demás y, por lo tanto, estar en posición de comprender las emociones de los otros y posiblemente prestarles ayuda cuando la necesiten.

● **DAR EJEMPLO DE RELACIONES DE AFECTO**

Los alumnos aprenden a partir del ejemplo, así que la manera en la que docentes y otros adultos manejan sus propias emociones siempre está bajo escrutinio. Si el docente está infeliz o no se interesa en el tema que están estudiando, los alumnos percibirán esa energía. Cuando considere el hecho de que las emociones son contagiosas incluso entre dos extraños, podrá comenzar a comprender el profundo efecto que las emociones del docente tienen sobre los alumnos.

Los alumnos también aprenden por ósmosis. Ya sea disculpándonos cuando nos equivocamos o tratando con respeto y amabilidad a los demás, los alumnos aprenden mucho sobre las relaciones observando el comportamiento de sus docentes. Los adultos de la clase deben constantemente ser modelo de las capacidades de Inteligencia Emocional, y plantear el proceso en voz alta. Ésta es una estrategia particularmente eficaz para dar el ejemplo. Como cuando el adulto dice:

“Estoy triste por el nivel de ruido en la clase.”

Se trata de una expresión de sus sentimientos sobre una situación de la clase. Es más eficaz que gritar por las voces de los alumnos o chillarles que se queden callados.

De manera similar, los adultos deben constantemente buscar ejemplos en los que los niños utilicen sus capacidades de Inteligencia Emocional, y atraer su atención hacia ellos:

“María comparte su libro con Jaime; ella sabe que él está triste porque su mamá se encuentra en el hospital.”

3

¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL LAS RELACIONES DE CARIÑO?

Las relaciones de cariño promueven la Inteligencia Emocional de muchas maneras:

● *Conocimiento de sí mismo:*

A medida que los alumnos comienzan a expresar sus propias opiniones al grupo, comienzan a comprenderse mejor a sí mismos.

● *Autocontrol:*

Los alumnos tienen que aprender a esperar su turno para participar y no pueden simplemente levantar sus manos e intentar captar la atención del maestro. También deben aprender a controlar su impulso de responder cuando otros miembros de la clase hacen sus comentarios.

● *Motivación personal:*

Una relación positiva de cariño con su maestro ayuda a los alumnos a establecer metas de aprendizaje exigentes, que pueden lograrse con el apoyo del docente y/o el de sus pares.

● *Empatía:*

Las relaciones positivas, incluyendo el Momento de ronda, construye cohesión dentro del grupo y esto alienta los sentimientos de empatía hacia los demás. El Momento de ronda también les brinda a los alumnos la oportunidad de escuchar diferentes puntos de vista y comenzara ver el mundo a través de la perspectiva de otra persona.

● *Habilidades sociales:*

Escuchar a los demás, aguardar su turno de hablar, y aprender a expresarse claramente son todas habilidades sociales que reciben estímulo del Momento de ronda.

4

ESTRATEGIA 4

VALIDAR LOS SENTIMIENTOS

CONVALIDAR LOS SENTIMIENTOS DEL ALUMNO ALIVIA LA TENSIÓN INTERIOR

Tener conciencia de las emociones del alumno se halla en la base de una relación saludable. Cuando estamos en sintonía con los sentimientos de un alumno, nos encontramos en mucha mejor posición para ofrecerle ayuda y comprensión en nuestras interacciones diarias. Validar es reconocer y aceptar nuestra identidad única o individualidad. La validación es extremadamente nutritiva; crea una red de seguridad y construye confianza. La validación incluye aceptación sin juicios, empatía, comprensión y respeto por los sentimientos. La validación emocional es una habilidad importante que se debe aprender para tener mejores relaciones con los demás.

La invalidación implica rechazar, ignorar o juzgar los sentimientos y/o la identidad de los demás. Desgraciadamente, algunos de nosotros sentimos la necesidad de rebajar a los demás y hacerlos sentir inadecuados, inferiores o insignificantes. Cuando nos anulamos se nos ataca en el nivel más profundo posible, ya que nuestros sentimientos son la expresión más íntima de nuestra identidad individual. Nosotros anulamos a otros cuando les decimos que no deben sentirse como se sienten, cuando les decimos que son demasiado sensibles o los llevamos a creer que algo en ellos está mal. Si tenemos conciencia de las diferentes formas de invalidación que existen, podemos vigilar la manera en que la gente nos trata; es

menos probable que nosotros anulemos a otras personas y podemos protegernos mejor de su daño.

¿POR QUÉ LA VALIDACIÓN EMOCIONAL ES IMPORTANTE PARA EL APRENDIZAJE?

La validación emocional o aceptar los propios sentimientos es importante porque con más validación tenemos menos debate, menos conflicto y menos desacuerdo. Los sentimientos de dolor que se expresan, reconocen y reciben validación de una persona en la que confiamos y que nos escucha disminuyen. Los sentimientos de dolor que son ignorados cobran fuerza. Por ejemplo, cuando Lucy, de seis años, se siente triste porque su mejor amiga se mudó lejos, puede hablar sobre eso con su maestra o sus compañeros. Simplemente por reconocer y expresar sus emociones hay menos posibilidades de que su tristeza interfiera con su proceso de aprendizaje. Otro ejemplo es que, cuando alguien está asustado/a, puede reaccionar con agresividad. La validación le permite interpretar de manera correcta el disparador emocional de su conducta y responder asumiendo sus sentimientos de temor (con reafirmación, comprensión, etc.).

Si los alumnos cuentan con una salida para compartir sus experiencias y expresar sus preocupaciones y temores a veces pueden sentirse mejor. El proceso de expresar o validar estos sentimientos puede resultar de ayuda por varias razones. Expresar sus temores o preocupaciones logra a veces aliviar la tensión o ansiedad del alumno. A veces, contar y volver a contar su historia puede ayudarlos a crear una sensación de orden, coherencia o control sobre eventos que parecen caóticos, confusos y abrumadores. Además, el escuchar las historias de los demás puede ayudarlos a darse cuenta de que no son los únicos que tienen miedo o están preocupados, y finalmente la interacción que surgen entre docente y alumno al compartir experiencias y sentimientos puede construir un sentido de seguridad y confianza.

De hecho, si existe una interrupción de la comunicación, si hay un muro entre usted y otra persona, probablemente se ha levantado

con los ladrillos de la invalidación. La validación es un medio de debilitar el muro y abrir un canal libre de comunicación. Cuando los docentes escuchan a sus alumnos y demuestran respeto por sus sentimientos, opiniones e ideas, brindan condiciones óptimas para el cariño y el aprendizaje.

¿CÓMO VALIDAR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS EN UNA CLASE RUIDOSA?

- Primero, aceptando los sentimientos del alumno
- A través de formas verbales de aceptación
- Con formas no-verbales de aceptación

● PRIMERO, ACEPTANDO LOS SENTIMIENTOS DE LOS ALUMNOS

Cuando validamos los sentimientos de una persona, le permitimos compartir sin temores sus sentimientos y pensamientos con nosotros. Le brindamos la seguridad de que está bien tener los sentimientos que tiene. Le demostramos que seguiremos aceptándola después de que haya compartido sus sentimientos con nosotros. Le hacemos saber que respetamos su percepción de las cosas en ese momento. La ayudamos a sentirse escuchada, reconocida, comprendida y aceptada.

