

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Adquisición de habilidades emocionales en niñas y niños michoacanos que asistieron al taller del desarrollo de la inteligencia emocional "Descubre tus colores internos", en Morelia, Michoacán, durante el ciclo escolar 2007-2008

Autor: Alma Margarita Espinosa Menéndez

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestría En Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
Margarita Anayatzin Tapia Paniagua**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ADQUISICIÓN DE HABILIDADES EMOCIONALES
EN NIÑAS Y NIÑOS MICHOACANOS QUE ASISTIERON AL TALLER
DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
“DESCUBRE TUS COLORES INTERNOS”
EN MORELIA, MICHOACÁN, DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2007-2008.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

PRESENTA

ALMA MARGARITA ESPINOSA MENÉNDEZ

ASESORAS

**MTRA. MARGARITA ANAYATZIN TAPIA PANIAGUA
MTRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO**

R.V.O.E. MAES-9407001

CLAVE 16PSU0017N

MORELIA, MICHOACÁN, MARZO DE 2010.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Dedicatoria

A Alma, mi madre, y a Hernando, mi padre. Les extraño en la culminación de este sueño que en vida compartieron conmigo. Desde donde ahora habitan sé que disfrutaban conmigo el cierre de este ciclo enriquecedor.

Madre, el dolor por tu muerte fue el impulso vital para iniciar esta maestría.

Padre, tu muerte me alcanzó justo al terminarla.

A Rogelio, mi hombre y cómplice desde hace 31 años, por todas las horas de nuestra relación que le regaló a esta maestría.

A mi hija Renée, quien desde lejos compartió muchos de los contenidos de esta maestría.

A mi nieta Camila, con quien más disfruté muchos momentos de las tareas.

A mi nieto Andrea, quien con mucha curiosidad me acompañó en el proceso de terminar esta investigación.

A mi hijo Renato y a mi nieta Renata, ahora que se estrenan como padre e hija.

A mi hermano Hernando.

A la memoria de mi hermana Laura.

A todos ellos, mi maravillosa familia, agradezco los momentos de sus vidas que me brindaron para cumplir con la maestría.

A Mago Tapia, por sus opiniones y las valiosas discusiones que al respecto del tema se dieron.

A Lulú Vargas por sus atinadas aportaciones.

A Sandra Villaseñor por su apoyo.

A las psicólogas facilitadoras que forman parte del equipo del taller del desarrollo de la inteligencia emocional.

A niñas y niños, y a sus madres, por colaborar con esta investigación.

	ÍNDICE	Página
1. INTRODUCCIÓN		4
1.1 Presentación		4
1.2 Antecedentes		9
1.3 Justificación		15
1.4 Planteamiento del Problema		26
1.4.1 Objetivo general		27
1.4.2 Objetivos particulares		27
2. MARCO TEÓRICO		28
2.1 Humanismo o la Tercera Fuerza		30
2.2 Gestalt		35
2.2.1 Planteamientos de la Gestalt		37
2.3 Emoción		52
2.3.1 Clasificación de emociones		74
2.3.2 Funciones de las emociones		76
2.3.3 Diferencia entre emoción y sentimiento		82
2.4 Inteligencia emocional		83
2.4.1 Modelo Howard Gardner		85
2.4.2 Modelo de Mayer- Salovey		87
2.4.3 Modelo de Daniel Goleman		91
2.4.4 Competencia emocional		93
2.4.5 Factor de riesgo y protección del contexto		96
2.5 Teoría racional emotivo cognitivo conductual		99
3. METODOLOGÍA		105
3.1 Tipo de investigación		105
3.2 Método		107
3.3 Sujetos		109
3.4 Técnicas		110
3.5 Procedimiento		112
4. TRABAJO DE CAMPO		118
4.1 Categorías		118
4.2 Análisis y discusión		148
5. CONCLUSIONES		168
6. BIBLIOGRAFÍA		174
7. ANEXOS		181
7.1 Anexo 1 El <i>taller</i> . Generalidades		181
7.2 Anexo 2 Guión temático para entrevistas		191
7.3 Anexo 3 Transcripción textual de entrevistas		192

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación

A lo largo de mi vida profesional como Socióloga he podido observar innumerables conflictos que surgen y se reproducen en las sociedades, es decir, desacuerdos, enconos, discrepancias, amenazas, chantajes, que se presentan en las organizaciones humanas como consecuencia de la expresión de las emociones.

Debo señalar también, que a lo largo de las últimas décadas se ha agregado un elemento que viene a sumarse a los anteriores: la violencia, ejercida desde los ámbitos familiar y escolar, hasta en los ambientes de trabajo.

Considero necesario mencionar que el estudio de las emociones y pasiones humanas fue un tema recurrente en la historia del pensamiento filosófico. Así, el universo emocional humano ha sido objeto de constante indagación durante las diferentes épocas, a través de la filosofía, la psicología, antropología y otras ciencias.

La naturaleza del ser humano y la forma en que se relaciona y manifiesta sus emociones, han sido estudiadas desde épocas muy antiguas, pasando por los filósofos griegos, como Aristóteles, quien analizó a profundidad las emociones humanas y señaló que debe buscarse armonía entre ellas, o como Sócrates, quien dijo “conócete bien a ti mismo”, o por los clásicos, como J.J.Rousseau y su planteamiento del “buen salvaje”, o el de Hobbes, que planteó que el hombre es un lobo para el hombre, con sus deseos, tendencias y apetitos, o Carlos Marx y su consideración de que lo que determina las decisiones humanas, en última instancia, es la cuestión económica, por mencionar sólo algunas.

Como se menciona en el Diccionario de Filosofía de José Ferrater (1994:510), algunos principios filosóficos sostienen la necesidad de equilibrar las emociones, otros, que deben cultivarse sólo aquellas que causan alegría y

Desarrollo de Habilidades Emocionales

placer; otros, que deben experimentarse con moderación, y de plano, otros, que es mejor negarlas o descartarlas.

El planteamiento de los filósofos a lo largo de la historia del pensamiento se puede dividir en dos grandes orientaciones: la primera, se corresponde con las doctrinas que dotan de significado a las emociones, y la segunda, estaría representada por aquellas que niegan dicho significado.

El hombre no vive solo; es llevado a la convivencia no sólo por la necesidad de satisfacer los deseos que no podría satisfacer por sí mismo, sino también por la tendencia a gozar de la compañía de sus semejantes, y por esa tendencia, es llevado a las relaciones sociales. Tales relaciones determinan las emociones que son inherentes a los seres humanos (Ferrater: 510).

Es por ello que el tema de las relaciones humanas me parece especialmente importante, ya que a lo largo de la existencia se establecen relaciones con las demás personas, es decir, queramos o no, precisamente nuestra condición de seres humanos nos obliga a tener contacto con otras personas aunque no siempre la calidad o el grado de este contacto facilita la consecución de nuestros propósitos; es más, podría plantear el supuesto de que, desde el surgimiento de las relaciones humanas, el conflicto ha estado presente.

Las relaciones humanas son relaciones cambiantes, que se facilitan en ciertos contextos y bajo ciertos estados de ánimo; o que se complican precisamente por la aparición de factores estresantes en la vida moderna que impone modelos de familia poco funcionales para el crecimiento y desarrollo adaptativo de los seres humanos. No considero aventurado afirmar que el grado, la profundidad, el éxito o el fracaso de las relaciones humanas tiene, en una buena parte, relación estrecha con el conocimiento y manejo de las emociones.

Es por esta razón que surgió mi interés por adentrarme en el estudio de las emociones en los seres humanos sin quedarme sólo en un nivel teórico, sino buscando algunas otras maneras de poder desarrollar capacidades o aptitudes,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

que permitan reconocerlas para poder manejarlas en función de objetivos de crecimiento y desarrollo personal.

Las relaciones humanas se establecen desde el momento del nacimiento y a lo largo de la vida, y su primera manifestación se da en y con la familia, para posteriormente presentarse en otros ámbitos de la sociedad más amplios.

Así, los grandes conglomerados sociales, desde los más numerosos como son sindicatos, asociaciones civiles y agrupaciones no gubernamentales, hasta llegar a la familia, han entrado en una etapa poco funcional en su manera de relacionarse. Estas relaciones humanas, aquí y ahora, se encuentran en una crisis muy evidente que no tiene, en lo inmediato, alguna salida visible a menos que se tomen medidas que puedan incidir en su mejoramiento y esto no será posible si en las actuales sociedades, y específicamente en los espacios educativos, no se abordan estrategias tendientes al desarrollo de habilidades emocionales.

Creo que el mejoramiento en la calidad de las relaciones humanas puede ser un factor que promueva el crecimiento de las personas porque mucho tiene que ver en el funcionamiento de las sociedades el tipo y la calidad de educación que tienen sus miembros. Iniciando el proceso en la familia para continuarlo después en la escuela, el ser humano transita por etapas de son definitivas para la vida adulta. Es decir, podríamos aventurar el supuesto de que a mayor calidad en la educación, habría una mayor posibilidad de alcanzar mejores niveles de vida. Sin embargo, tendría que explorarse cuáles son los parámetros tanto de calidad como de contenido que en la actualidad tiene el currículo educativo, que excluye el tema emocional, dándole preeminencia al cognitivo e intelectual.

Y ya que llegamos al tema de la educación, creo necesario mencionar que el paradigma educativo del siglo XX estuvo, precisamente, enfocado hacia el cultivo de la racionalidad, de la inteligencia intelectual y dirigido hacia el acopio de datos y procesamiento de información, que dota a los individuos de

Desarrollo de Habilidades Emocionales

herramientas que tienen que ver con el índice que mide el Coeficiente Intelectual, dejando de lado, precisamente, el importante aspecto del desarrollo emocional de las personas. Ello, aunque parezca paradójico, arrojó un postulado de saldos negativos: individuos que *saben más*, y que aparentemente están *mejor preparados*, pero que no son quienes consiguen una mayor estabilidad emocional, mientras que hay otro tipo de individuos que sin tener una amplia preparación académica, son personas que alcanzan sus metas.

Prueba de ello, es que a pesar de los avances tecnológicos y científicos producto de la globalización, lo que se tiene a la fecha son sociedades con individuos lastimados por la violencia, las adicciones, el deseo imparable del control y del poder y una latente amenaza de conflictos que podrían derivar en guerra mundial.

La educación emocional es una innovación que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad de tal formación es el desarrollo de habilidades emocionales, o competencias, aptitudes o capacidades emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social que pueda, en el corto y mediano plazos, modificar la tendencia desadaptativa de las sociedades de inicios del siglo XXI. A lo largo de la investigación utilicé estos conceptos para referirme al desarrollo de habilidades emocionales.

Hablando de la adquisición de habilidades emocionales, considero que si bien el concepto clave para la educación emocional es *emoción*, resulta fundamental considerar e incluir también el aspecto *racional emotivo cognitivo conductual*, ya que este último determina en mucho la concepción que se tiene del mundo y de las cosas que en él ocurren, incidiendo en la posibilidad de vivir como seres adaptados o desadaptados.

Por tanto, esta investigación tiene su fundamentación teórica en las emociones, en la inteligencia emocional, en técnicas de la Gestalt y en la teoría racional emotivo cognitivo conductual cuya combinación y

Desarrollo de Habilidades Emocionales

complementación con la corriente humanista, dieron origen al *taller* del Desarrollo de la Inteligencia Emocional que se imparte en Morelia, Michoacán, desde el año 2007 y en la Ciudad de México desde el año 2002.

El desarrollo de la competencia o habilidad emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la educación emocional. Sin embargo, la educación emocional es un tema que todavía no alcanza un lugar preponderante en la curricula escolarizada en nuestro país.

Por ello, me propuse dar cuenta del desarrollo de habilidades emocionales o de la inteligencia emocional en niñas y niños de entre 3 y 12 años durante el ciclo escolar 2007-2008, en la operación del *taller* en Morelia, Michoacán, llamado "*Descubre tus colores internos*". De acuerdo con los testimonios de mis sujetos, dicho *taller* favoreció el desarrollo de su inteligencia emocional y mejoró sus relaciones personales y el autoconocimiento, promoviendo con ello la formación de personas más seguras de sí y asertivas, y pudiendo, en un futuro, ser la base para prevenir en ellos conductas desadaptativas que pudieran conducirlos a la drogadicción, suicidio, violencia, entre otras. Quiero mencionar que el *taller* continúa su operación hasta la fecha.

El desarrollo de habilidades emocionales incide de manera positiva en la forma de relacionarse con las demás personas. Por ello, el reconocimiento y manejo de las emociones debe enseñarse desde las etapas tempranas de la vida, a fin de posibilitar un desarrollo personal más pleno, con seguridad personal y autoestima.

Para fines de la presente investigación, revisé algunos estudios realizados tanto en los Estados Unidos como en España, que dan cuenta de la conveniencia de desarrollar las competencias emocionales en hombres y mujeres, de preferencia en ciertas edades tempranas, a fin de prevenir los comportamientos socialmente desadaptativos que ya mencioné anteriormente.

Aunado a ello, me di a la tarea de realizar un seguimiento puntual de los cambios emocionales y conductuales que se presentan en niños y niñas que

asistieron al *taller* del desarrollo de la inteligencia emocional en la ciudad de Morelia, Michoacán, a través de los testimonios de madres, padres, facilitadoras-psicólogas, de los mismos niños y niñas que asisten o de sus parientes cercanos, relacionando estos cambios con los postulados básicos generales de la inteligencia emocional, que me sirvieron de base para establecer mis categorías de investigación.

1.2. Antecedentes

El concepto de inteligencia emocional es relativamente nuevo en nuestro país, por lo cual es necesario conocer lo que en otros países se ha estudiado y desarrollado al respecto. Países como España, en el continente europeo, y Argentina y Venezuela, en América del Sur, incluso han incorporado ya tanto el estudio del tema de inteligencia emocional, como su vigencia en no pocos programas de estudio en el nivel primaria y en el de secundaria, llamándolo desarrollo de las competencias básicas para la vida, con el propósito de incidir en la prevención de comportamientos disfuncionales.

Daniel Goleman, (2003) uno de los más conocidos autores norteamericanos que ha desarrollado ampliamente varias investigaciones en el tema de las emociones, define a la inteligencia emocional como al conjunto de habilidades que incluyen el autocontrol, entusiasmo y persistencia, y la habilidad de motivarse uno mismo. Es decir, la inteligencia emocional se trata de la habilidad de manejar impulsos y retrasar la gratificación para regular los estados de ánimo y no dejar que la aflicción inunde la habilidad para pensar, empatizar o esperar.

La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas con la educación formal actual que da prioridad a los aspectos de conocimientos y de un tipo de conducta restrictiva, dejando de lado la atención en el ámbito emocional. Existen múltiples argumentos para justificarla. Así, por ejemplo, un sector creciente de la juventud se implica en comportamientos de riesgo, que en el

Desarrollo de Habilidades Emocionales

fondo suponen un desequilibrio emocional, lo cual requiere la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención, entre ellas, las emocionales.

En la actualidad existen datos provenientes de diversas investigaciones en varias universidades de España, que han puesto en marcha programas tendientes a la educación emocional. Por ejemplo, Rafael Bisquerra Alzina, coordinador del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) en la Universidad de Barcelona, en su investigación “Educación emocional y competencias básicas para la vida” (2003: 4) proporciona datos relevantes que aportan un marco importante para la justificación de mi propuesta de investigación, sobre los problemas derivados de conductas desadaptativas. Así, en España,

- En 2003 se registraron 1.600.000 muertes violentas en el mundo.
- El suicidio es la principal causa con más del 50 % (unos 815.000)
- Homicidios con un 31 % (unos 500.000)
- Conflictos bélicos con un 19 % (unos 300.000).
- Se cometieron 1234 asesinatos en 2001.
- Más de un tercio de los adolescentes se han visto implicados en una lucha física en el último año.
- La violencia doméstica o intrafamiliar es la segunda preocupación política, después del terrorismo.
- Durante el año 2000 en España fueron atendidas por malos tratos 59,527 mujeres y 65 fueron asesinadas por sus parejas o ex-parejas.

Los datos anteriores fundamentan el hecho de que en efecto, la violencia es uno de los males que caracterizaron la media mitad del siglo pasado, pero que crece en el inicio del siglo XXI.

En la misma investigación, Bisquerra (2003: 5) alude a los temas de depresión y suicidio en España:

- El 5 % de los jóvenes pasan por estados depresivos

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- Durante 1998 se consumieron casi 60 millones de envases de tranquilizantes (incluyendo antidepresivos, sedantes, tranquilizantes, psicoestimulantes y neurolépticos).
- En diez años, se ha triplicado la venta de antidepresivos. El *Prozac* no sólo es el antidepresivo más recetado sino que es, probablemente, uno de los medicamentos más consumidos en todo el mundo. En 1996, fue el medicamento más vendido en Estados Unidos. Esta circunstancia llevó a Lou Marinoff (2000) a escribir *Más Platón y menos Prozac*.
- Se estima que a lo largo del siglo XXI un 25 % de las personas pasará por estados de depresión.

Como se ve, los datos anteriores reflejan también que la depresión ha sido una característica de finales del siglo XX y que incluso en el XXI, la población afectada será numéricamente mayor.

Para continuar con la fundamentación de la necesidad del desarrollo de competencias emocionales, cito algunos datos acerca del suicidio contenidos también en Bisquerra (2003). En España,

- El 20 % de los jóvenes han contemplado la posibilidad de suicidarse.
- En los últimos 10 años ha aumentado en un 50 % el número de suicidios entre los menores de 25 años.
- Se suicidan cada año unos 100 adolescentes.

Los anteriores datos duros recabados en España, evidencian que la juventud, hoy en día, se encuentra en un periodo de riesgo constante de incremento en conductas desadaptativas.

Al revisar algunas estadísticas en México, proporcionadas por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones Familiares que presentó el Instituto Nacional de las Mujeres, en colaboración con el INEGI (2003) y la Cuarta Encuesta Nacional de Adicciones realizada por la Secretaría de Salud y Asistencia, SSA, (2002) encuentro que proporcionan datos reveladores en estos temas y que refuerzan la propuesta de considerar la inclusión del

Desarrollo de Habilidades Emocionales

desarrollo de habilidades emocionales en los programas escolares de nuestro país. Por su importancia, los cito a continuación. En México,

Violencia Familiar

Violencia física 9.3%;	Violencia sexual 7.8%;	Violencia psicoemocional 38.4%;	Violencia económica 29.3%;
---------------------------	---------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Tasa de mortalidad por suicidio en México (2004)

Hombres	6.5 por cada 100 mil habitantes
Mujeres	1.3 por cada 100 mil habitantes
General	7.8 por cada 100 mil habitantes

Alcoholismo, México, 2002, (entre 12 y 65 años de edad) es

Hombres	Consumo alguna vez	79%
	Bebe 5 copas o más	31%
Mujeres	Consumo alguna vez	54%
	Bebe 5 copas o más	4%

Depresión

Servicios de Salud Mental en el 2002 reportaron la realización de 408,724 sesiones individuales.

Volviendo a los estudios de Bisquerra (2003), encontré que retoma algunos datos de diversos autores que consideran que los comportamientos desadaptativos no se presentan de manera asilada, sino que lo hacen en paquete. Así, considera estas opiniones para afirmar que las conductas

Desarrollo de Habilidades Emocionales

desadaptativas incluyen comportamientos de riesgo, tales como adicciones, aunados a la presencia de estados depresivos que llevan al estudiante al fracaso escolar, pudiendo orillararlo a tener una conducta social desviada que lo conduce a actividades relacionadas con la delincuencia.

Otros estudios realizados en España por parte de Bermúdez & Álvarez (2003) concluyen que existe una correlación positiva significativa entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional.

De la misma manera, otros estudios, como el de Schutte, et.al. (2001:28) citados por Bermúdez & Álvarez (2003) analizan la relación entre inteligencia emocional y las relaciones interpersonales, encontrando correlación positiva entre inteligencia emocional, empatía y autocontrol en situaciones sociales y las relaciones afectivas.

Coincidiendo con Schutte, los estudios de Fitness (2001:28) también considerados por Bermúdez & Álvarez (2003), revelaron que las personas que saben percibir, identificar y expresar emociones tienen relaciones de pareja más felices (2003: 28). De la misma manera, en el ámbito laboral, una persona con alta inteligencia emocional tiene habilidad para comprender a los demás y para relacionarse socialmente; habilidad para persistir y seguir motivado ante la frustración, para controlar impulsos, para controlar sus emociones y para empatizar. (Johnson e Indvik, (1999) citados por Bermúdez & Álvarez (2003:31)

Para concluir, Bermúdez & Álvarez (2003: 31) reseñan que en función de los resultados obtenidos, se concluye que a más inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico posee la persona. De la misma manera, existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y estabilidad emocional, es decir, cuanto mayor es la inteligencia emocional, mayor es la estabilidad emocional de la persona, lo cual significa que las personas que desarrollan competencias emocionales, poseen una mayor autoestima, toleran más la frustración, aceptan mejor la crítica ajena y la incertidumbre, afrontan

Desarrollo de Habilidades Emocionales

situaciones adversas aprendiendo de éstas cuando suponen un fracaso, tienen menores creencias irracionales, son flexibles y no son intolerantes.

Otras investigaciones, como la realizada por Fernández & Extremera (2004) en la Facultad de Psicología de Málaga, España, abordan el papel de la inteligencia emocional en el alumnado coincidiendo plenamente con los autores mencionados líneas arriba. Además, citan estudios realizados tanto en Australia como en los Estados Unidos que revelan que una alta inteligencia emocional es predictora de éxito escolar al tener habilidad para regular las emociones propias y tener comportamientos más adaptativos.

De la misma manera, el estudio arriba citado encontró que una baja inteligencia emocional es un factor de riesgo para el consumo de alcohol, de tabaco y de drogas ilegales, a la vez que para un mayor comportamiento agresivo (2004:11) Extremera & Berrocal concluyen que los resultados de su investigación son alentadores para apoyar la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula, tarea que la gran mayoría de los centros educativos tiene pendiente todavía. Consideran que el contexto escolar es el idóneo para fomentar estas habilidades emocionales que contribuirán de forma positiva al bienestar personal y social del alumno (2004: 13).

Por su parte, Goleman (2003:27) aporta datos de investigaciones realizadas en las escuelas de los Estados Unidos, de que los programas que él llama de alfabetización emocional (los que en España se conocen como de competencias para la vida) mejoran las calificaciones académicas y el desempeño escolar .

Los cursos de educación de las emociones, de acuerdo con estudios realizados por Goleman (2003) parecen ayudar a que los niños y las niñas cumplan más eficazmente sus papeles en la vida, volviéndose mejores amigos, alumnos, hijos e hijas, y con la posibilidad futura de ser mejores esposos y esposas, trabajadores y patronos, padres y ciudadanos.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Con lo anterior expuesto, puede considerarse como importante evidencia que las competencias o habilidades emocionales constituyen un factor importante para lograr la prevención de conductas desadaptativas, al tiempo que pueden contribuir a la construcción de bienestar.

Otra manera de complementar el trabajo hacia el desarrollo de la inteligencia emocional o habilidades emocionales en el *taller* que se impartió en Morelia, fue el manejo de técnicas racionales emotivo cognitivo conductuales que facilitan la identificación de las llamadas demandas irracionales o pensamientos disfuncionales.

Algunos teóricos sostienen que los pensamientos son los que ocasionan determinadas emociones, aunque otros sostienen que son las emociones las que provocan determinados pensamientos. No fue labor de esta investigación dilucidar al respecto; sin embargo, en los apartados posteriores abundo en el contenido de esta corriente racional emotivo cognitivo conductual planteada por los psicólogos norteamericanos Albert Ellis y Aaron Beck, que promueve el cambio filosófico en los individuos, es decir, facilita la identificación de demandas irracionales altamente desadaptativas para hacerlas más adaptativas y funcionales, con lo cual, de acuerdo a su planteamiento, es posible manejar las reacciones y conductas así como las emociones.

1.3 Justificación

Hoy podemos contemplar con preocupación y en algunos casos con horror a una sociedad lastimada por el odio y la violencia; desde las masacres en algunas escuelas norteamericanas hasta los episodios de violencia callejera en el mundo entero, en el que nuestra sociedad parece haber perdido el sentido. Y aunque no se quiera admitir, lo cierto es que la mayoría de los actos violentos los cometen los hombres, hombres que un día fueron niños inocentes que jugaban y reían.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

La evolución social nos ha llevado también a detectar la presencia de hechos preocupantes que podrían generar condiciones desadaptativas para los individuos que mañana será adultos: un aumento en el porcentaje de divorcios, la influencia penetrante y negativa de los medios de comunicación, la falta de respeto hacia las escuelas como figuras de autoridad y el tiempo cada vez más reducido que los padres le dedican a sus hijos.

Y mientras que cada generación de niños parece volverse más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales parecen estar disminuyendo vertiginosamente. Como afirma Lawrence Shapiro (1997), las capacidades emocionales son la base para que los niños se conviertan en adultos responsables, atentos y productivos.

Jaques Delors et.al. (1993) presentaron a la UNESCO un interesante trabajo que propone cuatro pilares básicos sobre los cuales organizar la educación a lo largo de la vida: *Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, a cooperar y aprender a ser*, que deben ser considerados como un todo, reconociendo que la educación formal actual se ocupa sólo del primero y en parte del segundo de los pilares señalados. Los aspectos desatendidos son justamente los básicos para la formación del carácter.

El tipo de sociedad que se vive aquí y ahora es una sociedad en la que se generan tensiones emocionales continuas, ya sea por el estrés causado por el trabajo, por los conglomerados en las grandes ciudades, los conflictos familiares producidos por factores de la modernidad, violencia y marginalidad social. De acuerdo con Vivas García (2003:16) estas condiciones pueden generar una vulnerabilidad emocional en las personas que se ve reflejada en las estadísticas que indican que cada día hay más personas que consumen tranquilizantes, alcohol o drogas.

Tras recomendar cómo debemos superar estas tensiones, el informe Delors (1993) sostiene que la novedad en el terreno de la educación debe trascender la visión puramente instrumental de la educación tradicional, considerada como la vía necesaria para obtener resultados (dinero, carreras, etc.) y supone

Desarrollo de Habilidades Emocionales

cambiar para considerar la función que tiene en su globalidad la educación: la realización de la persona, que toda entera debe aprender a ser.

A continuación menciono los cuatro pilares de la educación en el Informe Delors (1993) en los que se hace clara referencia al mundo emocional:

1. Aprender a conocer, lo que equivale a dominar los instrumentos del conocimiento. Asegura que los métodos que deben ser utilizados para conocer deben favorecer el placer de comprender y descubrir, es decir, factores emocionales unidos al aprendizaje que lo potencian y lo hacen estimulante.

2. Aprender a hacer, lo que implica adquirir una formación para poder desempeñar un trabajo y a la vez una serie de competencias personales, como trabajar en grupo, tomar decisiones, crear sinergias, etc. Estas son habilidades que forman parte de la inteligencia emocional, como veremos más adelante.

3. Aprender a vivir juntos y a trabajar en proyectos comunes. Este es uno de los retos para este siglo, donde la convivencia entre personas diferentes nos obliga a descubrir lo que tenemos en común y a comprender que todos somos interdependientes. Pero para descubrir al otro, antes tenemos que descubrirnos a nosotros mismos. Otra vez el informe hace referencia a habilidades propias de la inteligencia emocional, como el autoconocimiento, la empatía y la destreza social.

4. Aprender a ser, refiriéndose al desarrollo total y máximo posible de cada persona, a su proceso de autorrealización, como diría Abraham Maslow. Esta referencia a la educación integral, por sí sola, justificaría la necesidad de educar con miras a desarrollar la inteligencia emocional, es decir, la parte de la habilidad intrapersonal.

El informe Delors (1993) destaca asimismo el papel de las emociones haciendo hincapié en la necesidad de educar la dimensión emocional del ser humano

Desarrollo de Habilidades Emocionales

junto a su dimensión cognitiva, tarea esta última en la que se ha centrado tradicionalmente el entorno educativo.

Pasando ahora al tema más específico de las emociones y al cerebro humano, dice Daniel Goleman (2003), que todos tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente, sin manifestar que puedan oponerse.

Considero que son dos formas fundamentales de conocimiento que interactúan para construir nuestra vida mental. Las dos mentes deben ser atendidas a lo largo de la vida, no debe haber predominio ni oposición, y en todo momento se debe buscar el equilibrio. Las emociones son indispensables para la toma racional de decisiones, porque nos orientan en la dirección adecuada para sacar el mejor provecho a las posibilidades que nos ofrece la fría lógica. Por lo tanto, ambos componentes de la mente aportan recursos sinérgicos: el uno sin el otro, como afirma Goleman, resulta incompleto e ineficaz.

Afortunadamente, la era de la información se está abriendo a un nuevo sistema de valores en el que el corazón se une a la mente para trabajar juntos por el bienestar de la persona.

Todos hemos comprobado que cuando aparecen problemas importantes en la vida, determinadas habilidades son las que nos ayudan a solucionarlos, es nuestra habilidad emocional la que nos suele guiar cuando tenemos que enfrentar situaciones difíciles o tareas muy importantes. Sin embargo, es un hecho que puede evaluarse como negativo el que la educación continúa planteando el desarrollo de la mayor cantidad de contenidos de las áreas cognitivas, no prestando suficiente atención al desarrollo de las habilidades emocionales del alumnado.

Si como dijo Platón, citado por Goleman (2003) la disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender, es decir, si preocupa el desarrollo intelectual de los alumnos y hacemos lo posible por mejorar su nivel de aprendizaje, conviene recordar que, aún cuando el intelecto puede estar

Desarrollo de Habilidades Emocionales

excelentemente desarrollado, el sistema de manejo emocional puede no estar habilitado y en ocasiones logra sabotear los logros de una persona altamente inteligente. La emoción es más fuerte que el pensamiento, incluso, puede llegar a anularlo.

Por ello, considero importante volver a mencionar que se ha comprobado que los programas de educación emocional mejoran las calificaciones académicas y el desempeño escolar, como ya mencioné líneas arriba. En un momento como el actual, en que demasiados niños parecen carecer de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, la educación de sus habilidades emocionales complementará su educación y hará posible una mejora sustancial en su calidad de vida futura.

Todos los investigadores citados coinciden cuando se refieren a las características de los alumnos emocionalmente inteligentes, por lo que las menciono a continuación a manera de resumen.

- Las personas emocionalmente inteligentes,
 - Poseen un buen nivel de autoestima.
 - Aprenden más y mejor.
 - Presentan menos problemas de conducta.
 - Se sienten bien consigo mismos.
 - Son personas positivas y optimistas.
 - Tienen la capacidad de entender las emociones de los demás (empatía)
 - Resisten mejor la presión de sus compañeros.
 - Superan con menor dificultad las frustraciones.
 - Resuelven bien los conflictos.
 - Son más felices, saludables y tienen más éxito.
-
- Considero importante complementar las anteriores características con las que proponen los investigadores colombianos García Vega y García

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Vega Arredondo (2003), quienes señalan que quienes desarrollan sus habilidades emocionales, adquieren:

- Desarrollo, maduración y expresión de la vida emocional
- Comprensión del origen y desarrollo de las emociones;
- Incorporación de la energía emocional a la propia vida
- Valoración positiva de la autoimagen
- Capacidad de autocontrol de las emociones
- Inteligencia interpersonal o social y,
- Estado de flujo.

Otro argumento que justifica la necesidad de educar con inteligencia emocional se basa en resultados de las investigaciones citadas líneas arriba y que han puesto de manifiesto que no basta con un elevado coeficiente intelectual para superar los exámenes o concluir con éxito los diferentes ciclos del proceso educativo, es decir, no es suficiente con *aprender muchas cosas* porque eso no garantiza ni el éxito ni la felicidad en la vida.

Es por ello necesario desarrollar programas que enseñen a los alumnos a tomar conciencia del mundo de las emociones, a saber hablar sobre ellas, a descubrir las conexiones entre pensamientos, emociones y reacciones, y a manejar adecuadamente situaciones comunes como son el enojo, la tristeza, la ansiedad y el miedo.

Los fracasos escolares masivos se deben con frecuencia a factores de tipo afectivo, emocional o de establecimiento de relaciones frente a los cuales el análisis de los procesos cognitivos equivale a querer encontrar razones donde no las hay. Y es también Goleman (2003) quien dice que los alumnos con bajo rendimiento escolar presentan claras deficiencias en su inteligencia emocional.

El panorama actual y futuro permite inferir la necesidad de una educación emocional de los niños y jóvenes que hoy por hoy, se encuentran en la escuela. Además, si consideramos como acertadas las aportaciones de los

Desarrollo de Habilidades Emocionales

investigadores arriba citados y cuantos defienden la importancia de la adquisición de habilidades emocionales en la formación personal, profesional y social, no debería existir un solo centro educativo en nuestro país, en el que no apareciera entre sus finalidades y objetivos de aula la explícita alusión a la educación emocional o a la adquisición de habilidades emocionales.

Si viviéramos en un mundo perfecto, todos los niños aprenderían este tipo de habilidades en casa, pero si tales habilidades no se adquieren en casa, la escuela del siglo XXI tendrá la responsabilidad de educar las emociones de sus alumnos tanto o más que la propia familia. Como dice Fernández Berrocal (2004) experto en esta materia, el profesor ideal de este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos.

Sucede, sin embargo, que con el programa escolar sobrecargado de nuevos temas y agendas, algunos profesores que comprensiblemente se sienten con una carga excesiva de trabajo, se resisten a sustraer más tiempos a los contenidos básicos para enseñar estas habilidades emocionales. Una estrategia alternativa para impartir educación emocional no es crear una nueva materia, sino integrar las materias sobre inteligencia emocional o habilidades emocionales a otros temas ya enseñados.

Las lecciones sobre las emociones pueden surgir naturalmente en la clase de literatura, de ciencias, de estudios sociales, de lectura y escritura o en cualesquiera otras. Los modelos de intervención pueden ser variados, desde la acción tutorial a la integración curricular de los contenidos que desarrollan la inteligencia emocional.

Por otra parte, debe considerarse seriamente que muchos de los docentes en ejercicio recibieron una formación estructurada y ausente del tema emocional para la escuela de mediados del siglo XX y nuestra sociedad ha cambiado vertiginosamente, de manera que la actualización y capacitación permanente

Desarrollo de Habilidades Emocionales

que nuestra sociedad actual brinda a sus ciudadanos también resulta indispensable para el profesorado de todos los niveles educativos. Quiero decir, específicamente, que la capacitación a docentes de todos los niveles educativos debiera contener, de manera explícita también, programas para la adquisición de habilidades emocionales, a efecto de estar en condiciones de poderlo transmitir a través de la enseñanza, al alumnado.

Dado que cada vez más niños no reciben en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, y que muchos padres no pueden ser modelos de inteligencia emocional para sus hijos, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde, hoy por hoy, pueden orientarse las comunidades en busca de pautas para superar las deficiencias de los niños en la habilidad emocional y social. Esto no significa que la escuela, por sí sola, esté en condiciones de suplantar a todas las instituciones sociales pero, desde el momento en que prácticamente todos los niños concurren a la escuela, ésta ofrece el espacio donde se les puede enseñar a desarrollar habilidades emocionales que no podrían aprender en ninguna otra parte.

Hay que tener en cuenta que esta tarea exigiría dos cambios importantes: que el profesorado comprenda que educar es mucho más que transmitir conocimientos y, que la familia y los miembros de la comunidad se involucren más profundamente con la actividad escolar.

Todos los centros educativos deberían estar preparados para desarrollar esta función. El desarrollo de las habilidades emocionales o desarrollo de la inteligencia emocional debe promoverse a través de la práctica docente pero no existe un libro de recetas, lo que hay actualmente son apenas señales que marcan el camino.

Numerosas investigaciones sobre el tema, algunas de las cuales retomo en este trabajo, dan luz y ayuda para estructurar una propuesta de abordaje cuando menos en la modalidad de *taller*. Afortunadamente estas investigaciones dicen que es posible estudiar y desarrollar la inteligencia

Desarrollo de Habilidades Emocionales

emocional de un modo formal y nos señalan cuáles son las principales competencias alrededor de las cuales giran una serie de habilidades que se pueden desarrollar en el aula de un modo práctico mediante actividades diseñadas expresamente para tal fin.

En nuestro país no hay hasta ahora propuestas formales, es decir, integradas a la currícula escolar, en torno a la enseñanza de habilidades o competencias emocionales. En Morelia, Michoacán, se conoce que algunas instituciones educativas de enseñanza preescolar y básica, trabajan de manera complementaria algunas temáticas relacionadas con la inteligencia emocional que sin embargo no se circunscriben al desarrollo de las habilidades emocionales y que por otra parte tampoco han capacitado al profesor para resolver él mismo, primero, el tema de adquisición de habilidades emocionales propias para poder ser quien muestra o enseña al alumnado desde esa perspectiva ya transitada por él. Es decir, una persona que no ha adquirido habilidades emocionales, difícilmente estará en condiciones de transmitir las al alumnado.

Por ello, el *taller* para el desarrollo de la inteligencia emocional puede ser, aquí y ahora, para la ciudad de Morelia, una alternativa viable para promover el desarrollo de estas habilidades emocionales. Sobre todo, porque está basado en la experiencia que se ha tenido en un *taller* similar que se imparte en la Ciudad de México, desde hace seis años, con resultados alentadores.

Para conocer cómo fue el proceso de creación del *taller* en la ciudad de México, su justificación y fundamentación, así como el seguimiento a los resultados, entrevisté a Margarita Ávila (marzo 2008) terapeuta de lenguaje y creadora del mismo, así como a la pedagoga María del Carmen Díaz, quien coordina y supervisa los contenidos y a los facilitadores. (La entrevista textual se encuentra en el Anexo 2).

Ávila dijo que después de 20 años de trabajar con niños en su consulta, a la que acudían por diversos problemas de lenguaje, fue notando que en realidad

Desarrollo de Habilidades Emocionales

la problemática no era tanto de lenguaje o de aprendizaje como de una posible desadaptación emocional, es decir, que los niños no ponían atención en clase, pero no por otro tipo de disfunción, sino, precisamente, por problemas de tipo emocional. Asimismo, señaló que en los tiempos actuales, los padres de los niños presentan confusión y muchas dudas en cuanto a la manera de educar a los hijos; lo resume cuando dice que los niños, ahora, tienen muy pocos límites y padres que no saben exigir el respeto que debe dárseles. De ahí surgió su inquietud por investigar “algún tipo de método que pudiera ser un entrenamiento grupal en cuanto a las habilidades emocionales”.

Margarita Ávila consideró que en muchos de los casos se abusa de la terapia individual para los niños porque en realidad eso no resuelve el problema de fondo, que es emocional, por lo que se dio a la tarea de indagar los métodos que entonces existían con esta temática, tanto en España como en los Estados Unidos y en México, encontrando, primero, alguna alternativa que trabajaba las emociones, pero notando después que “no era del todo el método que yo quería...sentía que algunos de ellos, que ya estaban más desarrollados, tenían como una imposición, un sesgo porque los niños tuvieran una u otra emoción...”(entrevista, 2008), es decir, notó una intención o dirección velada donde se dejaba ver que no era bueno que los niños tuvieran envidia tanto como sentir amor, “ y entonces me vi en la necesidad de inventar el mío”. El primer *taller* inició en el año 2002, con un grupo de niños que habían sido sus pacientes.