● CON FORMAS VERBALES DE ACEPTACIÓN

Las siguientes declaraciones son buenos ejemplos de validación de los sentimientos de un alumno:

"Sé lo que me quieres decir."

"Yo me sentiría de la misma manera."

"Puedo entender cómo te sientes."

"Veo por qué estás tan molesto."

“Es evidente que esto es importante para ti.”

Después de un incidente en el patio de recreo, la validación de los sentimientos de un alumno expresándole: “Entiendo por qué sentiste eso...” es una manera rápida de aliviar la situación. También nos ayuda a ver las cosas desde el punto de vista del alumno, y nos ayuda a formular mejor una solución para el problema. Aunque no se alcance una solución, el alumno se sentirá mejor al saber que alguien comprende su punto de vista.

● **CON FORMAS DE ACEPTACIÓN NO-VERBALES**

A veces la validación conlleva la escucha, algunas veces es asentir o hacer una señal de acuerdo o de comprensión, y otras veces puede ser un abrazo o una caricia. A veces implica ser paciente cuando la otra persona no está dispuesta a hablar. La validación es esencial para la buena comunicación. Cuando alguien nos valida, recibimos lo que todos anhelamos: aceptación, comprensión y sensación de conexión. Esto en sí mismo nos ayuda a resolver nuestros problemas emocionales incluso con mayor rapidez que si nos dieran un buen consejo.

**¿CÓMO FOMENTAN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
LOS SENTIMIENTOS DE VALIDACIÓN?**

Los sentimientos de validación fomentan la Inteligencia Emocional de muchas maneras:

● *Conocimiento de sí mismo:*

Para ser capaces de recibir validación, los alumnos desarrollan un mayor conocimiento personal porque deben ser capaces de reconocer y expresar sus propios sentimientos antes de poder comunicarlos a los demás.

● *Autocontrol:*

A medida que los alumnos comienzan a expresarse, también aprenden que el que los escucha no es la causa de su tensión y, por

lo tanto, deben controlarse cuando comparten sus sentimientos negativos.

● *Motivación personal:*

Validar los sentimientos les da a los alumnos la libertad para pensar racionalmente, establecer metas más realistas para sí mismos y esforzarse mucho por lograrlas y perseverar frente a los contratiempos.

● *Empatía:*

Cuando los alumnos validan los sentimientos de los demás, demuestran empatía, comprensión y aceptación de sus sentimientos.

● *Habilidades sociales:*

Compartir constantemente los sentimientos, analizar las situaciones y emociones ayuda a los alumnos a pensar las cosas de cabo a rabo, y además los prepara para saber escuchar. La capacidad de escuchar y de validar los sentimientos de otras personas mejora la comunicación en la clase, y de esa manera desarrolla todas las habilidades sociales.

5

ESTRATEGIA 5

INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE

**ALENTAR EL
COMPROMISO ACTIVO**

La vida no es un deporte para espectadores; es un ejercicio en el que hay que involucrarse, y la educación debería reflejar esa actividad. En la clase debemos hacer el intento de incluir métodos activos, concretos y de experiencias para involucrar todos los sentidos del alumno. El aprendizaje activo se define generalmente como un método de instrucción que involucra a los alumnos en el proceso educativo; exige a los alumnos que realicen actividades significativas y que piensen en lo que están haciendo. El aprendizaje activo a menudo contrasta con las clases tradicionales en las que los alumnos reciben información del maestro. El aprendizaje activo implica el desarrollo de una comunidad de alumnos. Para este desarrollo resulta esencial una comunicación que involucre a todos los alumnos, al compartir información, hacer preguntas, relacionar ideas, etc. Este acento en la comunicación genera muchas situaciones en las que los alumnos pueden producir o manipular el lenguaje para apoyar diferentes metas. En otras palabras, el aprendizaje activo respalda las oportunidades para una auténtica comunicación en lugar de meros ejercicios de memorización del lenguaje.

to de teorías e ideas para un solo profesor puede ser tan simple como tener que escribir los puntos importantes de las actividades en una pizarra que sea visible para todos los estudiantes en la clase.

COMO SE INVOLUCRAN ACTIVAMENTE EN UNA CLASE KUDOS?

Las actividades de involucramiento activo son el espíritu de la clase. El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje. El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje. El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.

- El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.
- El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.
- El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.
- El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.

El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje. El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje. El profesor debe involucrar a los estudiantes en el aprendizaje de manera que ellos se involucren en el aprendizaje.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA EL APRENDIZAJE INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE?

Involucrarse activamente es probablemente el aspecto más pasado por alto y menos apreciado de la enseñanza y el aprendizaje con poder. Es la llave que permite al docente apartarse del puesto de proveedor de información para asegurarse de que los alumnos tengan muchas, muchas oportunidades de encontrar sentido personal al material y aprender con verdadera profundidad. Además, el cerebro aprende haciendo conexiones entre lo que se experimenta y lo que esa experiencia significa para el alumno. Los maestros deben invitar a los alumnos a hacer conexiones con lo que ya está organizado y almacenado en el cerebro, porque éste necesita “apropiarse” del aprendizaje; esto puede llevarse a cabo invitando al alumno a hacer algo con lo que ya aprendió. Por eso, los alumnos deben tener la oportunidad de actuar de manera práctica para responder preguntas, resolver problemas y hacer que las cosas ocurran en contextos relativamente realistas.

Un docente no puede asumir que el alumno ha aprendido algo simplemente porque se lo ha enseñado. Sin importar lo claro e interesante que haya sido el material que se enseñó, el aprendizaje no se produce a menos que el alumno preste atención y se involucre en una actividad mental necesaria para que le encuentre sentido a ese material. Las actividades mentales de cada alumno forman una fuente particularmente poderosa de influencia sobre lo que se absorbe realmente. Este involucrarse en la actividad ayuda a su aprendizaje.

La enseñanza que subraya la necesidad de involucrarse activamente ayuda a los alumnos a procesar y retener información. Para involucrar a los alumnos, el docente debe ayudarlos a hacer uso de sus propias experiencias y construir un “andamio” sobre el que puedan colgar las nuevas ideas. Cuando los alumnos se involucran de manera activa, focalizan lo que se les enseña y procesan la nueva información. Un acto procesador es un acto que hace que los alumnos formulen preguntas, manipulen información, y relacionen el nuevo aprendizaje con lo que ya sabían de antes. Al involucrarse, se fortalece el aprendizaje y eso ayuda a llevarlo al ban-

co de recuerdos a largo plazo. Un acto procesador puede ser tan simple como tomar notas sobre los puntos importantes, decirle a tu compañero tres cosas que acabas de aprender, o expresar algo en un instante.

¿CÓMO ES INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE EN UNA CLASE RUIDOSA?

Las dos dimensiones de involucrarse activamente son el **aprendizaje independiente** y el **trabajo activo** de parte del alumno. El aprendizaje independiente se refiere a involucrar al alumno en la toma de decisiones sobre el proceso de aprendizaje; el trabajo activo se refiere al alcance al que llega el desafío para el alumno de usar sus habilidades mentales mientras aprende. Para lograr un aprendizaje activo en la clase es necesario recordar lo siguiente:

- El aprendizaje debe involucrar a los sentidos
- Hay que ser flexible en la organización de las actividades de aprendizaje
- El papel que las preguntas desempeñan en involucrarse activamente
- El papel que desempeña el aprendizaje basado en problemas

● EL APRENDIZAJE DEBE INVOLUCRAR A LOS SENTIDOS

El primer contacto del cerebro con el mundo es a través de nuestros sentidos. Por lo tanto, el aprendizaje debe involucrar nuestros sentidos de vista, oído, olfato, tacto y movimiento. Los docentes deben proporcionar experiencias concretas y físicas de aprendizaje; incorporar recursos del lenguaje, la cultura y la comunidad, sin olvidar las experiencias fuera de la escuela que podrían integrarse en las actividades de instrucción.

● **SER FLEXIBLE EN LA ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

Los docentes deben sentirse suficientemente cómodos para utilizar una disposición flexible en el salón que aliente la interacción y el compartir ideas y tareas; y las reglas y procedimientos para el trabajo deben ser explicadas específicamente a los alumnos. El papel del docente tal vez necesite cambiar hacia el de guía y facilitador, más que el de un diseminador de información. Los alumnos además necesitan recibir el estímulo para aprovechar el conocimiento y la experiencia de los demás y construir redes que los impulsen a alcanzar metas. Las diferentes estrategias de grupo (grupos pequeños, parejas, individuos) deben emplearse según lo exija la situación, y también la composición de los grupos debe variar dependiendo de las metas de la actividad y de los niveles de habilidad de los alumnos.

● **EL PAPEL DE LAS PREGUNTAS EN INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE**

Si queremos alumnos que se involucren activa y profundamente en el programa, e involucren su cerebro, los docentes deben hacer distintas clases de preguntas. Las preguntas generan actividad cerebral sostenida y enriquecida. Incluso después de una pregunta con respuesta "sí" o "no", el cerebro continúa (inconscientemente) procesando alternativas.

Sin embargo, cuanto mejor sea la calidad de las preguntas, más se desafía al cerebro y más se lo atrae para que se involucre. Las preguntas interpretativas y críticas involucran al cerebro más que las preguntas que se atienen a los hechos. Los docentes necesitan formación y apoyo continuo para reformular la situación. También los alumnos pueden aprender a hacerse mutuamente preguntas de alto nivel. Benjamin Bloom, un psicólogo de la educación, creó la taxonomía para categorizar los niveles de abstracción de preguntas que aparecen por lo general en los escenarios educativos. Esto puede resultar útil para aumentar el nivel de conciencia sobre las habilidades para preguntar tanto en docentes como en alumnos.

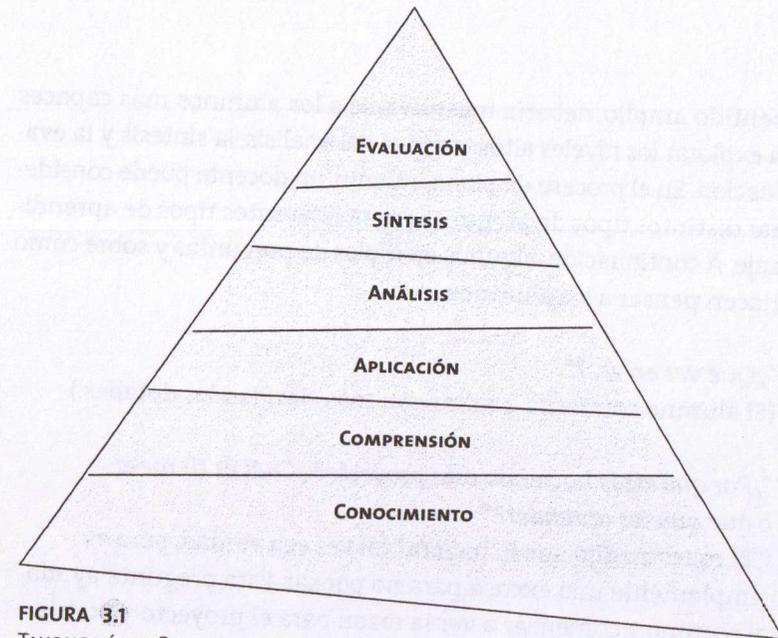


FIGURA 3.1
TAXONOMÍA DE BLOOM

Bloom divide los tipos de aprendizaje en lo que podría verse como una jerarquía ascendente:

- **Conocimiento**
(recordar información de hechos)
- **Comprensión**
(demostrar comprensión de la información recordada)
- **Aplicación**
(consideración de la relevancia práctica de la información)
- **Análisis**
(la habilidad para investigar elementos de información)
- **Síntesis**
(utilizar la información para avanzar de forma creativa)
- **Evaluación**
(la habilidad para juzgar la naturaleza de la información)

Se pueden idear distintas preguntas para cubrir estas seis áreas en el proceso de enseñanza. Este proceso también permite hacer una diferenciación en la formulación de preguntas. Hablando en

sentido amplio, debería incentivarse a los alumnos más capaces a explorar los niveles altos como el del análisis, la síntesis y la evaluación. En el proceso de planeamiento, un docente puede considerar distintos tipos de preguntas para diferentes tipos de aprendizaje. A continuación, algunos ejemplos de preguntas y sobre cómo hacen pensar a los alumnos:

“¿Qué ves en el...?”

(El alumno comienza a mirar con más claridad los detalles.)

“¿Por qué estás haciendo este proyecto? ¿Cuál es tu meta o qué quieres aprender?”

(“El maestro dijo que lo hiciera” tal vez sea verdad, pero es simplemente una excusa para no pensar. Esta pregunta ayuda al alumno a comenzar a ver la razón para el proyecto y podría ser un paso importante para entender su sentido.)

“¿Podrías explicarlo?”

(Una gran transición aquí, porque se convoca al alumno a hablar y recordar las ideas y conceptos centrales.)

“¿Qué pasaría si...?”

(Dar el salto para presentar nuevas ideas y posibilidades: esto fuerza al alumno a explicar en detalle lo que piensa e ir más allá de las respuestas obvias.)

● EL PAPEL DEL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Una buena definición del aprendizaje basado en problemas es que el aprendizaje comienza a partir de un problema, una pregunta o una situación hipotética, y dentro de esto hay una multitud de temas o dimensiones del aprendizaje. En esta estructura de aprendizaje, el docente les da a los alumnos un problema auténtico y relevante que además está relacionado con el tema que se está estudiando en ese momento. La unidad comienza con un problema sin estructura y de final abierto como la polución de la laguna de la ciudad, el reciclaje o el problema del tráfico. Los alumnos

se involucran en los pasos de la solución del problema: procesos investigativos, identificación del problema, buscar soluciones realistas, considerar las ventajas y desventajas en el contexto de circunstancias especiales, y llegar en conjunto a una decisión. Los alumnos trabajan en grupos cuando comienzan sus procesos de pensamiento en busca de posibles soluciones para el problema de la polución. En sus equipos, llevan después adelante su opción particular para resolver el problema que les tocaba. Al final de la unidad, cuando los alumnos ya han “resuelto” su problema, pueden involucrarse nuevamente con el proceso de reflexión para asegurar una profunda comprensión del material y dar oportunidades para la auto-aceptación y el esfuerzo de equipo.

¿CÓMO PUEDE FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE?

Involucrarse activamente fomenta la Inteligencia Emocional de muchas formas:

● *Conciencia de sí mismo:*

Cuando los alumnos se involucran en diferentes actividades y planes flexibles de trabajo, se vuelven más conscientes de sus fortalezas y sus limitaciones.

● *Autocontrol:*

Cuando se involucran activamente en una situación de aprendizaje, los alumnos deben aprender a mantener sus emociones bajo control para poder así pensar claramente las opciones que están a su disposición.