Al hablar en torno a los resultados que ha tenido el *taller* en cuanto al desarrollo emocional de los niños, Ávila mencionó que no han implementado alguna prueba que pudiera dar resultados fehacientes o confiables y que tampoco puede demostrarse en cuántas sesiones adquieren los niños las habilidades emocionales. Al respecto, dice que en esto de los resultados, “hay un grado de subjetividad bastante alto...en las sesiones, el 80% de los niños, en los ejercicios que hacemos, nos reportan o nosotros podemos evaluar que adquieren la habilidad emocional; el niño realmente lo aprende y lo logra en la sesión, aparentemente lo logra” (entrevista, 2008).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

La creadora prefiere decir “aparentemente” porque afirma que el hecho de que el niño pueda llevar a cabo lo que aprende en el *taller*, no sólo depende de su aprendizaje o desarrollo emocional, sino que depende de muchos factores que no están relacionados con el ámbito del *taller*.

Sin embargo, refirió que con frecuencia los reportes, tanto de padres y madres de familia, como de familiares de niños que asisten al *taller* en la ciudad de México, la buscan porque conocieron a algún niño que en alguna ocasión denotó que tenía habilidades emocionales que utilizó en determinada situación.

En cuanto a las áreas en las que se percibe cambio en los niños que acuden al *taller* en la Ciudad de México, Margarita Ávila mencionó que la prueba más cercana que tienen es la pronta adquisición y puesta en marcha de la habilidad de reconocer su propia emoción, y no sólo de reconocerla con un nombre, sino de poder medir su intensidad. Así, “ después de cuatro sesiones, los niños empiezan a hablar de sus emociones con mucha naturalidad y a reconocer en ellos mismos, y en otros, las emociones”, ...”(entrevista, 2008), con lo cual estamos hablando de más de una habilidad, que sería reconocer la emoción, primero, ponerle nombre e intensidad, y después, reconocer en qué parte del cuerpo se siente, para después, según lo relatan los padres y madres, encontrar alguna solución de las que se han ensayado en el *taller*, es decir, de las técnicas que se practican en él.

De esta manera, es comprobable que los niños que acuden al *taller*, aplican las técnicas para bajarle el nivel o intensidad a sus emociones al comentar con sus padres lo que están sintiendo, “estoy sintiendo tristeza pero...estoy teniendo tristeza y necesito tal o cual solución o ayuda para disminuirla”; sin embargo, aunque eso sí es comprobable, “ya qué tanta emoción o tristeza bajan, es difícil de evaluar”(entrevista, 2008).

Por su parte, Maricarmen Díaz en entrevista (marzo 2008) , coordinadora del *taller* en la ciudad de México, consideró que otra de las áreas en las que se

identifica un cambio en la parte de la comunicación. Al respecto, dice “los padres nos reportan que los niños se comunican de una manera más efectiva, hablando no sólo de sus emociones, sin hablando también de estar cansado, o de necesitar algo desde una perspectiva más asertiva” (entrevista, 2008).

Asimismo, dijo Díaz, se ve un proceso de aprendizaje en el establecimiento de sus relaciones con las demás personas, con una comunicación asertiva.

Margarita Ávila señaló que con las sesiones del *taller*, los niños y niñas aprenden a comunicar mucho mejor sus deseos y necesidades, a la vez que mejoran sustancialmente en sus relaciones sociales, hacen amigos con más facilidad, se defienden con mejores resultados, las demandas hechas a los padres son más claras, situación que logra conmovernos y moverlos, ya que , por ejemplo, “papá, no me grites, entiendo si me hablas de esta manera, me doy cuenta de mis emociones y también me doy cuenta de las tuyas; cuando estés enojado mejor aléjate de nosotros, o enfríate”, situación que puede incomodar a los padres, los impacta, pero que sin duda los lleva a la reflexión, e incluso, a que los mismos padres se modifiquen ellos mismos.

Para concluir, indicó que los niños y niñas logran identificar la responsabilidad que tienen sobre sus actos o emociones hasta llegar a no culpar a otras personas por lo que sienten, se vuelven más empáticos a las emociones con los demás, y adquieren un vocabulario más específico para comunicar sus emociones, deseos y necesidades.

1.4 Planteamiento del Problema

No cabe duda de que los indicadores y los planteamientos y conclusiones de las investigaciones que he venido citando revelan la necesidad de dar importancia al tema de la adquisición de habilidades emocionales desde la etapa preescolar. Dado que en nuestro país aún no es un tema que esté incluido en la currícula escolarizada, y aprovechando la impartición de un *taller* con este tema, me planteé la necesidad de dar cuenta si con el *taller* del

Desarrollo de Habilidades Emocionales

desarrollo de la inteligencia emocional llamado “*Descubre tus colores internos*” que se impartió en Morelia, Michoacán durante el ciclo escolar 2007-2008, se promovió el desarrollo de habilidades emocionales en niñas y niños de entre 7 y 12 años de edad.

1.4.1 Objetivo General

Dar cuenta de si niñas y niños de entre 7 y 12 años lograron cambiar o modificar pensamientos y/o conductas por medio de un *taller* con perspectiva humanista y contenidos enfocados al desarrollo de habilidades emocionales combinado con las técnicas Gestalt y racional emotivo cognitivo conductuales, en un año escolar (40 sesiones).

1.4.2 Objetivos particulares

Dar cuenta de si en un año escolar (40 sesiones) niñas y niños de entre 7 y 12 años lograron

- reconocer y nombrar emociones propias y reconocerlas en otras personas (autoconocimiento y empatía).
- hacer pedidos con asertividad.
- aprender cómo disminuir su ansiedad y manejar el enojo.
- aprender cómo manejar emociones a través de diversas técnicas cognitivo -conductuales.
- aprender autocontrol.
- adquirir autoconfianza.
- aumentar su autoestima.
- mejorar sus relaciones sociales.
- aprender a defenderse de manera asertiva.
- resolver problemas de su vida cotidiana en congruencia con sus metas.

2. MARCO TEÓRICO

El tema central en mi investigación fue el desarrollo de habilidades emocionales desde la teoría de la inteligencia emocional y algunos de sus modelos más recientes así como de la teoría y clasificación de las emociones, con perspectiva de la corriente humanista, la Gestalt y la racional emotivo cognitivo conductual.

Lo anterior porque hago el planteamiento de que la educación de las emociones, o el desarrollo de habilidades emocionales o competencias emocionales o de la inteligencia emocional, cobra aquí y ahora una importancia de primer orden por las causas que se expusieron en los apartados anteriores.

Asimismo, hago el planteamiento de la necesidad de la inclusión de este tipo de educación emocional en la curricula escolar; sin embargo, mientras esto se da, abordo la modalidad de *taller* para la enseñanza de este tipo de habilidades o competencias emocionales.

Para acercarme a este tema relativamente nuevo, al que no se le había dado importancia por concedérsela al aspecto del desarrollo intelectual, hice una revisión de varios autores; desde los filósofos clásicos en el tema de las emociones, hasta autores de la década de los años 50 del siglo pasado, a la fecha, quienes desde una u otra perspectiva, abordan las áreas humanista afectiva, racional, emocional y cognitivo-conductual.

Así, encontré que primero la filosofía clásica de Aristóteles, Platón, Sócrates, San Agustín, Santo Tomás, Spinoza, Hobbes, Descartes, Kant, Hegel, y Heidegger, entre otros, se ocupa del tema de las emociones. Después, en la época moderna, que tanto la pedagogía, como la psicología y la neurociencia aportan los fundamentos de la educación emocional. En la primera área, pedagogos como Piaget, Montessori, Freinet, Freire, han insistido en la importancia de la educación afectiva.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

En el ámbito de la psicología, me basé en la llamada tercera fuerza o humanismo, representado por Carl Rogers y Abraham Maslow; para las teorías de las emociones me basé en algunos autores que han hecho los aportes más importantes a este respecto como son Lev Vigotsky, Lawrence. E. Shapiro, Leslie Greenberg, John Mayer, Peter Salovey y Daniel Goleman que, entre otros, han permitido penetrar en la comprensión de lo complejas que son las emociones y los procesos emocionales, algunos de ellos, específicamente en los niños.

La teoría de las inteligencias múltiples, de Howard Gardner, vino a revolucionar al mundo de la psicología, al plantear que los seres humanos tienen varias inteligencias y no sólo la del Coeficiente Intelectual. Gardner hace un aporte significativo al integrar los estudios de la mente y el cerebro, corroborando que las personas poseen un espectro amplio de inteligencias.

Y es después que el concepto de inteligencia emocional planteado por primera vez por Salovey y Mayer en 1990 y unos años después retomado por Daniel Goleman en 1995, cobra una importancia decisiva en la perspectiva de hacer posible la prevención de conductas desadaptativas a través del desarrollo de competencias o habilidades emocionales.

Estos autores han profundizado y difundido el concepto de inteligencia emocional destacando la importancia que tiene en la formación del individuo, ya que, a diferencia del coeficiente intelectual que no es factible desarrollar al estar determinado, la inteligencia emocional es una habilidad que puede aprenderse e incluso, mejorar a lo largo de la vida. Por su parte, otros investigadores sostienen que, aunque algunos rasgos de la inteligencia emocional tienen una determinación genética, las habilidades en este sentido pueden aprenderse y desarrollarse a través de una orientación, de su enseñanza y de su puesta en práctica.

Coincidiendo con los otros autores, Goleman (1995) dice que las emociones pueden educarse, es decir, es totalmente posible que pueda enseñarse a

reconocer las emociones y por tanto, pueda llegarse a manejarlas para alcanzar metas específicas.

En el campo de la neurociencia, las aportaciones de Damasio en 1994 y de Le Doux en 1999, han contribuido a conocer la estructura del cerebro así como su funcionamiento, contribuyendo a la construcción del concepto de cerebro emocional y cerebro racional, tomando en cuenta al hipotálamo y a la amígdala.

Los científicos, cuando abordan el tema de las emociones contrapuestas a lo racional, hablan a menudo de la parte pensante del cerebro –la corteza o neocórtex- como algo distinto de la parte emocional del cerebro –sistema límbico hipocampo y amígdala) - pero en realidad, lo que define la inteligencia emocional es la relación entre estas dos áreas, de acuerdo con Lawrence Shapiro (2002).

Así, de acuerdo con estas teorías, en el hipocampo se produce el aprendizaje emocional y se almacenan los recuerdos emocionales. La amígdala está considerada como el centro del control emocional del cerebro. Entonces, lo que define la inteligencia emocional, es la interacción entre las dos partes: entre el cerebro que piensa y el que siente. En tanto, la corteza - la parte pensante- nos permite tener emociones sobre nuestras emociones, es decir, nos permite tener discernimiento, analizar qué sentimos y luego hacer algo al respecto.

Finalmente, en el terreno de lo racional emotivo cognitivo-conductual, acudí a Albert Ellis y a Aaron Beck, y a Fritz Perls, a Erving Polster y a Helmut Quitmann en el tema de la Gestalt.

2.1 El Humanismo o la Tercera Fuerza

La psicología del siglo XX tuvo básicamente dos orientaciones: la psicoanalítica y la conductista. Sin embargo, fue a partir de los años cincuenta que la corriente humanista cobró fuerza debido a lo que se consideró como una

Desarrollo de Habilidades Emocionales

insuficiencia de las otras dos corrientes sosteniendo que el conductismo dice mucho acerca de la conducta pero poco sobre las personas, y que el psicoanálisis dice mucho sobre los perturbados mentales pero nada sobre los sanos. Es así que al humanismo se le da el nombre de la tercera fuerza.

El humanismo aportó a la perspectiva de la psicología el hecho de incluir en sus postulados y en su práctica que el hombre, como hombre, sobrepasa la suma de las partes. Esto es que el humanismo concibe a la persona como una totalidad en la que se interrelacionan factores físicos, emocionales, ideológicos o espirituales formando el ser real, no una suma de partes.

De la misma manera, considera que la persona es consciente y lleva a cabo su existencia en un contexto humano y que tiene capacidad de elección al tiempo que es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

La psicología humanista no disecciona, no separa aspectos de la persona señalándolos como la causa de la enfermedad; ve un ser sin patologías, completo, y tiene en cuenta cada aspecto y su influencia en el resto.

Su centro es que el ser humano está impulsado por una tendencia a la autorrealización, es decir, se considera al hombre como dotado de todas las potencialidades necesarias para su completo desarrollo.

Los psicólogos norteamericanos Abraham Maslow y Carl Rogers son considerados como los creadores de esta corriente o enfoque humanista. El primero planteó que las necesidades del ser humano guardan una jerarquía entre sí mientras que Rogers considera que el individuo tiene decisión, creatividad y tiende naturalmente hacia su autorrealización.

Abraham Maslow también centró su interés en el concepto de autorrealización definiéndolo como la culminación de la tendencia o el llegar a ser en el crecimiento. Construyó una jerarquización de las necesidades donde las más básicas son las más fuertes y para pasar a las siguientes deben satisfacerse medianamente las precedentes. Estableció que cuando este proceso hacia la

Desarrollo de Habilidades Emocionales

autorrealización se corta, aparecen reacciones paralizantes, compensatorias o neuróticas y la conducta se focaliza hacia la evitación impidiendo el desarrollo autónomo (Maslow: 1954).

El Psicólogo Víctor Cabrera V. en su documento *Psicología de la Personalidad*, apunta que a grandes rasgos, Maslow jerarquizó las siguientes necesidades:

- Necesidades fisiológicas: Hambre, sed, sueño, sexo, supresión del dolor. Cuando alguna de ellas no se ha satisfecho, no hay posibilidad de surjan las otras debido a que toda la energía va a focalizarse en éstas.
- Necesidades de seguridad: Tienen relación con la conservación del estado de las cosas, el orden y el equilibrio, estabilidad, protección, dependencia. Para Maslow, la mayoría de las personas están a este nivel, porque hay una tendencia a sobrevalorar la seguridad (ahorros, seguros de vida, trabajo en exceso).
- Necesidades de amor y pertenencia: Surgen de manera más fuerte en la adolescencia y adultez joven cuando las bases son propicias, es decir, cuando se han satisfecho las primarias. Existe necesidad de pertenecer.
- Necesidades de estima: De dos tipos; por un lado está el amor propio, es decir, la necesidad de que la persona se respete a sí misma, se autoevalúe positivamente; por otro lado, está la necesidad de respeto de los otros hacia uno mismo, que tiene que ver con el éxito social. Se buscan retos, hacer las cosas bien y ser valorado por ello (Maslow: 1954).
- Necesidad de autoactualización: implica satisfacer la naturaleza individual en todos sus aspectos, únicos y variados para cada ser humano. Esto va a permitir que las personas sean seres libres, lo que no implica ir contra la cultura pero, el sujeto reaccionará si ésta interfiere seriamente con la autoactualización.
- Necesidad de trascendencia: sentido de comunidad, de contribuir a la humanidad. Es como un sentido de obligación hacia los otros, de entregar lo que se ha logrado.
- Metamotivación: tendencia hacia el desarrollo, tiene que ver con la búsqueda de la verdad, belleza, bondad. La satisfacción de estas

Desarrollo de Habilidades Emocionales

necesidades de metamotivación hace que aumente esta necesidad, que aumente la tensión. A este nivel, hay una persona madura, autoactualizada que puede disfrutar de las cosas simples, capaz de reírse de las propias fallas, democrática, que establece relaciones interpersonales y se centra en los problemas racionalmente, toma decisiones objetivas, tiene sus principios claros y tiene una voluntad férrea; vive plenamente el presente y es capaz de cumplir metas a largo plazo (Maslow: 1985).

Carl Rogers, por su parte, propone la terapia centrada en el cliente o terapia no directiva basado en la hipótesis de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido que lo llevará a su realización, es decir, Rogers entiende que el ser humano nace con una tendencia realizadora, que si no se tuerce por los sucesos de la crianza, puede dar como resultado una persona de pleno funcionamiento.

De acuerdo con el citado documento *Psicología de la Personalidad* elaborado por el mencionado Psicólogo Víctor Cabrera, la idea de que el hombre es bueno por naturaleza la toma Rogers de lo que se conoce como el naturalismo de Rousseau, quien afirmó que el hombre nace bueno y orientado al bien; es la sociedad y las instituciones quienes lo corrompen. En palabras de Rousseau,

"Establecemos como principio indiscutible que los primeros movimientos de la naturaleza son siempre rectos: no existe perversidad original en el corazón humano; podríamos decir cómo y por dónde entraron cada uno de los vicios que encontramos en él... Se convierte en bueno o malo sólo por el uso que de él se haga y por las relaciones que se le conceden..." (Fermoso, P.(1985: 345), en PS Cabrera V).

Rogers considera que toda persona cuenta con poderosas fuerzas constructivas en su personalidad que necesitan manifestarse. Por ello, la persona tiene una tendencia innata y por ello natural, al desarrollo y a la actualización. "El organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante" (Rogers: 2006).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

En otras palabras, uno de los planteamientos centrales de Carl Rogers es que la persona necesita crecer, no que se le cultive. Solamente requiere contar con las condiciones propicias para desarrollarse. No hay que desarrollar estas fuerzas; sólo permitir que se desarrollen, porque son innatas. Entonces, la tendencia a la actualización es inherente al hombre.

Rogers también se interesó en el estudio del individuo en sí mismo. Desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que se ve al hombre como un ser racional, con el mejor conocimiento posible de sí mismo y de sus reacciones, proponiendo además el autoconocimiento como base de la personalidad y a cada individuo como ser individual y único.

Así, planteó que el organismo es el centro de cualquier experiencia. Esta totalidad experiencial constituye el campo fenoménico que es el marco de referencia individual conocido solamente por la persona. De hecho, el modo como el individuo se comporta depende del campo fenoménico, es decir, la realidad subjetiva y no de las condiciones estimulantes o realidad externa, este campo fenoménico sería entonces para Rogers la simbolización de parte de las experiencias de cada persona.

Es posible, sin embargo, que la experiencia no se represente de un modo correcto, en cuyo caso la persona se desempeñará inadecuadamente. Según la teoría de Rogers, todas las personas tienden a confrontar sus experiencias simbólicas con el mundo objetivo; esta verificación de la realidad le proporciona al sujeto un conocimiento confiable del mundo el cual le permite conducirse adecuadamente en la sociedad. (Rogers: 2006).

Sin embargo, debe señalarse que el éxito o la eficacia hacia la actualización no depende de la situación real u objetiva, sino de la situación tal como el sujeto la percibe, y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo. La noción del yo es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad.

Entonces, de acuerdo con Rogers, el mundo es percibido a través del prisma del yo, o sea, lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y

es susceptible de ser modificado en función de los deseos del sujeto, mientras que lo que no tiene relación con el yo, tiene tendencia a ser percibido de forma más vaga o a ser totalmente pasado por alto. De tal modo que en última instancia, es la noción que se tiene del yo la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante (Rogers: 2006).

Finalmente, otro supuesto de Rogers relativo a la naturaleza humana y producto, además, de su propia experiencia, es la idea de que el hombre se encuentra en un continuo devenir, es decir, que todo cambia, tanto la persona misma como su entorno: “en la vida no existe nada inmóvil o congelado. Somos, siempre, parte de un proceso...no hay un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse” (Rogers: 2006-35).

Concluyendo, la psicología humanista defiende la bondad básica de los seres humanos así como su tendencia a lograr niveles cada vez más altos de desarrollo. Destacan en este sentido, los aportes de Abraham Maslow y de Carl Rogers, quienes señalaron que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas ya que no puede avanzarse hacia otra etapa del desarrollo hasta que no se hayan satisfecho las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima, aspectos últimos estos relacionados con la afectividad.

2.2 Gestalt

El *taller* de inteligencia emocional que se imparte para niños y niñas, está apoyado, entre otras, en la técnica Gestalt.

A manera de introducción a este capítulo, puedo señalar que Gestalt abarca la conciencia de mis sentimientos y emociones, trabaja en el aquí y ahora, persigue principalmente el darse cuenta (awareness) y plantea la figura-fondo.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Gestalt es un término alemán, sin traducción directa al español, pero que aproximadamente significa "forma", "totalidad", "configuración". La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo".

Helmut Quitmann (1989:96) cita que Fritz Perls consideró a la Gestalt como una de las tres clases de terapia existencial porque parte del fenómeno de la Gestalt dado en la naturaleza. Hay que entenderlo como modelo o figura, una forma totalizadora de organización de elementos individuales, por lo que supone que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y solamente puede ser comprendida y experimentada, a partir de esas totalidades; figura y fondo no pueden ser separadas una de la otra sin el riesgo de perder su respectivo significado individual.

La terapia Gestáltica, pues, dicho en otras palabras, mira al hombre como un organismo que vive en sociedad, en una cultura determinada que se relaciona con su entorno conformando un todo que no puede separarse en partes, es decir, el hombre y su contexto forman un campo-organismo/entorno que constantemente están transformándose uno al otro y entre sí cada momento.

Retomando a Perls, en Quitmann (1989) el individuo pertenece al campo que define él mismo y está sometido a las fuerzas de este campo; por ello, el principio organizador no puede ser abordado como entidad separada, teóricamente hablando, por lo que aquí podemos plantear que existe una relación dialéctica del individuo con su medio ambiente.

El trabajo de Erving y Miriam Polster (2005:14) que continúa con la obra iniciada por Fritz y Laura Perls, hace hincapié en la terapia gestáltica orientada a liberar al hombre del "asunto inconcluso" (identificando como causa, probablemente, al exceso de introyecciones psicopatológicas), a la vez que redefine conceptos tales como la toma de contacto, la resolución de polaridades, los experimentos conductistas y la disolución de introyecciones paralizadoras que retardan el crecimiento.

2.2.1 Planteamientos de la Gestalt

Resumo algunas de las frases que sintetizan los lineamientos de la Gestalt, tomados de la clase Técnica Terapéutica I impartida por Guadalupe Medina Gallardo en la Maestría en el año 2007, y en Quitmann (1989).

- Vive aquí y ahora .Vive y siente el presente.
- Date cuenta. Autoconciencia (awareness). Cada uno es quien debe darse cuenta de lo que le pasa. Sólo necesitas ser consciente para cambiar, si quieres, una conducta (Quitmann : 113)
- Deja de representarte cosas.
- Experimenta la realidad, no la fantasía
- No “debes de...o tienes qué. Aceptar lo que uno es, no buscar referentes o ídolos, no aceptar los “deberías”, hacerse responsable de los propios actos.
- No más “porqué”, sino “para qué” o “cómo”
- Asume la responsabilidad de tus sentimientos
- Entrégate al desagrado como al dolor y la alegría
- Expresa en vez de manipular, explicar, juzgar y justificar
- Deja de racionalizar, experimenta
- Acéptate como eres ahora y a los demás también
- Asume la responsabilidad de tus sentimientos, acciones y pensamientos.

Para complementar lo anterior, menciono algunos de los fundamentos más importantes y novedosos que los Polster (2005:24) mencionan para la terapia gestáltica:

El poder está en el presente; la experiencia es lo que más importa; el terapeuta es su propio instrumento, y la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

El poder está en el presente, aquí y ahora. Es frecuente que durante la vida se tenga la percepción de que lo importante viene después, desvalorizando lo que

Desarrollo de Habilidades Emocionales

ocurre justo en el aquí y el ahora. Expresiones como “cuando sea tu cumpleaños”, “cuando cumplas 15 años”, “cuando te titules”, “cuando sea grande” “cuando te jubiles”, e incluso, “cuando me muera”...son la expresión verbal que refiere exactamente el hecho de posponer algún acto o alguna acción para el futuro.

Entonces, la terapia Gestalt enfatiza concentrarse en la estructura de la actualidad, del aquí y el ahora, es decir, del presente de la relación terapéutica, aunque no en términos de la vida del sujeto. Dicho de otra manera, si el paciente habla de una experiencia pasada, el terapeuta no la ve como tal, sino como una experiencia presente, ya que se considera que sólo existe el presente; el pasado ya no está y el futuro no ha llegado.

La terapia Gestalt considera a los actos de recordar y planear como funciones presentes aunque se refieran al pasado y al futuro, porque hoy y ahora, son esenciales para el funcionamiento psíquico del paciente.

¿Cómo entrar en contacto con el aquí y el ahora? A través del “darse cuenta” (awareness) con lo que uno es, lo que siente y lo que percibe. El ahora es el presente, es aquello de lo que me doy cuenta, ya sea recordando o anticipando, lo hago ahora.

Sin embargo, el “darse cuenta” tiene también sus momentos; el primero, en el que uno se da cuenta del mundo exterior a través del contacto sensorial; veo, toco, degusto, huelo y palpo, es lo obvio.

Un segundo momento de “darse cuenta” es del mundo interior, es decir, el contacto sensorial actual con eventos internos en nuestro cuerpo, y el tercer momento, es el “darse cuenta” de la fantasía, es decir, de la actividad mental que transcurre más allá del presente: explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro. En el “darse cuenta”, para Quitmann (1989), se da una forma relajada de la atención, en la que el organismo vivo está en contacto consigo mismo y con el entorno.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Además de la importancia que tiene el trabajo Gestalt con el aquí y el ahora, los autores que ya mencioné refieren la necesidad de evitar, por parte del terapeuta, las interpretaciones, la búsqueda del significado y la transferencia (tan presentes en la técnica de Freud).

Sin embargo, señalan que es frecuente que el paciente refiera hechos evadiendo la posibilidad de enfrentar el aquí y el ahora a través de diversos mecanismos de defensa o vehículos de despersonalización (Polster:2005:26) como son: el hablar “sobre algo”, o el hacer referencias “como si...” Lo importante es escuchar la historia en primer término, y que, en todo caso, el significado se vaya desplegando durante la terapia (figura-fondo) (Polster: 32)

Finalmente, lo que busca la Gestalt es introducir al individuo a la vivencia de su propia experiencia. Es por ello, quizá, que la pregunta clave para conducir al individuo hacia sus vivencias, (contacto con la estructura) a través de la visualización figura-fondo, no sea el “porqué”, sino el “cómo”, pero antes de esto, como dice Quitmann, preguntar el “qué” (lo obvio).

Se anticipa que los “porqués” conducen a intelectualizaciones que no se dan en el aquí y ahora, llevándonos al terreno de lo fantasioso y racional, en tanto que el “cómo”, referirá a la vivencia presente y actual que conduce a la estructura, con perspectiva y orientación. En resumen, “el aquí y el ahora”, el “qué” y el “cómo” son la esencia de la Gestalt, es decir, vivir en el ahora tratando de darse cuenta cómo se hace.

En la terapia Gestalt se identifican asuntos inconclusos que *tienden* a completarse. Mientras no se cierran, es decir, se alcancen a completar, existe en el sujeto preocupación y pesadumbre, llegando al comportamiento compulsivo. La técnica consiste en provocar o lograr el cierre, ya sea volviendo al viejo asunto o relacionándolo con circunstancias análogas del presente. Logrando el cierre, y una vez que se experimentó plenamente en el presente, la preocupación desaparece y se avanza en las posibilidades actuales (Polster: 2005:50)

Desarrollo de Habilidades Emocionales

El fenómeno descrito, que se ubica en el plano de la percepción, también involucra a todos los aspectos de la experiencia. Es así como algunas situaciones que nos preocupan y se ubican en el momento actual en el status de figura, pueden convertirse en otros momentos, cuando el problema o la necesidad que la hizo surgir desaparecen, en situaciones poco significativas, pasando entonces al fondo.

Esto ocurre especialmente cuando, como ya mencioné líneas arriba, se logra "cerrar" o concluir una gestalt; entonces ésta se retira de nuestra atención hacia el fondo, y de dicho fondo surge una nueva gestalt motivada por alguna nueva necesidad. Este ciclo de abrir y cerrar gestalts es un proceso permanente, que se produce a lo largo de toda nuestra existencia.

La técnica gestáltica analiza la estructura de la experiencia real, en el aquí y ahora de la situación presente, sea cual sea el grado de contacto que se tenga, no tanto lo que se está experimentando, recordando, haciendo o diciendo, sino cómo es recordado lo que se recuerda, ó cómo se ha dicho lo que se ha dicho, con qué expresión facial, con qué tono de voz, qué sintaxis, qué postura, qué sentimiento, qué omisiones, qué atención o falta de atención se tiene hacia la otra persona. Esto acrecienta el contacto, amplía la conciencia inmediata, es decir, el darse cuenta.

En la Gestalt no se atacan las "defensas" o "resistencias". En lugar de tratar de eliminarlas, se acepta su lado positivo, son tenidas en cuenta y se las apoya, abordándolas, de persona a persona.

Tampoco se pide a la persona que no se censure, sino que se concentre en la manera en cómo se censura, se retira, se encierra en el silencio, qué músculos, imágenes o bloqueos emplea para esto. De esta manera, se construye un puente para que el paciente empiece a sentir que se reprime de manera activa y pueda, entonces, empezar a relajar por sí mismo su represión.

En resumen, la Gestalt considera al individuo en sus aspectos fisiológicos como organismo y en sus aspectos sociales y culturales. No concibe la

Desarrollo de Habilidades Emocionales

existencia de las personas sin el campo fenoménico en que se desenvuelven, ya que tanto el organismo como su entorno, son una unidad holística.

Las técnicas gestálticas trabajan en el aquí y el ahora, para que la persona se de cuenta de lo que hace. El darse cuenta, como técnica, está sustentada en el ¿qué estás haciendo? ¿qué estás sintiendo ahora? donde el “sentir ahora” se refiere a contactar con emociones. Y no es sencillo contactarlas cuando no hemos desarrollado un lenguaje para denominarlas como tampoco espacios para externarlas, sin correr riesgos tales como ser rechazados, inaceptados o criticados.

Para la Gestalt, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el ciclo de la autorregulación orgánica, pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. Este ciclo reproduce cómo los sujetos, cuando establecen contacto con su entorno y consigo mismos, viven el proceso de la formación figura-fondo.

Perls (2003) parte de la idea de que toda vida orgánica se rige por el principio de la homeostasis en la cual el organismo satisface sus necesidades (no instintos) mediante un continuo intercambio entre equilibrio y desequilibrio, en una constante lucha entre la autoconservación (status quo) y el crecimiento (riesgo). Es en este proceso donde se da la aparición de figuras sobre fondos. A fin de conseguir el equilibrio, el organismo entra en contacto consigo mismo y con el entorno, a través de pensamientos, sentimientos y formas de comportamiento (Quitmann: 1989: 98)

El ciclo de la experiencia es un modelo formal para conceptualizar la realidad, es una división teórica de algo que es continuo y siempre cambiante y como tal se ha de entender, parte de la idea de proceso y de la idea de polaridad (pasivo/activo). Según este modelo cada fase es un recorrido, no un punto.

Los elementos corporal, racional, emocional e intuitivo se sitúan simultáneamente en cada fase del ciclo. Se trataría de ir centrando la atención en cada uno de estos cuatro elementos en las distintas fases del ciclo.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

La finalidad del diseño del ciclo es presentar de forma didáctica, cómo la energía del organismo, procedente de las emociones parte de una fase de equilibrio (indiferenciación creativa) hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases. Es un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad a que da lugar la movilización emocional y a identificar los bloqueos que puedan presentarse.

El ciclo de la experiencia está diseñado como un círculo que representa al organismo. Se puede entender como un camino que la energía, promovida por las emociones, recorre desde un punto de equilibrio dinámico (homeostasis) hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior por el crecimiento que implica el haber satisfecho la necesidad.

Este ciclo de realización es válido para toda persona sana, para todo grupo sano. Se desarrolla con flexibilidad e ininterrumpidamente. Cuando un individuo tiene mala salud física, psíquica, emotiva o social, se constatan bloqueos, resistencias, impasses, ausencias o interrupciones que conducen a insatisfacciones, imposibilidades, incapacidades de crecimiento enriquecedor.

La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer.

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna emoción; el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Las fases del ciclo de la experiencia procedentes del modelo propuesto por Leslie Greenberg (2000) y por Quitmann (1989), son:

a) Reposo: (Greenberg: 2000) Representa el equilibrio y el punto de inicio de una nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil en el cual están presentes todas las potencialidades para que nazca una nueva emoción. La necesidad fisiológica tiene el mismo valor que la psicológica, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea ésta cual fuere.

Reposo, o retraimiento (Quitmann:1989) el sujeto ya ha resuelto una necesidad anterior y por ello se encuentra en fase de equilibrio.

Una parte significativa de codificación de nuestra experiencia se produce a un nivel no verbal, y tiene que ver más con el ser y el hacer que con el conocimiento conceptual consciente.

b) Sensación (Greenberg: 2000) Es el surgimiento de una emoción que provoca una tensión aún no definida y que distrae a la persona de su reposo anterior. Significa una experiencia sensorial del mundo. Proviene de los datos captados por los sentidos, es a partir de donde comenzamos a organizar nuestra actuación.

Sensación: (Quitmann: 1989) El sujeto es sacado de su reposo porque siente algo difuso, indefinible.

Claramente influidos por las capacidades sensoriales existen dos categorías:

1. Los sentidos orientados hacia lo interno del self, del sí mismo.
2. Los sentidos orientados hacia la interacción de nuestro medio.

Para desarrollar esta parte, retomo algunos conceptos para insertarlos en la Gestalt.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Las emociones son experiencias que implican la integración de muchos niveles de procesamiento. Las emociones dan significado personal a nuestra experiencia.

c) Formación de figura (o darse cuenta) (Greenberg: 2000) se establece la figura clara de la necesidad y se concientiza la emoción. En esta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. (Darse cuenta).

Darse cuenta: (Quitmann: 1989) La sensación se identifica como una necesidad específica y se logra identificar aquello que la satisface, es decir, se forma una figura.

El individuo estructura sus propias percepciones a lo largo de la vida, y las organiza de manera que si las coloca en primer plano, constituyen lo que se conoce en la Gestalt como figura, mientras que al colocarla en un segundo plano, se le conoce como fondo. Este último tiene como función servir de contexto para la figura (Polster: 45). El sujeto armoniza selectivamente sus percepciones con sus necesidades internas, por lo que en ocasiones lo que es el fondo, puede desarrollar el papel de figura, y viceversa.

Gracias a esta toma de conciencia (comprensión, conocimiento, concepto, juicio) se manifiesta una mayor lucidez de las sensaciones, se está atento, se descubre, se nombra, se constata y se comprende sensorialmente lo que se vive en el individuo y eso le estimula.

En este segundo proceso, la función de la conciencia es ayudar al organismo a orientarse y a actuar. Se trata de "toma de conciencia" y no de "prestar atención", mientras que la primera es inclusiva e incluye varias percepciones, la segunda es exclusiva. La atención se fija exclusivamente sobre una cosa, la toma de conciencia es diferente, incluye diferentes percepciones, no es exclusiva, no es prestar atención, es estar atento, es ser consciente, simplemente.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Ya en otro apartado señalé que los centros emocionales del cerebro reciben y procesan la información de entrada antes de que lo hagan los centros responsables de la toma de decisiones y planificación, los cuales, para el momento en que procesan esta misma información, ya han sido orientados de un modo concreto a partir de la información que aportan los centros emocionales. Lo afectivo establece los problemas para lo cognitivo.

Las emociones, pues, nos informan de aquello que nos es significativo, aquello por lo que estamos interesados, es decir, establecen las metas y son el resultado de un proceso de construcción complejo que sintetiza muchos niveles de procesamiento de la información, a la vez que sirven como base de funcionamiento de la conciencia.

d) Movilización de la energía. (Greenberg: 2000) Se reúne la energía indispensable (energetización) para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencializa la energía, planteando diferentes alternativas, hacia la acción, dentro de la zona intermedia. Es donde se realizan los planes para llegar a la acción.

Movilización de energía o energetización (Quitmann: 1989) El sujeto reúne la fuerza necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.

Las personas organizan constantemente su experiencia de modos que son particulares, integrando su aprendizaje cultural con su sensación emocional como seres humanos, para llegar a crear un significado nuevo.

Una vez que se ha atendido la señal emocional, comienza el proceso de reflexión consciente sobre la experiencia y a reorganizar la vida. Se necesita ser capaz de tolerar los sentimientos, integrarlos dentro de la sensación de sí mismo, atenderlos, utilizarlos como señales.

e) Acción: (Greenberg: 2000) En esta etapa ocurre el paso a la parte activa movilizándolo al organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en contacto con la zona externa. Esta fase implica un movimiento de acercamiento hacia

Desarrollo de Habilidades Emocionales

un objeto atractivo o un alejamiento de un objeto no atractivo. Es la primera fase observable para los otros. Cuando se ha recibido la señal de que todo encaja, se pasa a la acción.

Acción: (Quitmann: 1989) Fase más importante de todo el ciclo, el sujeto moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad y se encamina activamente hacia el logro que desea.

De este modo es como las emociones motivan y guían las acciones y establecen los problemas para que los resuelva la razón. Las emociones regulan la atención, controlan el entorno, buscan los acontecimientos que son relevantes para la adaptación y alertan a la conciencia cuando éstos se producen.

f) Pre-contacto: se identifica el objeto relacional con el que se va a entrar en contacto. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella. Es conectar con el proceso que va a llevar a resolver la acción.

Como ya señalé antes, la emoción tiene que ver fundamentalmente con la motivación y la acción, mientras que la cognición está relacionada con el conocimiento y conlleva al análisis de la situación y la decisión de la acción.

g) Contacto: se establece el contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. Es la propia experimentación. El organismo obtiene placer ante la necesidad que se está satisfaciendo. Estar en contacto es sentir lo que nos rodea diferenciado de uno. Es estar uno mismo con el otro. Es el encuentro de las diferencias.

En esta etapa final se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad, y por ello, se satisface la misma. La etapa termina cuando el sujeto se siente satisfecho, para iniciar otro ciclo, y así sucesiva e interminablemente. La necesidad de que una acción llegue a su culminación para que la emoción se vea satisfecha es una condición indispensable para que el flujo de la

Desarrollo de Habilidades Emocionales

experiencia emocional no se vea interrumpido, dando lugar a bloqueos y situaciones inconclusas.

h) Post-contacto: en esta etapa se inicia la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alineación de la experiencia dentro del continuo de conciencia.

Las emociones no son entonces ni racionales, ni irracionales; más bien, como ya lo señalé al tomar diferentes posturas de diversos autores, son adaptativas.

Las emociones, automáticas o generadas deliberadamente, todas llevan a actuar de modos que han sido diseñados para cambiar la relación organismo-entorno, de tal modo que la emoción no siga siendo necesaria, es decir, que logre emerger y salir.