● *Motivación personal:*

Cuando los alumnos se involucran activamente en algún desafío creativo, reciben el impulso de alcanzar más cosas para ver los resultados finales y lograr satisfacción.

● *Empatía:*

Trabajar con otras personas en escenarios activos eleva la conciencia del alumno sobre las fortalezas y limitaciones de sus pares y le permite tener empatía con sus sentimientos y sus condiciones.

● **Habilidades sociales:**

Los alumnos invariablemente deben escuchar, comunicar y resolver problemas en situaciones de grupo cuando adquieren de manera activa nuevos conocimientos.

6

ESTRATEGIA **6**

CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO

**INTEGRAR EL PENSAMIENTO
DE ALTO NIVEL EN EL
APRENDIZAJE**

El pensamiento es la puerta de entrada a la comprensión. Es una exploración deliberada de la experiencia con un propósito. El pensamiento es utilizar lo que sabes para hallar lo que no sabes. Focalizarse en las capacidades de razonamiento en la clase sustenta el proceso cognitivo, lo que logra un aprendizaje eficaz. Prepara al alumno para ir más allá de la información provista, para ocuparse sistemáticamente, pero también con flexibilidad, de problemas y situaciones nuevos, para adoptar una actitud crítica frente a la información y los argumentos, y también para comunicarse eficazmente.

Las capacidades de razonamiento de alto nivel son definidas como un pensamiento que “exige a los alumnos que manipulen la información y las ideas de maneras que transformen su significado y repercusiones, como cuando los alumnos combinan hechos e ideas para sintetizar o llegar a alguna conclusión o interpretación”. Esto contrasta con las capacidades de razonamiento de bajo nivel que tienen lugar cuando a los alumnos se les pide que reciban o reciten información factual o que empleen reglas y algoritmos por medio de rutinas repetitivas.

Las emociones juegan un papel importante en los procesos de pensamiento. Si nos gusta lo que aprendemos, es más probable que mantengamos el interés y avancemos hacia un pensamiento de alto nivel. Tendemos a investigar y a hacer toda clase de pregun-

tas del estilo "Qué pasaría si...". Cuando nos desagrada lo que aprendemos, por lo general pasamos la menor cantidad de tiempo posible abocados a ello y nos mantenemos en los niveles mínimos de procesamiento.

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE?

Las capacidades de razonamiento se implantaron en el Programa Nacional con la creencia de que mejorarían los logros académicos. La esencia de un enfoque de las capacidades de razonamiento del aprendizaje es que aumenta la habilidad de alumno para notar, comprender y trabajar más eficazmente con lo que sucede dentro de su cabeza. Lo alienta a hacer preguntas, resolver problemas, comunicar y trabajar junto con los demás. De esta manera, las capacidades de razonamiento permiten a los alumnos encontrarle sentido a la nueva información.

El desarrollo de las capacidades de razonamiento mejora las habilidades de habla, escucha, comprensión y escritura, empodera a los alumnos y construye una comunidad de alumnos en la clase que aceptan los puntos de vista de los demás y pueden cambiar su opinión sobre un tema después de una discusión. La investigación demuestra de manera consistente que si se enfrenta a los alumnos con desafíos intelectuales y luego se los ayuda a hablar sobre los problemas en busca de una solución, entonces casi literalmente sus mentes se expanden. Se vuelven más inteligentes, no sólo en el tema en particular, sino en todo el programa.

Los procesos básicos de pensamiento son los mismos a cualquier edad. Sin embargo, los alumnos más adultos y capaces pueden usar los procesos con mayor habilidad y tejer más conocimiento y más sutileza en el uso de los procesos.

¿CÓMO SE DAN LAS CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO EN UNA CLASE RUIDOSA?

Desarrollar las capacidades de razonamiento exige la adopción de un programa específico dedicado a tal fin y al desarrollo de las estrategias que extienden el pensamiento en la clase. Discutiremos tres programas específicos y luego explicaremos con más detalle las estrategias para ampliar el pensamiento.

- Cinco capacidades de razonamiento en el Programa Nacional
- Los seis sombreros de pensamiento de De Bono
- Filosofía para niños
- Estrategias para ampliar el pensamiento

Cualquiera sea el programa elegido, debemos enseñarlo directamente y luego dar oportunidades de aplicarlo tanto en el programa como en las vidas personales de los alumnos. Cuando se enseñan las capacidades de razonamiento, primero se presenta la capacidad en cuestión, se explica lo que significa y luego se demuestra su uso. Tras varias demostraciones, se invita a los alumnos a aplicarla en su aprendizaje y luego a reflexionar sobre la capacidad que se ha aplicado.

Es extremadamente útil que los docentes piensen en voz alta, o den el ejemplo del uso de las capacidades, tanto en un área de programa como con respecto a un tema personal. Un ejemplo de esto podría ser cómo decidió el lugar de destino para sus vacaciones, cómo respondió a un cajero brusco en el banco, o cómo decidió enfrentar la gran cantidad de trabajo en la escuela. Estas discusiones con los alumnos les aseguran que vale la pena aprender estas capacidades porque les pueden resultar útiles cuando sean adultos, y los alienta a adoptar las estrategias para que logren tratar con otros o beneficiar su propio aprendizaje y sus logros.

● CINCO CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO
EN EL PROGRAMA NACIONAL

Desde 1999, las capacidades de razonamiento han estado presentes en todas las materias del programa, junto con las otras habilidades que resultan clave en el Programa Nacional, como las de comunicación y las tecnologías de información y comunicación. Las cinco capacidades de razonamiento incluyen:

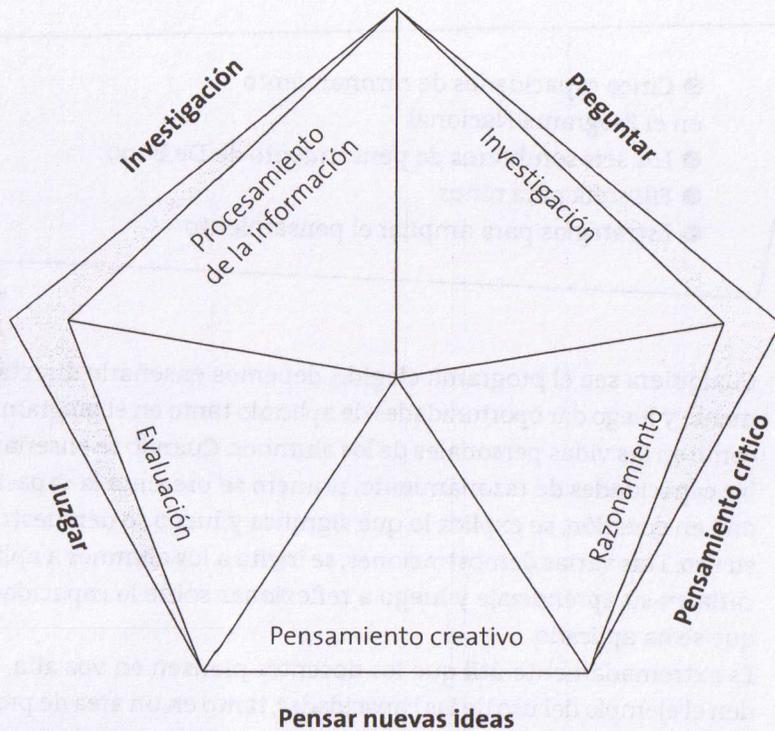


FIGURA 3.2
PENTÁGONO DE LAS CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO

● **Capacidades para procesar la información:** permiten a los alumnos localizar y reunir información relevante, organizar y clasificar, comparar y contrastar, y analizar relaciones.