Las emociones nos proporcionan información, el hecho de que se atienda a las emociones se convierte especialmente importante para la adaptación. Al finalizar esta etapa vuelve el estado de equilibrio momentáneo llamado también indiferenciación creativa, punto que identifica el nacimiento de una nueva emoción.

Expresado lo anterior de forma esquemática, tenemos:

La sensación está focalizada en el sentir ; la formación de figura en el pensar; la energetización en el preparar; la acción en el actuar; el pre-contacto en el conectar; el contacto en el experimentar; el post-contacto en el concluir y el reposo en el descansar.

Sin embargo, los autores identifican algunos mecanismos de defensa o evitación neurótica (Quitmann: 1989:105) que los individuos desarrollan; estas auto interrupciones o mecanismos de defensa, que tienen como propósito evitar el contacto interno y externo, es decir, el dolor, el sufrimiento, para no sentir, no vivir, se producen entre los diversos espacios que median entre las

Desarrollo de Habilidades Emocionales

fases del ciclo de la experiencia. Así, se distinguen algunos bloqueos en cada fase.

Fritz y Laura Perls (2003) identificaron hasta cinco mecanismos de defensa, que retoman los Polster (2005:79) llamándolos cinco grandes canales de interacción resistente: introyección, proyección, retroflexión, deflexión y confluencia.

Para Perls (2003), la *introyección* media entre la formación de figura y movilización de la energía para la acción. En esta etapa, el individuo “se traga” todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son introyectadas sin crítica alguna ni selección, de acuerdo con sus necesidades personales. El sujeto vive entonces saturado de órdenes e influencias externas que en realidad son parasitarias, pero que el individuo cree que son propias, como las normas y valores morales. Estos introyectos (no debes, no hagas, haz esto) impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de necesidades. Se cree que detrás de todo introyecto, hay figuras importantes para el ser, que permanecen inconclusas.

Para Quitmann (1989:106) la *introyección* es la interrupción del contacto antes del estímulo primario. Mientras que para los Polster (2005) el *introyector* invierte su energía en incorporar de manera pasiva, sin discriminar, lo que el medio le proporciona, ya sea porque el medio es demasiado benigno o porque él asume una actitud poco discriminativa.

El individuo se conforma. Los “deberías” rigen desde temprana edad la vida del sujeto, quien se va dando cuenta de que poco tienen que ver con sus propias necesidades. Cuando la vida empieza a cambiar a su alrededor, el sujeto se angustia y adopta una actitud defensiva.

Sin embargo, continuando con Polster (2005:82), con el crecimiento el sujeto va discriminando entre lo nocivo y lo saludable hasta llegar a desarrollar su capacidad de elección, dejando atrás el mero acto de aceptar o rechazar solamente. Entonces, la introyección desaparece, se libera energía y la autodirección se recupera.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para Perls (2003) la *proyección* se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (“no debes”) no puede aceptar en sí mismo (por tu culpa).

En Quitmann (1989:106) la *proyección* es la interrupción del contacto durante el estímulo. Él mismo reconoce que hay proyección sana y proyección neurótica (a diferencia de los otros autores que no distinguen patologías).

Para Polster (2005:80-87) el *proyector* rechaza algunos aspectos de sí mismo, adscribiéndolos al ambiente, renunciando a la parte que le toca de la conducción de la energía. Además, agrega que este individuo no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, ya que “no debería” actuar o sentir así. El sujeto no reconoce su culpa y se la echa a los demás. Siente que cualquiera que no está a su favor, está en su contra. Frase: “por culpa de”, la persona no se responsabiliza de lo que le es propio.

Para Perls (2003) la *retroflexión* se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección; el sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo, porque esto es menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose, desarrolla trastornos psicósomáticos o se desvaloriza.

Para Quitmann (1989:106) la *retroflexión* es la interrupción del contacto durante el conflicto, en la destrucción Asimismo, este autor reconoce un tipo de *retroflexión neurótica* cuando los impulsos no son reprimidos o controlados, sino dirigidos contra el propio organismo.

En Polster (2005:80), el *retroflexor* abandona cualquier intención de influir sobre el medio, convirtiéndose en una unidad aislada y autosuficiente, imponiendo severas restricciones al contacto o interacción entre el ambiente y él. El sujeto vuelve contra sí mismo lo que le gustaría hacerle a otro, o se hace a sí mismo lo que desearía que otro le hiciera. “Me aguanto”. Se descarga la energía en sí mismo, en lugar de dirigirla hacia fuera.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Sin embargo, Polster (2005:91) sostiene que la *retroflexión* puede ser útil para autorrectificarse y contrarrestar las limitaciones reales inherentes a la naturaleza del hombre. En la retroflexión, se da en el sujeto una gran angustia debido a la escisión permanente que vive en su interior.

Para Perls (2003), la *deflexión* se da entre acción y contacto. El sujeto establece un contacto frío, inocuo, digamos, no amenazante. Es una expresión atemperada de las emociones. Una muestra de deflexión, es el uso de eufemismos.

Para los Polster (2005:80-97) el *deflector* actúa con relación a su medio ambiente con el "ahí se va"; en ocasiones acierta, pero las más de las veces se equivoca, lo que le trae poca retribución que le dispersa. El sujeto acaba agotado, en un total fracaso. Por otra parte, considera que la deflexión es una maniobra que pretende soslayar el contacto directo con otra persona a través de eufemismos, formulismos, cortesías, de hablar de otra persona en lugar de hablar con la que está, hablar del pasado cuando el presente es más importante.

Al deflector le suele ocurrir que se siente a sí mismo aburrido, indiferente, incapaz y fuera de lugar. Aunque la deflexión es autolimitadora, en las relaciones diplomáticas resulta útil. Frase: "lo evito". La persona se dirige a un objeto relacional alterno, en lugar de enfrentar el satisfactor verdadero.

Finalmente, para Fritz Perls (2003), la *confluencia* también se da entre la acción y el contacto. Para ser aceptado o para no entrar en discusión con figuras importantes, el sujeto se mimetiza a ellas, debilitando los límites de su Yo. Así, adopta decisiones, ideas y estilos de vida ajenos. Adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad de ejercer la capacidad de tomar decisiones. Los confluente son personas sin carácter ni personalidad propias, pasivas.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para los Polster (2005:80-102) el sujeto *confluyente* sigue los caminos fáciles y conocidos gastando un mínimo de energía en elecciones personales. Se deja llevar por la corriente aunque ésta lo lleve a donde no quería llegar. Además, agregan que la confluencia es un comportamiento que persigue sortear las dificultades que conlleva la expresión y búsqueda de las propias necesidades, porque no han sido identificadas y porque esto no conlleva riesgos de ningún tipo. Ajusta la conducta y pensamientos a los que cree que la sociedad exige o aprueba.

El individuo no tiene suficiente contacto consigo mismo para identificar cuándo le gusta lo que hace, preocupado por averiguar si les gusta a los otros. Sin embargo, esta actitud termina en el agotamiento y la frustración, cuando no percibe que le llegue el premio por actuar como actúa, dando gusto a los demás; surgen entonces sentimientos de culpa y de rencor.

Los antídotos a la confluencia son el contacto, la diferenciación y la enunciación clara. Es deseable que el sujeto haga elecciones e identifique sus necesidades y sentimientos suyos, asumiendo que no tienen por qué coincidir con los de otras personas. Cuando el sujeto enuncia con claridad sus propias necesidades (ayudado por preguntas tales como ¿cómo se siente ud. ahora?) puede encontrar sus direcciones personales y obtener lo que desea. La acción es asumida sin tomar en cuenta los intereses personales.

Quitmann (1989:106-111) introduce dentro de los mecanismos de defensa al *egotismo*, señalando que es la interrupción del contacto, durante la realización del mismo e identifica dos formas: el egotismo sano, y el neurótico.

Para concluir, agregaría que el sentido terapéutico de esta teoría Gestalt no es la curación de síntomas ni la modificación de conductas, como tampoco proporcionar estatutos morales. El sentido es restablecer las funciones de contacto de la persona con su realidad, de la dialéctica que hay entre su capacidad creativa para modificar su entorno con su capacidad sensible para ajustarse a él. Integrar, finalmente, lo que siento con lo que pienso y con lo que

hago a través del contacto que nos hace crecer, cambiar, integrar experiencias y desarrollarnos; vivenciar, experimentar, darnos cuenta.

Finalmente, debe mencionarse que mientras Fritz Perls y los Polster no hacen diferencia entre un sujeto sano y uno neurótico, Quitmann sí introduce el término, reconociendo expresamente la patología en diversos momentos de los mecanismos de defensa. Además, mientras los Polster consideran al sujeto como paciente, Quitmann, al igual que Carl Rogers, lo nomina como cliente.

2.3 Emoción

Fue realmente interesante la investigación que realicé en el tema de las emociones desde los filósofos clásicos hasta los psicólogos contemporáneos. Dado que es todavía poco conocido el significado del vocablo emoción, a continuación lo defino desde varias fuentes, y después, hago el recorrido por la historia filosófica de las emociones, hasta la actualidad.

- Emoción: El origen etimológico de la palabra, aclara cosas: Que el origen de la palabra emoción separa el prefijo “e” del radical “moción”, y por tanto, se deduce que a través de las emociones es como nos movemos, son nuestro motivo, lo que nos pone en movimiento, lo que nos mueve, lo que nos impulsa a la acción cada vez que tenemos dificultades para la vida, es decir, para resolver conflictos. Aunque sucede en ocasiones que las emociones son tan intensas, que en lugar de impulsarnos a resolver problemas, hacen lo contrario, nos paralizan en la dificultad, o nos acarrearán más problemas de los que ya se tenían (Bartolomé 2006: 19).
- Emoción: Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado (Goleman, 1995:331)
- Emoción: Agitación, turbación del ánimo (Diccionario Larousse Ilustrado 1994:338)

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- Emoción: Alteración brusca e involuntaria del estado de ánimo y del equilibrio psicofísico producida por la experimentación de un suceso. (Gallardo Díaz 2003).
- Emoción: una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. (Chóliz 2005).
- Emoción es la tendencia sentida que conduce a acercarse a cualquier cosa evaluada positivamente o a alejarse de cualquier cosa evaluada negativamente (www.inteligencia-emocional.org)

Desde la época de Aristóteles se conoce de los estados físicos de las pasiones (hoy emociones) o al menos sobre ciertos fenómenos relacionados. Pero una concepción clara de la naturaleza de las emociones, no se ha podido obtener...científicamente, no podemos comprender nada sobre las emociones. Esta afirmación de Lange (1896) la cita Vigotsky (2004).

En el mismo sentido de Aristóteles, Descartes llamaba pasiones a las hoy emociones. En tanto, en el siglo XIX Spinoza consideró a las emociones como afectos, definiéndolos como estados del cuerpo que aumentan o disminuyen la capacidad de éste para la acción, que favorecen dicha capacidad o la limitan pudiendo favorecer o no la consciencia de esos estados (Vigotsky: 2004).

Sin embargo, abarcar la discusión entre lo que serían las pasiones, los afectos o las emociones, rebasa el objetivo de mi investigación. Para fines prácticos, las menciono como emociones. Consideré importante hacer un recuento del tema desde los clásicos para desvelar cómo el tema ha sido estudiado y tratado desde el año 384 A.C. y aún en el siglo XXI, y a pesar de ello, no se le ha dado la importancia que hoy en día se le reconoce.

Aristóteles en su obra *Ética a Nicómaco*, planteaba que cualquiera puede enfadarse, ya que eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y

del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo. Esta afirmación es hoy considerada como la meta de la inteligencia emocional.

Ya mencioné en la introducción que algunos filósofos planteaban la necesidad de buscar la armonía entre las emociones; otros, que deben cultivarse solamente las emociones que causan alegría o placer; otros, que deben experimentarse, cualesquiera que sean, con moderación, y en el extremo están quienes han planteado que se nieguen o descarten. Para ilustrar de manera breve este recorrido en el tema de las emociones, tomé las referencias de los autores Casado y Colomo (2006).

Así, encuentran la primera mención de las emociones enunciada por Platón en sus *Diálogos*, específicamente, el dolor y el placer. Ya dividía este filósofo griego la mente y el alma en su trilogía básica: razón, apetito y espíritu, que se refieren a los dominios cognitivo, afectivo y apetitivo, lo que en la actualidad se corresponde, en Psicología, con la cognición, la motivación y la emoción.

Posteriormente, Aristóteles, en su obra *Retórica*, considera la emoción como afección del alma que se acompaña de placer o de dolor, es decir, considera a las emociones como la reacción inmediata del ser vivo ante situaciones que le son favorables o no, de acuerdo con sus metas y con la capacidad que tenga de afrontarlas.

Contrapuesta con la posición de estos dos clásicos, está la postura de la corriente de los Estoicos, de la cual Epícteto es su representante más conocido. Ellos plantean que las emociones no tienen significado ni función alguna por sí mismas. Las consideran como opuestas a la razón, que no son provocadas por ninguna fuerza natural, sino que son juicios dictados a la ligera, y por tanto, fenómenos de la ignorancia.

En otras palabras, que las emociones no son nada si no están acompañadas por una cognición, es decir, por un pensamiento. La máxima estoica que hoy en día es la base para la teoría racional emotivo cognitivo conductual de Beck y

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Ellis, se basa precisamente en este postulado formulado por Epícteto que ha tenido variaciones de acuerdo con quienes hacen la traducción: no son las cosas (o los hechos) las que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros pensamos sobre esas cosas.

Así, los estoicos reconocen cuatro emociones fundamentales: el anhelo de los bienes futuros y la alegría por los bienes presentes, así como el temor a los males futuros y la aflicción por los males presentes. A tres de estas emociones – anhelo, alegría y temor- les corresponden, siempre de acuerdo con los estoicos, tres estados que son normales propios de los sabios, es decir, la voluntad, alegría y precaución. Por tanto, y para terminar con esta corriente, para el estoicismo las emociones son juicios errados, opiniones vacías y carentes de sentido.

Posteriormente, ya en la era cristiana, San Agustín subraya el carácter activo y responsable de las emociones, dándole mayor importancia a la voluntad, que para él se encuentra en todos los movimientos del alma y lo demuestra cuando afirma que la codicia y la alegría no son más que consciente voluntad de las cosas deseadas, mientras que define al miedo y la tristeza como la voluntad que rechaza las cosas no queridas.

Por su parte, Santo Tomás restablece el concepto de emoción como de afección, es decir, como modificación súbita que se acompaña de efectos corporales, que en grandes rasgos se agrupan en emociones que se refieren al bien y al mal, por ejemplo, alegría, tristeza, amor, odio en el primer caso; y audacia, temor, esperanza y desesperación, en el segundo. En pocas palabras, para Santo Tomás, los seres humanos habitamos un mundo donde el bien es difícil de obtener y el mal, difícil de evitar.

Más tarde, el filósofo italiano Bernardino Telesio, en el siglo XVI, planteó que el hombre es llevado hacia la convivencia con otros seres humanos no sólo por la necesidad de satisfacer los deseos que no puede satisfacer por sí mismo, sino también por la tendencia a gozar de la compañía de sus semejantes; esta

Desarrollo de Habilidades Emocionales

tendencia, pues, es la que lleva a los seres humanos a establecer relaciones sociales, mismas que determinan otro tipo de emociones como son temor, dolor y placer, determinando, por primera vez, la emoción del honor y de su contrario, el desprecio.

El planteamiento de Telesio es similar al de su contemporáneo Thomas Hobbes, para quien las emociones constituyen una de las cuatro facultades humanas fundamentales junto a la fuerza física, la experiencia y la razón, es decir, junto a lo que él reconoció como tendencia, sinónimo de deseo o apetito, o de su contrario, aversión, donde deseo y aversión implican la ausencia del objeto, en tanto que en odio y amor implican la presencia.

En su obra, Hobbes dice que las emociones que causan deleite ayudan a fortalecer la moción vital, mientras que las molestas y ofensivas, obstaculizan y perturban dicha emoción. Dicho en términos actuales, Hobbes estaría planteando que las emociones propician o no el desarrollo, evolución y crecimiento de los seres humanos. Entendido así, para este filósofo las emociones controlan la conducta del hombre y la voluntad misma.

Después, René Descartes comparte su discurso sobre las emociones con Telesio y con Hobbes al proponer que las emociones son afecciones, es decir, modificaciones pasivas causadas en el alma por el movimiento de los espíritus vitales, o sea, de las fuerzas mecánicas que actúan en el cuerpo. Para él, la tristeza y la alegría son las emociones fundamentales, aunque considera que existen seis básicas que son asombro, amor, odio, deseo, alegría y tristeza y que todas las demás están compuestas de estas seis o derivadas de ellas.

En el siglo XVII, el filósofo holandés Baruch Spinoza destacó que el hombre es esclavo de sus pasiones; para él, la emoción comprende al alma y al cuerpo: destaca la voluntad cuando sólo se refiere a la mente, y se denomina deseo (apetito) cuando se refiere al mismo tiempo a la mente y al cuerpo, siendo el deseo la emoción fundamental, al que se unen la alegría – emoción por la cual la mente por sí sola o unida al cuerpo logra una mayor perfección- , y el dolor

Desarrollo de Habilidades Emocionales

-emoción por la que la mente desciende a una perfección menor-.

Para Spinoza, el amor y el odio no son más que la alegría y el dolor acompañados por la idea de sus causas externas, es decir, el que ama se esfuerza por tener y conservar la cosa amada, y el que odia en alejar y destruir la cosa odiada.

El filósofo y matemático francés Blaise Pascal es quien introduce la categoría *sentimiento* como principio autónomo de las emociones, aportando la noción moderna de pasión, entendiéndola como la emoción dominante capaz de penetrar y dominar toda la personalidad del individuo. Mantuvo que el conflicto entre razón y emoción no se puede solucionar mediante la eliminación de alguna de las dos partes.

Después, en el siglo XVIII, el filósofo escocés David Hume destacó que las ideas y creencias representan un destacado papel en la génesis de la emoción, entendida ésta como una sensación caracterizada por agitación física; reconoció que las emociones se derivan tanto del placer como del dolor causados por acontecimientos presentes y directos, y otras, se producirían de manera indirecta por el dolor o placer con la presencia de ciertas creencias sobre el objeto que las causa, planteamiento que contiene una dimensión fisiológica que coincide con la de Santo Tomás, y una dimensión cognitiva, que coincide con Platón y con los estoicos.

También en el siglo XVIII, el filósofo alemán Immanuel Kant introdujo por primera vez el planteamiento, de manera explícita, de la noción de *sentimiento* como autónoma y mediadora entre la razón y la voluntad, reconociendo el significado y la función biológica de las emociones. Desde el punto de vista biológico, aceptó la importancia de la emoción. Consideró que la alegría y la tristeza se ligan al placer y al dolor, respectivamente, teniendo la función de impulsar al sujeto a permanecer en la condición en la que está, o en abandonarla.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para Kant, son emociones que amenazan la existencia, la alegría excesiva, es decir, la no atenuada por preocupación o por dolor, y la tristeza oprimente o angustia no mitigada por ninguna esperanza. Sin embargo, consideró que la mayoría de las emociones ayudan y sostienen la existencia y que algunas de las manifestaciones de ellas, como la risa y el llanto, favorecen mecánicamente la salud.

Fue otro filósofo alemán, Federico Hegel, quien señaló una diferencia que aún hoy no se plantea, es decir, la distinción entre emoción, sentimiento y pasión; esta última recibe en sus escritos un trato privilegiado.

Por su parte, Arturo Schopenhauer, filósofo polaco distinguido por su pesimismo y misoginia, considera que vivir significa querer, querer significa desear y el deseo implica la ausencia de lo que se desea, y por tanto, deficiencia y dolor. Sin embargo, aunque el reconocimiento del dolor está presente, señala que cuando se obtiene felicidad se actúa, cuando no se obtiene felicidad no se actúa. Pero es necesario desear conocer la felicidad. En otras palabras, este autor le confiere a la felicidad una carga de motivación para la acción.

Por otra parte, plantea que todo lo que nos pasa, todo lo que existe, no pasa ni existe inmediatamente, sino en nuestra conciencia, es decir, el mundo que vive cada cual dependerá sobre todo de la manera de concebirlo en el cerebro, en un claro antecedente de una de las corrientes de la psicología más practicadas en estos últimos años: el cognitivismo.

El psicólogo clínico Richard Lazarus, ya en el siglo XX, dice que no existe emoción sin pensamiento y agrega que nuestras emociones en realidad son producto de la forma en que interpretamos lo que ocurre a nuestro alrededor. Desde este punto de vista, la perspectiva cognitiva, que muchos creen alejada de las emociones, no supone una ruptura completa con respecto de la orientación clásica, ya que aunque acepta el beneficio de los procesos emocionales, sigue considerando a éstos como dependientes de los procesos racionales. Por tanto, este psicólogo introdujo el concepto de *evaluación* en los

Desarrollo de Habilidades Emocionales

procesos cognitivos y lo retomo en esta investigación porque es una de las bases del contenido del *taller*.

Aunque el proceso de evaluación de la emoción en sí mismo ocurre inconscientemente, sus efectos se graban en la consciencia como sentimiento emocional. Lazarus utilizó este concepto para comprender el modo en que los individuos reaccionan y afrontan situaciones perturbadoras. Sus experimentos demostraron claramente que las interpretaciones de las situaciones, o evaluación, influyen decisivamente en la emoción experimentada de acuerdo con la meta específica de cada individuo en cada una de sus situaciones.

Concluyó que las emociones pueden iniciarse automáticamente, es decir, inconsciente o conscientemente, pero resaltó la importancia de los procesos de pensamiento superiores y de la consciencia, sobre todo al hacer frente a las reacciones emocionales una vez que éstas se producen. Resumiendo su punto de vista, recientemente indicó que la cognición es condición necesaria y suficiente para la emoción.

Retomando lo expuesto en los párrafos anteriores, se desvela la importancia de educar las emociones a fin de aprender a moderarlas o manejarlas para la consecución de las metas personales, lo que impedirá, con la práctica, que las emociones sean las que dominan las conductas o reacciones humanas.

No quiero dejar de retomar una vieja discusión que Vigovsky (2004) refiere en torno a lo que es primero, si la emoción y luego el pensamiento, o es primero el pensamiento lo que provoca tal emoción, es decir, comentar el carácter paradójico de la nueva teoría con relación a la clásica que consistía en que ésta proponía como causa de las emociones, lo que con anterioridad se consideraba su consecuencia.

La causa de las emociones está constituida por innumerables actos reflejos que aparecen por influencia de objetos externos y que alcanzan de manera inmediata nuestra consciencia; así, se comprende de inmediato porqué pueden

Desarrollo de Habilidades Emocionales

existir infinidad de emociones y porqué en ciertos individuos los elementos que las constituyen y los motivos que las suscitan pueden variar infinitamente.

Entonces, la aparición de una emoción no es posible sin una cognición o pensamiento, por inconsciente que éste sea. Dejando un poco esta discusión, paso al tema de cómo es que influyen los estados emocionales en nuestro comportamiento, conductas o reacciones. La mejor manera de explicarlo es a partir de la premisa siguiente: los pensamientos, las creencias y las actitudes determinan los sentimientos y las emociones. Es decir, no son los hechos reales, sino el significado y las evaluaciones que el sujeto realiza, las que producen cambios en las emociones y en los estados de ánimo. Las experiencias son procesadas y reciben un significado antes de experimentar una respuesta emocional como efecto de las evaluaciones de los sucesos internos o externos.

El postulado anterior introduce entonces el aspecto cognitivo conductual como parte importante en el proceso de la manifestación de los estados emocionales, es decir, de las conductas o reacciones ante determinadas emociones. Y más aún, retoma lo señalado por el filósofo estoico Epícteto de que no son los hechos los que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros pensamos (evaluamos) sobre esos hechos.

En un primer momento, se evalúan las consecuencias positivas o negativas de una situación determinada (valoración primaria), es decir, cómo me va a afectar tal situación. Posteriormente, se analizan los recursos que se poseen para hacer frente a dicha situación (valoración secundaria), es decir, si soy o no capaz de enfrentar esa situación. La cualidad de la reacción emocional es consecuencia directa de los procesos de valoración cognitiva (Lazarus, 1982) y cada evaluación conduce a un tipo de emoción, manifestada por una tendencia a la acción y expresión características. En otras palabras, el surgimiento de una emoción determinada, dependerá de si es positiva o negativa después de una evaluación inconsciente, y después, de qué tanta capacidad se tiene para afrontar el hecho.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para algunos psicólogos no es tan importante plantear si la emoción precede a la cognición o si es consecuencia de la misma ya que la relación es bidireccional y ambas están intrínsecamente unidas, por que la cognición es una parte fundamental de la emoción, que le proporciona la evaluación del significado.

Como consecuencia de dicho proceso de evaluación emergen las emociones correspondientes. Dado el valor adaptativo de las emociones y el papel que ejercen en la supervivencia, se entiende que dicha evaluación se ejecute de forma jerárquica y ordenada. La secuencia es la siguiente:

- 1) Novedad del estímulo (lo que supone una primera valoración de la peligrosidad del evento),
- 2) Dimensión placentera-displacentera,
- 3) Si propicia la consecución de una meta o una necesidad,
- 4) Capacidad de enfrentarse a la situación y consecuencias sobre el organismo,
- 5) La compatibilidad con las normas sociales o personales. Cada una de las emociones puede analizarse en función de esta secuencia de evaluación.

Este proceso de evaluación o de valoración de los hechos o sucesos, lleva al individuo a buscar una explicación o a etiquetar, lo que determinará la respuesta emocional. En consecuencia, la emoción depende del pensamiento y el pensamiento precede a la emoción. Si se logran cambiar las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones, también podrán cambiar las emociones o bajarles la intensidad, en una palabra, será posible manejarlas. Esta es la síntesis de los planteamientos de la corriente racional emotivo cognitivo conductual encabezada por los psicólogos Albert Ellis y Aaron Beck.

Este planteamiento de la evaluación cognitiva coincide con otro autor especialista en el tema de las emociones, Leslie Greenberg, nacido en Johannesburgo, Sudáfrica, quien desarrolló la terapia enfocada en las emociones incorporando dos elementos que para él son definitivos en la

Desarrollo de Habilidades Emocionales

integralidad de su modalidad: enfoque centrado en la persona (Rogers) , las emociones, por supuesto; el área cognitiva y la teoría Gestalt, de Laura Perls.

Greenberg (2000:9) señala que “las emociones nos movilizan y nos informan, y cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios de los que somos que cuando utilizamos sólo el intelecto.”

Para este autor, la emoción está íntimamente relacionada con el significado; de hecho, sostiene que no se produce ningún cambio emocional sin que se produzca un cambio cognitivo

Uno de sus principales aportes, es la propuesta de lo que él llama esquema emocional, señalando que es un conjunto de principios de organización, que se construyen a partir del repertorio de respuestas innatas del individuo, así como de su experiencia pasada, los cuales interactúan con la situación de ese momento, dando lugar a la experiencia presente.

La incidencia de los esquemas emocionales, entonces, es crucial para poder entender la dinámica particular de las personas, así como para poder tener una idea clara del significado y la importancia de lo que las personas experimentan en cada momento.

Las características más destacables de los esquemas emocionales pueden resumirse como sigue:

- a) Son altamente personales e idiosincrásicos, cargados de recuerdos emocionales, esperanzas, expectativas, miedos y conocimientos obtenidos a través de las experiencias vividas.
- b) No se basan únicamente en la emoción, implican una síntesis compleja de afecto, cognición, motivación y acción.
- c) Influyen profundamente sobre la experiencia, la interacción y la conducta.

- d) Contribuyen a las diferencias entre la experiencia personal y los hechos de la realidad externa.

La conclusión que puede extraerse es que la realidad y la conciencia personal son más el resultado de las emociones que del pensamiento o de la racionalidad (Greenberg: 2000). Las emociones proporcionan una fuente rica de información sobre nuestras reacciones ante las situaciones. Los problemas emocionales sólo pueden curarse a través del acceso de la emoción y el significado.

El trabajo con las emociones descubre que las respuestas emocionales primarias son creativamente organizadoras, ya que ayudan a establecer metas. En el *taller*, por ejemplo, una vez que el niño o niña reconoce cuál es la emoción que siente y le da nombre y medida, logra establecer otra meta, y así, la experiencia emocional primaria de la tristeza, el enojo o la alegría, cumplen con su función adaptativa; cuando, por ejemplo, la persona reconoce el daño que está debajo de su enojo o subyacente en su enojo, puede crear nuevos significados y puede ser capaz de buscar el bienestar que realmente necesita.

Las emociones organizan y preparan para la acción y para la construcción de estructuras adaptativas nuevas aunque también, en caso de no continuar con su ciclo, pueden promover el colapso de estructuras estáticas viejas, que han permanecido por años creando ideas o creencias o pensamientos desadaptativos.

Este autor postula que la emoción es organizadora. Nos mueve hacia...y no sólo guían sino que ayudan a mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas. Las emociones informan de lo que es significativo, aquello que le interesa a la persona, esto es, lo que va de acuerdo con sus metas; establecen las metas sobre lo que después actuará lo cognitivo y funcionan estableciendo el conjunto que se resolverá desde lo cognitivo.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para Greenberg, (2000:23) las “emociones son el resultado de un proceso de construcción complejo que sintetiza muchos niveles de procesamiento de la información...las emociones emergen a la conciencia cuando se atiende la sensación sentida (felt-sense),” que no es otra cosa que cuando la persona puede sentir más de lo que comprende, cuando lo que descubre son más que palabras y pensamientos. Ya en este punto, Greenberg está claramente incorporando la teoría Gestalt de Laura Perls.

Las emociones sirven de base de funcionamiento de la conciencia, están continuamente presentes en niveles diferentes de intensidad y son una fuente fundamental de vitalidad orgánica. Los seres humanos tienen dos formas básicas de información: uno, basado en las emociones, de tipo vivencial, y otro basado en lo racional, de tipo conceptual. La integración de ambos sistemas es lo que al final acabará produciendo la conducta adaptativa.

Un ejemplo sencillo y cotidiano de este planteamiento: por la mañana, una persona se levanta emocionalmente preparada para hacerle frente al día, llevará a cabo sus planes con entusiasmo y pensará positivamente acerca de cómo llevarlos a cabo. Si esta misma persona se levanta con preocupación y deprimida, sus emociones le están indicando que algo no está funcionando bien en el modo a como está conduciendo su vida, o que ha sucedido algo que requiere su atención.

Una vez atendida la señal emocional, se inicia el proceso de reflexión consciente sobre su experiencia para reorganizar su vida. Para poder hacerlo, es necesario que primero, sea capaz de tolerar sus emociones, de integrarlas a su sensación de “sí mismo”, de atenderlas y de usarlas como señales, es decir, de manejarlas para su propio provecho.

Cuando una señal que parece decir que “todo encaja” se pasa a la acción, o si la persona percibe la señal de que existe un problema, comienza a trabajar desde su “darse cuenta” (awareness) intentando descubrir y crear soluciones para esos problemas que producen la sensación de malestar. Así es como las

Desarrollo de Habilidades Emocionales

emociones motivan y guían a la acción y permiten descubrir los problemas para que los resuelva la razón (Gestalt).

Ahora, si la emoción es fundamentalmente adaptativa, es decir, si prepara al organismo para estar activado y preparado para la acción, entonces, es conveniente que se aprenda su regulación o manejo.

La experiencia de regular o manejar emociones es una experiencia compleja entre la información y la acción, y esto es posible en la medida en que un individuo sintetiza, simboliza y regula las fuentes de información y sensaciones.

Las emociones regulan el funcionamiento mental, organizando tanto al pensamiento, como la acción, hacia la supervivencia y adaptabilidad. Primero, establecen las metas que le son prioritarias a las personas y las organizan para llevar a cabo ciertas acciones concretas. Así, el miedo establece que la meta es escapar y prepara para la huida; el enojo establece que la meta tiene que ver con superar obstáculos y prepara para atacar, o para establecer límites; la felicidad y el amor preparan para la cooperación, la tristeza para la retirada o para la búsqueda de ayuda.

Así, las reacciones de cada emoción dan mensajes diferentes: el llanto, expresión de la tristeza, permite que los demás traten de confortarnos y la manifestación del enojo hace que los demás se mantengan alejados, mientras que algunas emociones consideradas como adaptativas actúan como antídoto contra las emociones desadaptativas: la alegría, o el amor, aligeran la recuperación de la tristeza.

De acuerdo con Greenberg (2000:31) las reacciones emocionales, entonces, se dan antes de que puedan ser pensadas, como revisamos anteriormente; llegan como información de entrada a las áreas subcorticales del cerebro relacionadas con la emoción, (la amígdala y el hipotálamo) , a través de un camino especial antes de que se lleve a cabo la construcción en la otra área del cerebro, el

Desarrollo de Habilidades Emocionales

neocórtex, de los acontecimientos del mundo real a partir de estímulos sensoriales.

El cerebro “que siente” detecta de inmediato la necesidad de tener una respuesta (reaccionar) ante peligro inminente (real o simbólico). En pocas palabras, los centros emocionales del cerebro reciben y procesan la información de entrada antes de que lo hagan los centros responsables de la toma de decisión y planificación, es decir, del cerebro que piensa. Lo afectivo establece los problemas para que los resuelva lo cognitivo.

Greenberg (2000:33) sostiene que la emoción tiene que ver fundamentalmente con la motivación y la acción, mientras que la cognición está relacionada con el conocimiento y conlleva el análisis de la situación y la decisión de la acción, es decir, para él, no es posible experimentar la emoción sin el funcionamiento cognitivo.

La emoción, entonces, evalúa qué es lo que está siendo importante para la persona y la organiza para la acción (la mueve) y el pensamiento o razonamiento resulta necesario para un análisis posterior de la situación, para validar y corregir apreciaciones o valoraciones automáticas de patrones, así como planear y decidir qué acciones ejecutar, es decir, con cuál conducta reaccionar.

Resumiendo, se necesita de la emoción para que diga qué es lo que está afectando a la persona de acuerdo con sus metas, cogniciones, temperamento y expectativas propias, y para que establezca la meta de manera que pueda alcanzarse; y se requiere de la cognición, para darle sentido a la experiencia.

Dado lo anterior, cuando se aprende a reconocer las emociones y a aceptarlas con su función adaptativa para la supervivencia, y se les atiende sin rechazarlas, el individuo es capaz de experimentar el ciclo de la emoción hasta su última parte, que es la de emerger hasta terminarse.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Cuando la meta de la supervivencia se ha cumplido, la respuesta emocional deja de ser necesaria y se aplaca. Por ejemplo, cuando una persona llora, incrementa la probabilidad de obtener bienestar de sí mismo o de los demás, si esa persona se enoja, incrementa la probabilidad de alejar al otro, cuando se asusta, incrementa la probabilidad de acabar escapando. Una vez que estas metas de obtención del bienestar, seguridad o huida se han logrado, la respuesta emocional desaparece. (Consultar Gráfica 1 *Ciclo de la Emoción*).

Otros estudios en el tema, como los del investigador valenciano Mariano Chóliz (2005:36), sostienen que las emociones tienen una tendencia para que el individuo pueda adaptarse a la relación de su organismo con el entorno, por supuesto que no cambiando el entorno, sino a sí mismo (función adaptativa).

Así, cuando hay enojo, se resopla y parece como que la persona se hiciera grande, como preparándose para empujar hacia delante; con el miedo, el individuo se encoge, cuando se está triste se entonan los ojos y se cierran, mientras que la alegría abre a la persona hacia el mundo.

Cuando la persona consigue aceptar su derecho de vivenciar la emoción, como por ejemplo, a expresar su enojo o su tristeza, se modifica la sensación interna que uno tiene de sí mismo. Este cambio interno, al aceptar las emociones, se traduce en una nueva sensación de confianza y fortaleza, así como en una relación de mayor contacto con el entorno.

Las emociones también influyen en la cognición de muchas maneras, por ejemplo, el afecto puede ser experimentado en la conciencia como un estado emocional no articulado y por eso mismo, difícil de nombrar, del tipo de irritabilidad.

De todas maneras, como afirma Greenberg (2000:37) “Las emociones han ejercido una influencia poderosa sobre la razón y pueden mejorar o empeorar el razonamiento y la toma de decisiones” Por ejemplo, si una persona trata de

Desarrollo de Habilidades Emocionales

decidir a qué universidad asistir, las preferencias emocionales le ayudan a limitar las opciones sólo a aquéllas universidades que le gustan.

Las emociones, por tanto, motivan a la acción, informan qué necesita el individuo y comunican a los demás a través del comportamiento, cuál es la necesidad. Así, cuando llora un bebé, está pidiendo el cuidado que necesita y lo está comunicando a otros, para lograr la supervivencia.

Sucede en muchas ocasiones que la emoción no es reconocida, entonces la motivación es equivocada, la información de qué es lo que necesita el individuo no será clara y la comunicación con el entorno será errónea, provocando que el individuo acumule emociones que no alcanza a reconocer y genere un estado de ánimo depresivo, o con apariencia de enojo, que no le permitirá adaptarse a su entorno, complicando de paso sus relaciones personales y quizá, enturbiando se propia relación intrapersonal, es decir, con él mismo, incidiendo esto último en la autoaceptación y la autoestima.

Por ejemplo, un proceso importante en el camino de aprender a reconocer las emociones, es el que resulta de una valoración automática que las personas hacen de las situaciones, relacionándolas primero con aquello que se necesita, o aquello que constituye la meta o con lo que es importante, y después, con la habilidad personal de afrontarla.

De esta manera, en una situación en la que está implicada una pérdida importante, la tristeza hablará sobre aquéllo que la persona está necesitando debido a la pérdida del objeto; tan pronto esta persona perciba que es capaz de curar la pérdida y seguir adelante, la tristeza adaptativa seguirá su curso. Sin embargo, sucede que la tristeza se transforma en depresión crónica si la persona se siente sin esperanza de poderse curar, o se torna en ansiedad si la persona anticipa peligros inminentes y amenazas a la seguridad como consecuencia de la pérdida (Greenberg 2000:41).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

En el proceso de sentir, comprender o externar emociones, las valoraciones que se hacen son rápidas y automáticas, lo que convierte a la emoción en una respuesta de acción rápida biológicamente adaptativa, pero que también pueden ser lentas y deliberadas, lo que hace de la emoción la consecuencia de una reflexión y toma de decisiones, basada en lo social y lo cultural.

La rapidez de la respuesta varía dependiendo, tanto de la intensidad de la experiencia que se produce en ese momento (emoción) como de las experiencias asociadas del pasado (elemento cognitivo).

Por ello, en la época actual, podemos observar en no pocos individuos bastantes reacciones (respuestas adaptativas) que no tienen proporcionalidad con el hecho que desata la emoción (exageración). En el *taller*, a este momento le llamamos ponerle tamaño a la emoción, con el propósito de darle perspectiva y proporción con el suceso.