● **Capacidades para investigar:** permiten a los alumnos hacer preguntas relevantes, plantear y definir problemas, planear pasos a seguir y cómo investigar, predecir resultados y anticipar secuencias, probar conclusiones y mejorar ideas.

● **Capacidades de pensamiento creativo:** permiten a los alumnos generar y extender ideas, sugerir hipótesis, utilizar su imaginación y buscar resultados alternativos e innovadores.

● **Capacidades de pensamiento crítico y razonamiento:** le permiten a los alumnos dar razón de sus opiniones y acciones, inferir y hacer deducciones, utilizar un lenguaje preciso para explicar lo que piensan, y juzgar y decidir con fundamento a partir del razonamiento o la evidencia.

● **Capacidades de evaluación:** posibilita que los alumnos evalúen información, juzguen el valor de lo que leen, escuchan y hacen, desarrollen criterios para juzgar el valor de su propio trabajo e ideas y también el trabajo y las ideas de los demás, y que tengan confianza en sus juicios.

● LOS SEIS SOMBREROS DE PENSAMIENTO DE DE BONO

Edward de Bono es la máxima autoridad mundial en el campo de la enseñanza directa de las capacidades de razonamiento. Asegura que la principal dificultad del pensamiento es la confusión. Intentamos hacer malabarismos con demasiadas bolas a la vez: sentimientos, hechos, creatividad. Los seis sombreros le permiten al pensador hacer una cosa a la vez. Si nos colocamos uno de estos sombreros esto nos hace pensar de cierta manera. Por lo tanto, estos seis sombreros nos proporcionan una forma simple y práctica para enseñar el pensamiento como una capacidad que se puede aprender, practicar y mejorar. El color de cada sombrero está relacionado con su función:

● El sombrero blanco tiene que ver con los hechos y figuras objetivos

● El sombrero rojo sugiere una perspectiva emocional

● El sombrero negro apunta a la debilidad en una idea o los efectos negativos

- El sombrero amarillo es optimista y cubre el pensamiento positivo
- El sombrero verde indica creatividad e ideas nuevas
- El sombrero azul se ocupa del control, la organización de los procesos de pensamiento y el uso de otros sombreros

● FILOSOFÍA PARA NIÑOS

La Filosofía para niños (ampliamente conocida por el trabajo de Matthew Lipman, un profesor estadounidense de filosofía, quien desarrolló este método en la década de 1960) es una forma de alentar a los alumnos a pensar de manera creativa, lógica y reflexivamente, basándose en preguntas e investigaciones. Es un proceso bien definido en el que pueden participar los alumnos con toda clase de capacidades y del cual pueden aprender con alguna ayuda de parte de los docentes. Está basado en la idea de que todo está abierto a la pregunta. Por lo tanto, a los alumnos se les enseña cómo preguntar y discutir de modo que los ayude a desarrollar las ideas que tienen.

Lo que caracteriza la Filosofía para Niños es que a los alumnos no se les dice lo que van a aprender sino que se los provoca a hacer preguntas que resultan relevantes al tema, para sí mismos y los demás. Luego, tras considerarlas, se les da la oportunidad de responder a una cantidad de argumentos a menudo conflictivos y juzgar sobre la base de la evidencia presentada. Así, ellos se convierten en creadores de ese conocimiento que puede ser aplicado a muchos otros contextos en lugar de ser simplemente receptores pasivos de la información que no necesitarán y ni siquiera recordarán. Generalmente se utiliza un libro de cuentos como estímulo. Se lee a los alumnos y se los invita a hacer una pregunta o a decir lo que les hizo pensar o lo que los asombró del cuento y por qué. Otros puntos de despegue que se pueden utilizar es algo que los alumnos vieron en la televisión o escucharon en el noticiero, o incluso un episodio que tuvo lugar en la escuela/la clase/la comunidad.

Sea cual sea el estímulo utilizado, los alumnos entran velozmente en discusiones de naturaleza filosófica y esto apoya su desarrollo de Inteligencia Emocional. Todas las capacidades de razonamiento de alto nivel subrayadas anteriormente entran en el diálogo, y el proceso vuelve más robustos a los alumnos en su pensamiento y sentimientos y los ayuda a crear empatía con los demás.

Un programa de Filosofía para niños fortalece y desarrolla las destrezas cognitivas y la Inteligencia Emocional. Esto quedó demostrado por los investigadores de la Universidad de Dundee. En 2006 rastrearon a los alumnos de las escuelas de Clackmannanshire y descubrieron que la Filosofía para niños había mejorado los niveles de Inteligencia Emocional de los alumnos y había elevado de manera importante sus resultados de Coeficiente Intelectual.

● ESTRATEGIAS PARA AMPLIAR EL PENSAMIENTO

Las siguientes estrategias ayudaron a los alumnos a ampliar su pensamiento en la clase:

- **Darles tiempo para pensar:** después de hacer una pregunta, haga una pausa para que los alumnos puedan pensar un momento y encontrar la respuesta adecuada.
- **Compartir con el grupo el pensamiento:** conceda tiempo individual para pensar, pida a los alumnos que discutan sus ideas con sus compañero, y luego las compartan en una discusión de toda la clase.
- **Encuesta o seguimiento:** sondee un poco más su comprensión; por ejemplo, podría hacer las siguientes preguntas:

“¿Nos puedes decir más sobre ese punto?”

“¿Qué te hace pensar eso?”

“¿Tienes algún ejemplo o pruebas para apoyar tu razonamiento?”

“¿Cómo sabes eso?”

“¿Alguien más apoya esa perspectiva?”

“¿Existe alguna forma de pensamiento o perspectiva alternativa para este problema o tema?”

- **Interprete al abogado del diablo:** presente un punto alternativo de vista y desafíe a los alumnos a responder en acuerdo o desacuerdo y que expliquen su razonamiento.
- **Aliente las preguntas:** discuta qué es una pregunta y cómo se diferencia de una afirmación y luego invite a los alumnos a cuestionar un tema que se discute o algún problema que los perturba. Luego concédales tiempo para que el grupo logre hallar las respuestas.
- **No juzgue:** estimule el razonamiento y las explicaciones. Algunas preguntas podrían ser: ¿Cómo lo solucionaste? O: Explica por qué.
- **Tiempo para pensar:** proporcione a los alumnos la oportunidad de participar y ofrecer contribuciones sobre temas generales de la clase o del quehacer mundial.

¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL LAS CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO?

- **Conciencia de sí mismo:**
Discutir muchos temas en la clase proporciona a los alumnos amplias oportunidades para descubrir quiénes son realmente y en qué creen, aumentando así la conciencia que tienen de sí mismos.
- **Autocontrol:**
Escuchar las historias o los temas sobre el comportamiento negativo brinda perspectivas a los alumnos sobre cómo pueden ser vistos si exhiben semejante conducta. Esto los ayuda a permanecer controlados para que el grupo tenga una opinión positiva de ellos.
- **Motivación personal:**
Cuando los alumnos se involucran dando consejos a sus pares o a personajes de ficción sobre cómo manejar de la mejor manera los temas actuales, son más capaces de canalizar sus propias emociones en pos de lograr las metas que desean. Se convencen a sí mismos de no renunciar cuando la situación se vuelve tensa y pueden apartarse y guiarse para perseverar hasta el final.