En tanto, la intensidad de la vivencia de la emoción, o de su manifestación (reacción, conducta), tiene qué ver con las experiencias del pasado; por ejemplo, si en el pasado el individuo ha sido criticado y humillado o abandonado, se sentirá hipersensible a las claves que le anuncian que tal suceso podría volver a ocurrir; el patrón de las claves está siendo detectado de manera inconsciente por la persona, para valorarlo de manera rápida, lo que produce la emoción de vulnerabilidad.

Cuando hay circunstancias que no implican un alto estrés o vulnerabilidad, queda la experiencia emocional mediada por una evaluación de tipo cognitivo que es menos reactiva, es decir, menos intensa e impulsiva.

Por costumbre y hábitos culturales, en algunas ocasiones se mira a la manifestación de las emociones como inestabilidad, provocando la creencia de que las emociones “hay que controlarlas”. Para lograr una vida adaptativa con el entorno, es necesario no “controlarlas”, sino “manejarlas” a nuestro favor, a

Desarrollo de Habilidades Emocionales

favor de nuestras metas, objetivos y expectativas. Sentir es el proceso de ser; entonces, sentir es el primer paso, después reconocer, aceptar y actuar.

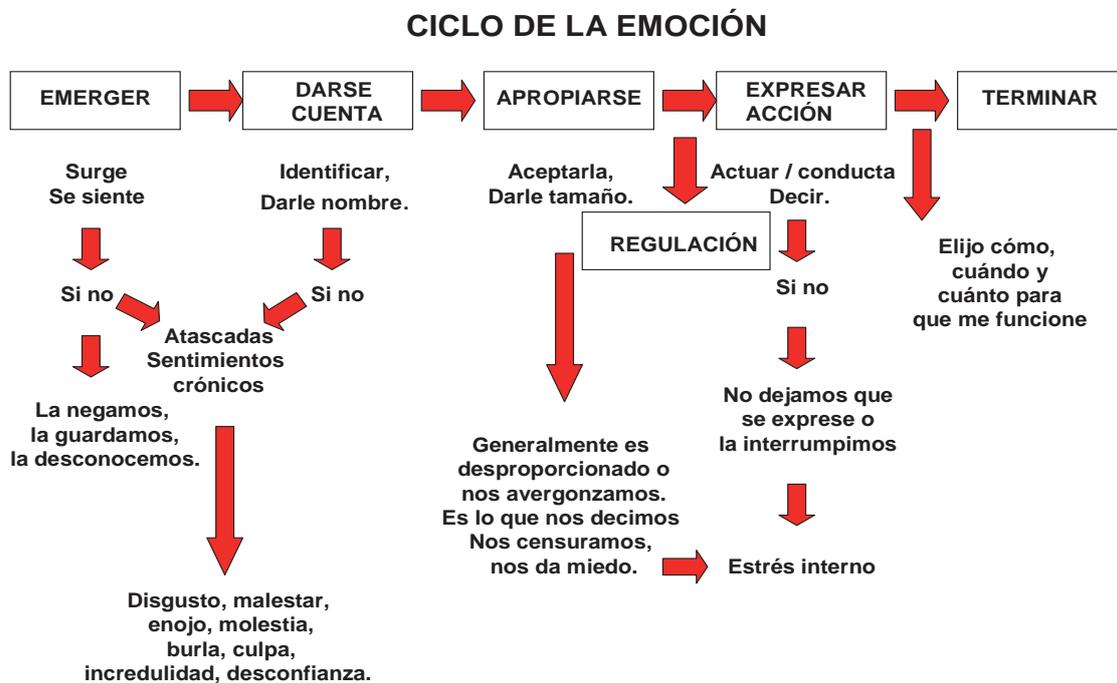
Sin embargo, es importante señalar y a la vez recordar la discusión de los filósofos clásicos, que no es adaptativo vivir dominado por las emociones, pero tampoco lo es el no estar en contacto con ellas. La emoción no es opuesta a la razón, sino que guían y dirigen al pensamiento.

Cuando el ciclo de la emoción no se cumple, es decir, cuando la secuencia de emerger>>> darse cuenta>>> apropiarse>>> expresar la acción>>> terminar, no se completa, las personas quedan atascadas en un sentimiento crónico poco sano, es decir, se vuelven disfuncionales o desadaptativas. . Así, sentir enojo no es lo mismo que ser agresivo; las emociones no son conductas, las emociones son una experiencia subjetiva mientras que las conductas son externas, son resultado de la emoción que se experimenta y de su nivel y están sujetas a la regulación social; los problemas surgen cuando se confunden emociones con conductas, por ejemplo: enojo (emoción) con agresión (conducta) y más, cuando estas últimas son desproporcionadas con el suceso que las provoca.

Para aprender a responder de manera adecuada a las emociones que se experimenten, se aprende a manejarlas con un tipo de inteligencia emocional que, de acuerdo con Greenberg (2000:47), conocer nuestras emociones y ser autoconscientes implica que el individuo reconozca sus emociones a medida que emergen, así como también que sea capaz de manejarlas para poder alcanzar sus metas.

Darse cuenta de cuál emoción se está experimentando ayuda a no dejarse arrastrar por ellas a la vez que beneficia a la persona para conocer lo que necesita y a dirigirse hacia eso , al tiempo que la ayuda también a cuidarse al aprender cómo manejar algunas de ellas, como son la ansiedad, el enojo, o la tristeza.

Gráfica 1



Para Greenberg (2000:47) la inteligencia emocional implica entonces lograr manejar los impulsos (no las emociones, sino sus respuestas, es decir, la reacción) y ser capaces de motivarnos a nosotros mismos; ser capaces de aplazar las respuestas emocionales y por último, la habilidad de reconocer emociones en las demás personas para poder manejar con éxito las relaciones interpersonales. “Todas estas habilidades emergen a partir del darnos cuenta de nuestras emociones, piedra angular de la inteligencia emocional”.

La adecuada expresión cultural de las emociones es cada vez más importante a medida que la cultura se hace más y más compleja. Una de las mayores tareas del desarrollo en el terreno personal e interpersonal es educar la regulación de las emociones. Aprender a regularlas (autorregulación) de un modo adaptativo, sano, que le funcione a la persona para lograr sus metas, requiere de años de práctica, que incluyen el desarrollo de capacidades de autorreflexión y cognitivas.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Las emociones podemos detectarlas desde las primeras horas de vida; así, el bebé tiene conductas que expresan sus emociones, y de esa manera va aprendiendo a pedir lo que necesita.

La respuesta de quien lo cuida es primordial en la referencia que posteriormente tendrá esa criatura con respecto a su entorno, es decir, aprenderá a hacer valoraciones del tipo lo que es “bueno o malo” para mi, dependiendo si encontró en las personas que le cuidaron la capacidad de aliviar su necesidad, como por ejemplo, de si aprendió a chupar el pulgar para saciar el hambre, o de si hicieron algo para regular el miedo, o si desarrollan la confianza básica y la habilidad para pedir lo que necesitan.

Greenberg (2000:53) agrupa en tres categorías a las estrategias de regulación de la emoción: de soporte social, de comunicación del afecto (de malestar o enojo) y de regulación autónoma (distracción, evitación, autocuidado). A este respecto, se ha encontrado que la distracción o evitación de la emoción, promueve la vulnerabilidad y baja autoestima en las personas.

Continuando con Greenberg, (2000:54) señala que la función adaptativa de la emoción dependerá de la habilidad del darse cuenta de cuál es la que se está experimentando; “el grado en que la emoción produce un efecto organizador o desorganizador, depende del grado en que la emoción se integra en el darse cuenta”, o de la medida en que haya capacidad para reconocer la emoción, aceptarla y ponerle una medida, un tamaño, una intensidad, es decir, de poder ubicar su proporcionalidad.

En este apartado, en el *taller* es una práctica cotidiana el identificar primero cuál es la emoción que se experimenta y después, darle un tamaño, una medida (manejamos la escala de 1 al 3 para pequeños y del 1 al 5 para más grandes), lo que da la oportunidad de ver con perspectiva el suceso que narra el niño y de readecuarlo en su dimensión, con lo que la emoción toma una proporción más adaptativa.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

A este respecto, Greenberg (2000:55) dice que las emociones no necesitan solamente ser activadas, sino que es necesario reconocerlas, darles nombre, ser diferenciadas, que se reflexione sobre ellas para que puedan ser expresadas de modos social y personalmente apropiados, funcionales y adaptativos. Para esto, ni la expresión sin freno ni la restricción sin control son saludables o adaptativas: lo que sí resulta adaptativo es la habilidad para elegir cuándo expresar las propias emociones, en lugar de que las emociones controlen automáticamente las conductas.

El control excesivo como la supresión de la emoción es desadaptativo y disfuncional, ya que impiden a la persona la habilidad para orientarse, para reconocer qué es lo que necesitan y dirigirse hacia ello, lo que produce estrés interno. Por otro lado, la falta de control y la no habilidad para regular la emoción da como resultado trastornos en las relaciones sociales causando daño a las relaciones interpersonales o hiriendo a los demás, lo cual provoca también un estrés interno prolongado.

La regulación y expresión de la experiencia afectan a la intensidad de la experiencia misma, y con frecuencia es la intensidad de la emoción lo que determinará su adaptabilidad. La habilidad para lograr equilibrar, ya sea regulando la intensidad de la experiencia emocional y su expresión, bien mediante procesos de síntesis automáticos o mediante la reflexión consciente, es lo que constituye, finalmente, la inteligencia emocional.

El problema surge no cuando hay una alta intensidad en la emoción, que puede ser adaptativa, sino cuando las personas son incapaces de regular la intensidad de sus emociones que provocan conductas desproporcionadas y desadaptativas y son arrollados por ellas, en contra de su voluntad, de modo que se sienten fuera de control.

Considero necesario concluir aclarando que regular no significa ni controlar ni suprimir la expresión como tampoco ocultar la emoción a los demás, porque cuando se oculta o suprime, continúa enfureciendo internamente. La meta

consiste en saber equilibrar la experiencia con su expresión, teniendo a ambas bajo manejo consciente en el darse cuenta.

Las emociones, pues, necesitan ser reconocidas y traducidas en acciones constructivas y en mensajes comprensibles a la vez que ubicadas en una proporción adaptativa y funcional. El enojo y el miedo más primitivos, fueron adaptativos en situaciones de peligro extremo en un mundo salvaje, pero están a menudo fuera de lugar, en su intensidad original, en el contexto cotidiano actual, por ejemplo, cuando vemos cómo una persona quiere atropellar al otro por el sólo hecho de tocar el claxon en un embotellamiento de tránsito. De la misma manera, la rabia o furia intensos como respuesta a un desaire personal es también una respuesta exagerada y por ello, disfuncional.

Greenberg (2000:55-57) escribe que la paz y la tranquilidad se consiguen cuando la persona logra experimentar emociones del momento, expresar los sentimientos propios de modo apropiado, permitir que el proceso siga su curso, superar la tormenta y el tumulto interno de los reveses del pasado e ir más allá de las reacciones emocionales desadaptativas del momento que se producen debido a aprendizajes y conflictos internos del pasado.

Finalmente, una emoción puede definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable y el aprendizaje para su manejo permite a los individuos una mejor adaptación a su contexto y mejorar sus relaciones personales.

2.3.1 Clasificación de las emociones

Después de abordar estas definiciones, retomaré algunas clasificaciones de emociones aunque aclarando que la clasificación puede ser más exhaustiva, dependiendo del autor que se tome como referencia.

Daniel Goleman (1995: 331) considera que las emociones primarias son las siguientes:

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Principales familias : ira, tristeza, temor, placer, amor, vergüenza.

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

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

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

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

Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, *ágape* (amor espiritual).

Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.

Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

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

Temor, ira, tristeza, placer.

Debe señalarse que no debe confundirse una emoción con un estado de ánimo. Los estados de ánimo son más apagados y duran mucho más tiempo que una emoción.

Más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, que hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre.

2.3.2 Funciones de las emociones

La función más básica de una emoción es que mueve a la acción.

Como ya mencioné antes, una de las características principales de la emoción, es su función adaptativa tanto como facilitadoras de la respuesta apropiada ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos.

Uno de los postulados principales de esta orientación adaptativa es el de la existencia de emociones básicas, que aparecen en todos los seres humanos, que son necesarias para la supervivencia y que derivan de reacciones similares en los animales inferiores. El resto de emociones, llamadas emociones secundarias, se generan por combinaciones específicas de aquéllas. En las emociones básicas el componente innato es mucho más patente, lo que se refleja en la similitud de expresión en todos los individuos de la misma especie. Su expresión y reconocimiento es innato y universal.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. En pocas palabras, todas las emociones sirven para algo y nos conducen hacia alguna parte, incluso las llamadas por algunos autores como negativas, o disfuncionales, o desadaptativas.

Las emociones cumplen un papel fundamental en la evolución, facilitando las respuestas adaptativas que exigen las condiciones ambientales.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

La emoción tiene tres funciones principales: Adaptativa, social y motivacional.

- **Función adaptativa.**

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

La correspondencia entre la emoción y su función se refleja en el siguiente cuadro:

Funciones de las emociones (Tomado de Plutchik : 2001)

Lenguaje subjetivo

Lenguaje funcional

Miedo

Protección

Ira

Destrucción

Alegría

Reproducción

Tristeza

Reintegración

Confianza

Afiliación

Asco

Rechazo

Anticipación

Exploración

Sorpresa

Exploración

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.

- **Función social.**

Una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas. Cuando expresamos emociones permitimos a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un

indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Entre las funciones sociales de las emociones están las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social.

Por ejemplo, emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

La propia represión o auto represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesario el manejo de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social.

No obstante, en algunos casos, la expresión de las emociones puede despertar en los demás altruismo y conducta pro social, mientras que la inhibición de otras puede producir malos entendidos y reacciones indeseables que no se producirían en el caso de que el estado emocional hubiera sido mostrado.

- **Función motivacional**

La relación entre emoción y motivación es muy cercana, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada.

Una conducta con carga emocional, se realiza de forma más vigorosa. Como ya he comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, el enojo facilita las

Desarrollo de Habilidades Emocionales

reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, por ejemplo.

Por otro lado, dirige la conducta en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de la emoción.

Por considerarlo de interés de los lectores de este trabajo de investigación, a continuación menciono características de algunas de las emociones básicas que el español valenciano Mariano Chóliz (2005) menciona en su investigación

- Felicidad

La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera. *Impulsores*: Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden. Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás. *Reacción fisiológica*: Aumento en actividad en el hipotálamo y amígdala, aumento en frecuencia cardíaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo; incremento en frecuencia respiratoria. *Cognitivos implicados*: facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas; favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad, así como el aprendizaje y la memoria. Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden propiciar lentitud en la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo. *Función*: incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida: genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía; establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales; sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad; favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental. *Experiencia subjetiva*: estado placentero, deseable, sensación de bienestar; sensación de autoestima y autoconfianza.

- Ira

La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares. *Impulsores*: estimulación aversiva, tanto física o sensorial, como cognitiva; condiciones que generan frustración: interrupción de una conducta motivada, situaciones injustas o atentados contra valores morales; extinción de la operante, especialmente en programas de reforzamiento continuo ; inmovilidad restricción física o psicológica. *Reacción fisiológica*: elevada actividad neuronal y muscular; reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica). *Procesos cognitivos implicados*: focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración; obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos. *Función*: movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque; eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Si bien la ira no siempre concluye en agresión al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación. *Experiencia subjetiva*: sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente) para solucionar de forma activa la situación problemática; se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Relacionada con impaciencia.

- Miedo

El miedo y la ansiedad quizá sean las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se ha desarrollado un arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica en psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad y están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la

Desarrollo de Habilidades Emocionales

reacción es proporcionada a éste, mientras que la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo. *Impulsores:* situaciones potencialmente peligrosas. Los estímulos condicionados a una reacción de miedo pueden ser de lo más variado y, por supuesto, carecer objetivamente de peligro; situaciones novedosas y misteriosas, especialmente en niños: abismo visual en niños, así como altura y profundidad; procesos de valoración secundaria que interpretan una situación como peligrosa ; dolor y anticipación del dolor ; pérdida de sustento y en general, cambio repentino de estimulación. *Reacción fisiológica:* aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma; procesos cognitivos implicados: valoración primaria: amenaza; valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiada ; reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación. Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido. *Función:* facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo. Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo; moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento. *Experiencia subjetiva:* se trata de una de las emociones más intensas y desagradables; genera aprensión, desasosiego y malestar, preocupación, recelo por la propia seguridad o por la salud; sensación de pérdida de control.

- Tristeza

Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa. Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla. *Impulsores:* separación física o psicológica, pérdida o fracaso, decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Situaciones de indefensión, ausencia de predicción y control. La tristeza aparece después de una experiencia en la que se genera miedo debido a que la tristeza es el proceso

oponente del pánico y actividad frenética. Ausencia de actividades reforzadas y conductas adaptativas; dolor crónico. *Reacción fisiológica*: actividad neurológica elevada y sostenida; ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel. *Procesos cognitivos implicados*: valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado; focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación. La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión (tríada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información), que son, según Beck (2000) los factores principales en el desarrollo de dicho trastorno emocional. *Función*: cohesión con otras personas, especialmente con aquéllos que se encuentran en la misma situación; disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención. Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás; empatía, o comportamientos altruistas. *Experiencia subjetiva*: desánimo, melancolía, desaliento, pérdida de energía.

2.3.3 Diferencia entre emoción y sentimiento

En la vida cotidiana, es común que las personas hablemos de los sentimientos, quizá porque son derivados del vocablo sentir, y dejamos de lado el nombrar a las emociones, o solamente las mencionamos cuando nos referimos a una sensación de alegría o de felicidad ante algo que viene, diciendo “estoy emocionado”, sin distinguir cuál es la emoción contenida en el decir “emocionado”.

Por la importancia que tiene hablar de las emociones y distinguirlas de los sentimientos en el tema de la educación emocional o de adquisición de habilidades emocionales, considero necesario abordar la diferencia que hay entre ambas de acuerdo con la definición que algunos autores retoman, ya que como mencioné líneas arriba, no siempre se clarifica de manera satisfactoria la su diferencia.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Algunas personas utilizan indistintamente cualesquiera de los dos términos, sin embargo, deben reconocerse algunas diferencias entre ellos, por ejemplo, su grado de conciencia; de las emociones no siempre seríamos conscientes, pues son respuestas bioquímicas inesperadas, mientras que de los sentimientos no podríamos decir lo mismo, es decir, un sentimiento es algo más duradero que permite ser evaluado.

Por otra parte, las emociones serían impulsos para la acción, programas de reacción automática ante determinados estímulos, es decir, que la emoción nos permite prepararnos para reaccionar y poder sobrevivir. No hay emociones buenas o malas, simplemente, las hay funcionales o disfuncionales, y todas son adaptativas, es decir, tienen la específica función de dotarnos de la capacidad para adaptarnos al entorno y a lo que en él sucede.

En cuanto a los sentimientos, tienen un componente cultural más fuerte que el de las emociones, y por eso puede variar tanto su expresión de una cultura a otra, ya que no en todas las culturas se llora ante la muerte de un ser querido y, desde luego, no de la misma manera. En cualquier caso, en los sentimientos se constata una mayor perdurabilidad, mayor conciencia y una cierta posibilidad de ser evocados conscientemente.

Dada su complejidad psicofísica, ni los sentimientos ni las emociones se dejan diferenciar siempre con claridad; a menudo se experimentan de forma confusa y pueden resultar inefables. Por ejemplo, una de las consecuencias de las emociones suele ser la pérdida del control verbal; si uno está profundamente *emocionado* puede ocurrirle que no pueda decir palabra, que llore, que tartamudee o solloce. En cambio, ante un sentimiento, es factible articular palabras y hablar de él.

2.4 Inteligencia Emocional

Cuando se habla de inteligencia emocional, se hace alusión a una combinación de dos términos: inteligencia y emoción. La inteligencia emocional combina

Desarrollo de Habilidades Emocionales

estos dos estados de la mente, cognición y afecto, haciéndonos ver que ambas son inseparables y actúan de forma conjunta en la vida.

En la actualidad es difícil dar una definición del término inteligencia emocional que haya sido aceptada por quienes la estudian. Después del libro de Goleman (1995) surgieron multitud de definiciones, concepciones y componentes de lo más variado que aseguraban formar parte del concepto.

Definir la inteligencia emocional requiere de revisar el fundamento teórico desde el que varios autores la explican y subdividen. Desde una postura científica, el profesor Peter Salovey de la Universidad de Yale y John Mayer de la Universidad de New Hampshire, fueron los creadores originales en 1989, del término que luego daría la vuelta al mundo gracias a la popularidad del libro de Daniel Goleman *La Inteligencia Emocional* en 1995.

Para Mayer y Salovey la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey en 1997).

En todo caso, la explicación ya a nivel masivo y comercial de lo que es la inteligencia emocional surge con la publicación del libro de Goleman en 1995, aunque también basa su teoría conceptual en las tesis anteriormente planteadas por Howard Gardner, quien en 1983 desarrolló el concepto de Inteligencias Múltiples.

Gardner proponía una nueva visión de la inteligencia como una capacidad múltiple, como un abanico de capacidades intelectuales, reconociendo que existen otros tipos de inteligencia aparte de la cognitiva (CI o coeficiente intelectual). De los tipos de inteligencias que definió Gardner, dos de ellas, denominadas inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal llamaron la atención de los psicólogos Salovey y Mayer, quienes a su vez definieron las

Desarrollo de Habilidades Emocionales

competencias emocionales, presentándolas bajo el término inteligencia emocional.

Esta expresión por lo tanto fue acuñada por estos dos psicólogos, quienes la describían como una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción. Sin embargo, como expresé líneas arriba, fue a raíz de la publicación del libro de Goleman (1995) cuando ha recibido mucha más atención en los medios de comunicación y en el mundo educativo y empresarial.

Retomando estas aportaciones teóricas, la inteligencia emocional puede definirse como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, entre otros, y que puede definirse, según el propio Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Asimismo, puede definirse a las competencias de las que hablaremos a continuación como un conjunto de conocimientos, capacidades, cualidades y comportamientos que contribuyen al éxito en la consecución de metas personales, en un puesto de trabajo o en la ejecución de una determinada tarea.

Como ya mencioné antes, el término inteligencia emocional incluye dos tipos de inteligencias, según el concepto de Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, a saber: la inteligencia personal que está compuesta a su vez por la inteligencia interpersonal, que es una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, y la inteligencia intrapersonal, que es la manera en que nos relacionamos con el exterior.

A continuación retomo los modelos más relevantes.

2.4.1 Modelo de Howard Gardner

La inteligencia emocional para Gardner abarca dos grandes áreas

a) Inteligencia interpersonal

- La inteligencia interpersonal, que puede describirse como la conciencia en uno mismo; como la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- La autorregulación o control de sí mismo, descrita como la habilidad de manejar las propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
- La automotivación, es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

b) Inteligencia intrapersonal,

Tiene que ver con el manejo social efectivo, la capacidad de relacionarse con quienes nos rodean y de crear una red de relaciones interpersonales sanas. Incluye los siguientes componentes:

- Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- Destreza social: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás.

Estas capacidades o competencias son muy útiles para algunas de las áreas fundamentales de nuestra vida; por una parte, por ejemplo, propenden a nuestro bienestar psicológico, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.

Por otra, contribuyen a nuestra buena salud física, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicosomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad).

Finalmente, favorecen al entusiasmo y motivación. Gran parte de la motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales. Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional.

2.4.2 Modelo de John Mayer y Peter Salovey

Tanto el profesor Peter Salovey de la Universidad de Yale como John Mayer de la Universidad de New Hampshire, definen a la inteligencia emocional, palabras más o menos, de la siguiente manera:

Inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey en 1997).

Para Mayer y Salovey, su modelo teórico concibe la inteligencia emocional como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones en nuestra cognición de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al ambiente. Además la inteligencia emocional defendida por Mayer y Salovey se evalúa mediante tareas de habilidad emocional

El modelo planteado por Mayer y Salovey (1997) se centra de manera principal en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde este modelo, la inteligencia emocional, de acuerdo con los investigadores españoles

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Fernández Berrocal y Extremera, (2003) en su trabajo *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*, se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

En tanto, para autores como Steiner y Perry, citados por Vivas García (2003:3) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía con respecto de sus emociones.

Retomo entonces el modelo propuesto por Mayer y Salovey en 1997, en el cual se consideran cuatro componentes de la inteligencia emocional y lo enriquezco con las aportaciones más recientes que al respecto se encuentran en los estudios de Extremera y Fernández Berrocal (2003: 61).

1.- Percepción y expresión emocional: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar lo que sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. Esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como la percepción de los estados emocionales en otras personas, objetos, colores y diseños a través del lenguaje, el comportamiento, el sonido o la apariencia. Además, también abarcaría la habilidad para expresar correctamente nuestras emociones y las necesidades asociadas a las mismas, así como la habilidad para discriminar entre expresiones emocionales honestas y deshonestas.

Para Extremera y Berrocal (2003) este componente define a las emociones como un sistema de alarma que nos dicen cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué es lo que funciona mal a nuestro alrededor, para que podamos realizar cambios en nuestras vidas. Cuando tenemos una buena percepción de los que nos sucede, es que somos capaces de leer adecuadamente nuestras emociones, darles un nombre, es decir, etiquetarlas y vivenciarlas.

2.- Facilitación emocional: capacidad para generar emociones que faciliten el pensamiento. Este componente hace referencia a cómo las emociones facilitan el pensamiento al dirigir la atención a la información importante. Las emociones pueden ser una ayuda al facilitar la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones. Además, las variaciones emocionales cambian la perspectiva fomentando la consideración de múltiples puntos de vista. Los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas.

Por su parte, Extremera y Berrocal (2003) comentan al respecto de este segundo componente que si logramos reconocer cómo nos sentimos, podremos aprender a controlarnos, a moderar nuestras reacciones y a no dejarnos llevar por impulsos. Cuando ponemos las emociones al servicio del pensamiento, es posible razonar de manera más inteligente y tomar mejores decisiones, lo cual nos lleva a adaptarnos de manera más apropiada al ambiente en el que vivimos. No cabe duda que el “cómo nos sentimos” guía nuestros pensamientos, influye en la calidad del trabajo, dirige nuestra forma de razonar y afecta nuestra capacidad diaria de deducción lógica.

3.- Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y poder considerar lo complejo de los cambios emocionales. Abarca el conocimiento emocional, es decir, abarcaría la capacidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción, así como la habilidad para entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen. Además, incluye la habilidad para comprender las emociones complejas y/o emociones simultáneas de amor y odio. Comprendería también la habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.

En el mismo tema, Extremera y Berrocal (2003) aportan que para poder comprender las emociones de los demás, primero hay que aprender a comprendernos a nosotros mismos; a conocer cuáles son nuestras necesidades y deseos; qué cosas, personas o situaciones nos causan determinadas emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones

Desarrollo de Habilidades Emocionales

nos provocan. Cuando reconocemos e identificamos nuestras propias emociones, será posible que conectemos con las de los demás (empatía).

4.- Regulación emocional: dirigir y manejar las emociones positivas y negativas con eficacia. Este componente equivale a una regulación reflexiva de las emociones; esta última habilidad incluiría la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos, así como la habilidad para reflexionar sobre emociones y determinar la utilidad de la información. Además abarcaría la capacidad para regular emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

Finalmente, en este cuarto componente de la inteligencia emocional, Extremera y Berrocal (2003) resumen que regular nuestros estados emocionales consiste en la habilidad para manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas. La regulación emocional es la capacidad de un individuo para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Sin embargo, la regulación consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo sin ser abrumado o avasallado por él.

Una persona con inteligencia emocional desarrollada de acuerdo con este modelo, será quien sabe elegir de manera adecuada los pensamientos a los que va a prestar atención para no dejarse llevar por el primer impulso, e incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales a la vez que tolera la frustración y se siente tranquilo y relajado. (Fernández y Extremera 2003:2).

Salovey también incluye las inteligencias personales planteadas por Gardner en su definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades a cinco esferas principales, citadas por Goleman (2003:64) y que retomo a continuación:

- Conocer las propias emociones. Conocer lo que nos ocurre, en el preciso instante en que está ocurriendo, con el propósito de aprender a manejarlo.
- Manejar las emociones. Para que sean las adecuadas (serenarse, liberarse de la irritabilidad, de la ansiedad, de melancolía excesiva)
- La propia motivación. Ordenar las emociones al servicio de un objetivo esencial
- Reconocer emociones en los demás.- Desarrollar la empatía
- Manejar las relaciones humanas.

2.4.3 Modelo de Daniel Goleman

Daniel Goleman (1995) propone un nuevo modelo donde se reducen a cuatro las dimensiones de la inteligencia emocional: conciencia de uno mismo, autogestión, competencia social y gestión de las relaciones. Más adelante las desarrollo con más profundidad.

Conviene recordar que estas competencias no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas, cada una de las cuales aporta una herramienta básica para potenciar la eficacia, lo cual convierte a la posibilidad de educación de las emociones en una esperanza para crear y educar individuos emocionalmente más competentes para enfrentar los retos de las sociedades actuales que ya describimos en el apartado de introducción.

Estoy considerando a estos teóricos de las habilidades, competencias o inteligencia emocional, ya que son quienes han estudiado, a profundidad, que las capacidades humanas no se centran de manera exclusiva, como se creía anteriormente, en el área cognitiva, y han demostrado que tenemos más de una habilidad emocional, al tiempo que no estamos predeterminados , sino que hay la oportunidad de enseñar y de aprender este tipo de habilidades para la vida. Los retomaremos más adelante.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Con esta investigación demuestro cómo, a través de un *taller*, es posible que en el periodo de la infancia las competencias emocionales puedan ser enseñadas a niños y niñas de entre 3 y 12 años de edad y cómo estas inciden en su desarrollo, aunque para los fines de esta investigación, me centré en niños y niñas de entre 7 y 12 años de edad.

Los escépticos que cuestionan la novedad de la inteligencia emocional preguntan porqué es necesario enseñar a los niños capacidades relacionadas con las emociones. Preguntan: ¿acaso las emociones no surgen en ellos de una manera natural? La respuesta es no, ya no. La vida industrializada y moderna nos enfrenta a desafíos emocionales que la naturaleza no ha anticipado. Por ejemplo, aunque la función de la ira es protegernos a través de la defensa de algo que nos puede dañar, la naturaleza no anticipó que la ira pudiera ser tan fácilmente provocada en medio de un embotellamiento de tráfico, mirando televisión o jugando videojuegos.

Al educar emocionalmente, se está cambiando literalmente la química del cerebro, o más exactamente, se enseña a controlar el funcionamiento del cerebro. Las emociones no son ideas abstractas que los psicólogos ayudan a nombrar, sino que son elementos bioquímicos específicos producidos por el cerebro y ante los que el cuerpo reacciona.

Las habilidades emocionales necesitan un tiempo de aprendizaje y cierto grado de práctica, pero una vez adquiridas, se vuelven una segunda naturaleza.

El juego, recurso frecuente utilizado en el *taller*, es una buena oportunidad para enseñar a los niños las habilidades emocionales, una nueva forma de pensar, sentir y actuar.

Una persona inteligente, en términos de inteligencia referida al coeficiente intelectual, es aquella que domina el conocimiento, es decir, que sabe cosas. En la escuela tradicional, un niño inteligente era aquel que dominaba las matemáticas, la literatura, geometría, y puntuación elevada en las pruebas de inteligencia. De esa manera, el coeficiente intelectual ha sido, por muchos años, el referente del ideal a alcanzar, es decir, incluso hasta el día de hoy, con

el desconocimiento de la importancia del desarrollo de habilidades emocionales, todavía se piensa que lo que debe lograrse en la escuela es alcanzar altas calificaciones.

Sin embargo, en el Siglo XXI, esta visión ya no es del todo cierta, por varias razones y ya lo expusimos en el apartado de antecedentes. Una de ellas, que el éxito académico, es decir, las altas calificaciones, no son una garantía para alcanzar el éxito profesional. Otra, que el coeficiente intelectual no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana; una más, que no propicia la felicidad con la familia, ni con la pareja, ni garantiza que tengamos más amigos.

En realidad, como ya se describió anteriormente en las investigaciones a las que hice referencia, son otras habilidades las que permiten que tengamos estabilidad emocional y mental, lo que a su vez propicia que se generen condiciones para conseguir una vida más llevadera, más exitosa, más sociable, tal cual lo revelan estudios como los citados en el apartado de los antecedentes.

La inteligencia emocional, pues, consiste en ser capaz de utilizar adecuadamente la información del centro emocional del cerebro (sistema límbico), y equilibrarla con la información del centro racional del cerebro (neurocórtex). Es decir - --dándome una licencia para la siguiente expresión--, en pocas palabras, *hacer un camino*, lograr una comunicación entre el *cerebro que piensa y el cerebro que siente*.

2.4.4 Competencia Emocional

Este término es utilizado indistintamente por varios de los autores que abordan los componentes de la inteligencia emocional y lo hacen como sinónimo de capacidades emocionales o de habilidades emocionales. Para fines de esta investigación, retomé los estudios de Bisquerra (2003:9) que considera el término competencia como “ la capacidad de movilizar adecuadamente el

Desarrollo de Habilidades Emocionales

conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”.

Se pueden destacar las siguientes características de la noción de competencia:

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal). Implica unos conocimientos “saberes”, unas habilidades “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser” integrados entre sí. (Informe Delors: 1993).
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.
- Es indisociable de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

Sin embargo, aunque parece sencilla la definición del término competencia, hay algunos autores que se refieren a la competencia emocional mientras que otros prefieren utilizar la designación competencia socio-emocional y otros optan por utilizar el plural: competencias emocionales o socio-emocionales.

Considero de importancia proporcionar los datos de estos otros autores que exploran otras definiciones del término competencia, para lo cual retomo a estos autores y cito completa la compilación que Rafael Bisquerra y Nuria Pérez Escoda (1997) realizan en el libro *Las Competencias Emocionales*. Dicen estos autores que muy diversas propuestas se han elaborado con la intención de describir este constructo de competencia y sin ánimo de ser exhaustivos, dicen, reseñan seguidamente algunas de ellas:

Salovey y Sluyter (1997) identifican cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol. Estas dimensiones se solapan con el concepto de inteligencia emocional, tal como lo define Goleman (1995), dividido en cinco dominios – autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales- que a su vez incluían la existencia de veinticinco competencias. En la revisión de dicha propuesta, siete años más tarde, Goleman,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Boyatzis y Mckee (2002), proponen tan solo cuatro dominios -conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones- y dieciocho competencias. Este proceso nos permite aventurar que a medida que la ciencia nos proporcione mayores conocimientos la conceptualización de la competencia emocional avanzará necesariamente hacia una mayor concreción. Para Saarni (2000) la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales ("emotion-eliciting social transactions"). Este autor define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr sus objetivos (Bisquerra y Pérez:1997:6)

Se reconoce por las definiciones anteriores que la palabra competencia la refieren al dominio de un conjunto de habilidades que resultan en un saber actuar. Pero para esto es necesario poder y querer actuar; es un saber actuar, validado, es decir, es saber movilizarse en una dirección específica, hacia una meta reconocible. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser, que ya se expresan en el informe Delors (1993) citado líneas arriba.

En otras palabras, puede decirse que competencia es saber actuar y tener motivación para hacerlo, y además, saber hacia dónde dirigir la acción de querer hacerlo, o sea, tener una meta específica y tener la motivación de dirigirme hacia ella.

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. Por tanto, el desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo de la educación emocional o de la inteligencia emocional, entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de tales competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

Así, pues, puedo plantear que tiene inteligencia emocional quien adquiere competencias emocionales, es decir, quien sabe gobernar o manejar sus emociones, quien las vive sin someterse a ellas. O, dicho de manera más descriptiva: quien tiene la capacidad para leer sus emociones, manejar sus impulsos, razonar, permanecer tranquilo y optimista cuando se ve confrontado a ciertas pruebas, y es capaz de mantenerse a la escucha del otro.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Si algunos de esos aspectos nos ayudan a entender la inteligencia emocional como un mecanismo mental que abraza las emociones para mejorar la vida, el último aspecto —escuchar activamente al otro— es básico para entender otro tipo de finalidad que subyace en las emociones, esto es, su funcionalidad social. Tenemos emociones no sólo para percibir mejor nuestro entorno y reaccionar ante los posibles peligros, sino también para vincularnos con los otros, a quienes nos hacen ser lo que somos, porque, “ser humano consiste principalmente en tener relaciones con los otros seres humanos” y “la buena vida humana es buena vida *entre seres humanos* o de lo contrario puede que sea vida, pero no será buena ni humana” (Savater 1993:125).

Resumiendo, la educación emocional nace de la mano del de inteligencia emocional. Si existe una habilidad para comprender las emociones propias y ajenas y una capacidad para regularlas y expresarlas, es decir, si existe lo que se llama inteligencia emocional, cabe pensar que esa habilidad puede ser aprendida y mejorada mediante el aprendizaje y la práctica o, lo que es lo mismo, mediante la educación.

Por tanto, sí que es posible educar las emociones, sí que es posible mejorar las relaciones humanas reconociendo nuestras emociones, manejándolas y aprendiendo a reconocer y a comprender las emociones de los otros. Y es precisamente en la escuela, donde sería posible crear las condiciones óptimas para que los alumnos puedan adquirir competencias emocionales, es decir, para educarse emocionalmente.

En tanto se incorpora o no este tipo de contenidos a la currícula escolar, en Morelia, Michoacán existe esta posibilidad con el *taller del desarrollo de la inteligencia emocional “Descubre tus colores internos”*.

2.4.5 Factores de riesgo y de protección en el contexto social

Faltaría, para abundar en el apartado teórico, la descripción de algunos de los factores de riesgo que están presentes en todo contexto social, y que inciden

Desarrollo de Habilidades Emocionales

en el desarrollo de los individuos de manera adaptativa o desadaptativa, así como el beneficio que tiene para los individuos la educación emocional.

Rafael Bisquerra (2003) considera que hay, en el tema de los factores de riesgo mencionados líneas arriba, dos hallazgos importantes: 1) Rara vez un factor específico de riesgo incide en un único comportamiento desajustado; más bien son múltiples formas de comportamiento desajustado las que se asocian con un mismo factor de riesgo. Este hecho explica, en parte, los elevados índices de co-ocurrencia de comportamientos problemáticos. 2) Cualquier forma de desajuste se asocia con múltiples factores de riesgo.

Los factores de riesgo se pueden agrupar en cinco categorías: individuo, familia, grupo de iguales, escuela y comunidad. Los relacionados con las características individuales incluyen discapacidades constitucionales (físicas o genéticas), retrasos en el desarrollo, dificultades emocionales y comportamientos problemáticos precoces.

Por su parte, los factores familiares incluyen psicopatologías familiares, tensión marital, conflictos entre miembros de la familia, desorganización en la estructura familiar, estatus socio-económico bajo, familia numerosa, alta movilidad, lazos inseguros con los padres, supervisión inapropiada, severidad e inconsistencia de los padres. Interacciones problemáticas con los iguales que conducen a comportamientos de riesgo que incluyen el rechazo de los compañeros, presión negativa del grupo y modelos negativos de los iguales.

Los factores de riesgo en la escuela incluyen la asistencia a escuelas ineficaces, fracaso escolar y descontento. Características de la comunidad que sitúan al joven en situación de riesgo son: desorganización social, delincuencia, accesibilidad a armas, desempleo y disponibilidad limitada de recursos.

Aunque no será tema de la presente investigación, creo necesario señalar que Bisquerra (2003) propone el término *factores protectores o de protección* para contraponerlo al de factores de riesgo que comentamos líneas arriba. Para ejemplificarlos, señala que hay un conjunto de factores protectores que

Desarrollo de Habilidades Emocionales

aparece relacionado con la disminución de múltiples formas de desajuste psicosocial.

La información disponible que se cita en la investigación de este autor, indica que hay dos categorías de factores protectores: personales y ambientales. Las características personales del joven que sirven de factores preventivos son: competencias sociales y emocionales, como por ejemplo, habilidades sociales, disposición favorable, habilidades de solución de problemas sociales, autoeficacia, autoestima, habilidades de comunicación efectiva y aspiraciones elevadas.

En tanto que los factores ambientales que aportan un contexto de apoyo y favorecen el desarrollo social y emocional del joven son: compromiso fuerte con al menos un adulto, comportamiento apropiado de los padres, implicación en organizaciones constructivas, actividades sociales y acceso a buenas escuelas (Bisquerra 2003).

Con los datos anteriores es posible anticipar que la educación de las emociones, o desarrollo de las competencias emocionales, o el desarrollo de habilidades emocionales o el desarrollo de la inteligencia emocional, es una alternativa que podría apoyar para abordar una tarea de prevención que incida en las conductas desadaptativas que ya se viven hoy en día, ya mencionadas anteriormente.

Lo que más me interesó, dadas las limitaciones de este estudio, y asumiendo como válidas las consecuencias de la crisis incidiendo en la sociedad en general, y en especial en los miembros de la familia, fue explorar algunas alternativas de carácter preventivo que complementen lo que aparentemente está faltando en el proceso educativo de los seres humanos aquí y ahora: la adquisición y desarrollo de competencias emocionales, o en otras palabras, el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de un *taller*, para niños y niñas, desde los 3 años de edad hasta los 12, por ser en ellos en quienes puede funcionar de manera más eficiente la adquisición de estas competencias emocionales y convertirse en una herramienta definitiva para , de alguna

manera, enriquecer la perspectiva de sus vidas. De la misma manera, propiciar el desarrollo de sus habilidades racional emotivo cognitivo conductuales a la vez que apoyada por algunas técnicas de la Gestalt.

2.5 Teoría racional emotivo cognitivo conductual

El psicólogo Albert Ellis fue el creador de esta técnica racional emotivo cognitivo conductual (REBT, por sus siglas en Inglés, o TREC, en español) basándose en lecturas y prácticas de filosofías de Epícteto, Marco Aurelio, Spinoza y Bertrand Russell. Su teoría la basa sobre todo en el postulado del estoico Epícteto de que no son las cosas las que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros pensamos sobre ellas, o traducido de otra manera, las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos. Así, de manera sintética y gráficamente, Ellis (1994 y 2005) resumió su teoría en lo que denominó el ABC señalando que entre A y C siempre está B.

El significado de las siglas es el siguiente:

A (por Activating Event) representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).

B (por Belief System) representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

C (por Consequence) representa la consecuencia o reacción ante A.

Las C pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

irracionales modificándolas por ideas más flexibles, es posible experimentar emociones diferentes o posibilitar su manejo funcional.

Con respecto a las consecuencias o reacciones (conductas y emociones), la TREC distingue entre las apropiadas (funcionales o no perturbadas) y las inapropiadas (disfuncionales, perturbadas o auto-saboteadoras). Las emociones (o conductas) disfuncionales se caracterizan por:

- Causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación.
- Llevar a (o implicar) comportamientos auto-saboteadores (contrarios a los propios intereses u objetivos).
- Dificultar (o impedir) la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios.

Estas emociones están asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas, concepto fundamental de esta teoría que describo a continuación.

Las ideas irracionales estudiadas y trabajadas por Albert Ellis, (2005) toman en el individuo la forma de afirmaciones absolutas, es decir, en lugar de aceptarlas como deseos o preferencias, se convierten en demandas excesivas sobre los demás, o convence a los individuos de que se tienen necesidades abrumadoras.

Existe una gran variedad de ideas irracionales típicas en los que la gente se pierde, como son ignorar lo positivo, exagerar lo negativo y generalizar, entre otras más. Las doce ideas irracionales o demandas son las siguientes:

1. La idea de que debo ser amado por otros en cualquier actividad que lleve a cabo, en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

2. La idea de que ciertos actos son feos o perversos, y por lo tanto los demás deben rechazar a las personas que los cometen , en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean perversos o corruptos.

3. La idea de que es horrible cuando las cosas no son como me gustaría que fueran, en vez de considerar la idea de que las cosas están mal pero yo no tengo el poder para cambiarlas, pensar de manera más funcional deseando que ojalá pudieran llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible, ir aceptando que algunas cosas son así.

4. La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros , en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas .

5. La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados con ello , en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas .

6. La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales, en vez de la idea de que eso que llamamos “mejor lo hago mañana “es usualmente mucho más duro a largo plazo.

7. La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos , en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente .

Desarrollo de Habilidades Emocionales

8. La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos , en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

9. La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida, en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas.

10. La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas, en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aún así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.

11. La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad , en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.

12. La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida , en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas si escogemos trabajar en contra de la hipótesis que nos perturba, la cual usualmente fomentamos.

Simplificando su enfoque, Ellis observa que todas las demandas absolutistas pueden agruparse en tres clases:

- Demandas sobre uno mismo ("yo debo..." o "yo necesito...").
- Demandas sobre los otros ("él debe..." o "tú debes...").
- Demandas sobre el mundo ("el mundo debe..." o "la vida debe...").

Desarrollo de Habilidades Emocionales

La alternativa filosófica planteada por Ellis consiste en declinar la "filosofía demandante" y reemplazarla por una "filosofía preferencial" de metas y deseos motivadores.

Ejemplifico estas tres demandas o creencias irracionales principales respetando la traducción:

- Debo ser increíblemente competente, capaz, inteligente o de lo contrario no valgo nada.
- Los demás deben considerarme, aceptarme, o son absolutamente estúpidos.
- El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré.

Finalmente, hay un ingrediente humanista en la teoría de Ellis. Retoma el concepto de autoestima y lo considera importante para la definición del autoconcepto al considerar que implica una autoevaluación o puntuación en una escala de valor que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales y las opiniones (reales o supuestas) de otras personas (en especial las significativas) sobre nosotros.

Según Ellis esto puede ser una fuente de trastornos, ya que puede conducir tanto a una sobrevaloración insostenible como a una desvalorización peligrosa ante fracasos o rechazos, elemento central de las depresiones y factor integrante de la ansiedad.

Ellis la considera irracional, por cuanto nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor general a una persona como tal. Por otra parte, sostiene que lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas y finalmente que la opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos.

Como alternativa, Ellis propone el concepto de auto aceptación, que equivaldría el amor incondicional a nosotros mismos, querernos y valorarnos por el hecho

de existir, sin calificarnos en ninguna escala de valores (podemos calificar las conductas, pero no a las personas). Esto mismo, también vale referido a los otros.

Esta filosofía es eminentemente humanista y Albert Ellis define su enfoque como humanístico, humanístico existencial o humanístico científico en reiterados escritos destacando el reconocimiento y aceptación de las personas como humanos falibles, es decir, ni sobrehumanos ni sub humanos, sino simplemente humanos.

Por su parte, otro autor cognitivo conductual, Aaron Beck y su hija, Judith Beck (2000), coinciden con esta corriente y retoman el esquema de Albert Ellis en su planteamiento de terapia cognitivo conductual.

Como no es objetivo de esta investigación discutir esta teoría o debatirla, sino explicarla a fin de contribuir a la comprensión de la metodología y estrategias empleadas en el *taller*, solamente me limito a citarlas.

3 METODOLOGÍA

En este apartado detallo la metodología, el tipo de investigación que elegí y su fundamentación así como el método que seguí para realizarla, los sujetos que integraron mi muestra, las técnicas que utilicé para recabar la información y el procedimiento para la investigación propiamente dicha, la aplicación del cuestionario y el procesamiento y análisis de la información.

3.1 Tipo de investigación

Investigar acerca de los cambios o modificaciones que pueden darse en emociones, comportamientos o pensamientos de personas significa abordar cuestiones de tipo subjetivo y profundo; esto me llevó a elegir una investigación

Desarrollo de Habilidades Emocionales

de tipo cualitativa, ya que me interesó más el proceso desde un enfoque de la cualidad, es decir, preferí conocer, documentar y sistematizar los testimonios de algunos de los asistentes al *taller* desde su punto de vista y su vivencia en el entorno real antes que solamente cuantificar si se daba el cambio o no y en unos cuántos de ellos.

Debo agregar que en una investigación cualitativa la recolección de los datos es mayormente verbal; en ella son importantes tanto los procesos como los resultados y el análisis de los datos se da más de modo inductivo. A la investigación cualitativa le interesa conocer cómo piensan los sujetos y cuál es el significado que poseen sus perspectivas en el asunto que se investiga.

De acuerdo con S. J. Taylor y R. Bogdan , (2000) la metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos tales como las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Además, retomo por su pertinencia, las siguientes consideraciones de estos dos autores.

En la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo; estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se hallan.

El investigador cualitativo ve las cosas como si estuvieran ocurriendo por primera vez. Nada da por sobrentendido, todo es un tema de investigación, todas las perspectivas son valiosas; no busca "la verdad" o "la moralidad" sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. Todos los escenarios y personas son dignos de estudio.

Como ya mencioné líneas arriba, elegí una investigación de tipo cualitativa para conocer testimonios de asistentes y sus familiares desde su propia vivencia.

Para fundamentar el porqué una investigación cualitativa en mi investigación, retomo lo escrito por Álvarez-Gayou (2006: 23-25) en el sentido de que la investigación cualitativa es inductiva porque los investigadores parten de los datos, siguiendo un diseño de investigación flexible que mira a las personas como un todo en su entorno real, con una intervención mínima de su parte, investigando los procesos de interacción social en el momento en que éstos se presentan, experimentando la realidad tal como los otros la experimentan, identificándose con las personas que estudian, para encontrar cómo ven las cosas. Por ello, en la investigación cualitativa, generalmente no se establecen hipótesis previas.

Continuando con Álvarez-Gayou, las investigaciones cualitativas se basan en tres conceptos fundamentales, a saber, la validez, que después modifica por el término autenticidad, la confiabilidad y la muestra.

Así, la validez implica que la observación, la medición o la apreciación, se enfoquen en la realidad que se busca conocer, y no en otra. Por su parte, la confiabilidad se refiere a resultados seguros, estables, confiables, iguales a sí mismos en diferentes tiempos y previsibles, y la muestra sustenta la representatividad de un universo y se presenta como un importante factor para generalizar los resultados. Por último, en la investigación cualitativa no interesa la representatividad, ya que la investigación puede ser valiosa ya sea que se realice con un solo grupo o con una sola persona. Por tanto, la muestra en una investigación cualitativa generalmente es una muestra seleccionada, no aleatoria, para que se responda más a los propósitos específicos de la investigación.

Aquí integro lo que sostienen J Taylor y Bogdan (2000) en cuanto a que la investigación cualitativa busca la subjetividad y explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales; coinciden con Alvarez Gayou (2006) al plantear que es inductiva, es decir, que los investigadores desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En

los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible. Comienzan sus estudios con interrogantes sólo vagamente formulados.

3.2 Método

Me basé en el método fenomenológico que establece que el investigador aparta o suspende sus propias creencias, (poner entre paréntesis) mirando las cosas como si las viera por primera vez, sin dar nada por sobreentendido, observando lo que las personas realmente dicen y hacen (Álvarez-Gayou 2006)

Este autor agrega que “La fenomenología... se caracteriza por centrarse en la experiencia personal, en vez de abordar el estudio de los hechos desde perspectivas grupales o interaccionales...y pone énfasis en la experiencia vivida por los sujetos” (Álvarez-Gayou 2006: 85).

De acuerdo con este método descriptivo creado por el filósofo alemán Edmund Husserl (1859-1938) el investigador debe llegar con el participante sin ideas preconcebidas y abierto a recibir cuanto éste exprese, con preguntas enfocadas a la comprensión del significado que la experiencia vivida tiene para el sujeto investigado.

Establece también la negativa a hacer todo juicio de existencia: no afirma ni niega la realidad de las cosas o su existencia. Hay que retener la cualidad propia del acto, pero practicando lo que él llamó, la *epoché*, la abstención, lo que llamó con términos alemanes, la puesta “entre paréntesis “–o entre corchetes- .

Naturalmente, esta es la condición *sine qua non* del método fenomenológico de Husserl, que no admite ninguna toma de posición y que retoman Taylor y Bogdan (2000) en cuanto a que es esencial experimentar la realidad tal como otros la experimentan, cumpliendo cabalmente con suspender o apartar sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones, es decir, el equivalente a lo

que también retoma Alvarez Gayou que es poner entre paréntesis el juicio, la epojé.

Por tanto, en la fenomenología se da simplemente la abstención de toda toma de posición y entonces, señalan Taylor y Bogdan (2000), no me puedo equivocar, porque ni afirmo, ni niego, ni dudo. Por tanto es un método puramente descriptivo y eso es lo que va a caracterizar a la fenomenología como método.

De la misma manera, los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio e interactúan con los informantes de un modo natural y no intrusivo. Tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas. Finalmente, el fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas.

3.3 Sujetos

Los sujetos de mi investigación fueron 6 niñas y 1 niño que cursaron el *taller* del desarrollo de la inteligencia emocional en Morelia, Michoacán; 2 psicólogas facilitadoras así como las 3 mamás de cada niño o niña, 1 abuela de niño y niña, y finalmente, tanto la creadora como la coordinadora del *taller* en la Ciudad de México.

Elegí a niños y niñas de edades entre 7 y 11 años para que fuese posible medir la adquisición de habilidades emocionales en condiciones semejantes y que hubieran cursado el *taller* durante un ciclo escolar.

La elección de mis sujetos de investigación la hice considerando su edad, y el tiempo que tenían cursando el *taller*. En un principio, me planté estudiar solamente a dos sujetos, un niño y una niña, de entre 10 y 11 años; sin embargo, por la riqueza del cambio que se opera en quienes regularmente

asisten al *taller* y que fue siendo notoria a lo largo de las sesiones, así como por la aportación que ello significa, decidí incorporar a la investigación a 7 niñas y niños, así como a sus mamás o personas allegadas a ellos, (abuela) que pueden percibir los cambios, y a las psicólogas facilitadoras que les enseñan en el *taller*.

3.4 Técnicas

Elegí la técnica de entrevista semiestructurada que para Álvarez-Gayou (2006: 109),es parecida a una conversación que tiene una estructura y un propósito, que busca entender el mundo del entrevistado y desmenuzar el significado de sus experiencias. Esta técnica la apliqué a todos y cada uno de mis sujetos.

Dado que se trata de un trabajo de tipo cualitativo, definí los temas de la entrevista por medio de un guión temático, (Anexo 2) aunque no fijé una secuencia estricta para hacer preguntas ni para extraer la información que requería de los sujetos; éstos tuvieron la libertad de expresarse abiertamente en torno de los temas definidos a través de las preguntas y con ello tuve la ventaja de conocer más a fondo los cómo y los para qué de sus cambios, pero sobre todo, de adentrarme en su propia experiencia de cambio.

Dentro de los elementos que consideré para la realización de las entrevistas, están, en primer lugar, el de la focalización, debido a que las entrevistas que realicé se centran en determinados temas, es decir, en mis categorías de investigación.

En segundo lugar, consideré el elemento de la experiencia positiva, ya que de acuerdo con Álvarez-Gayou, una entrevista de investigación bien realizada, puede ser una fuente de experiencia única para el entrevistado, quien a lo largo de ella puede obtener visiones nuevas acerca de su propia situación de vida.

Así, para la realización de las entrevistas, seleccioné el tema retomando mis preguntas de investigación y mis categorías. Quiero comentar que hubo oportunidad de confirmar lo dicho por mis sujetos a través de las respuestas y comentarios que vertieron en sus entrevistas respectivas tanto las psicólogas – facilitadoras, como las madres de cada niño o niña y la abuela, que aludieron a los cambios vistos en sus hijos o alumnos; en una palabra, tuve la oportunidad de recabar la experiencia de mis sujetos, y de confirmarla a través de la opinión de otras personas que también han sido testigos de tales cambios. Esta Información que presento más adelante, está integrada en varios cuadros en los que realicé una agrupación por sujeto, por categoría.

Otra técnica utilizada fue el *taller*, propiamente dicho, que es el lugar donde se aplica la teoría de las emociones o inteligencia emocional, basado en técnicas humanistas, Gestalt y racional emotivo cognitivo conductuales. Es a través del *taller* que se produce el cambio en mis sujetos

Mediante el *taller*, las facilitadoras y los alumnos desafían en conjunto problemas específicos buscando también que el aprender a ser (saber ser) , el aprender a aprender (saber hacer) y el aprender a hacer ,como señala el Informe Delors (1993) citado en mis apartados anteriores, se den de manera integrada, como corresponde a una auténtica educación o formación integral. Durante el transcurso del *taller* los alumnos en un proceso gradual o por aproximaciones, van alcanzando la realidad y descubriendo algunas formas de solución a los problemas que encuentran a través de la acción - reflexión inmediata o acción diferida, con la aplicación de las técnicas antes descritas.

Decidí explorar la adquisición de habilidades emocionales a través de la opinión y percepción recogidas en entrevistas personales tanto a niñas y niños de mi estudio (los sujetos estudiados) como a sus facilitadoras y madres, basada en la propuesta de Extremera N. y Fernández-Berrocal, P. (2004:4) que se pregunta lo siguiente:

“¿por qué no preguntar a las personas más cercanas a nosotros sobre cómo manejamos nuestras emociones en público y la forma de afrontar los sucesos que nos ocurren en nuestra vida cotidiana? Este procedimiento se considera un medio eficaz para evaluar la inteligencia emocional interpersonal, es decir, nos indica el nivel de habilidad emocional percibida por los demás. Comúnmente son llamados instrumentos basados en la observación externa o evaluación 360°, en los que se solicita la estimación por parte de los compañeros de clase o el profesor para que nos den su opinión sobre cómo el alumno es percibido con respecto a su interacción con el resto de compañeros, su manera de resolver los conflictos en el aula o bien su forma de afrontar las situaciones de estrés”. Extremera N. y Fernández-Berrocal, P. (2004:4).

3.5 Procedimiento

La idea de desarrollar esta investigación surgió del hecho de la puesta en práctica de un *taller* que tiene como objetivo principal desarrollar la inteligencia emocional en las personas. Dicho *taller* inició por vez primera en Morelia, Michoacán en marzo de 2007 y continúa en funciones hasta la fecha (enero 2010). Dado el cambio que se opera en quienes cursan el *taller* en el terreno emocional y conductual, decidí reportar la experiencia de cuáles habilidades emocionales desarrollaron los individuos que lo cursaron desde 2 hasta 40 sesiones, durante el ciclo escolar 2007-2008.

De esta manera, aproveché la marcha regular del *taller* para realizar esta investigación. El *taller* se impartió de manera vespertina, con costo, en modalidad extraescolar para niños y niñas de 3 a 12 años, y también para adolescentes de 12 a 16 años.

Fue una verdadera oportunidad haber podido realizar esta investigación en el curso normal del *taller* como coordinadora del mismo y capacitadora de las psicólogas que lo imparten en Michoacán. Al momento de realizar las entrevistas, algunos sujetos ya llevaban cursadas 40 sesiones, es decir, cumplían con un año escolar cursando el *taller*, mientras que otros, debido a la modalidad que permite el ingreso en cualquier momento, llevaban algunas pocas sesiones. Esta particularidad me dio la oportunidad de obtener conclusiones interesantes y de contrastar la adquisición de las habilidades emocionales en personas que llevan más tiempo que otras cursando el *taller*.

Las sesiones del *taller* las imparten psicólogas tituladas, conecedoras de las técnicas de la Gestalt, capacitadas por quien esto escribe en el tema de inteligencia emocional y técnicas racional emotivo cognitivo-conductuales; lo han impartido desde su inicio, hasta la fecha. La investigación la inicié en septiembre de 2007 y las entrevistas las realicé entre marzo y junio de 2008 en el lugar donde se imparten las sesiones, es decir, en las escuelas Centro Educativo Morelia (CEM), y en el Varmond School, aunque estas escuelas participan solamente facilitando su espacio, sin tener injerencia ni participación en el *taller* ni en sus contenidos.

Así fue que titulé a esta investigación como:

Adquisición de habilidades emocionales en niñas y niños michoacanos que asistieron al taller del desarrollo de la inteligencia emocional “Descubre tus colores internos” en Morelia, Michoacán, durante el ciclo escolar 2007-2008.

Elegí a mis sujetos de investigación con el criterio que ya describí con anterioridad, es decir, fue una muestra seleccionada con el criterio variable de cierto número de sesiones cursadas en el *taller*, sin importar la fecha de ingreso al mismo o el número de sesiones ya cursadas al momento de la aplicación de la entrevista. De esa manera, participaron como sujetos de investigación, las siguientes personas:

Niña Dan, femenino, 11 años. Ingresó al *taller* en marzo de 2007. Asiste a la escuela del Conservatorio de las Rosas, de nivel socioeconómico medio alto. Al momento de la investigación, llevaba cursadas más de 40 sesiones.

Mamá SM, de niña Dan, femenino, 37 años, casada, ama de casa, en entrevista.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Niña Ji, femenino, 11 años. Ingresó al *taller* en marzo de 2007. Asiste al Centro Educativo Morelia, CEM, de nivel socioeconómico medio alto. Al momento de la investigación, llevaba cursadas más de 40 sesiones.

Mamá BG, de niña Ji, femenino, 38 años, historiadora, divorciada, en entrevista.

Niña Bren, femenino, 8 años. Ingresó al *taller* en septiembre de 2007. Asiste al Centro Educativo Morelia, CEM, de nivel socioeconómico medio alto. Al momento de la investigación, llevaba cursadas 30 sesiones.

Niña Nat, femenino, 11 años. Ingresó al *taller* en septiembre de 2007. Asiste al Centro Educativo Morelia, CEM, de nivel socioeconómico medio alto. Al momento de la investigación, llevaba cursadas 30 sesiones.

Mamá Alej, de niñas Bren y Nat, femenino, 39 años, casada, profesionista, en entrevista.

Abuela Jos, femenino, 51 años, ama de casa, abuela de niña de 8 años y de niño de 5 años. Los niños, a quienes no entrevisté, asisten a la escuela José Ma. Lafarga, de nivel socioeconómico medio bajo, de padres divorciados. Ingresaron al *taller* en marzo de 2008, por lo que al momento de la investigación tenían cursadas 15. Refiero y considero los datos aportados por la abuela de los niños por ser ésta la persona cercana que convive con ellos, ya que la madre no lo hace, y en la entrevista que le realicé a esta última, se reflejó que no conoce bien a bien los cambios operados en sus hijos. Por otra parte, no me fue posible entrevistar a sus nietos, Denis y Quet, dado que el día que programamos la entrevista, la abuela, persona que los llevaba al *taller*, enfermó. Los niños no volvieron al *taller* porque la mamá expresó no tener tiempo para llevarlos, situación que impidió que fueran entrevistados.

Niña Cami, femenino, 10 años, asiste al Conservatorio de las Rosas, de nivel socioeconómico medio alto. Al momento de la investigación, la niña se iría a

Desarrollo de Habilidades Emocionales

vivir a otro estado de la República, razón por la que no asistiría más al *taller*. Sin embargo, con la única sesión a la que asistió, fue posible detectar el conocimiento que tuvo de las emociones y por ello fue incluida en el análisis de las categorías.

Psicóloga Sandra González, femenino, psicóloga facilitadora quien atiende a Dan, Ji, Alf y Cami.

Psicóloga Laura Meza, femenino, psicóloga facilitadora quien atiende a Bren, Nat y And.

Margarita Ávila, terapeuta de lenguaje, Creadora del *taller*.

Maricarmen Díaz, Coordinadora del *taller* en la ciudad de México.

Hubo tres sujetos en mi investigación cuya experiencia no fue considerada en el análisis de las categorías debido a lo poco que aportaron acerca del tema. Dos de ellos fueron niños que asistieron al *taller*, y la tercera, la mamá de niña y niño que no está al pendiente de los cambios que han operado. Sin embargo, me pareció relevante registrarlos como participantes regulares al *taller* por lo que aportó su testimonio a esta investigación. Los detallo a continuación:

Niño Alf, masculino, 9 años. Ingresó al *taller* en febrero de 2008, por lo que al momento de la entrevista llevaba cursadas 18 sesiones Sin embargo, sus respuestas no aportaron lo suficiente para incluirlo en el análisis de las categorías aunque sí fue de utilidad su testimonio para el tema de las conclusiones.

Niña And, femenino, 9 años, asiste al Centro Educativo Morelia, CEM. Ingresó al *taller* en junio de 2008, por lo que al momento de la entrevista, tenía solamente una sesión cursada. No fue considerada en el análisis de las categorías, pero sí en las conclusiones, y su entrevista transcrita e integrada en el anexo correspondiente da cuenta del conocimiento de algunas emociones.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Mamá de Denis y Quet, llamada aquí Let , femenino, 37 años, hija de Abuela Jos quien es la que lleva a los niños al *taller*. Los datos que aportó no fueron considerados en el análisis de las categorías.

Los testimonios de estos tres sujetos se encuentran transcritos en el Anexo 3.

Al momento de realizar las entrevistas contextualicé a los sujetos seleccionados en los objetivos de la investigación, les expliqué la razón de utilizar la grabadora y les fue permitido expresarse el tiempo y de la manera en que consideraron adecuado, pudieron tocar los temas que de manera natural fueron surgiendo, además de los contenidos en la guía temática que preparé para las entrevistas semiestructuradas. (Anexo 2).

Realicé en total 16 entrevistas semiestructuradas. Así, entrevisté tanto a niñas que han asistido al *taller* durante un año como a niños que llevan de uno a tres meses asistiendo, así como a tres madres de familia y una abuela.

Realicé entrevista a la abuela (Jos) de dos niños, dado que es con ella con quien conviven y pudo dar cuenta de los cambios operados en ambos niños..

Consideré importante entrevistar también a las facilitadoras psicólogas Sandra González y Laura Meza, así como a la creadora del *taller*, Margarita Ávila y a la coordinadora en la ciudad de México, Maricarmen Díaz; a estas dos últimas las entrevisté en la ciudad de Puebla, Puebla.

Para realizar las entrevistas semiestructuradas, realicé un guión temático basado en la teoría de las emociones, en los elementos de la inteligencia emocional y en la teoría racional emotivo cognitivo conductual, contenidos que también están presentes en mis categorías, aunque mis sujetos tuvieron la libertad de expresarse libremente. (Anexo número 2).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Para la realización de las entrevistas, seleccioné el tema retomando mis preguntas de investigación y mis categorías. Quiero comentar que hubo oportunidad de confirmar lo dicho por mis sujetos a través de las respuestas y comentarios que virtieron en sus entrevistas respectivas tanto las psicólogas – facilitadoras, como las madres de cada niño o niña, que aludieron a los cambios vistos en sus hijos o alumnos; en una palabra, tuve la oportunidad de recabar la experiencia de mis sujetos, narrada desde su propia experiencia y de confirmarla a través de la opinión de otras personas que también han sido testigos de tales cambios. Por la importancia que reviste el poder mirar de manera simplificada estos cambios integré la información en varios cuadros agrupados por categoría y por sujeto como ya lo advertí anteriormente.

Esta investigación la inicié en septiembre, que es cuando comenzó el ciclo escolar 2007-2008. Las entrevistas las realicé en el curso del *taller* desde marzo hasta junio de 2008 y el propósito (objetivos) fue dar cuenta de los cambios operados en mis sujetos a lo largo del curso, marcándome como máximo 40 sesiones.

Posteriormente, realicé las transcripciones de las entrevistas (Anexo 3) de manera que fuese posible hacer la codificación respectiva con base en las categorías seleccionadas y definidas, para después hacer el análisis basada en el paradigma de la fenomenología.

El *taller* estuvo estructurado para adecuarse con la duración del calendario escolar, es decir, de 40 sesiones, aproximadamente. Se formaron los grupos por edades para que coincidieran los intereses, expectativas y problemáticas de quienes lo cursaron. Centró sus contenidos en el trabajo de las diferentes emociones y sus correspondientes pensamientos con su consecuente conducta o reacción, de manera que niñas y niños encontraron en él un espacio de aceptación incondicional que les permitió expresar con libertad y en un entorno de seguridad y contención sus emociones y pensamientos, sin recibir juicios, calificativos, calificaciones, críticas, etiquetación, regaño o consejos.

En el Anexo 1 detallo algunas generalidades y el contenido de algunas de las sesiones del *taller* así como las técnicas básicas de la inteligencia emocional y de las técnicas Gestalt y racional emotivo cognitivo conductuales que se trabajan en el mismo. Como ya señalé al inicio, se impartió en modalidad extra-clase, en horario vespertino y tuvo costo.

4 TRABAJO DE CAMPO

Las entrevistas las realicé en las instalaciones donde se lleva a cabo el *taller*, en las escuelas Varmond School y Centro Educativo Morelia, CEM, entre marzo y junio de 2008.

4.1 Categorías

Una vez transcritas las entrevistas, procedí a realizar el análisis de los datos en categorías, considerando a éstas como conceptos relacionados con las realidades de la interacción.

Codificar es el proceso mediante el cual se agrupa la información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares descubiertos por el investigador, o los pasos o fases dentro de un proceso (Rubin y Rubin: 1995).

De acuerdo con Glaser y Strauss, citados por Alvarez-Gayou (2006), las categorías y sus propiedades deben presentar dos elementos esenciales: tienen que ser analíticas, es decir, designar entidades y no sólo características, y deben ser sensibilizadoras, es decir, proporcionar al lector la posibilidad de ver y escuchar vívidamente a las personas estudiadas.

Las categorías elegidas para realizar mi investigación las extraje de los elementos que investigaciones de otros países han considerado como parte de

la inteligencia emocional, tales como modificación de actitudes o reacciones desadaptativas por otras adaptativas, autoconocimiento y mejoramiento de las relaciones sociales.

De la misma manera, guardan una estrecha relación con mi pregunta de investigación ya que cuando hay desarrollo de habilidades emocionales, se experimenta una modificación en las reacciones, (cambio), una mejoría en las relaciones sociales, se desarrolla el autoconocimiento, se eleva la autoestima al aprender la comunicación asertiva y se consigue manejar la expresión emocional de acuerdo con las metas de cada persona al aplicar diversas técnicas especialmente elaboradas para el *taller*.

Finalmente, mis categorías se enfocaron a indagar los procesos de cambio que presentaron mis sujetos de estudio a lo largo de varias sesiones, es decir, las categorías exploraron si se adquirieron las habilidades emocionales que definen a la inteligencia emocional y que a la vez se relacionan con los planteamientos teóricos de las emociones con mi pregunta de investigación, los objetivos del *taller* y las opiniones de los entrevistados.

De esa manera, las categorías seleccionadas que delimitaron mi tema de investigación las enumeré de acuerdo con la cronología que encontré en cuanto al proceso que lleva el aprendizaje sobre el manejo de las emociones, de tal suerte que primero se identifican y luego se pueden manejar, lo que posibilita un cambio que propicia otro tipo de conductas más funcionales, quedando el orden de las categorías de la siguiente manera:

1.- Identificación de emociones.- En esta categoría se exploró si los niños lograron identificar las emociones nombrándolas y expresando lo que se siente en el momento, ubicando en cuál parte del cuerpo se siente o identificándola en otras personas, lo cual lleva al autoconocimiento y desarrollo de empatía.

2.- Manejo de emociones.- En esta categoría se exploró si los niños lograron darle a la emoción una dimensión, tamaño o intensidad para que tenga proporcionalidad con el suceso, esto es, para lograr hacerla funcional para el logro de metas.

3.- Técnicas o herramientas aprendidas.- Esta categoría exploró las técnicas específicas aprendidas en el *taller* que facilitaron la aplicación de alternativas funcionales para mejorar las relaciones intra e interpersonales.

4.- Cambio.- En esta categoría tomé en cuenta cualquier modificación o cambio en conducta, lenguaje, actitud, reacción, comportamiento e incluso, cambio de pensamiento que se haya generado durante la asistencia al *taller* y que tuvo que ver con la adquisición de alguna habilidad emocional que se identificó con comportamientos o reacciones de mis sujetos, diferentes a los habituales.

5.- Asertividad.- Con esta categoría exploré si los niños lograron expresar lo que sienten sin enojarse, sin agredir y marcando límites claros.

6.- Autoestima.- Con esta categoría exploré si los niños desarrollaron un sentimiento de aceptación y amor por ellos mismos, así como la habilidad para encontrar sus capacidades.

7.-Habilidad para establecer relaciones sociales.- Con esta categoría exploré si los niños desarrollaron la habilidad para establecer contactos interpersonales. Al desarrollar la habilidad, estas relaciones se convierten en adaptativas y funcionales.

Después de transcribir todas y cada una de las entrevistas grabadas en audiocassette, procedí a la codificación de los datos. Hice una selección de las expresiones textuales de mis sujetos y las agrupé en varios cuadros, por categoría y por sujeto, con varias columnas que agrupan tanto las opiniones del

Desarrollo de Habilidades Emocionales

sujeto, como las de su madre y de la psicóloga. Este agrupamiento de los datos permite contrastar lo expresado por unos y otros y confrontarlos.

Para esta parte del agrupamiento me apoyé en la técnica de la triangulación estudiada por Denzin (1989) quien la definió como la combinación de dos o más teorías, fuentes de datos o métodos de investigación para el estudio de un fenómeno singular.

En las páginas siguientes están los cuadros agrupados por categoría, por sujeto. En ellos cito de manera textual algunas de las expresiones de los entrevistados.