- **Empatía:**
La belleza de la lectura o de escuchar cuentos es que los alumnos desarrollan empatía con los personajes cuando comienzan a ver el mundo a través de sus ojos.
- **Habilidades sociales:**
Las habilidades sociales, incluyendo la Filosofía para niños, desarrollan las capacidades de comunicación del alumno, como el arte de escuchar y resolver problemas.

7

ESTRATEGIA 7

EMPODERARSE A PARTIR DEL “FEEDBACK”

PROPORCIONAR UN *FEEDBACK*
ÚTIL Y OPORTUNO

El *feedback* es información sobre cómo nos desempeñamos a la luz de una meta particular; es neutral en cuanto al valor. Simplemente describe lo que hicimos o no para lograr nuestras metas.

¿POR QUÉ EL *FEEDBACK* ES IMPORTANTE PARA EL APRENDIZAJE?

El *feedback* alienta a los alumnos y dirige el cambio. Jensen (1996) confirma que nuestro cerebro necesita un *feedback* inmediato sobre sus propias actividades para que su aprendizaje y crecimiento resulten óptimos. Por lo tanto, es importante dar *feedback* habitualmente en las escuelas como un medio de mejorar el aprendizaje. Muchas investigaciones respaldan la necesidad de *feedback* continuo. No podemos aprender sin *feedback*. No es la enseñanza lo que hace que aprendamos; son los intentos de los alumnos de actuar lo que causa que se produzca el aprendizaje. Esto depende íntimamente de la calidad del *feedback* y las oportunidades para usarlo. El *feedback* que se ofrece consecuentemente cada día alimenta la necesidad que tiene el cerebro hambriento de corrección confiable. Por lo tanto, todos los docentes, el grupo, los amigos y la familia deben proporcionar periódicamente *feedback* porque a

nuestro cerebro le encanta debido a que, sencillamente, lo necesita para sobrevivir.

La formación práctica y el uso de la tecnología en la clase han demostrado claramente que el *feedback* interactivo estimula o motiva a los alumnos y dirige su aprendizaje. Este desafío creciente y el *feedback* inmediato en un modo que no obtienen en ningún otro lado es precisamente lo que atrae a los jóvenes a las computadoras y los videojuegos.

¿CÓMO DEBEMOS DAR *FEEDBACK* EN UNA CLASE RUIDOSA?

Actualmente se considera que calificar a los alumnos es demasiado poco y demasiado tarde, para que resulte un *feedback* útil. El mejor *feedback* es inmediato, específico y positivo, pero casi cualquier *feedback* es mejor que no tener ninguno.

El *feedback* puede darse de muchas formas. La forma que más tiempo necesita es la del *feedback* individual entre docente y alumno, porque produce un atasco en el tiempo del docente; por lo tanto, debemos alentar otros sistemas de *feedback* de los que el docente pueda apartarse un poco y sin embargo, seguir proporcionando la cantidad y calidad de *feedback* necesario para que el cerebro "crezca".

Primero debemos enseñar las reglas generales para dar *feedback* y luego explorar dos formas muy accesibles, eficaces y sorprendentemente valiosas de *feedback*:

- Pistas para el *feedback*
- Revisión del grupo
- Autoevaluación

● PISTAS PARA EL *FEEDBACK*

Es importante recordar lo siguiente:

- Cuanto más a menudo, mejor
- Cuanto más inmediato, mejor
- Cuanto más específico, mejor
- Cuanto más adecuada es la presentación al alumno, mejor
- Respaldar comentarios con evidencia
- Asegurarse de que el *feedback* se comprende con claridad

Algunos ejemplos:

"Recordaste usar punto y aparte. Eso me ayudó a comprender mejor tu tarea."

"Qué maravilla, Jason, ¡tu calificación más alta hasta ahora! Supongo que esto es por lo que practicaste."

● REVISIÓN DEL GRUPO O EVALUACIÓN

La evaluación de los pares en su grupo es la evaluación de los alumnos por parte de otros alumnos, una forma de evaluación innovadora que apunta a mejorar la calidad del aprendizaje y empoderar a los alumnos. Puede implicar que el alumno se involucre no sólo en los juicios finales sobre el trabajo de otros alumnos, sino también en establecer los criterios previos al aprendizaje y la selección de evidencia de los logros.

La evaluación del grupo de pares produce muchos beneficios potenciales para el aprendizaje de todos los alumnos. Estimula la autonomía y las capacidades de razonamiento de alto nivel del alumno. La evaluación de los pares puede ayudar a la autoevaluación. Al juzgar el trabajo de los otros, los alumnos logran una perspectiva de su propio desempeño.

● AUTOEVALUACIÓN

La autoevaluación implica que los alumnos asuman la responsabilidad de monitorear y juzgar aspectos de su propio aprendizaje. Puede desglosarse en dos etapas:

- Identificación de los parámetros y/o criterios para aplicar a la comprensión del tema.
- Juzgar hasta dónde se han cumplido estos criterios.

La autoevaluación puede ser una forma de evaluar el producto del aprendizaje pero es en sí un proceso de aprendizaje. Algunas de las ventajas potenciales de la evaluación del grupo de pares y de la autoevaluación incluyen:

- Otorgar un sentido de posesión del proceso de evaluación y de esa manera mejorar la motivación.
- Estimular a los alumnos para que asuman responsabilidades en su propio aprendizaje.
- Tratar el proceso de evaluación como parte del aprendizaje, para que los errores, más que fracasos, sean oportunidades de aprender.

¿CÓMO PUEDE FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EL *FEEDBACK*?

● *Conciencia de sí mismo:*

Sólo estando abiertos a recibir y comprender el *feedback*, los alumnos pueden tomar conciencia de sus fortalezas y áreas de desarrollo. Una vez que son conscientes de sí mismos, pueden comenzar a tener logros en clase.

● *Autocontrol:*

En el proceso de evaluación del grupo de pares, los alumnos deben manejar sus propias emociones, y controlar cómo se sienten con respecto al trabajo para dar un *feedback* que no resulte crítico.

● *Motivación personal:*

A través de la autoevaluación, los alumnos toman conciencia de los requisitos de la tarea y esto los motiva a trabajar en pos de lograr su objetivo de manera positiva. Conocer lo que se espera de ellos para completar la tarea también los alienta a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y a perseverar frente a los contratiempos.

● *Empatía:*

La autoevaluación y la evaluación del grupo de pares les permite a los alumnos desarrollar una comprensión de cómo se sienten cuando se les da *feedback*, y así desarrollan empatía mutua.

● *Capacidades sociales:*

Nuevamente, las capacidades de comunicación positiva son el quid de la evaluación tanto personal como de los pares; los alumnos reciben amplias oportunidades de desarrollar esta y otras capacidades sociales en el proceso de dar *feedback*.

Resumen

La Inteligencia Emocional se ocupa de nosotros como individuos que aprenden a comprender y controlar sus propias emociones de manera más eficaz.

Una clase que posee Inteligencia Emocional es un ambiente en el que las emociones no se evitan, sino que se provocan al servicio del aprendizaje. Por lo tanto, una clase de alumnos que poseen Inteligencia Emocional debe resultar fácil de controlar y convertirse un espacio en el que se produce mucho aprendizaje. Habrá menos conflictos y los que surjan se podrán manejar de manera más constructiva.

En una clase así, el nivel de Inteligencia Emocional que tenga el docente es lejos la variable más importante; y la variable más importante en la Inteligencia Emocional del docente es cómo controla sus propias emociones, especialmente las negativas. Un docente eficaz y exitoso es aquel que puede controlar sus sentimientos negativos de manera auténtica y positiva.

Enseñar Inteligencia Emocional no es un remedio rápido o una lección que se importa por excepción; al utilizar las estrategias ELEVATE en la clase, el docente puede

cambiar con gentileza su papel: en lugar de pasar el tiempo con temas abocados al control de la conducta, se dedica a ganar tiempo real para invertirlo con los alumnos y el aprendizaje.

Un docente con Inteligencia Emocional:

- es infeciosamente optimista
- tiene capacidad de escucha
- demuestra compromiso
- convalida los sentimientos de los demás
- posee resiliencia emocional

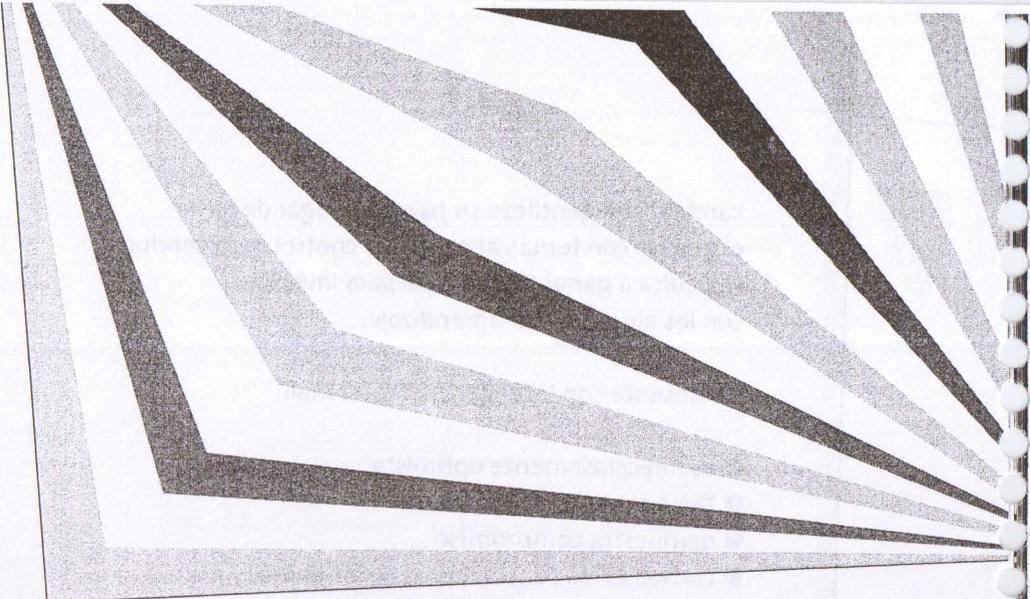
El papel del docente en la clase que posee Inteligencia Emocional debe incluir:

- notar la presión, vigilar e intervenir cuando es necesario
- tener tiempo para los alumnos
- tener metas y objetivos claros que compartirá con los alumnos
- alentar el desarrollo personal y la creatividad
- tener tiempo para reírse y divertirse con la clase.

Finalmente, los alumnos que experimentan la Inteligencia Emocional demuestran:

- motivación académica más alta y mejores calificaciones y logros
- mejores capacidades para resolver problemas y planear
- un fuerte sentido de comunidad (hacer y conservar amistades)
- buena comprensión de las consecuencias (puede resolver equitativamente los conflictos)
- actitud positiva frente a la escuela y el aprendizaje

Tener Inteligencia Emocional es realmente un proceso dinámico. Implica dar y recibir, aprender y comprender, escuchar y comunicar tanto pensamientos como acciones. Nos capacita para cubrir nuestras propias necesidades mientras, a la vez, cubrimos las necesidades de los demás.



ANEXO **1**

**REVISIÓN PERSONAL
DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

ANEXO 1

Las siguientes preguntas y el cuestionario que aparece debajo pueden usarse para ayudar a los alumnos a pensar sobre su propia Inteligencia Emocional.

PREGUNTAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1 ¿Conoce bien sus propios sentimientos?
- 2 Piense en un problema que surgió recientemente en la escuela. ¿Cómo se sentía?
- 3 ¿Cuánta empatía tiene hacia los demás y cómo se la expresa a ellos?
- 4 ¿Cuándo fue la última vez que expresó empatía?
- 5 ¿Está seguro/a de que otros conocen su preocupación por ellos?
- 6 ¿Está seguro/a de que comprende el punto de vista de los demás, incluso durante una discusión?
- 7 ¿Cómo se las arregla con la ira, la ansiedad y otros factores de estrés?
- 8 ¿Es capaz de mantener el autocontrol cuando se siente estresado/a?
- 9 ¿Le grita a menudo a los demás?
- 10 ¿Qué metas tiene para sí mismo/a?

- 11 ¿Qué planes tiene para lograr sus metas?
- 12 ¿Realmente escucha a los demás, especialmente reflexionando en lo que le dicen?
- 13 ¿Enfoca el conflicto social de manera amable?
- 14 ¿Considera alternativas antes de decidir un curso de acción?

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
¿Cómo reaccionaría en las siguientes situaciones?

- 1** Su amigo/a fue brusco/a por teléfono y usted se siente un poco herido/a. Entonces...
- Se promete interrumpirlo la próxima vez que lo/a llame.
 - Recuerda que él/ella acaba de perder el papel principal en la obra de la escuela y está muy mal.
 - Planea algo especial para alegrarlo/a.
 - Llama a otro amigo para quejarse.
- 2** Usted odia hablar en público. Su nuevo director le acaba de pedir que haga la presentación en la próxima reunión del Consejo escolar. Entonces...
- Comprende que la mayoría de los miedos que tiene se relacionan con la falta de preparación; comienza a investigar inmediatamente el tema del que se ocupará.
 - Inventa una excusa, como que tiene cita con el dentista.
 - Acepta hacer la investigación pero pide que otro estudiante la presente.
- 3** Cuando está pasando una mala semana en la escuela...
- Se distrae con la televisión.
 - Habla con alguien del tema.
 - Se toma un momento para estar solo/a y explorar lo que realmente le está molestando.

- 4** Visita a una vecina anciana para llevarle unos pasteles que hizo su madre. Ella comienza a contarle la misma historia que le contó la última vez que la visitó y también la anterior. Entonces...

- Le dice que ya le contó esa historia y le pide que le cuente otra, ya que sabe que ella tiene muchos relatos interesantes para contar.
- Se queda dormido/a: es imposible evitarlo después de la clase de gimnasia.
- Se marcha mientras ella está hablando.

- 5** Ha estado esperando en la parada del colectivo durante casi veinte minutos. El colectivo finalmente aparece pero sigue adelante, pasando delante de usted sin hacerle caso. Está lleno de pasajeros. Entonces...

- Llama por teléfono a su familia para contarle que llegará tarde y sigue esperando.
- Se queja con las otras personas en la fila.
- Frita insultos al conductor del colectivo.