Cuadro 1

Categoría *Identificación de emociones*

Por *identificación* entiendo la posibilidad de que el sujeto sepa nombrar o identificar cuál es la emoción que está sintiendo, a la vez que la localización de la misma en su cuerpo, es decir, la posibilidad de describir la reacción fisiológica que se presenta con cada una de las emociones. Cuando una emoción se identifica, es posible atender la necesidad que se tiene ya sea para satisfacerla o para manejar la situación en relación con las metas de cada quien.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño.	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan	Identifica bien las emociones que está sintiendo	"...pues era una parte equis, o sea, no las reconocía (las emociones) ni nada por el estilo... Cuando me enojaba, pues sí, sí sabía que estaba enojada, y este...y ahora lloro y yo sé que estoy llorando demasiado o poquito...eso no lo había tenido así tan claro, pero ahora sí, en el taller me ayudaron y reconozco todo y este, por ejemplo, con lo	Es menos superficial. Está más en contacto con sus emociones. "Está aprendiendo de las emociones, le gusta...lo que es la comprensión, lo que es la tristeza, o todas estas emociones las expresa muy acertadamente	Ahora identifica y nombra las emociones, tiene idea de la intensidad de sus emociones. Las reconoce. Tiene un año escolar tomando el taller. Cambio notable en cuanto a: Autoestima, manejo, identificación,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		de la envidia, casi nunca tenía envidia, pero cuando la tenía...me enojaba, y ahora ya no".	con sus amigos..."	relaciones sociales, asertividad, en los ámbitos familiar y escolar. Coincidencia entre lo dicho por la mamá, la niña y la facilitadora. Le gusta mucho asistir al taller. La niña se vive identificando sus emociones y pudiendo manejarlas para conseguir sus metas.
Ji	<p>Sabe lo que está sintiendo Ella misma me dice a mí que me tranquilice He notado muchos cambios buenos en ella Diferencia perfecto las emociones. "...finalmente...se puede decir que sabe...qué está sintiendo, ¿no?...cuando está enojada o disgustada, que es una de las últimas sesiones que ha tenido, sí ha diferenciado, ¿no?, es que estoy enojada, pero no estoy disgustada, o sea, me lo aclara, ¿no?como que piensa más en su sentir, o sea, y lo manifiesta,...Mi hija no dijo que...que... el (dolor) más fuerte hubiera sido que su papá se haya ido de la casa, sino que se hubiera ido Camila de aquí... o sea, ya ella no siente que sea lo más doloroso lo de su papá, sino lo de su amiga Camila, este... estaba yo sorprendida ¿no?"</p>	<p>"...bueno ya sé distinguir entre la vergüenza y la timidez, disgusto con enojo, felicidad con entusiasmo.... con el entusiasmo, es cuando algo va a pasar y estás feliz, pero va a pasar, porque todavía no pasa y ya quieres que pase y estás feliz por eso...Disgusto y enojo... mmm... enojo es cuando estás rápido, de un momento para otro y disgusto es cuando duras todo el día así un buen rato , más tiempo...Timidez es cuando se expresa cualquier tipo de emoción, si es sorpresa, si es entusiasmo, vergüenza, lo que sea lo expresa y generalmente es con situaciones fuera del taller...la vergüenza es cuando sientes que hiciste algo mal pero no lo has hecho y la timidez es cuando eres nuevo, por ejemplo, y no sabes cómo les vayas a caer a los demás, así, por ejemplo... (con el miedo)...te asustas, este... no sabes qué hacer, cuando te da mucho miedo, como del cinco, no sabes qué hacer, y te paralizas...(¿SIRVE TENER MIEDO?) Pues, depende, sí, también puede ser... si el perro es bravo y te quiere atacar, morder, sí te sirve tener miedo...(¿CÓMO</p>	<p>Conoce muy bien todas las emociones Se ha mantenido estable. Ha alcanzado cierto dominio de sus emociones. "...si veo que identifica perfectamente las emociones que está sintiendo... es una niña muy reservada, más tímida de carácter, pero expresa muy bien sus emociones... reconoce perfectamente la diferencia entre algunas que pudiera haber confusión como pueden ser la timidez, la vergüenza, ehhh...la felicidad y el entusiasmo".</p>	<p>Sabe distinguir entre vergüenza y timidez, entre disgusto y enojo, entre felicidad y entusiasmo Describe muy bien qué pasa en el cuerpo y en la mente con cada una de las emociones Describe para qué sirven las emociones y la utilidad de su intensidad Reconoce cuando alguien está enojado, o triste, cuando siente sorpresa. Describe características corporales de las emociones. Describe cómo aprende de las emociones en el taller. Reconoce las emociones y las características corporales y reacciones fisiológicas de cada una. La psicóloga corrobora lo expresado por la niña y por su madre.</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		<p>RECONOCES SI ALGUIEN ESTÁ ENOJADO...?) Mmm, le dices oye, estás bien, hola cómo estás y te dicen algo así como... no, déjame en paz, déjame no quiero, estoy enojado...vete... (¿CÓMO TE DAS CUENTA, POR EJEMPLO, SI YO AHORITA ESTOY ENOJADA CONTIGO...?) Casi siempre están así como muy...con las cejas hacia abajo (frunce el ceño y baja las comisuras de los labios) mmm...les hablas y te contestan feo, a veces...el tono de voz...mmmm... (¿Y CÓMO DISTINGUES QUE UNA GENTE ESTÁ TRISTE?) Pues...depende de qué tristeza... si está triste del uno, pues casi no se le nota...si está triste del cinco, está llorando, casi, casi... (Y A UNA GENTE QUE TIENE MIEDO ¿CÓMO LA RECONOCES?)mmm... su cara...así como se pone muy asustada, así, la mirada fija, (me muestra cómo: abre los ojos y abre la boca)... (Y CÓMO SERÍA DE SORPRESA, POR EJEMPLO...)</p> <p>¿Sorpresa?...igual, así, como muy (abre ojos y boca) ...ayyy...(se toca la mejilla con una mano) pero con la boca sonriente, no muy, no tan...(OYE, Y CARA DE AMOR...) (Suspira y se pone la mano en la mejilla) casi siempre se ponen con la mano aquí, con la mano en el cachete y(mira hacia arriba) con los ojos para arriba.”</p>		
Cami		<p>“Conozco la felicidad, el amor, la tristeza, y...el cariño, el miedo, el enojo. Algunas, como la felicidad, el amor, el miedo, el enojo, pero por ejemplo, no distinguía qué era felicidad y entusiasmo...felicidad, estás feliz por algo que ya pasó y</p>	<p>Es una niña muy abierta; identifica sus emociones, aunque no conoce todas las del taller.</p>	<p>Asistió a una sola sesión al taller. Avance en cuanto a identificación de emociones y algo de las técnicas. La niña Cami</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		entusiasmo es entusiasmo por algo que va a pasar”.		refiere haber aprendido en una sola sesión del taller a la que asistió, a identificar algunas emociones que se viven como iguales distinguiendo sus sutiles diferencias
Bren	<p>HABLA DE BREN Y DE NAT, JUNTAS. Colocan cada sentimiento donde va. Se dan un tiempo para razonar qué es lo que sienten. Dicen muy bien lo que sienten. A través de este taller, he podido ver que ahora sí pueden identificar el enojo. Ha visto mucha evolución en cuanto a expresión de sentimientos. Ellas entienden lo que pasa, saben cómo llevar el sentimiento, ubicarlo”...colocar cada sentimiento donde va, de saberse controlar, de saber expresar lo que sienten... he podido ver que ahora sí, que ahora sí lo pueden identificar”.</p>	<p>“Ahh...envidia, disgusto, felicidad, tristeza, entusiasmo, comprensión, miedo, amor, y...sorpresa... Mmm...felicidad, enojo, amor, vergüenza, cel...no...envidia, entusiasmo.....el disgusto es cuando no te sientes bien, a gusto, y el enojo es cuando estás enojada con alguna persona, y sientes que no te hacen caso...así...”.</p>	<p>Describe los objetivos del taller y para qué le ha servido a ella. Ha aprendido a identificar emociones y a manejarlas</p>	<p>Tiene un año escolar asistiendo al taller. Cambio notable en cuanto a Identificación de emociones.</p>
Nat	<p>Colocan cada sentimiento donde va. Se dan un tiempo para razonar qué es lo que sienten. Dicen muy bien lo que sienten. A través de este taller, he podido ver que ahora sí pueden identificar el enojo. He visto mucha evolución en cuanto a expresión de sentimientos. Ellas entienden lo que pasa, saben cómo llevar el sentimiento, ubicarlo”...colocar</p>	<p>Identifica todas las emociones y distingue las diferencias entre ellas.</p>	<p>Ha aprendido a identificar emociones y a manejarlas. “Comparte más sus emociones”.</p>	<p>Tiene un año asistiendo al taller. Cambio notable en cuanto a identificación.</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>cada sentimiento donde va, de saberse controlar, de saber expresar lo que sienten... he podido ver que ahora sí, que ahora sí lo pueden identificar”.</p>			
Denis	<p>Les ha servido porque ahora se controlan y saben lo que sienten.</p>		<p>Reconoce qué emociones está sintiendo. “De cuando llegó a ahora...el saber reconocer qué emociones está sintiendo porque mencionaba que algo le molestaba pero no sabía identificar qué era, ahora lo identifica, lo reconoce y sabe cómo actuar para que disminuya la emoción que está sintiendo en el momento”.</p>	<p>Hay un cambio muy evidente que reflejan tanto la abuela como la facilitadora en cuanto a identificación</p>
Quet	<p>(Abuela) “...saben sacar lo que sienten, los sentimientos...dónde sientes tú cuando te enojas... y me dice que aquí, y se toca su cabecita, lo siente aquí...”</p>		<p>Comparte y nombra con claridad sus emociones.</p>	<p>Hay cambio en cuanto a Identificación. Ya sabe sacar lo que siente y ubica en qué parte del cuerpo tiene las reacciones fisiológicas</p>

Como se puede ver, mis sujetos avanzaron en la identificación de sus emociones, es decir, reconocieron el miedo, el enojo y la tristeza entre otras emociones, cumpliendo con el postulado de la inteligencia emocional que se refiere a la percepción y expresión emocional, que no es otra cosa que reconocer de forma consciente las emociones e identificar lo que se siente y ser capaces de darle una etiqueta verbal. Esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, cumpliendo se el precepto de la habilidad intrapersonal, propuesta por Howard Gardner (1983). La habilidad adquirida por mis sujetos fue corroborado por la mamá, en su caso, y por la psicóloga-facilitadora.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Cuadro 2

Categoría *Manejo de emociones*

Con la categoría *manejo de emociones* me refiero a la posibilidad que se presenta en los sujetos de bajar la intensidad de la emoción que han experimentado y lo han hecho para conseguir metas a través de una conducta o reacción más apropiada o con más proporcionalidad con el suceso que la provoca.

El manejo de la emoción no puede presentarse sin antes darle nombre a la emoción que se está experimentando, además de reconocer en cuál parte del cuerpo se siente y darle una medida o tamaño a esa intensidad. De la misma manera, la posibilidad de aprender a manejar emociones se da cuando se han puesto en práctica los “antídotos” o técnicas que se enseñan en el *taller*.

Este proceso es el que llamamos el *caminito desde el cerebro que siente al cerebro que piensa*. Una vez aprendido, las reacciones serán más moderadas dado que los pensamientos también fueron modificados por los sujetos.

En el siguiente cuadro se constata el manejo de emociones que reflejaron los sujetos estudiados, corroborado , en su caso, por la psicóloga.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan	Dejó de hacer berrinches. Acata instrucciones. Antes era la rebelión total. Ya maneja emociones. “...empezó a ser más accesible en el sentido de que...de acatar instrucciones...ahora es más cooperadora...”	“...las aprendo a controlar...por ejemplo, cuando estaba muy enojada, antes me ponía a golpear cosas, y ahora , ya no...así como que tranquila, y cuento y respiro y ya...Este...hay veces...que mis papás se enojan conmigo y antes así como que sí me preocupaba y todo,	Dejó atrás la parte de venir para darles el avión a sus papás, ahora viene porque le gusta Al principio participaba de manera confusa y desordenada; hoy es más acertada y concreta. Ya sabe esperar turno Al principio hablaba de lastimarse ella misma, ahora ya es	Se vive experimentando emociones que puede manejar y conductas menos agresivas. Se vivía rebelde Era desobediente El <i>taller</i> le ayudó a recapacitar. Aprendió a manejar sus emociones. Antes golpeaba cosas. En el <i>taller</i> no sólo se divierte,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		y ahora ya no...”	más consciente de cómo comunicar y transmitirlo, ya no se autoagrede. Ha aprendido a manejar la intensidad de sus emociones y la expresión de las mismas. “...sabe esperar turno ahora, sabe respetar, sin embargo, ha querido ser la que siempre participe primero, pero sí sabe esperar turno...y sobre todo con sus amigos, lo que es la comprensión, lo que es la tristeza, o todas estas emociones las expresa muy acertadamente con sus amigos, siento como que las domina...ya es más consciente de cómo controlar, de cómo manifestarse, de cómo comunicar, de cómo transmitirlo, en vez de autoagredirse, siento que también eso ha sido muy importante en ella...”	sino que también maneja emociones.
Cami		“...he aprendido, por ejemplo, qué haces cuando estás feliz, te pones feliz, alegre...cómo te sientes, qué te sucede... Con el miedo...te pones nerviosa, como... por ejemplo, si te da miedo algún lugar, no quieres ir a él...”		En una sesión aprendió sobre varias emociones y su respectiva reacción fisiológica.
Ji	Ha tenido un cambio gradual Lo noté como a los cuatro meses del taller La noto más calmada, más tranquila. De todos modos se enoja, pero ahora ya no explota como antes .Es más	“...a manejar nuestras emociones, las emociones... yo estoy yendo a un taller que es de inteligencia emocional, te ayuda a controlar tus emociones, controlo mi enojo, mi tristeza...”	Ha aprendido a manejar sus emociones. “Siento que ha alcanzado también cierto dominio de las emociones...”	La mamá reconoce que hay manejo de las emociones. Ji se vive con posibilidad de manejo de sus emociones. Es feliz en el taller. Le enseñan muchas cosas, es divertido.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>controlada. Ya no se deja enojar como antes.</p> <p>Me apena que ella tenga mejor control que yo de sus emociones.</p> <p>“La noté más calmada, mucho más calmada, más tranquila...empezó como un poco más controlada..., o sea, ella se enoja, que sé yo, en cierta medida, ya no se enoja como se enojaba antes, ya no explota, pues... ya no explota....ella se manifiesta mucho más tranquila, mucho más...ya no se deja llevar tan... como antes...ya se mide....yo siento que eso es manejar un lenguaje... diferente...”</p>			<p>Reconoce que la timidez no le servía de mucho, ahora la maneja.</p>
Bren	<p>Ahora sí lo pueden manejar.</p> <p>No tienen una respuesta explosiva, saben moderarlo,</p> <p>Son personas más seguras, se les pueden presentar ciertas situaciones y las saben controlar</p> <p>En un futuro no van a ser personas explosivas. Se apartan un poquito.</p> <p>Van a saber cómo llegar, desahogarse.</p> <p>Ahora ya se vale sentir emociones y las hace más confiadas. han aprendido a manejar sus emociones al aplicar las técnicas que aprenden en el taller</p> <p>“...he visto mucha evolución...colocar cada sentimiento donde va, de saberse controlar...no llegan a tener una respuesta explosiva, sino saben moderarlo, saben</p>	<p>“...he aprendido a manejar todas mis emociones, a tranquilizarlas y a medirlas...Que sirve mucho porque te enseña todas las emociones que tienes y que te enseña a controlarlas...”</p>		<p>Tienen un año escolar asistiendo al taller.</p> <p>Cambio notable en cuanto a manejo de emociones.</p> <p>Ha aprendido a manejar sus emociones, a tranquilizarlas y a medirlas.</p> <p>Ha aprendido a no preocuparse, o tranquilizarse cuando es necesario</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	controlarlo...se apartan un poquito...se dan un tiempo para razonar qué es lo que sienten...”			
Nat	<p>Ahora sí lo pueden manejar. No tienen una respuesta explosiva, saben moderarlo, Son personas más seguras, se les pueden presentar ciertas situaciones y las saben controlar En un futuro no van a ser personas explosivas. Se apartan un poquito. Van a saber cómo llegar, desahogarse. Ahora ya se vale sentir emociones y las hace más confiadas. han aprendido a manejar sus emociones al aplicar las técnicas que aprenden en el taller “...he visto mucha evolución...colocar cada sentimiento donde va, de saberse controlar...no llegan a tener una respuesta explosiva, sino saben moderarlo, saben controlarlo...se apartan un poquito...se dan un tiempo para razonar qué es lo que sienten...”</p>		Se enoja menos y en otro nivel.	Hay coincidencia entre lo que relata la psicóloga y lo que nota la mamá.
Denis	(Abuela) Ya maneja más sus emociones “...pero sí les ha servido mucho esto de las emociones, porque como que ya se saben controlar, se saben controlar más”.		<p>Como necesita que le pongan atención, le cuesta trabajo esperar su turno, aunque se controla mucho ahora. Ha aprendido a escuchar a los demás. Sabe qué hacer para bajarle el nivel a sus emociones. “Ahora lo identifica, lo reconoce y sabe cómo actuar para que disminuya la emoción que está sintiendo en el momento”.</p>	Aprendió a manejar su ansiedad.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Quet	(Abuela) Logró obtener más seguridad en él mismo, es decir, manejar su miedo con técnicas del taller. “Sí, sí, más seguro, más expresivo y como que se sabe defender, ya no llora por eso...le daba miedo quedarse solo, y ahora ya me dice, nos quedamos abuelita, y no le abrimos a nadie...ya no les da miedo...”.			Aprendió a manejar el miedo.
------	--	--	--	------------------------------

Los testimonios anteriores dan cuenta de cómo a través de las sesiones del *taller* y después de que fue posible identificar y darle nombre a las emociones, los niños lograron el manejo, es decir, consiguieron disminuir el nivel de la emoción y, con ello, adoptar una conducta o reacción más moderada o en concordancia con lo que quieren lograr. Los teóricos de la inteligencia emocional Mayer y Salovey (1997) hablan de regular las emociones, que no es otra cosa que lograr manejarlas, mientras que Extremera y Berrocal (2003) sostienen que la regulación emocional es la capacidad de un individuo para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Sin embargo, la regulación consiste en percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo sin ser abrumado o avasallado por él.

Por su parte, Greenberg (2000) señala que el grado en que la emoción produce un efecto organizador o desorganizador, depende del grado en que la emoción se integra en el “darse cuenta”, o de la medida en que haya capacidad para reconocer la emoción, aceptarla y ponerle una medida, un tamaño, una intensidad, es decir, de poder ubicar su proporcionalidad.

El desarrollo de la habilidad de mis sujetos para regular o manejar sus emociones fue corroborado tanto por las mamás de los niños como por las psicólogas.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Cuadro 3

Categoría *Técnicas o herramientas aprendidas.*

Entiendo por *técnicas* a la adquisición y aplicación de estrategias y mecanismos (antídotos) que se practican en el *taller* extraídas de diversas corrientes, para aprender a manejar la intensidad de las emociones y la conducta que se deriva de ellas.

En el siguiente cuadro agrupé los dichos de mis sujetos que tienen que ver con la categoría *técnicas*.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan		Ahora cuenta, respira y se tranquiliza. Discrimina sus emociones. “...y cuento y respiro y ya.... yo primero me tranquilizo y cuento, como se diría, hasta diez....y ya...”.		Relata con precisión las técnicas aprendidas.
Ji	Me sugiere el uso de técnicas que ven en el <i>taller</i> para controlar mi enojo. Identifico que utiliza las técnicas que aprende en el <i>taller</i> para manejar emociones y que además, me las enseña y me anima a usarlas. “...sobre todo el globo, el del enojo, yo creo que como me ve muy enojona, me ha dado globos, de hecho tengo globos morados por todos lados en la casa, para cuando me enoje o ella misma, también en su mochila trae, me ha dicho que en algunas ocasiones se sale del salón cuando ha estado muy enojada para inflar el globo,	Describe muy bien las técnicas para controlar emociones. “...para aprender, para distinguir cuando debe ser miedo, por ejemplo, tenerle miedo a los fantasmas si no existen pues no hay que tenerles miedo (QUÉ HACER CUANDO ESTÁS MUY ENOJADA) Ah, si, te imaginas que te echas un cubo de hielo en la mano, así...(muestra cómo) y se derrite y ya, y también, este... puedes inflar un globo morado o de cualquier color y soltarlo y es como si fuera tu enojo, se va todo... otra técnica...me calmo, me tranquilizo, y cuento hasta diez...(PARA BAJARLE A LA TRISTEZA, POR EJEMPLO?) Decirle a alguien que me escuche, que me comprenda y que...bueno, que me escuche (¿Y CÓMO PUEDES BAJARLE A LA TRISTEZA CUANDO TIENES UNA TRSITEZA DEL CUATRO, POR EJEMPLO?) Del cuatro, por ejemplo, le digo a mi mamá o a alguien más que esté ahí conmigo que... lo que	Ha aprendido a manejar su timidez aplicando las técnicas	Describe con precisión las técnicas y antídotos para manejo de las emociones. Describe cómo defenderse con las técnicas del <i>taller</i> . Dice usar las técnicas cuando se enoja, cuando está triste, cuando tiene que defenderse, cuando siente timidez.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>¿no? se lo ha llevado a la escuela, y a mí me tiene en la cocina, en la recámara, en el buró, me regaló varios, ¿no?, para que yo los trajera hasta en mi bolsa...</p> <p>Otra técnica...El "No". Hace poco estábamos discutiendo, ya no recuerdo ni qué...pero sí, muy firmemente, y efectivamente, ahora que lo dices, me miró a los ojos y dijo "No", pero con un No firme...este..., no le conocía ése, realmente nunca me había dicho algo así tan tajantemente, tan segura y sí, mi hija me dejó sorprendida y ahorita lo identifico, ahorita que los estás platicando, porque no lo sabía. ...</p>	<p>me pasa y porque y...y después...no sé, me calmo cuando me escuchan...</p>		
Cami		<p>Menciona algunas técnicas que aprendió en el taller. (¿CÓMO HACES PARA BAJAR EL NIVEL DEL MIEDO?) Pensando en otra cosa, o respirando, o pensando que, bueno si es...si tengo miedo de algo que por ejemplo, que no lo he visto, pienso que pues si no lo he visto porqué pienso que existe...y porqué me da miedo, y respiro o pienso en otras cosas..."</p>		<p>Asistió a dos sesiones solamente, aunque se vive aplicando las técnicas que aprendió.</p>
Bren		<p>"Por ejemplo, a no preocuparme, o a tranquilizarme cuando es necesario, y a medirlos, porque la medida me ayuda a controlarlo...(DE CUÁL TÉCNICA TE ACUERDAS PARA BAJAR EL ENOJO)...Ah...tranquilizarse o contar hasta diez, y respirar...(TÉCNICA PARA BAJARLE AL MIEDO)...Ah, no preocuparte y burlarte de lo que te da miedo... Por ejemplo, la tristeza,</p>	<p>Usa las técnicas del taller para disminuir el enojo. "Llegó a encontrar más opciones o alternativas para solucionar las cosas que se le presentaron... ella misma llegó a narrar que cuando tiene algún</p>	<p>Cambio notable en cuanto a técnicas. Se vive manejando emociones cuando aplica las técnicas. Encontró más alternativas para solucionar sus problemas. Describe técnicas y emociones a detalle para</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		pensando que ya pasó, o que ya no importa tanto. (DE LA ENVIDIA...) Ah, a valorar lo que tienes...(DEL DISGUSTO...) Ah, también a valorar lo que tienes y no tener tanto disgusto..."	conflicto en casa usa las alternativas que se ven en el taller".	disminuir la intensidad de algunas emociones o para manejarlas
Nat	"La más chiquita sí se aparta y me dice "es que estoy en mi tiempo de Dalai mamá, de relajación, espérame tantito, ¿sí?"	"Sí, la del enojo, para disminuirla es respirar profundo y tranquilizarte... (PARA BAJARLE AL MIEDO, POR EJEMPLO) Ah... pensar que no es real, o si es real, pensar en cómo sería verlo de otra manera".	"Con el uso de las técnicas ha podido acercarse más a su familia. Utiliza las técnicas como si está enojada, a esperarse, a aislarse, ella menciona que prefiere aislarse un poco para respirar, para escuchar música y ya que se le baja el enojo, acercarse a su familia, pero sí utiliza mucho las técnicas que se vieron en el taller, como relajarse, menciona mucho la del globo, le gustó mucho la del globo, la del enojo..."	Se vive manejando emociones con la aplicación de técnicas. Menciona correctamente las técnicas para disminuir el nivel de las emociones.
Quet	(Abuela) Sabe defenderse cuando aplica la técnica correspondiente. Me recomienda algunas técnicas cuando me ve enojada o triste.		"Maneja muy bien las técnicas que practicamos en el taller, porque dice que a su abuelita se las recomienda cuando se enoja o cuando la ve triste	Coinciden la abuela y la psicóloga
Denis			"Al aplicar las técnicas, se ha acercado más a su mamá... llegó con conflictos familiares, y ahora ella comenta que estas técnicas le han ayudado para acercarse más a su mamá que es con la que se veía más alejada o enojada, porque incluso dijo que	Coincide la psicóloga con lo expresado por la abuela en el apartado respectivo.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

			estaba enojada con ella y que ahora, este... el respirar, el relajarse para no estar tan enojada con ella y hablarlo, porque decía que no quería decirle las cosas y ahora se acerca a hablar con ella".	
--	--	--	--	--

Como se ve, en el *taller* los niños aprendieron a utilizar diversas técnicas que tienen como finalidad ayudar al manejo de las emociones. Entre estas técnicas o herramientas están la de relajación, la de contar hasta diez o enfriarse, la de respirar profundo y la de defenderse con estrategia.

Estas técnicas fueron adecuaciones de técnicas del yoga y de la meditación zen para aplicarse en el *taller*; su aplicación permite a los niños el manejo de sus emociones. Las psicólogas y las madres coincidieron con los niños en que estas herramientas apoyan a tener conductas más funcionales, logrando el manejo de las emociones.

Cuadro 4

Categoría *Cambio*

Con la categoría *cambio* me refiero a la modificación que se opera tanto en el pensamiento, como en la conducta o en la reacción de los sujetos. Éstos los identifican a través de nuevas reacciones o comportamientos ante las mismas circunstancias.

En el siguiente cuadro, agrupé los dichos de mis sujetos que se refirieron a los cambios que ellos mismos han registrado.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Dan	<p>Antes era rebelión total y ahora es más cooperadora. “Los cambios más importantes que yo empecé a ver fue que... cuando empezó en el taller todavía me hacía berrinche de llorar, patalear, este...aventaba puertas, empujaba puertas... empezó a ser más accesible en el sentido de acatar instrucciones.. pero ya acepta que le mande yo una instrucción...antes le costaba mucho trabajo ...el adaptarse...”</p>	<p>“Yo estaba como medio rebeldona y me controlé.... O sea, desobedecía mucho y... cosas así... antes decía cosas a lo puro menso que a veces me metía en problemas, y ahora ya lo pienso y ya sé qué decir enfrente de mis papás y qué no a todos...”.</p>	<p>La veo de ser rebelde a ser una persona que mejora su relación con padre y madre; además ha hecho contacto son sus emociones, las ha reconocido. “La veo menos superficial, hablando y haciendo más contacto con las emociones...y cada vez como que es mucho más acertada... al principio también hablaba de lastimarse y de cómo disfrutaba lastimarse a sí misma y de cómo esto también lo ha dejado atrás, ya no veo ni marcas, ni que comente, no sé si era también para llamar la atención en un momento dado...ya es más consciente de cómo controlar, de cómo manifestarse, de cómo comunicar, de cómo transmitirlo, en vez de autoagredirse, siento que también eso ha sido muy importante en ella...”.</p>	<p>Se vive más consciente del efecto de sus reacciones para encauzarlas hacia sus metas, manifiesta poder manejar su emoción.</p>
Ji	<p>“Sí, ha cambiado, digamos que no ha sido abismal el cambio, ha sido</p>	<p>Me ha servido para llevarme mejor con mi mamá y mis amigas.</p>		<p>Se vive menos penosa y más arriesgada, reaccionando de</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>gradual, el <i>taller</i> le está haciendo muy bien. Sí he notado muchos cambios en ella, me gustan, cambios buenos”.</p>	<p>“...es que yo siempre me enojaba con ella (CON SU MAMÁ) y le gritaba y ahora me...me he tranquilizado cuando me dice las cosas, cuando me enojo con mis amigas...siempre así, íbamos, nos separábamos por grupitos, tú no me caes bien...y nos separábamos, y ahora...no, hay que arreglar esto, y no sé...y nos ponemos de acuerdo. Pues...antes, no sé, no quería hacer nada y siempre estaba arrinconada, y ahora me junto más con los niños y... muchas cosas ya... (MUCHAS COSAS COMO CUÁLES) ...platico con los compañeros nuevos, que llegan, así, como por ejemplo, si yo soy nueva, platico con todos, a ver con quién me llevo mejor...con quién no... (¿Y ANTES NO HACÍAS ESO?) No, antes me quedaba... solita... No, no me servía para nada...porque yo me sentía muy solitaria y no sabía qué hacer, sentía feo... (Y AHORA CON LO QUE TRABAJAS EN</p>	<p>manera diferente ante las mismas situaciones e incluso reconoce haber podido trabajar y disminuir el nivel de su timidez con las técnicas del <i>taller</i>, lo que le ha permitido elevar su autoestima. Aplica en su casa lo que aprende en el <i>taller</i>.</p>
--	--	---	--

Desarrollo de Habilidades Emocionales

		EL TALLER, YA NO TE SIENTES ASÍ) No, ya no (Sin titubear) Soy menos penosa”.		
Bren	<p>“Tienen un año tomando el taller y he visto mucha evolución en cuanto a expresión de sentimientos de las niñas, de saber este...colocar cada sentimiento donde va...que ahora sí lo pueden saber controlar, lo pueden saber medir y que aunque lo tengan presente, como en el caso del enojo, no llegan a tener un...una respuesta este...explosiva, sino saben moderarlo, saben controlarlo, saben decir estoy enojado, dame tiempo, y esto le ayuda a uno como padre porque aprendes a tenerles paciencia, aprendes a tenerles un poquito más de observación y a través de ella pues que haya una dinámica familiar pues más fluida, más controlada... ellas entienden lo que pasa, saben cómo llevar el sentimiento, saben ubicarlo, saben cómo controlarlo, como que les ayuda a madurar emocionalmente, eso las hace sentir como más felices, como más</p>	“...poniéndome en su lugar, o tranquilizándome...”	“Tomó más seguridad en ella porque al principio era más insegura...logró comunicarse más con su hermana y con su mamá...y con su papá... ahora encuentra más opciones para comunicarse... se le ve más segura	Se vive comprendiendo y empatizando con su mamá. El taller le ayudó a madurar emocionalmente. Se da la oportunidad de sentir la emoción. Se siente mejor, más abierta, más expresivas de todos sus sentimientos. Cambió en la manera de identificar lo que le sucede y en la manera de expresarlo, lo que redundó en una mayor seguridad personal, además de que reveló el uso de técnicas que se enseñaron en el taller.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>abiertas, más expresivas de todos sus sentimientos a la vez que son personas más seguras, a las que se les pueden presentar ciertas situaciones y las saben controlar, eso es muy bueno, porque en un futuro no van a ser personas explosivas, o que golpeen , o que griten o que...sino que van a saber cómo llegar, cómo desahogarse y éso a la vez les va a permitir tener mejor relación con todos los seres humanos...”</p>			
Nat	<p>“Tienen un año tomando el <i>taller</i> y he visto mucha evolución en cuanto a expresión de sentimientos de las niñas, de saber este...colocar cada sentimiento donde va...que ahora sí lo pueden saber controlar, lo pueden saber medir y que aunque lo tengan presente, como en el caso del enojo, no llegan a tener un...una respuesta este...explosiva, sino saben moderarlo, saben controlarlo, saben decir estoy enojado, dame tiempo, y esto le ayuda a uno como padre porque aprendes a</p>	<p>“Aprendo cómo Expresarme mejor, a cómo decir las cosas de una manera más sincera, de mejor manera, por ejemplo, para enojarte tienes que pensar antes de decir las cosas para no herir a la gente. Creo que me enojo menos, o de otro nivel...”.</p>	<p>He visto elevación de autoestima, mejorar comunicación y relaciones sociales y aplicación de técnicas del <i>taller</i>. “...ahora es más segura de cómo llegó, comparte más sus emociones, llegó a encontrar más opciones o alternativas para solucionar las cosas que se le presentan”.</p>	<p>Identifica los niveles diferentes del enojo y manifiesta poder manejarlo mejor para no herir a las personas además de que nota que se enoja menos y se expresa de diferente manera.</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	<p>tenerles paciencia, aprendes a tenerles un poquito más de observación y a través de ella pues que haya una dinámica familiar pues más fluida, más controlada... ellas entienden lo que pasa, saben cómo llevar el sentimiento, saben ubicarlo, saben cómo controlarlo, como que les ayuda a madurar emocionalmente, eso las hace sentir como más felices, como más abiertas, más expresivas de todos sus sentimientos a la vez que son personas más seguras, a las que se les pueden presentar ciertas situaciones y las saben controlar, eso es muy bueno, porque en un futuro no van a ser personas explosivas, o que golpeen , o que griten o que...sino que van a saber cómo llegar, cómo desahogarse y éso a la vez les va a permitir tener mejor relación con todos los seres humanos..."</p>			
Quet	<p>"Mi nieto era un niño que le tenía miedo a todo...quería jugar con sus compañeritos y se aislaba a un lado, se hacía a un lado...ahora que</p>			<p>La abuela identifica incremento en la seguridad de su nieto y claridad para identificar emociones.</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	viene aquí al <i>taller</i> , como que se abrió, a él ya no le interesa si juegan con él o no, él se acopla él solito o busca más amiguitos para jugar, y en su kinder era ágil y ahora no, ahora busca otro grupito, no juego contigo, se va con otro grupito...Hasta con su mamá se sabe defender...Sabe sacar lo que sienten, los sentimientos, ha adquirido seguridad para hablar frente a sus compañeros; Lo veo con mucha más seguridad cuando habla, más claridad para nombrar sus emociones...”			
Denis	“Veo el cambio en la manera de identificar lo que les sucede y en la manera de expresarlo, lo que redundó en una mayor seguridad personal, además de que revela el uso de técnicas que se enseñan en el <i>taller</i> ”.			La abuela ve cambio en la seguridad personal de su nieta.

De acuerdo con los anteriores testimonios, resulta evidente que los niños y niñas experimentaron cambio en sus conductas o pensamientos ante las mismas circunstancias de su contexto como resultado de identificar y manejar sus emociones. De acuerdo con los teóricos del tema, (Extremera y Berrocal: 2003) este cambio les permitió la percepción y expresión emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional ya

Desarrollo de Habilidades Emocionales

explicadas con anterioridad, así como también mejorar en sus relaciones sociales, aumentar su autoestima y la seguridad personal, bajar el nivel de timidez, empatizar o comprender mejor las emociones de otras personas, manejar el miedo y comunicarse de manera más eficiente con su entorno. Lo dicho por los niños fue corroborado por madres y psicólogas.

Cuadro 5

Categoría *Asertividad*

Entiendo por *asertividad o conducta asertiva*, a la habilidad que se adquiere para expresar emociones, desacuerdos, defensa y pedidos claros, sin ofender, pegar, gritar o molestar los derechos de las otras personas (Guell: 28).

En el siguiente cuadro, están agrupados los testimonios de mis sujetos al referirse al aprendizaje de una nueva forma de comunicación con su entorno.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan	"Empezó a hablar bien conmigo".	"...y ahora ya lo pienso y ya sé qué decir enfrente de mis papás y qué no".		Se vive expresando mejor lo que quiere comunicar. Ya no habla "a lo menso" con sus papás, ahora lo piensa y sabe qué decir. Ya no se angustia por el enojo de sus papás, reconoce su culpa y se disculpa Describe cómo hacer pedidos claros.
Ji	"Ella misma me dice: mamá, cálmate, me tranquiliza ahora ¿no? ella misma...mamá, me estás gritando, mamá, te estás pasando...ella me lo dice a mí, entonces bueno, la verdad, sí he notado muchos cambios en ella, me gustan, cambios			Ahora sabe decir que "no" de otra manera, de manera firme, segura: marca a su mamá límites claros para que no se meta en su vida Ha cambiado, el taller le ha ayudado a decir lo que piensa y lo que siente. Ha

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	buenos, ¿eh?, y pues, o sea, qué más puedo decir...hasta aquí te permito que te metas en mi vida ¿no?, hasta aquí...tú, ahí....ahí ella me puso y me quedé... dije, bueno vamos a dejar que ella haga las cosas, ¿no? ...			aprendido a ser asertiva, a dirigirse a sus padres de otra manera.
Bren	"Sabe decir estoy enojada , dame tiempo". La manera de comunicarnos mejora. Va a saber cómo llegar, desahogarse.		"Se comunica mejor con su mamá y su papá".	Coinciden mamá y psicóloga.
Nat	La manera de comunicarnos mejora. Va a saber cómo llegar, desahogarse.		"Se expresa mejor, dice las cosas de una manera más sincera. Antes de enojarse piensa las cosas para no herir a la gente".	Coinciden mamá y psicóloga.
Denis	"Ella era de las que lloraba, quería algo y lloraba, ahora no, ahora dice, abuelita quiero esto, y me lo das por favor, y cuando no la escucho,me reclama es que no me pones atención, abuelita, y antes era bien calladita...Sí, porque ahora reclama, lo dice fuerte, siento que ha crecido. Es más tremenda ahora, ha aprendido a pedir lo que necesita y a decir lo que siente. Le dice a su mamá lo que siente, es más, le dice que siente que no la quiere. Sí, porque ahora reclama, lo dice fuerte".		"Ahora se acerca a hablar con su mamá".	Hay un cambio muy evidente que reflejan tanto la abuela como la facilitadora en cuanto a asertividad. La abuela identifica manejo asertivo en sus nietos.
Quet	"...porque no sabía sacar lo que él sentía, y ahora él le dice a su mamá y porque ya no estás con mi papá,		"Ha adquirido seguridad para hablar frente a sus compañeros".	La abuela identifica manejo asertivo en su nieto.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	pregunta...y porqué eres mala, y él dice que ella es mala, y dice, porqué no me dejas ver a mi papá...Sí, sí, más seguro, más expresivo y como que se sabe defender, ya se sabe defender de los demás y es que antes no se sabía defender...”.			
--	--	--	--	--

Se evidenció que los niños aprendieron a defenderse y a comunicarse con las personas de su entorno siendo conscientes de no herirlas o lastimarlas, esto es, de manera asertiva. Los teóricos de la inteligencia emocional (Gardner (1983) refieren como parte importante al hecho de aprender el manejo social efectivo, es decir, a la capacidad de relacionarse con quienes nos rodean y de crear una red de relaciones interpersonales sanas.

Estas últimas incluyen a la empatía -la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales- y a la destreza social -es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás-.

Lo dicho por los niños fue corroborado ampliamente por la madre y la psicóloga.

Cuadro 6

Categoría *Autoestima*

Entiendo por *autoestima* a la capacidad de los sujetos para ver en ellos mismos sus habilidades y oportunidad de crecimiento y mejora por sobre las carencias o posibles imperfecciones. Esta categoría puede encontrarse cuando el sujeto conoce la automotivación, que entre otras cosas, es la habilidad de estar en un

Desarrollo de Habilidades Emocionales

estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones (Gardner:1983).

En el siguiente cuadro están agrupadas las menciones de mis sujetos con respecto de su autoestima.

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan	<p>“Prefiere conversar con el papá, porque yo soy regañona. Se resiste a las caricias porque “ya es grande”.</p> <p>...ahorita brincó al... extremo opuesto, de que es líder. Reconozco reforzamiento de autoestima reflejada en un nuevo liderazgo”.</p>	<p>“...yo sé que, si es algo que yo hice, pues yo lo reconozco y les pido perdón a mis papás...”</p>	<p>“...con todo lo de las emociones ya es más consciente de cómo controlar, de cómo manifestarse, de cómo comunicar, de cómo transmitirlo, en vez de autoagredirse”.</p>	<p>Se vive con mayor tolerancia a los conflictos.</p>
Ji	<p>“...ella habló con las mamás para pedirles permiso a las mamás...antes no, no lo hacía...a mí no me tomó en cuenta para nada y yo me quedé así, a ver cómo le resulta a ella ¿no?...ya la veo muy segura, me gusta.</p> <p>Ha procesado muy bien la separación entre su papá y yo. El taller le está haciendo muy bien. Reconoce que la timidez no le servía de mucho, ahora la maneja”.</p>			<p>Ha tomado iniciativas que antes no tenía</p>
Bren	<p>“Sí han mejorado su autoestima porque saben que es bueno tener ciertos sentimientos, es decir, no, no porque sienta determinadas cosas soy mala, soy una persona que no está bien, o soy una persona que siento distinta, todo eso las hace</p>		<p>“Mejóro mucho en cuanto a autoestima”.</p>	<p>Ha mejorado su autoestima. Se vive más segura, con más libertad. Coincidencia entre psicóloga y madre.</p>

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	sentirse a ellas como con más libertad, más seguras, las hace como más confiadas”.			
Nat	“Sí han mejorado su autoestima porque saben que es bueno tener ciertos sentimientos, es decir, no, no porque sienta determinadas cosas soy mala, soy una persona que no está bien, o soy una persona que siento distinta, todo eso las hace sentirse a ellas como con más libertad, más seguras, las hace como más confiadas”.		“Aumentó su seguridad”.	Hay coincidencia en lo que dicen la mamá, la niña y la facilitadora.
Denis	“Ha aprendido a no sentirse mal si las niñas no quieren jugar con ella. Antes siempre estaba pegada a la maestra para que la protegiera, y ahorita ya no, siempre lloraba, y en la escuela iba bien mal, cuando entró de nueva en esa escuela, sus amiguitas la hacían a un lado... ahorita ya no, anda feliz solita...y ahora tiene más seguridad, anda solita...ya se me saben defender”.		“Sus conflictos familiares los mira de otra manera”.	Coinciden la abuela y la psicóloga.
Quet	“...sí, sí, más seguro, más expresivo y como que se sabe defender, ya se sabe defender de los demás y es que antes no se sabía defender y ahora sí, ahora ya no llora por eso... como que se abrió		“Dice que ya no le da miedo su mamá”.	Hay cambio en cuanto a asertividad, autoestima, de emociones, manejo y mejora de sus relaciones sociales. Utiliza técnicas

Los testimonios dan cuenta que los niños y niñas adquirieron seguridad para la toma de decisiones que derivó en iniciativas nuevas; disminuyeron su ansiedad

Desarrollo de Habilidades Emocionales

cuando tuvieron que defenderse o cuando hubo que tolerar la frustración, es decir, que la autoestima en los niños se elevó durante las sesiones del *taller*.

Algunos teóricos de la inteligencia emocional se refieren a la autoestima, como autoeficacia, y la definen como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr sus objetivos (Bisquerra y Pérez:1997:6).

Cuadro 7

Categoría *Habilidad para establecer relaciones sociales*

Entiendo por *relaciones sociales* a la habilidad que se adquiere en el *taller* para poder establecer, mantener y mejorar todo tipo de relaciones intra e interpersonales.