1. Introducción a la inteligencia emocional

2. El cerebro y la emoción

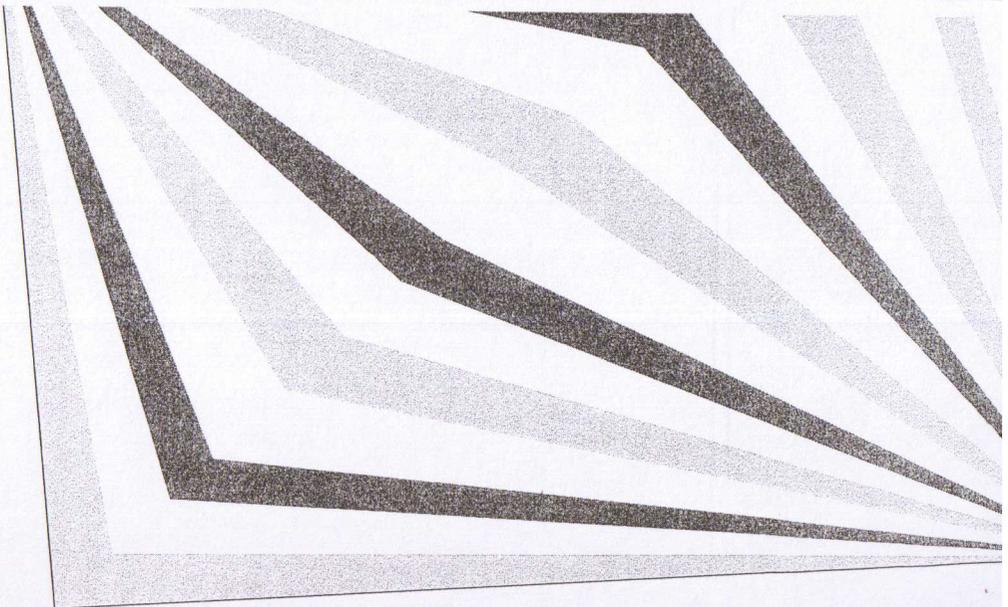
3. El desarrollo de la inteligencia emocional

4. La inteligencia emocional en el aula

5. La inteligencia emocional en el trabajo

6. La inteligencia emocional en la vida cotidiana

7. Conclusión



ANEXO 2

**QUIÉN ES QUIÉN
EN LA PROMOCIÓN
DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL**



ANEXO 2

- EPÍCTETO ● Famoso filósofo griego
(siglo I d.C.)
- PUBLILIO (O PUBLIO) SIRO ● Escritor latino de máximas
(siglo I a.C.)
- ARISTÓTELES ● Uno de los filósofos
(384-322 a.C.) más importantes de la
antigua Grecia
- ALFRED BINET ● Psicólogo francés.
(1905) Trabajó con Théodore
Simon quien desarrolló
las primeras pruebas
formales de inteligencia
- EDWARD THORNDIKE ● Habló sobre la
(1920) Inteligencia Social
- DAVID WECHSLER ● Psicólogo que reconoció
(1940) la importancia de los
"factores emocionales"
en nuestro éxito

- R. W. LEEPER (1948) ● Psicólogo que promovió la idea del "pensamiento emocional"
- BENJAMIN BLOOM (1913-99) ● Psicólogo de la educación que creó la taxonomía de los niveles de categorización de la abstracción de preguntas usadas en la clase
- WALTER MISCHEL (1960) ● Psicólogo que ideó la prueba del malvavisco, un test para ver cómo los niños de cuatro años controlan sus emociones (impulso y restricción)
- MATTHEW LIPMAN (1960) ● Profesor estadounidense de filosofía, que desarrolló el método de investigación de aprendizaje para enseñar a los alumnos a pensar crítica, creativa y democráticamente a través del diálogo filosófico
- ROBERT ROSENTHAL Y LENORE JACOBSON (1968) ● Autores de *Pigmalión en el aula*, que estudia la relación entre las expectativas del docente y el desarrollo intelectual de los alumnos

- REUVAN BARON (1980) ● Un pionero en el campo de la Inteligencia Emocional. Acuñó en CE como paralelo del CI
- HOWARD GARDNER (1983) ● Autor que escribió sobre las posibilidades de la Inteligencia Múltiple
- EDWARD DE BONO (1985) ● La máxima autoridad mundial en el campo de la enseñanza directa del razonamiento como capacidad. Autor de libros sobre razonamiento
- JACK MAYER Y PETER SALOVEY (1990) ● Creó el término Inteligencia Emocional
- M. CSISZENTMIHALYI (1992) ● Investigador radicado en Estados Unidos que se ocupa de la psicología positiva y que describió el "fluir" como estar completamente absorto en una actividad durante la cual perdemos nuestro sentido del tiempo y tenemos sentimientos de gran satisfacción
- DANIEL GOLEMAN (1995) ● Autor que popularizó el concepto con su best-seller Inteligencia Emocional

JENNY MOSLEY
(1998)

● Autora de
*Quality Circle Time
in the Classroom*

ERIC JENSEN
(1998)

● Miembro de la Sociedad
de Neurociencias y autor
de libros sobre enseñanza
basada en el cerebro

CHARLENE GIANNETTI Y
MARGARET SAGARESE
(2001)

● Condujo en Estados Unidos
un estudio de camarillas
en escuelas e identificó
cuatro categorías en las que
caen todos los alumnos:
Popular, Marginales, Círculos
de amigos y Solitarios

DAVID SOUSA
(2001)

● Autor de
How the Brain Learns

PARA SEGUIR LEYENDO

Czikszentmihalyi, M. (1992),
Fluir. Una psicología de la felicidad, Barcelona, Kairós.

De Bono, Edward (1985), *Seis sombreros para pensar*, Paidós.

Gardner, H. (1983), *Estructuras de la mente*, Fondo de Cultura Económica.

Giannetti, C. y Sagarese, M. (2001), *Cliques*, Nueva York, Broadway Books.

Goleman, D. (1996), *Inteligencia Emocional*, Barcelona, Kairós.

Jensen, E. (1996), *Completing the Puzzle: The Brain-compatible Approach
to Learning*, Del Mar CA, The Brain Store Inc.

Mayer, J. y Salovey, P. (1997), "What is Emotional Intelligence?"
en P. Salovey y S. Shulter (eds.), *Emotional Intelligence and Emotional
Development*, Nueva York, Basic Books.

Mosley, J. (1996), *Quality Circle Time in the Classroom*, Wisbech, LDA.

Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1968), *Pigmalión en la escuela*, Marova.

Sousa, D. (2001), *How the Brain Learns*, Thousand Oaks, CA, Corwin Press.

7

...

En la "ecuación del éxito" está faltando un elemento: la Inteligencia Emocional. Quienes la han sabido desarrollar, tienden a ser más exitosos en la vida. Sin embargo, la Educación Emocional de nuestros hijos se ha dejado librada al azar.

7 estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional explica cuáles son los beneficios de la Inteligencia Emocional y aporta una serie de propuestas prácticas para promoverla en la vida cotidiana. Así se busca inspirar, informar y alentar a los lectores para que logren ser personas más saludables, felices y productivas.

...

Otros títulos
de **Editorial Bonum**

- *9 hábitos para docentes eficaces*
JACQUIE TURNBULL
- *Educación emocional*
CHRISTELLO, MARINO Y CAPPI
- *Inteligencia emocional. Juegos y dinámicas para grupos*
SUSANA GAMBOA DE VITELLESCHI
- *Inteligencias múltiples en la educación de la persona*
- *El cerebro en la educación de la persona*
ELENA ORTIZ DE MASCHWITZ
- *Inteligencias múltiples*
GLADYS BRITES Y LIGIA ALMOÑO


Bonum

ISBN 978-987-667-030-2



9 789876 670302