En el siguiente cuadro registré los testimonios relacionados con la identificación de mis sujetos en cuanto a sus relaciones sociales

Niña/o	Punto de vista de mamá	Punto de vista de niña o niño	Punto de vista Psicóloga-Facilitadora	Comentarios
Dan	Ahora es más cooperadora Ahora no sólo tiene una sola amiga, se volvió líder. Le gusta asistir al <i>taller</i> . Es más sociable con los niños y no sólo con los adultos.			Expresa su gusto por el <i>taller</i> .
Ji	Ahora resuelve muy bien los problemas con sus compañeros, tiene buena relación con todos. Refiere mejoramiento en la relación de su hija con ella y con el papá a la vez que corrobora lo expresado por su hija. "Me dijeron que resuelve muy bien los problemas con sus compañeros,	"...con mis amigas, siempre así, íbamos, nos separábamos por grupitos, tú no me caes bien...y nos separábamos, y ahora...no, hay que arreglar esto, y no sé...y nos ponemos de acuerdo, y ahora somos todas muy buenas amigas,me llevo mejor con mis compañeros...y con mi mamá...y con mi familia".	Aunque le falta más seguridad, se lleva muy bien con el resto del grupo. se relaciona perfectamente bien con el resto del grupo... se lleva muy bien con los que hay hoy...	Se vive con mejores relaciones sociales. Ha mejorado sus relaciones con sus compañeros en la escuela. Se lleva mejor con su mamá y compañeros.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

	que tiene muy buena relación con todos...ella organizó una fiesta...yo creo que se ha vuelto más cordial su relación...ella también le manifiesta a su papá más su cariño”.			
Bren	Ahora hay “una dinámica familiar pues más fluida, más controlada...la manera de comunicarnos mejoró en el aspecto de que sabes qué, en este momento estoy enojada, en este momento estoy angustiada, en este momento tengo una frustración y no puedo decirte lo que siento, entonces a mí me es más fácil entenderlas...van a saber cómo llegar, cómo desahogarse y eso a la vez les va a permitir tener mejor relación con todos los seres humanos...”		“Mejóro mucho en cuanto a relaciones sociales”.	Mejoramiento en la relación familiar
Nat	Ahora hay “una dinámica familiar pues más fluida, más controlada...la manera de comunicarnos mejoró en el aspecto de que sabes qué, en este momento estoy enojada, en este momento estoy angustiada, en este momento tengo una frustración y no puedo decirte lo que siento, entonces a mí me es más fácil entenderlas...van a saber cómo llegar, cómo desahogarse y eso a la vez les va a permitir tener mejor relación con todos los seres humanos		“...encontró más...mayor comunicación con su hermana y con su mamá y con su papá...porque llegó a externar que con su papá tenían algunas diferencias, y ella cuenta que...bueno, ahora encuentra más opciones para comunicarse y siempre ha mostrado mucho respeto por sus compañeros”.	Mejoramiento en la relación familiar. Coincide lo señalado por la mamá, la niña y la psicóloga.
Quet			“Mejóro relación con hermana y ya no le da miedo su mamá”.	Coincide lo señalado por la abuela y por la psicóloga.

De acuerdo con lo expresado líneas arriba, en las sesiones del *taller* niñas y niños mejoraron su relación con mamá o papá, con sus amigas y en general, con su entorno, haciendo posible que las madres también reconocieran que las relaciones al interior de la familia se han modificado. Los teóricos de la inteligencia emocional dan un importante peso a esta competencia de las relaciones sociales, ubicándolas como parte de la inteligencia interpersonal, específicamente en las competencias de empatía y la de destreza social que permiten al individuo identificarse y comprender las emociones de los demás así como un manejo adecuado de las relaciones sociales, de acuerdo con las metas personales (Gardner:1989).

4.2 Análisis y discusión

Resultó por demás interesante observar y poder dar cuenta del cambio que se operó en los sujetos que cursaron el *taller* en relación con la adquisición de habilidades emocionales como ya lo referí en el apartado anterior y en los cuadros correspondientes. Resalta el hecho del reconocimiento de familiares cercanos a mis sujetos en cuanto al avance que se presentó en sus relaciones y en general con respecto a cada una de las categorías. No obstante los positivos resultados obtenidos, este tema del desarrollo de las habilidades emocionales es poco conocido y nada aplicado en la ciudad de Morelia, cuando paradójicamente, desde hace muchos siglos los filósofos clásicos reconocían ya la importancia de las emociones, y por ello a continuación retomo algunos de los postulados.

Tras el breve recuento que realicé en el marco teórico a través de los filósofos clásicos, advertí diversos planteamientos, desde aquéllos que niegan significado y función a las emociones (como sucede actualmente en algunas personas de la sociedad) o los que aún cuando reconocen la función adaptativa de la emoción enfatizan su cualidad negativa y la necesidad de su control (como la actual educación escolarizada en su mayoría) , hasta quienes

igualan o priorizan los procesos emocionales a los racionales y que incluso, subordinan éstos a los primeros.

Lo que encuentro finalmente, que se mantiene a lo largo de los siglos, es el dualismo razón-emoción, esto es, que la emoción se opone a la razón, siendo aquella aparentemente incompatible con los juicios sensatos. Quizá esto es lo que da lugar a la tradición que critica cuando se toman decisiones basadas en las emociones.

Todavía aquí y ahora, cuando las personas reaccionan emocionalmente, se considera que están experimentando una regresión y mostrando su naturaleza débil o primitiva. Esta forma de pensamiento originada como reseñé, desde hace milenios, se mantiene hasta hoy –cuando menos en el pensamiento occidental- .

Con todo, hay algunas posturas en la actualidad que sí rompen con algunas conclusiones del pensamiento clásico. Específicamente, tanto en la corriente humanista, como en la Gestalt y en la perspectiva racional emotivo cognitivo conductual se mantiene que las emociones poseen tanta importancia como los procesos racionales, y que esta influencia, contraria al pensamiento de algunos de los clásicos, puede ser positiva. Sin embargo, se sugiere que las emociones dependan sustancialmente de la razón.

Apoyada precisamente tanto en la corriente humanista como en las ya mencionadas técnicas racional emotivo-cognitivo conductuales y en la Gestalt, la presente investigación dio cuenta de cómo este *taller* promovió cambios que se operaron en los individuos que lo cursaron. Así, todos los entrevistados manifestaron haber empezado a identificar y nombrar sus emociones, situación que fue corroborada tanto por las facilitadoras que los acompañan en el proceso de enseñanza, como por las madres o abuela, es decir, por personas con las que tienen relación cercana.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Y no solamente todos los sujetos entrevistados mencionaron conocer y nombrar doce emociones distintas, es decir, miedo, enojo, tristeza, entusiasmo, felicidad, amor, disgusto, envidia, timidez, sorpresa, comprensión y vergüenza, sino que al conocerlas, nombrarlas y darles un tamaño o medida, han aprendido a manejarlas a través del manejo de herramientas o “antídotos” que se practicaron en el *taller*, basados unos en técnicas de relajación, otras, en la aceptación de la experiencia, y otras, en la modificación de pensamientos y conductas.

Esta característica del *taller* corrobora lo que ya Leslie Greenberg (2000) ha sostenido, y que cité en mi Marco Teórico: que la función adaptativa de la emoción dependerá de la habilidad del darse cuenta de cuál es la que se está experimentando; o de la medida en que haya capacidad para reconocer la emoción, aceptarla y ponerle una medida, un tamaño, una intensidad, es decir, de poder ubicar su proporcionalidad.

En otras palabras, aprender a conocer las emociones y ser autoconscientes de ellas, permite manejarlas para alcanzar metas; es decir, darse cuenta de cuál emoción se está sintiendo ayuda a la persona a no dejarse arrastrar por ella, a conocer lo que necesita y a dirigirse hacia eso, al tiempo que la ayuda también a cuidarse al saber cómo manejar algunas de ellas, como son la ansiedad, el enojo y la tristeza tal cual lo plantean tanto el humanismo como la Gestalt.

Retomo lo planteado por Greenberg (2000:47) cuando ha señalado que la inteligencia emocional implica manejar los impulsos (no las emociones, sino sus respuestas, es decir, la reacción) y ser capaces de automotivarnos a nosotros mismos; ser capaces de aplazar las respuestas emocionales y por último, la habilidad de reconocer emociones en las demás personas para poder manejar con éxito las relaciones interpersonales.

Lo expresado en las entrevistas de esta investigación también da cuenta de que al aprender a manejar sus emociones y las conductas resultantes, todos los sujetos han reconocido mejoría en sus relaciones familiares cercanas así

Desarrollo de Habilidades Emocionales

como en la escuela, con compañeros y maestros, lo que ha incidido de manera notable en la elevación o reafirmación de su autoestima.

Además, quiero resaltar que ahora han aprendido a aceptar las emociones que reconocen sentir, sin rechazarlas ni reprimirlas, aprendiendo a expresar de manera diferente sus pedidos o necesidades personales, esto es, todos mis sujetos han desarrollado la habilidad de la asertividad conjuntamente con la de empatía, al reconocer emociones en ellos mismos y en los demás, aprendiendo a ponerse “en su lugar”.

Con estos resultados, quedan demostrados tanto los fundamentos del humanismo como las técnicas de la Gestalt, referidos al cambio que se opera en las personas cuando hay aceptación incondicional, así como los planteamientos de varios autores citados en el Marco Teórico. De la misma manera, el testimonio de todos mis sujetos demuestran lo planteado por Greenberg (2000:47) en el sentido de que la inteligencia emocional implica que las personas logran manejar impulsos y pueden ser capaces de automotivarse, de aplazar las respuestas emocionales y por último, la habilidad de reconocer emociones en las demás personas para poder manejar con éxito las relaciones interpersonales.

En las entrevistas realizadas, quedó demostrado que al reconocer emociones, todos mis sujetos lograron modificar reacciones o conductas. A este respecto, tanto la corriente humanista como la técnica Gestalt señalan que las emociones no necesitan solamente ser activadas, sino que es necesario reconocerlas, y Greenberg va más allá cuando además de coincidir con esto, señala la importancia de darles un nombre, de ser diferenciadas y que se reflexione sobre ellas para que puedan ser expresadas de modos social y personalmente apropiados, funcionales y adaptativos.

Por ello, el testimonio de todos mis sujetos dio cuenta de que en el *taller* se promovieron el reconocimiento y la expresión de emociones en un ambiente de contención, ya que ni las emociones sin freno ni la restricción sin control son

Desarrollo de Habilidades Emocionales

saludables o adaptativas, es decir, que el control excesivo al que obliga la sociedad actual, o la supresión de las reacciones, ocasionan conductas o reacciones desmesuradas en unos casos, y en otros, estrés interno al no completarse el ciclo de la emoción. Lo que sí resulta adaptativo es la habilidad para elegir cuándo expresar las propias emociones, en lugar de que las emociones controlen automáticamente las conductas, como mencioné en el apartado del Marco Teórico.

Es necesario aclarar que regular no significa ni controlar ni suprimir la expresión como tampoco ocultar la emoción a los demás, porque cuando se oculta o suprime, continúa enfureciendo internamente. La meta consiste en saber equilibrar la experiencia con su expresión, teniendo a ambas bajo manejo consciente en el darse cuenta, tal cual lo plantean la Gestalt y Greenberg (2000:56)

Las emociones, pues, necesitan ser reconocidas y traducidas en acciones constructivas y en mensajes comprensibles a la vez que ubicadas en una proporción adaptativa y funcional. El enojo y el miedo más primitivos, fueron adaptativos en situaciones de peligro extremo en un mundo salvaje, pero están a menudo fuera de lugar, en su intensidad original, en el contexto cotidiano actual, por ejemplo, cuando vemos cómo una persona quiere agredir al otro por el sólo hecho de tocar el claxon en un embotellamiento de tránsito. De la misma manera la rabia o furia intensos como respuesta a un desaire personal es también una respuesta exagerada y por ello, disfuncional.

Tanto la Gestalt como el humanismo y Greenberg, consideran que la paz y la tranquilidad se consiguen cuando la persona logra identificar emociones del momento y expresarlas de modo apropiado, lo que permite que el proceso del ciclo emocional siga su curso.

La emoción en la que más cambio se reflejó, de acuerdo con los testimonios de todos mis sujetos, fue en la del enojo. Aprender a reconocerlo, a medirlo, a ver la proporcionalidad de la reacción o la conducta de acuerdo con las metas

Desarrollo de Habilidades Emocionales

personales y practicar los antídotos para el enojo, fue referido en las entrevistas de manera muy clara, propiciando, además, que los sujetos tuvieran menos conflictos con sus madres al momento de externarlo (conducta).

De la misma manera, el miedo fue una emoción que también aprendieron a manejar y se corroboró al constatar la movilidad de algunos sujetos que anteriormente se encontraban “paralizados” por la intensidad en que lo sentían.

Todos mis sujetos aprendieron, tal y como está planteado en el modelo de Mayer y Salovey (1987), a percibir, sentir y vivenciar su estado afectivo sin ser abrumados o avasallados por él, así como a resolver problemas y adaptarse al entorno, es decir, a comunicar sus emociones de una manera más asertiva. De la misma manera, consiguieron desarrollar una habilidad de empatía o de reconocimiento de emociones en las demás personas, lo cual podría facilitarles, en un futuro, la consecución de sus metas.

A la vez, tales cambios han sido identificados de manera puntual por la psicóloga que ha acompañado a los sujetos en este proceso de enseñanza-aprendizaje, y por la madre de los mismos.

Esto corrobora que en el *taller* todos los sujetos aprendieron tanto el desarrollo de la inteligencia interpersonal (empatía y destreza social) y la intrapersonal, (conciencia de las propias emociones, autorregulación, automotivación) que aparecen en el modelo de Howard Gardner, como el desarrollo de las tres capacidades básicas del modelo de Salovey y Meyer que destacan la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía con respecto de sus emociones.

Quiero abundar mencionando que el modelo creado por Pablo Extremera y Fernández Berrocal (2004) y citado en el marco teórico, se cumple con las actividades realizadas en el *taller* al haber enseñado los cuatro elementos por ellos propuestos: la percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Varias de las estrategias utilizadas en el *taller*, además de profundizar en el trabajo de las emociones, incorporaron el componente humanista desarrollado por Carl Rogers, así como de la Gestalt y de la corriente racional emotivo cognitivo conductual trabajada por Albert Ellis y por Aaron Beck, ya explicadas en el marco teórico, que promovieron la vivencia de las emociones sin juicios, en un ambiente de aceptación incondicional, permitiendo identificar en los niños cuáles eran sus ideas o demandas irracionales para refutarlas y hacerlas más adaptativas, con lo cual la emoción que el pensamiento provoca también se modificó, es decir, la intensidad fue factible manejarla para posibilitar reacciones o conductas más adaptativas o congruentes con las metas personales.

Por tanto, la aplicación de estas herramientas variadas en una gran parte de las sesiones del *taller*, permitió a las niñas y niños vivenciar sus emociones, aceptarlas y adoptar pensamientos más flexibles que les permitieron manejarlas y superar momentos de tensión en sus relaciones con otras personas, así como alguna mejora en la escuela, de acuerdo con su testimonio.

Otras observaciones importantes que quiero resaltar son:

1) el postulado del Informe Delors se cumple con los resultados del *taller* al propiciar en las personas el desarrollo de sus competencias emocionales al desarrollarles unos conocimientos “saberes”, unas habilidades “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser” integrados entre sí. (Informe Delors: 1993).

2) el hecho de que en cuanto los sujetos iniciaron el aprendizaje de habilidades emocionales, y al modificar su manera de relacionarse con el entorno, éste empezó a modificarse; en otras palabras, al adquirir el niño o niña un lenguaje específico para sus emociones; al desarrollar empatía y al practicar las estrategias de defensa, de asertividad y de manejo emocional, la relación con madre y padre propició también un cambio que en muchos casos permitió a la familia una modificación hacia lo adaptativo y funcional cuando la madre o el

padre empezó a interesarse en este tema y la familia se insertó en el proceso. De hecho, existe también un *taller* que se imparte a madres y padres que lo solicitan, de manera separada del *taller* que tomé como referencia para esta investigación.

En este sentido, es evidente que el *taller* promovió que las emociones cumplieran con sus diversas funciones: la adaptativa, la social y la motivacional, con lo cual también es posible esperar que estas habilidades emocionales podrían ser preventivas de factores de riesgo, tales como adicciones depresión y violencia, ya explicadas en el marco teórico.

Sin embargo, aunque algunas madres refirieron con precisión el cambio que detectaron en sus hijos, es posible que la familia en su conjunto no haya presentado cambio duradero o haya permanecido estática, situación que posiblemente no promoverá que el sujeto aplique lo que aprende en el *taller* a pesar de que sus padres esperen que así suceda y en algunos casos, lo exigen. Por ello, quienes impartimos el *taller* solicitamos a madres y padres que no exijan al niño la aplicación forzosa de lo que aprende en el *taller*.

Para ampliar el análisis a nivel de posibilidades o de proyección, menciono algunas otras consideraciones importantes extraídas tanto de la investigación propiamente dicha como de la teoría que referí en los apartados correspondientes, relacionándolas con lo que arrojó la investigación.

Así, creo que

- es posible que con el desarrollo de las habilidades emocionales, se presente un mejoramiento en la calidad de las relaciones humanas, y con ello, se promueva el crecimiento de las personas.
- Al tratarse de un *taller* que tiene un costo extra, se vuelve poco accesible para las clases sociales económicamente bajas.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- Posiblemente mejora la inteligencia emocional, pero no fue posible con esta investigación corroborar si mis sujetos mejoraron en las calificaciones escolares, aunque sí en el ámbito de las relaciones familiares y sociales.
- No podrá medirse en el corto plazo si el desarrollo de las habilidades emocionales incide en un mejoramiento del bienestar personal a mediano y largo plazos; sin embargo, puede suponerse que al desarrollarlas, las personas se relacionarán de manera diferente y que incluso, como dan cuenta otras investigaciones, las habilidades emocionales podrán ser factor que previene riesgos tales como drogadicción, violencia y suicidio.
- No es posible asegurar que quien desarrolla habilidades emocionales podrá manejar adecuadamente sus emociones en todos los momentos todas las ocasiones, pero sí que cuando lo decida o lo requiera, tendrá las herramientas para hacerlo durante toda la vida. Aprender nuevas maneras de pensar y de reaccionar requiere de un nuevo aprendizaje, es decir, dejar atrás o desaprender las formas adquiridas para ensayar las nuevas.
- Es posible que al convertirse en personas asertivas y con una autoestima alta, mis sujetos encuentren maneras más eficientes de relacionarse, mejorando con ello sus relaciones sociales.
- es posible que sean personas más adaptativas al entorno y por ello, menos tendientes a las adicciones o la violencia.
- No fue posible en esta investigación medir la relación entre desarrollo de habilidades emocionales con el bienestar psicológico; sin embargo, es posible aventurar que sí se incrementa cuando se desarrollan las habilidades emocionales como da cuenta cabal el resultado de diversas

Desarrollo de Habilidades Emocionales

investigaciones realizadas en España y que cité en el apartado de antecedentes.

- Las habilidades emocionales desarrolladas definitivamente dan las herramientas necesarias para la puesta en práctica de soluciones a los problemas de la vida cotidiana y al mejoramiento del estado de ánimo de los sujetos.
- Las habilidades emocionales posibilitan que las emociones tales como enojo, miedo y tristeza, sean mejor manejadas por los sujetos y por lo mismo, les permiten un mejor manejo en su ambiente y por ello, consiguen vivir de manera más adaptativa.

Con esta investigación encontré que las posibilidades de las personas para poder adaptarse de una manera más funcional a la vida actual crece con la aplicación de estas técnicas combinadas (humanismo, inteligencia emocional, racional emotivo cognitivo conductual y Gestalt) que desarrollan habilidades emocionales y que están contenidas en el *taller del desarrollo de la inteligencia emocional "Descubre tus colores internos"*. Para mí, significa que existen contenidos que podrían promover la prevención de comportamientos disfuncionales, lo que a su vez podría incidir en el mejoramiento de la perspectiva de la sociedad.

Significa también que la tendencia desadaptativa por la que transitan aquí y ahora gran parte de la niñez y la juventud, puede ser abordada desde esta perspectiva de la adquisición de competencias o habilidades emocionales.

Durante el proceso de la investigación, me encontré con algunas situaciones que considero de relevancia y que no estaban contempladas como categorías ni como supuestos. Las enumero a continuación:

- a) Es necesario difundir con mayor profusión el beneficio que tiene este tipo de enseñanza para las personas desde los tres años.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- b) Algunos adultos masculinos decidieron no llevar más a sus hijos al *taller* por que no desean que sus hijos hablen de sentir tristeza, miedo o enojo.
- c) Otros, definitivamente no quisieron que sus hijos pudieran socializar sus emociones con otros niños, temiendo ser “descubiertos” en los momentos en que niñas y niños comparten con sus compañeros de círculo el motivo de sus emociones, que en todas las ocasiones involucran, desde luego, las figuras paterna y materna.
- d) Algunas personas en Morelia aún no comprenden la trascendencia de desarrollar las habilidades emocionales o la inteligencia emocional al considerar que las personas que hablan de sus emociones, sobre todo de la tristeza , miedo o enojo, las hace personas “raras”
- e) Otros padres y madres dan preferencia al estudio de ballet, natación o matemáticas que a los contenidos que se imparten el *taller*.
- f) Algunas madres y padres muestran interés por aprender sobre el tema de manejo emocional para ellos mismos mientras que otros lo rehúyen.
- g) Niñas y niños acudieron al *taller* con gusto, lo que puede reflejar que existe una necesidad en las personas por encontrar un espacio en el cual hablar de sus emociones y de compartirlas con otras personas.
- h) Los sujetos entrevistados no mencionaron de manera espontánea el mejoramiento en su rendimiento escolar después de asistir un año al *taller*, lo que demuestra que quizá el mejoramiento puede presentarse después o no presentarse.
- i) El cambio que se propició en los niños incide en un ámbito más amplio, es decir, en sus familias. Sin embargo, si la familia no modifica su manera de relacionarse, es posible que el niño no aplique en ese contexto lo que aprende en el *taller*.
- j) Hay un cambio muy evidente en sujetos que asistieron durante un año escolar al *taller*, y este es referido tanto por su madre, como por la facilitadora y por ellos mismos. (Todas las categorías)
- k) Se presentó identificación de emociones y conocimiento de técnicas en sujetos que asistieron al *taller* solamente durante una sesión o dos.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- l) Fue notoria la percepción del cambio que operó en los sujetos por parte de sus seres allegados (familia, maestros).
- m) Las personas que asistieron al *taller*, sí lograron identificar o reconocer sus emociones. Las que reconocen, son las 12 que están contenidas en el material didáctico diseñado para tal fin: Amor, miedo, felicidad, entusiasmo, sorpresa, tristeza, enojo, timidez, vergüenza, disgusto, envidia y comprensión.
- n) Al conocer estas emociones, sí desarrollaron empatía, esto es, sí han adquirido la habilidad de reconocer emociones en las demás personas, utilizando esta herramienta para la consecución de sus metas.
- o) Al conocer y darle medida o tamaño a sus emociones, fue factible que puedan manejarlas.
- p) Al manejar sus emociones, han mejorado sus relaciones intra e interpersonales así como en la escuela.
- q) Al modificar sus “demandas irracionales”, lograron enojarse con menor intensidad.
- r) Los niños adquirieron la habilidad de comunicarse de manera más asertiva, es decir, de manera que no se alejan de sus metas personales.

La metodología del *taller* planteó como fundamental la aceptación incondicional a las personas que en él participaron, es decir, que las psicólogas facilitadoras mostraron en todo momento una actitud que favoreció un espacio de acompañamiento y contención emocional libre de juicios, etiquetas, calificativos y críticas que permitió el crecimiento libre de cada individuo, de acuerdo con las metas de cada uno.

En las sesiones del *taller* se promovió la identificación, expresión y experiencia de las emociones de cada participante, en el aquí y el ahora, de manera que poco a poco se fue identificando qué es lo que sintió y en dónde, y esto fue expresado en términos de una escala del 1 al 5, donde la menor intensidad es 1, y la mayor es el 5.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

El sustento de esta actividad se encontró en el hecho de que mientras más intensa es la emoción sentida, la conducta consecuente en proporción es más intensa, lo que genera muy posiblemente el alejamiento del sujeto con su meta. Entonces, al identificar la emoción y ubicar su intensidad, el sujeto estará en condiciones de disminuirla y así poder tener una reacción o conducta más funcional o adecuada de acuerdo con su meta.

En el curso de la investigación teórica, encontré muy interesantes coincidencias entre los postulados humanistas con los de la inteligencia emocional y los de la corriente racional emotivo cognitivo conductual que son el fundamento del *taller*. Considero importante dar cuenta de ellos, a fin de mostrar que no están tan separados como pudiera pensarse dada su orientación, ya sea hacia el lado emocional del humanismo, o el lado cognitivo de Ellis y Beck. Para resaltar la coincidencia, en algunos párrafos hago la anotación entre paréntesis.

a) Terapeuta y facilitadora

Aquí retomo la base de la terapia desarrollada por Carl Rogers porque encuentro una coincidencia fundamental. Si considero que la facilitadora es el equivalente al terapeuta de Rogers, entonces la facilitadora

“ es un acompañante no directivo que procura que estén presentes circunstancias como las siguientes...empatía, aceptación del cliente (el individuo que asiste al *taller*) y autenticidad con él; además, crear un ambiente de confianza y de respeto, no prejuicios, no juicios, empatía con el cliente, acompañamiento, actividad reflejo, espejo, eco, o alter ego. De parte del cliente, se espera que él mismo sea quien conduzca su propio proceso hasta llegar a convertirse en persona”. Para Rogers, todo individuo tiende a buscar su desarrollo positivo o actualización, (sistema innato que se tiene desde niño cuando tiene los medios para ello, es decir, cuando el ambiente le es propicio” (Rogers: 2006:34)

b) El sí mismo, autoaceptación y autoconocimiento

De ahí que para Rogers el proceso de la terapia (en este caso, de las sesiones del *taller*) sea una búsqueda del cliente mismo, de su propio ser, de su “sí

mismo”, de aceptarse tal cual es, de permitirse ser como él es ; cuando el cliente se ha aceptado como es, podrá modificarse (Rogers:2006:36). (Autoaceptación, autoconocimiento, postulados básicos de la inteligencia emocional).

c) Vivencia sin patrones, sin “debería” ni “ tengo qué”

Continúa Rogers (2006-85) señalando que la psicoterapia (en este caso las sesiones del *taller*, que no son una terapia pero que se basan en esta teoría) será exitosa en la medida en que el individuo percibe que el terapeuta (la facilitadora) es sólo y realmente su acompañante, que promueve que el cliente (el individuo que asiste al *taller*) aprecie su propia experiencia o la vivencia de su experiencia tal como la siente sin necesidad de distorsionarla (interpretación, pensamientos) para adecuarla al concepto que tiene de sí mismo, ya sin imponerse patrones externos preconcebidos (los debería, los tengo que...de la teoría racional emotivo cognitivo conductual) .

d) ¿Cómo me siento hoy, quién soy yo?

En la parte del *taller* en la que se especificó que en todas y cada una de las sesiones los individuos pudieran identificar y expresar ¿ Cómo me siento hoy?, hay otra aplicación de la terapia no directiva propuesta por el mismo Rogers (2006), en la que propone algunas preguntas tales como ¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con mi mismo...cómo puedo llegar a ser yo mismo? , que promueven que el cliente continúe su proceso de llegar a ser, de convertirse en persona, después de dejar atrás sus máscaras, después de descubrir que gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que “debería ser” y no por lo que es en realidad. En esta parte, encuentro una coincidencia con el “deber ser” de Rogers y el “deber ser” introyectado y mencionado en las ideas irracionales de Albert Ellis y Aaron Beck en la teoría racional emotivo cognitivo conductual.

e) Cambio en el pensamiento o los hechos no son hostiles

Encuentro otras interesantes coincidencias: Rogers sostiene que “sólo puedo intentar vivir de acuerdo con *mi* interpretación del sentido de *mi* experiencia (Rogers: 2006:35). Así, puedo señalar que la frase “*mi interpretación del sentido de mi experiencia*” es el resultado de los pensamientos que la persona tiene acerca de si misma y de su experiencia, es decir, lo que interpreta sobre lo que le pasa, lo cual me remite a la teoría racional emotivo cognitivo conductual cuya base es que no son los hechos los que perturban, sino lo que se piensa sobre ellos, o como también afirma Rogers “los hechos no son hostiles” (2006:3)

El proceso de convertirse en persona, escribe Rogers, “implica – por parte del cliente- una relajación de los esquemas cognoscitivos de su vivencia, ya que el cliente abandona su experiencia anterior, interpretada según moldes rígidos (los “debería”, y los “tengo que” de las ideas irracionales de Ellis y Beck) ...y comienza a cambiar los significados de su experiencia (cambio de pensamiento por ideas más funcionales o adaptativas planteadas por Ellis y Beck) de acuerdo con constructos modificables (adaptabilidad o ideas funcionales en Ellis y Beck) por cada nueva experiencia” (Rogers:2006:67)

f) Moldes anquilosados o ideas irracionales

Continúo con Rogers: “Por lo general, la evidencia demuestra que el proceso – de convertirse en persona- se aleja de los moldes anquilosados (ideas irracionales de Ellis y Beck), de la enajenación de los sentimientos y experiencias, de la rigidez del autoconcepto (lo que creo o pienso que soy yo, lo que tiene directa incidencia en la autoestima) y que el sujeto puede superar su anterior distanciamiento de la gente y del funcionamiento impersonal (mejorar relaciones sociales).

g) Mejoría en relaciones sociales

El individuo se acerca paulatinamente a la fluidez y adquiere la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sentimientos y experiencias (empatía,

autoaceptación) y establecer relaciones auténticas y estrechas” (Rogers: 2006:67). (mejora de relaciones sociales)

h) El significado y la interpretación

Rogers escribe que en el transcurso de la terapia, el cliente llega a preguntarse: “¿Cómo experimento esto? ¿Qué significa para mí?” (Dar significado, interpretar hechos, Ellis y Beck) Si me comporto de cierta manera, ¿cómo puedo llegar a simbolizar el significado que tendrá para mí?” (Rogers: 2006:100) (significados, interpretación de hechos, ideas irracionales en Ellis y Beck). De la misma manera, encuentro otras similitudes entre lo que describe Rogers en el proceso de convertirse en persona y los planteamientos que hacen tanto Ellis como Beck en la teoría racional emotivo cognitivo conductual y los generales de la inteligencia emocional.

i) Roles, autoconcepto y autoaceptación

Así, Rogers dice que la libertad que se le hace sentir al cliente para expresar sus sentimientos, le lleva a abandonar las falsas máscaras, fachadas o roles con las que hasta ese momento ha encarado la vida (Rogers: 2006:104) (pensamientos sobre sí mismo, autoconcepto, autoaceptación).

j) El “yo debería”

Es entonces cuando el cliente rogeriano aprende que en gran medida los sentimientos que experimenta y su conducta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo (ideas irracionales, pensamientos y conductas disfuncionales en Ellis y Beck), descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que *él cree que debería ser* (ideas irracionales “yo debo o debería” de Ellis y Beck) y no por lo que es en realidad.

A menudo el cliente advierte, continúa Rogers (2006), que sólo existe como respuesta a las exigencias ajenas y no a las suyas propias, y más similitud aún con Ellis y Beck cuando concluye “el cliente a menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo

propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que *debe* hacerlo” (Rogers: 2006:105).

Rogers anota que en el mundo actual es muy difícil poder encontrar el espacio para la expresión plena de los sentimientos porque “parece que es demasiado peligroso y nocivo su expresión libre y completa” (Rogers: 2006:107).

k) Ser lo que se es, autoaceptación

Cuando en el curso de la terapia el cliente llega a experimentar sus sentimientos, entonces el cliente es lo que es, es enojo, es tristeza, es decir, el cliente llega a ser *lo que es* (Rogers:2006:108). En el *taller* se creó un ambiente de confianza y de contención emocional, de aceptación incondicional, se promovió la expresión libre y auténtica de las emociones, en él, las personas llegan a ser lo que son...son enojo, son miedo, son tristeza.

Ser ellas mismas, (las personas) implica descubrir sus verdaderos sentimientos (emociones) y reacciones (conductas) y no tratar de imponerle una máscara a su experiencia o imprimirle una estructura que distorsione su significado (Rogers: 2006:109) (los “debería” de las ideas irracionales).

Cuando el cliente vive la aceptación incondicional, se vuelve más abiertamente consciente de sus sentimientos y actitudes (emociones y conductas) y advierte con mayor facilidad las realidades externas en lugar de percibirlo de acuerdo con categorías predeterminadas (los tengo que...y los deberías de Ellis y Beck). El cliente es capaz de aceptar los hechos *tal como son* y no los distorsiona para ajustarlos al modelo que le sirve de guía (Rogers: 2006:110) (ideas irracionales de Ellis y Beck).

Esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos, lo que significa que sus creencias (pensamientos) pierden su anterior rigidez (modificación y flexibilidad de pensamientos) (Rogers: 2006:110).

1) *Significados diferentes, confianza al organismo*

Cuando un cliente logra abrirse a la experiencia de sentimientos y reacciones (emociones y conductas) descubre que puede tenerle confianza a su organismo y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales (Rogers: 2006:112) (disminuye la intensidad, logra manejar la emoción y puede tener conductas más funcionales, postulados de la inteligencia emocional) y finalmente, logra descubrir diferentes significados (proceso en el que sin duda ha habido cambio de pensamientos y conductas de acuerdo con Ellis y Beck).

Por otra parte, la metodología del *taller* incorporó algunos importantes fundamentos de la técnica rogeriana humanista que relaciono y contraste a continuación. Así, Rogers sostiene que el cambio en el otro se da cuando se cumplen las siguientes condiciones:

Primera, que el terapeuta sea lo que es, quiere decir, que sea transparente y tal cual es, coherente entre lo que es y lo que dice. En el *taller* se promovió que la facilitadora fuera como es, auténtica, transparente y congruente.

Segunda, que el cambio se da cuando el terapeuta acepta lo que *existe* en el cliente, lo que supone aceptación de que el cliente sea cualquier sentimiento que surja en él, ya sea temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor, coraje o pánico. En este sentido, la psicóloga facilitadora promovió en el *taller* la expresión y aceptación de las emociones de los sujetos. En pocas palabras, Rogers habla de la aceptación incondicional al cliente (Rogers: 2006:65).

La tercera condición es la aceptación empática, sin juicios ni analizar más nada que aceptar lo que el cliente siente y comprenderlo desde esa perspectiva. En el *taller* se promovió la aceptación tal como la plantea Rogers.

Continúo con Rogers: en la medida en que el cliente se siente escuchado y atendido cuando expresa cómo se siente, puede escucharse a sí mismo, comienza a darse cuenta cuando está enojado, a reconocer que experimenta

Desarrollo de Habilidades Emocionales

miedo o que siente tristeza, y a medida que se acostumbra a percibir sus emociones, aprende a aceptarse porque se evalúa menos y se acepta a sí mismo (Rogers: 2006:66). Durante las sesiones del *taller*, los individuos se sintieron escuchados, identificaron qué y cómo se sintieron, se dieron cuenta cuando estuvieron enojados, sintieron miedo o experimentaron tristeza, aprendieron a percibir y a nombrar sus emociones y a aceptarse a sí mismos al evaluarse menos.

Quiero resumir en este apartado las similitudes y coincidencias que relaciono tanto con los objetivos del *taller* como con la corriente humanista y la Gestalt, la teoría racional emotivo cognitivo conductual y con los planteamientos fundamentales del desarrollo de la inteligencia emocional, mismos que anoto entre paréntesis. Dice Rogers que con el humanismo, los clientes:

- a) Dejan de utilizar las máscaras (se descubren cómo son realmente, autoconocimiento, aceptación)
- b) Dejan de sentir los “debería” (ideas irracionales)
- c) Dejan de satisfacer expectativas impuestas (los “tengo qué...”, los “debo...”)
- d) Dejan de esforzarse por agradar a los demás (los “tengo qué...”, los “debo...”)
- e) Comienzan a autoorientarse de acuerdo con sus metas y aprende a asumir consecuencias de sus actos (identifica sus metas, autoconocimiento)
- f) Se evalúan menos y por lo tanto se aceptan más (autoaceptación, pensamientos funcionales)
- g) Comienzan a aceptar a los demás (desarrollo de empatía, mejoramiento de relaciones sociales)
- h) Comienzan a confiar en sí mismos (autoconfianza, autoestima, asertividad)
- i) El individuo deja de ser lo que no es, para ser lo que es (modificación de autoconcepto, producto del cambio de pensamientos y manejo emocional, autoestima.) (Rogers: 2006: 152)

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Después, Rogers (2006:171) establece que una persona que vive su vida plena descubre que puede confiar en sus reacciones (conductas) ya que si “tienen ganas de mostrar su enojo”, lo hacen y comprueban que esto les produce satisfacción. En este último punto, creo que se refiere a un individuo que ha logrado manejar sus reacciones o conductas (el enojo, un enojo acorde o con proporción al suceso que lo ocasiona) como resultado de una modificación en pensamiento que le ha permitido el manejo de emociones y por ende, de sus reacciones o conductas, Ellis y Beck).

Un individuo que logra vivir plenamente, logra permitir que su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar, entre múltiples posibilidades, la conducta que en ese momento le resultará más satisfactoria (que tendrá orientación hacia sus metas) porque se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos. “La tragedia de la mayoría de nosotros consiste en que las defensas (escudos que usamos los individuos) nos llevan a movernos en cierta dirección en tanto que orgánicamente lo hacemos en otra.” (Rogers: 2006:174) Esto no es más que la paradoja de lo que sucede cuando queremos una cosa, pero por la intensidad de la vivencia en la emoción y su consecuente reacción o conducta, lo que hacemos es alejarnos precisamente de lo que queremos, o sea, de la meta, hacia otra dirección.

Finalmente, Rogers (2006:174) escribe: “El único control sobre los impulsos que parecería existir o que sería necesario es un equilibrio natural e interno entre las distintas necesidades y la adopción de conductas que conduzcan a la satisfacción de todas ellas”. Es decir, plantea que un individuo que vive la vida plena requiere, para conseguir sus metas, de manejar tanto sus emociones como sus conductas. Concluyo con que este es el fundamento del desarrollo de la inteligencia emocional planteado por los teóricos considerados en el marco teórico.

5 CONCLUSIONES

El *taller*, tal como estuvo planteado, con su metodología y contenidos, y como lo revelan las entrevistas, sí desarrolló las habilidades emocionales de los sujetos, es decir, sí desarrolló su inteligencia emocional en un año escolar, permitiendo que tuvieran una visión y una vida más adaptativa y funcional. Con esta conclusión, puedo afirmar que se cumplen, tanto el objetivo general como los objetivos particulares.

Durante la investigación y de acuerdo con los planteamientos de los diversos teóricos de la inteligencia emocional que ya expuse en el apartado respectivo, así como por los testimonios brindados por los niños y niñas, por sus seres allegados y por las facilitadoras, concluyo que las niñas y niños desarrollaron las siguientes habilidades emocionales:

- a) Auto concepto. Se clarifica lo que piensan las personas de sí mismas.
- b) Autoconocimiento emocional. Reconocen sus propias emociones y las de los demás.
- c) Autoestima: Al reconocer las propias emociones se incrementa la confianza en uno mismo. Da seguridad
- d) Reconocimiento de emociones en sí mismo: Ayuda a mejorar la comunicación y al autocontrol.

En resumen, mis sujetos dieron cuenta de que desarrollaron:

a) Habilidades Emocionales

Identificación de emociones

Manejo de emociones y reacciones

Dominio de impulsos, esperar su turno, aceptación de límites, entre otros.

b) Habilidades Cognitivas

Conversación personal

Identificación de señales sociales

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Solución de problemas, anticipar consecuencias

Comprensión de la perspectiva de los demás

Actitud positiva hacia la vida

Identificación de pensamientos irracionales o de demandas excesivas.

c) Habilidades de conducta

Hacer pedidos claros (asertividad)

Responder eficazmente a la crítica

Escuchar a los demás.

Basándome en los datos anteriores, a continuación retomo los objetivos de la investigación para concluir:

En un año escolar, la gran mayoría de niñas y niños de entre 7 y 12 años

- a) sí lograron cambiar o modificar pensamientos, conductas, actitudes y reacciones.
- b) sí consiguieron reconocer y nombrar emociones propias y reconocerlas en otras personas.
- c) sí lograron hacer pedidos con asertividad.
- d) sí lograron aprender cómo disminuir su ansiedad y manejar el enojo
- e) sí lograron aprender cómo manejar emociones a través de diversas técnicas cognitivo -conductuales.
- f) sí lograron aprender a esperar turno, es decir, el autocontrol.
- g) sí lograron adquirir autoconfianza.
- h) sí lograron autoconocimiento.
- i) sí lograron aumentar su autoestima
- j) sí lograron mejorar sus relaciones sociales.
- k) sí lograron aprender a defenderse de manera asertiva.
- l) sí lograron resolver problemas de su vida cotidiana en congruencia con sus metas.

Para terminar, quiero adelantar una disculpa por concluir esta investigación con más preguntas, aún después de las conclusiones. Es ineludible que el cambio

Desarrollo de Habilidades Emocionales

en la forma de educar tiene que darse cuanto antes. No podemos soslayar que la sociedad y específicamente la burocracia educativa de este país, ha evitado incorporar el tema de la educación emocional en las escuelas. No podemos dejar de lado tampoco que al no darse la adquisición de habilidades emocionales en la escuela, tampoco es un tema que ocupe el propósito de la educación familiar y viceversa.

El individuo crece con una gran cantidad de “debería”. Madres y padres - por la cercanía con los hijos y por el rol social que les toca desempeñar- son quienes, en un primer momento, inculcan en el individuo esos “debería”; por una parte, debido a la necesidad de educar con límites realistas (en ocasiones no lo son tanto) y por otra, como producto de sus propias expectativas o de sus propios introyectos, funcionales o no.

Así, considero prácticamente imposible que un individuo en sociedad crezca y se desarrolle sin que las percepciones de su realidad contextual se distorsionen y afecten de alguna manera a la noción de su sí mismo. En ese sentido, puedo suponer que todo trauma, toda emoción negativa, todo sentimiento contrario a la naturaleza de amarse a uno mismo, tiene su origen en dos cuestiones básicas: en la aceptación o en el rechazo (te apruebo y por lo tanto te acepto, o te repruebo y por lo tanto te rechazo), lo que incide de manera definitiva en la autoaceptación y en la autoestima.

De esa manera, de acuerdo a como repercute en cada persona si ésta es rechazada o aceptada, se irá conformando la noción del exterior que le rodea, y consiguientemente, la percepción negativa o positiva del entorno, de acuerdo con la capacidad o con los límites de tolerancia a la frustración o las habilidades y herramientas de adaptación que se hayan desarrollado en cada individuo durante el proceso de crecer y vivir.

Y retomando el sentido de mi exposición en la parte de la introducción, la creciente tecnologización (que separa al hombre del hombre y le resta calidad a las relaciones humanas), la sobrepoblación, la escasez de fuentes de empleo, la degradación del medio ambiente, la garantía de que los recursos

Desarrollo de Habilidades Emocionales

naturales se agotarán tarde que temprano, la creciente competencia por ganar espacios profesionales, la obsolescencia de la tecnología, la característica de desechable que tienen no pocos de los productos y que se expande hasta hacerlo noción de lo desechables que pueden ser los sentimientos, la falta de líderes y de asideros, la crisis permanente en la que han vivido los jóvenes desde que nacieron, la saturación en la información debido al desarrollo de los medios de comunicación masiva, la polarización de la sociedad, el racismo, la intolerancia, la violencia, el abuso de las drogas, son sólo algunas de las causas de la gran tensión que se manifiesta y crece en nuestra sociedad actual.

Estas son las características que encuentro en nuestro contexto actual, y basándome en ellas me formulo las siguientes preguntas.

¿Qué tipo de personalidad se desarrolla en las personas que crecen en este modelo social? ¿Cuáles son las motivaciones sociales más identificables en este modelo? ¿Cuáles son las perspectivas de crecimiento personal que pueden encontrarse en este modelo?

¿Qué tanto puede un ser social despojarse de la tensión que le significa vivir en un modelo como el descrito líneas arriba, es decir, en una sociedad polarizada, crecientemente pauperizada y analfabeta, sobrepoblada, donde seguramente la competencia y la necesidad de sobrevivencia (Maslow) que no se consolida impide la satisfacción de otro tipo de necesidades?

¿Acaso en medio de una situación como la actual, puede hablarse de tener percepciones positivas en cuanto a la realidad del presente? ¿Acaso no se dice que es con la educación (con los debería) o por la educación, que el individuo consigue entrar en sociedad? ¿Acaso no es la escuela el primer espacio (o el segundo, ya que el hogar podría ser el primero) que conduce al individuo hacia la línea que lo separa de *lo que es* con lo que *debería ser*? ¿Acaso no es ése espacio el avalado para que el individuo “se eduque” para poder compartir socialmente con el resto de los individuos?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

¿Hasta dónde llega la tensión educativa entre disciplina y libertad o los límites de la neutralidad escolar o el papel de la familia, como se pregunta Fernando Savater? ¿Cómo discriminar la información que es importante, de la que no lo es? ¿Cómo evitar seguir estereotipos y modelos ajenos a nuestra cultura, con la transculturización, o con la desaparición de límites y nacionalidades en el espacio virtual?

¿Cómo dar a individuos que viven insertos en un ambiente así las herramientas emocionales necesarias para discriminar entre lo que favorece la consecución de sus metas con aquello que se las aleja?

¿Cuál es la razón de que no se han establecido escuelas, cursos intensivos y masivos para padres y profesores que puedan proporcionar herramientas emocionales a los individuos para que alcancen a ser realmente como son, criados y educados en el respeto, en un ambiente de confianza, sin prejuicios, sin juicios, en donde todos y cada uno sintamos que somos aceptados por el otro, en un medio que promueva la autorrealización de las personas? (Rogers y Maslow).

¿Cómo incidir en un cambio filosófico (Ellis y Beck, Gestalt) en torno al sentido de la vida, dando menos importancia a las ambiciones materiales y de posesión para darle más peso al desarrollo del espíritu, es decir, al campo de lo emocional? ¿Cómo fomentar en los individuos el conocimiento y aceptación propias que les de cómo resultado una confianza básica en su entorno para promover su crecimiento como personas?

Las anteriores preguntas nos dan una idea del “modelo” de cliente o de paciente que al día de hoy acude , ya sea al *taller* estudiado, o al terapeuta en busca de apoyo para lograr una vida más equilibrada, en la que sea posible que el individuo se aprecie a sí mismo, no importando que sea como sea, sino que sea como es.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

¿Cuántos individuos, hoy en día, alcanzan a darse cuenta (Gestalt) de que requieren de este tipo de apoyo para ser personas (Rogers) más seguras de si mismas? ¿Lograrán percibir que lo requieren?

Los seres humanos, hoy en día, se encuentran concentrados en el exterior, lo cual genera vacíos existenciales que se reflejan en un ser humano cada vez más desubicado en relación con lo que es y hacia dónde se dirige. La adquisición de habilidades emocionales, o el desarrollo de competencias para la vida, o el desarrollo de la inteligencia emocional, es una alternativa viable y comprobada en la presente investigación para mejorar sustancialmente en el autoconocimiento, la autoestima, la autoaceptación y las relaciones sociales; o en pocas palabras, el desarrollo de habilidades emocionales, son una herramienta viable para que los individuos alcancen a vivir una vida más plena.

6 BIBLIOGRAFÍA

Alvarez-Gayou, J. (2006). *Cómo hacer Investigación Cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós

Bartolomé, E. (2006) *Educación Emocional en 20 lecciones*. México: Paidós

Bases de datos de las defunciones (2004.) INEGI/Secretaría de Salud. Recuperado de www.generoysaludreproductiva.gob.mx el 12 de marzo de 2007. Informe Nacional sobre Violencia 2007.

Beck, J. (2000) *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Gedisa

Bermúdez, M. y Álvarez, T. (2003) Análisis de la Relación entre Inteligencia Emocional, Estabilidad Emocional y Bienestar Psicológico. *Universitas Psicológica*, enero-junio 2003, (2), 001, 27-32. Pontificia Universidad de Psicología Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Consultado en Redalyc el 13 de febrero de 2007.

Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (1997). *Las Competencias Emocionales*. Recuperado de www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf el 13 de febrero de 2007. Barcelona, España.

Baena Paz G. (2006). *Cómo desarrollar la inteligencia infantil. Guía para padres y maestros*. México: Trillas.

Bisquerra Alzina, R. (2002) La competencia emocional. *Manual de Orientación y Tutoría* (pp 144/69-144/83). Recuperado de <http://www.scribd.com/doc/9675975/Las-Competencias-Emocionales>. el 13 de febrero de 2007. Barcelona, España.

Bisquerra Alzina, R. (2002) *Educación emocional para la convivencia. La orientación para la prevención y el desarrollo humano*. Recuperado de

<http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=89078> el 13 de febrero de 2007. Universidad de Barcelona, España.

Bisquerra Alzina, R. (2003) Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)* 21 (1) 7-43. Recuperado de <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=89078> el 13 de febrero de 2007. Universidad de Barcelona, España.

Cabrera V. (Sin fecha) *Psicología de la personalidad*. Principios de la Teoría Humanista. Recuperado en tuvntana.files.wordpress.com, el 6 de julio de 2008.

Casado, C. y Colomo ,R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A Parte Rei* , Revista de Filosofía (47) Septiembre .Universidad Complutense de Madrid Y Universidad Carlos III de Madrid. Recuperado de [http://sserbal.pntic.mec.es/A ParteRei/](http://sserbal.pntic.mec.es/A_ParteRei/) el 3 de marzo de 2007.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de www.uv.es/=choliz. el 3 de marzo de 2007. Departamento de Psicología Básica. Valencia, Madrid.

Cuarta Encuesta Nacional de Adicciones, (2002) SSA, DGE, IMP, CONADIC. Recuperado de www.salud.gob.mx *Prevención de Adicciones; Guía para el comunicador*, SS y varios, s/f) el 12 de marzo de 2007.

Damasio, A. (1994). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica

Delors, J. et. al. Informe Delors a la UNESCO (1993). Recuperado de www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF el 20 de febrero de 2007.

Denzin N. (1989). Strategies of Multiple Triangulation. *The Research Act: A theoretical Introduction to Sociological Methods*. Recuperado de

Desarrollo de Habilidades Emocionales

http://www.eco.uncor.edu/ief/workshops/2007/09oct07_lilipereyra_work.pdf. el 3 de febrero de 2010.

Ellis, A. (2005) *Terapia Racional Emotiva*. México: Pax

Ellis, A. (1994) *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Carol Publishing Group

Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones Familiares (2003) Instituto Nacional de las Mujeres en colaboración con INEGI.

Recuperado en www.generoysaludreproductiva.gob.mx el 12 de marzo de 2007. Informe Nacional sobre Violencia 2007.

Extremera Pacheco N. y Fernández Berrocal P. (2004). Métodos de Evaluación en el Aula. *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es> el 13 de febrero de 2007. España.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001). *El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997): implicaciones educativas para padres y profesores. Libro de Actas de las III Jornadas de Innovación Pedagógica: La Inteligencia Emocional, una brújula para el siglo XXI*. Consultado el 3 de marzo de 2007 en <http://emotional.intelligence.una.es/pagina2/htm>

Fernández Berrocal P. y Extremera Pacheco N.(2003) La Inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, p.1-6,Universidad de Málaga, España. *Revista Electrónica de Investigación Educativa* (6),002. Recuperado de www.rieoei.org el 8 de febrero de 2007.

Fernández Berrocal P. y Extremera Pacheco N. (Sin año) La Inteligencia emocional: Métodos de Evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, (9)1-11. Recuperado de

www.rieoei.org/deloslectores/465Extremera.pdf .el 14 de febrero de 2007. Universidad de Málaga, España.

Fernández Berrocal P. y Extremera Pacheco N. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Recuperado de www.redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.pdf el día 16 de febrero de 2007.

Fernández Núñez, L. *Cómo analizar datos cualitativos*. Recuperado en www.ice.ub.es/recerca/PDF/Ficha_7-cast.pdf el 8 de mayo de 2009. Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona.

Ferrater J. (1994) *Diccionario de Filosofía*. Recuperado en www.scribid.com/doc/2538438/Diccionario-de-Filosofia-Jose-Ferrater-Mora. el 5 de marzo de 2008.

Figueroa Manns M. (2005). Moral ecológica e inteligencia emocional: bases para un modelo psicoeducativo del carácter. *Educere, la Revista Venezolana de Educación*. Recuperado en www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/src el 16 de febrero de 2007.

Filliozat, Isabelle (2001) *El Mundo Emocional del niño*. Argentina: Paidós.

Fridja N. (1993). Moods, emotion episodes and emotions. En Levis, M. y Haviland, J. (Eds). *Handbooks of emotions*. 381-403 p. Nueva York: Guilford

García Vega L. y García Vega Arredondo L. (2003) Reconstrucción histórica y categorías fundamentales de un nuevo paradigma: La inteligencia emocional. *Universitas Psicológica*,(2) 2 137-144 julio-diciembre. Recuperado de www.dialnet.unirioja.es/servlet/extaut el 22 de febrero de 2007. Pontificia Universidad Javeriana.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Gallardo Díaz F. (2003). Algunos Apuntes sobre inteligencia emocional. Nociones sobre educación e inteligencia emocional. *Revista IES Puig Castelar*. Recuperado de www.iespuigcastelar.xeill.net el 13 de febrero de 2007. Universidad Santa Coloma de Gramenet, Barcelona, España.

García Pelayo, Ramón. (1984) *Pequeño Larousse Ilustrado*. México:Larousse

Gardner, H. (1995) *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Paidós.

Glenon, W.(2002). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Paidós,

Goleman, D. (1995) *La Inteligencia Emocional*. México: Vergara.

Goleman, D. (2003) *Emociones Destructivas*. Argentina: Vergara.

Greenberg, L. S. y Paivio, S. (2000) *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona: Paidos.

Greenberg, L. S. (2000) *Emociones: una guía interna*. España: Desclée De Brouwer.

Guell, M. (2006) *¿Porqué he dicho blanco si quería decir negro?* Universidad de Barcelona.

Hernández Sampieri R. y Fernández C. et al. (1994). *Metodología de la Investigación*. México:Mc.Graw Hill

Lazarus R. (Sin año) *Emoción y adaptación*. Nueva York: Oxford University Press.

Ledoux ,J.(1999). *El cerebro emocional* .Barcelona: Ariel/Planeta

Maslow, A.(1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Maslow, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.

Maslow, A. (1985). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Buenos Aires: Troquel.

Perls, L. (1992) *Viviendo en los límites*. Valencia, España: Promolibro.

Plutchik, Robert. (2001). The nature of emotions. *American Scientist* (89). Recuperado de www.americanscientist.org/issues/pub/2001 el 3 de marzo de 2007.

Piaget, J. (Sin fecha) *Seis Estudios de Psicología*. Ensayo.- Seix Barral.

Rogers, C. (2006) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós: México.

Rogers, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1978) *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea.

Rogers, C. y otros (1980) *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. y Rosenberg (1981) *La persona como centro*. Barcelona: Herder.

Rogers, C. y Kinget M. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/rogers.htm>, el 17 de mayo de 2009. Madrid: Alfaguara.

Rubin, H. y Rubin, I. (1995) *Qualitative Interviewing. The art of hearing data*. Recuperado de www.emeraldinsight.com el 8 de mayo de 2009.

Salama, H. (1998). *Proceso y Metodología*. México: Alfaomega.

Savater, Fernando. (1993). *Ética para Amador*. México: Planeta, Ariel.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Taylor, S.J. y Bogdan R. (2000) *Introducción a los métodos cualitativos*. Argentina: Paidós.

Salovey, P. y Sluyter, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books. Recuperado en <http://emotional.intelligence.una.es/pagina2/htm> el 3 de marzo de 2007.

Shapiro, L. (2002) *La Inteligencia emocional de los niños* . Buenos Aires, Argentina: Grupo Zeta

Sitio web www.inteligenciaemocional.org .Recuperado el 3 de marzo de 2007

Vázquez Bandín, C. (2003) Apuntes sobre terapia Gestalt. *Revista Figura-Fondo* (13), 69-76. Instituto de Terapia Gestalt, AC. México. Recuperado en www.scribd.com/doc/3305033/La-Terapia-Gestalt el 3 de marzo de 2009.

Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones*. Madrid, España: Akal

Vivas García, M. (2003) La educación emocional: Conceptos fundamentales. *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación*. Diciembre (4) 002. Recuperado de www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/410/41040202.pdf el 3 de marzo de 2009. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Caracas, Venezuela.

7 ANEXOS

7.1 Anexo 1

Algunas generalidades del taller del desarrollo de la inteligencia emocional “*Descubre tus colores internos*”.

Este taller, como ya se expresó en el inicio, tiene como propósito y objetivo fundamental la prevención, es decir, no se plantea que en él se ofrecerá terapia ni tratamiento para tratar disfunciones.

El taller está diseñado para ser una opción de aprendizaje de habilidades emocionales para la vida y como tal, si se presentase la identificación de alguna disfunción en alguno de los niños o niñas, se hablará con los padres y/o madres para que sea canalizado con un terapeuta y su estancia en el taller se condiciona a que se proporcione el tratamiento requerido de manera paralela.

Con el propósito de que el taller cumpla con sus objetivos, se aplican los siguientes puntos:

El taller está impartido por Psicólogas, Pedagogas y Psicoterapeutas que se desempeñan como facilitadoras. Existe una coordinadora que está al pendiente de los cambios que se experimentan en los niños y niñas.

El facilitador cumple un papel muy importante que se enfoca en los siguientes puntos:

- m) Genera un ambiente de aceptación y contención emocional a la vez que promueve el cumplimiento de las reglas del taller.
- n) Se centra, en caso de conflicto, en ayudar a los niños a calmarse, es decir, a reducir el lapso de recuperación de la activación emocional, independientemente de la emoción considerada.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

- o) Contribuye a aumentar la conciencia de los estados emocionales de los demás y a la necesidad de hablar de las emociones para resolver los problemas interpersonales.
- p) Desarrolla la capacidad de pensar y planificar anticipadamente el modo de evitar las situaciones difíciles.
- q) Promueve la aceptación de lo que sienten los niños a través de enseñar que “Todas las emociones sirven para algo. Son las conductas las que pueden estar mal”. Es importante que los niños se den cuenta de que todo el mundo siente, en algunas ocasiones, celos, avaricia o desilusión, es decir, el espectro completo, en suma, de las emociones. Pero al niño y niña deberá quedarles claro que una cosa son las emociones y otra muy distinta la conducta, y sólo ésta puede estar bien o mal. Se procurará no hablar con juicios o calificativos. El “bien o mal” se utilizará solamente para términos de clasificación, pero no de juicio moral ni de calificación. Cuando sea posible, se utilizará el término “adecuado”.

Objetivos Generales del *taller*

Entre los objetivos generales de los cursos para el *taller* para el desarrollo de la inteligencia emocional, se encuentran:

1.- Promover el autoconocimiento emocional, que permite

Mejorar en el reconocimiento y la designación de las propias emociones.

Aumentar la capacidad para entender las causas de los sentimientos.

Reconocer la diferencia entre sentimientos y acciones.

2.- Aprender el manejo de las emociones, que le permite al individuo:

Mayor tolerancia ante las frustraciones, y control del enojo.

Menor ansia de bromas, peleas e interrupciones de la clase.

Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.

Menos suspensiones y expulsiones de salón de clase

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.

Más emociones positivas sobre ellos mismos, la escuela, y la familia.

Mejor manejo del estrés.

Menor soledad y ansiedad social.

3.- Aprovechar de manera productiva las emociones. Así, el individuo tiene

Más responsabilidad.

Mayor capacidad de concentrarse en la tarea que se tiene entre manos y de prestar atención.

Menos impulsividad, mayor autocontrol.

Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.

4.- Aumentar la empatía, a través de la interpretación de las emociones. Así, el individuo consigue

Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona.

Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir las emociones de los otros.

Mejora de la capacidad de escuchar.

5.- Manejar las relaciones personales, que deriva en

Aumento de la habilidad para analizar y comprender las relaciones.

Mejora de la resolución de los conflictos y de la negociación en los desacuerdos.

Mejora en la solución de problemas planteados en las relaciones.

Mayor habilidad y actitud positiva en la comunicación.

Más popularidad y sociabilidad: actitud amistosa e interesada con sus pares.

Mayor preocupación y consideración.

Mayor solicitud por parte de sus pares.

Más actitud "pro-social" y armoniosa en grupo.

Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Actitud más democrática en el trato con los otros.

Objetivos Particulares del *taller*

- 1.- Desarrollar la confianza
- 2.- Desarrollar curiosidad
- 3.- Desarrollar autocontrol (control de impulsos, manejo de la propia ira, postergación de gratificaciones)
- 4.- Mejorar las relaciones interpersonales (búsqueda de soluciones creativas para situaciones sociales difíciles)
- 5.- Mejorar la capacidad de comunicación
- 6.- Promover la cooperatividad
- 7.- Elevar el nivel de la aptitud social y emocional (enfocar los desacuerdos de manera diferente)

Para conseguir estos objetivos, se propone que el niño o niña deberá desarrollar las siguientes habilidades emocionales que se promoverán en el *taller*:

Habilidades Emocionales

Identificación y designación de sentimientos.

Expresión de sentimientos.

Evaluación de la intensidad de los sentimientos.

Manejo de sentimientos.

Postergación de la gratificación.

Dominio de impulsos.

Reducción del estrés.

Conocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Habilidades Cognitivas

Conversación personal: conducción de un “diálogo interior” como una forma de enfrentarse a un tema o desafío, o para reforzar la propia conducta.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Lectura e interpretación de señales sociales: por ejemplo, reconocimiento de influencias sociales sobre la conducta y verse uno mismo en la perspectiva de la comunidad más grande.

Empleo de pasos para solución de problemas y toma de decisiones: por ejemplo, dominar impulsos, fijar metas, identificar acciones alternativas, anticipar consecuencias.

Comprensión de la perspectiva de los demás.

Comprensión de normas de conducta (cuál es una conducta aceptable y cuál no).

Actitud positiva hacia la vida.

Conciencia de uno mismo: por ejemplo, desarrollar expectativas realistas con respecto a uno mismo.

Habilidades de conducta.

No verbales: comunicarse a través del contacto visual, de la expresividad facial, del tono de voz, de los gestos.

Verbales: hacer pedidos claros, responder eficazmente a la crítica, resistirse a las influencias negativas, escuchar a los demás, participar en grupos positivos de pares.

Fuente: Consorcio W. T. Grant sobre la Promoción de Competencia Social basada en la escuela, "Drug and Alcohol Prevention Curricula", en J. David Hawkins et al., *Communities That Care*, San Francisco, Josse-Bass, 1992.

Con respecto a los contenidos que deben abordarse, otros autores que han incursionado en el contenido de sesiones para el desarrollo de habilidades emocionales, citan en sus investigaciones algunos conceptos interesantes, tal

Desarrollo de Habilidades Emocionales

cual lo hace Francisco Gallardo Díaz en “Algunos apuntes sobre inteligencia emocional”. Propone, en cuanto al contenido de sesiones para el trabajo y desarrollo de habilidades emocionales, que pueden seguirse algunos de los modelos ya experimentados o propuestos por otros expertos. Por ejemplo, cita a los catalanes Güell Barceló y Muñoz (1998: 24) quienes proponen una organización temática alrededor de diez competencias o capacidades:

- 1) Conocimiento mutuo, formación del grupo de alumnos y aceptación de la diversidad intelectual entre los diferentes miembros.
- 2) La toma de decisiones (cómo alcanzar los objetivos que nos proponemos, las estrategias más adecuadas para conseguirlos, el análisis de los posibles problemas, etc.);
- 3) La asertividad (un tipo de conducta preferible a otros modelos, como la pasividad o la agresividad);
- 4) La autoestima (necesidad de aceptarse y aprender a vivir con uno mismo);
- 5) La creatividad aplicada al ámbito psicosocial (cómo enfocar los problemas desde una óptica diferente a la habitual);
- 6) Las relaciones interpersonales (cómo aprender a relacionarse con los otros);
- 7) La comunicación (cómo aprender a iniciar una conversación, a escuchar a los otros y analizar las cosas desde su punto de vista);
- 8) El autoconocimiento emocional (cómo reconocer y analizar cuatro emociones básicas: miedo, tristeza, vergüenza y alegría);
- 9) El autocontrol emocional (cómo aprender a entender las consecuencias derivadas de nuestros arrebatos emocionales);
- 10) Las crisis emocionales (se plantean cuatro crisis emocionales difíciles: divorcio, muerte, frustración y adicciones).

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Otros autores españoles, citados también por Francisco Díaz (Esmorrís, Grau, 2002:146) proponen enfocar el trabajo de las emociones hacia tres competencias, a partir de diferentes objetivos:

- a) El reconocimiento de las emociones (objetivos: promover el autoconocimiento, aumentar la autoconciencia emocional, ser consciente de las propias capacidades)
- b) Conocer y utilizar el potencial de las emociones (objetivos: tener un mayor grado de autoconfianza, elaborar estrategias para la resolución de problemas, aprender a afrontar situaciones de estrés)
- c) Crear relaciones sociales satisfactorias (objetivos: adquirir habilidades de competencia social lo más asertivas posibles, desarrollar habilidades para comprender mejor a los otros y confiar en ellos, acostumbrarse a escuchar activamente).

Otro autor, Carpena (2001), citado también en la investigación de Francisco Díaz, propone trabajar las competencias siguientes: a) la autoestima, b) la gestión de emociones y sentimientos, c) la empatía, y d) la resolución de conflictos.

Se organice el programa como se organice, lo importante es que, una vez desarrollado, se alcancen los objetivos a fin de que los alumnos puedan: a) reconocer una emoción cuando la experimenten, b) regular sus emociones negativas (angustia, depresión, ansiedad, etc.), c) motivarse positivamente, d) controlar sus impulsos y saber demorar sus gratificaciones, y e) tener capacidad para ponerse en los zapatos del otro (empatía).

Antes de continuar ya de lleno en las características del *taller*, creo oportuno mencionar que no dudo de sus resultados, es decir, en cuanto a si el aprendizaje emocional implica un desarrollo de la inteligencia emocional. Todos los autores citados antes, coinciden en decir que el cuidado que se ponga en el ámbito de la enseñanza emocional, repercutirá de manera siempre positiva en los individuos. Entonces, parece lógico pensar que si un músculo se fortalece

Desarrollo de Habilidades Emocionales

al ejercitarse, el ejercicio regulado de las competencias emocionales tiene que contribuir a aumentar el conjunto de capacidades que llamamos *inteligencia emocional*.

Características que deben desarrollar las facilitadoras del taller:

Uno de los requisitos para que el profesorado asuma la misión de desarrollar la inteligencia emocional de sus alumnos, es que se comprometa a desarrollar su propia inteligencia emocional, de acuerdo con el planteamiento que hace Begoña Ibarrola, en su conferencia “Inteligencia Emocional aplicada a la educación”, plantea que los educadores deberán también educar sus emociones. Así, señala que, respecto al uso de la propia inteligencia emocional, los educadores deberán ser capaces de:

Expresar adecuadamente sus sentimientos en la relación con los alumnos.

Utilizar la metodología de planificación en función de metas y de resolución de problemas.

Poner en práctica estrategias de automotivación.

Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.

Manifestar su empatía y capacidad de escucha.

Desarrollar conductas asertivas , manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

Para Ibarrola, educar con inteligencia emocional implica que el profesorado sepa identificar sus sentimientos y emociones, sepa controlar su expresión, no reprimirla sino ofrecer modelos adecuados de expresión, sobre todo cuando se trata de emociones negativas que suelen ser más difíciles de comunicar de una forma respetuosa.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Evidentemente la educación de las emociones requiere una formación inicial pero también una formación permanente. Este tipo de educación es además importante porque puede convertirse en una prevención inespecífica, -prevención de estrés, de la depresión, de los conflictos interpersonales-, y a la vez potencia su desarrollo como persona.

Se ha comprobado que la inteligencia emocional del profesor o facilitador, es una de las variables que está presente en la creación de un clima de aula emocionalmente saludable, donde se gestionan de forma correcta las emociones y donde se pueden expresar sin miedo a ser juzgados o ridiculizados.

Todo educador debería enseñar un amplio vocabulario emocional, o como dice Goleman, debería prestar atención a la educación emocional de sus alumnos. Y procurar ayudar a sus alumnos a mirar en su interior a menudo para descubrir cuáles son sus estados emocionales y por qué están provocados.

Es importante que el alumnado comprenda que las emociones son una parte fundamental del ser humano, determinan nuestro comportamiento, manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo.

Disciplina

La finalidad en el *taller* no es mantener un grupo ordenado y coartado, aunque sí será indispensable fomentar la disciplina a fin de que se logre un ambiente de respeto y confianza: la flexibilidad, la aceptación, la no exclusión y el ambiente de confianza deben prevalecer en el grupo, sin embargo, el facilitador deberá intervenir en el grupo:

Cuando se cometan faltas de respeto hacia un compañero o facilitador.

Cuando uno de los miembros trate de irrumpir constantemente.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Cuando no se respete “lo que se vale”.

Puede hacerse uso del tiempo fuera de una manera muy medida ya que es fundamental para el *taller* el no señalamiento, y la no exclusión.

Cuando se cometan faltas de respeto hacia un compañero o facilitador.

Cuando uno de los miembros trate de irrumpir constantemente.

Cuando no se respete “lo que se vale”.

Puede hacerse uso del tiempo fuera de una manera muy medida ya que es fundamental para el *taller* el no señalamiento, y la no exclusión.

Se puede pedir a un niño que se retire momentáneamente del *taller* sin sacarlo del grupo en tiempo fuera

Se contempla el uso de una campana par captar la atención.

En este mismo sentido, se dispondrá en las últimas filas del aula lo que se llamará “espacio de paz”, que servirá para que los niños y niñas se tranquilicen después de una rabieta .Podría prepararse también, un cojín separado del grupo, marcado con un círculo rojo, al que pueden recurrir los niños que se encuentren muy alterados para tranquilizarse y pensar en sus posibles alternativas de acción.

Facilitadores

En apartado anterior mencioné ya algunas de las características que deben desarrollar los facilitadores.

¿Quiénes pueden impartir el *taller*?

Los psicólogos o terapeutas con experiencia en niños, son las personas teóricamente mejor capacitados para este trabajo, porque tienen la preparación

para inferir en el mundo emocional de los niños, pero sobre todo porque tienen el conocimiento y la experiencia para, si es necesario, poder detectar, manejar y canalizar cualquier disfunción que se presentase.

Sería mejor que el grupo sea manejado por dos personas, para brindarles a los niños alternativas de personalidad con las cuales identificarse. Dado que esta opción no siempre es viable, se podría adaptar de la siguiente manera: una persona que sea titular del grupo y otra que participe en él, desarrollando una actividad en cada clase y pudiendo compartir su tiempo con otros grupos (máximo cuatro) a esta persona se le llamará auxiliar.

El *taller* también puede desarrollarse con la colaboración de estudiantes de psicología (que ya estén cursando como mínimo el cuarto semestre), con pedagogos, maestros de educación especial y otros profesionistas de áreas afines, que sean jóvenes, entre los 21 y 35 años.

De la misma forma, es fundamental en este tipo de ámbitos donde se trabaja con el mundo emocional de los niños, que se cuente con instructores de ambos sexos. Es decir, que para cada grupo colaboren, ya sea como coordinadores o como facilitadores o auxiliares, tanto hombres como mujeres. Las funciones que cada uno realice, serán determinadas por sus capacidades individuales, sin que nadie “esté por encima de otro” ni sea más importante que otro.

7.2 Anexo 2

Guión temático para realización de entrevistas

Las personas entrevistadas conocen el contenido del *taller*. Así, niñas y niños, madres, la abuela y las psicólogas facilitadoras, tuvieron la oportunidad de hablar ampliamente de cuáles han sido los cambios principales en percepción de emociones, en conductas y reacciones y en pensamientos y expectativas que notan o perciben en los niños y niñas. El guión se basó precisamente en las

categorías de la investigación, a través de ciertas preguntas cuya respuesta pudiera propiciar la exploración hacia el aprendizaje o no de habilidades emocionales. Mis sujetos pudieron extenderse lo que quisieron en sus respuestas y aportar incluso cuando no había preguntas específicas ni únicas.

7.3 Anexo 3

Transcripción textual de entrevistas

A continuación realicé la transcripción de todas las entrevistas. Incluyo con mayúsculas mis preguntas y en mayúsculas y minúsculas las respuestas de mis sujetos entrevistados. Cuando hay anotación entre paréntesis, se refiere a alguna observación que creí o noté relevante.

1.- ENTREVISTA CON SRA. SM, (37 años), MAMÁ DE DAN, (11 años) QUIEN TIENE UN AÑO ASISTIENDO AL TALLER. Aplicada el 4 de marzo de 2008.

(YO) ¿QUÉ FUE LO QUE TE MOTIVÓ PARA LLEVAR A DA AL TALLER?

(SM) Mira, de hecho ella fue quien que me llevó un tríptico que le repartieron en la escuela, no sé si fue la maestra de español o la psicóloga o quien pero llegó y me lo enseñó y me dijo mira mamá yo quiero ir a esto y ella no tenía idea de que se trataba, pero a mí me pareció perfecto...

(YO) O SEA, ELLA FUE LA QUE DECIDIÓ VENIR AL TALLER...

(SM) Si , ella fue la que llegó con la información yno se lo dije en ese momento ni le dije de qué se trataba, yo quería que ella experimentara esto y desde el primer día ha estado muy contenta, muy a gusto, es de las pocas clases que no tengo que estar... ándale porque ya es hora y fue ideas de ella...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) EN EL FOLLETO QUE RECIBISTE LEISTE QUE UNO DE LOS OBJETIVOS DEL TALLER ES, EN PRIMER LUGAR, TRATAR DE QUE LOS NIÑOS HABLEN DE SUS EMOCIONES, CONOZCAN CUÁLES EMOCIONES SIENTEN Y NO SÉ SI TÚ HAS VISTO DE UN AÑO PARA ACÁ, DE UN AÑO QUE LLEVA DAN, SI ELLA USA EL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES EN TU CASA

(SM) Mmm, no mucho, la verdad, no mucho , ahorita no sé si porque está en un cambio muy importante que es de su niñez a la pre adolescencia , quiere usar el lenguaje que usan todos sus amiguitos y está en grupo... y usa mucho el lenguaje que está de moda...

(YO) BUENO, AL DECIRTE QUE SI USA EL LENGUAJE DEL TALLER ME REFIERO A SI ELLA IDENTIFICA QUE ESTÁ ENOJADA O QUE ESTÉ TRISTE...

(SM) Mmm...si,.pero por decir, cuando me le enojo o cuando la regaño ella me dice te me enchilas...jajaja, porque así dicen ahorita sus amigos, y sí veo que identifica perfectamente las emociones que está sintiendo pero...es muy lista y...pienso que sí...sabe controlar no sólo , no sé qué tanto controla sus propias emociones, pero a las personas o con los maestros y conmigo es muy lista para... por decir, si una maestra está enojada por algo que ella hizo, rápidamente Dan va y hace algo para cambiar el humor de la persona...

(YO) O SEA, TIENE UNA HABILIDAD PARA MANIPULAR...

(SM) Sí, yo he notado que es muy lista para eso...

(YO) ES DECIR, RECONOCE EN EL OTRO LAS EMOCIONES Y PUEDE TENER CAPACIDAD DE MANIPULARLAS...

(SM) Exacto, yo he notado éso, incluso me lo platica, fíjate, má, que hoy la maestra se enojó por esto y esto, pero yo le dije... ay miss qué bonito traes tu

Desarrollo de Habilidades Emocionales

bufanda...o cosas por el estilo,y ya se rió y ya no me dijo nada ...ya no me lo platica, cuando empezó el *taller*, empezaba a platicarme ese tipo de cosas, pero ahorita ya no, ahorita como que su carácter está cambiando otra vez....

(YO) AJÁ...Y DE UN AÑO PARA ACÁ, SI TE ENCONTRARAS UNA AMIGA EN LA CALLE Y TE DIJERA OYE, CUANDO DAN ENTRÓ AL TALLER Y AHORA, CUÁLES CAMBIOS HAS NOTADO EN ELLA.

(SM) Ehh...los cambios más importantes que yo empecé a ver fue que... cuando empezó en el taller todavía me hacía berrinche de llorar, patalear, este...aventaba puertas, empujaba puertas... en el coche, si estábamos...a mi me ponía muy estresada que estábamos en el coche y ella empezaba a llorar y a gritar...eso lo empezó a dejar de hacer...eh....empezó a ser más accesible en el sentido de que...de acatar instrucciones como ...Dan recoge...a lo mejor ahora no lo hace al momento en que yo lo quiero, o lo hace hasta que le digo como mil veces o hasta que ella tiene ganas, pero antes era (inaudible) rebelión total y.... ahora es más cooperadora...

(YO) COOPERA MÁS....

(SM) Sí...antes, por ejemplo, cuando la regañaba hacía mucho de taparse (se tapa los oídos) y la la lala la la la, y ahora, podrá no estar de acuerdo, pero se aguanta de no hacer ese tipo de cosas, tal vez volteo para otro lado, pero.... ya no hace ese tipo de cosas de taparse los oídos...de cantar...de ajá, ajá, ajá...qué más te podría decir...pues yo creo que son los cambios más notorios...ahh, otro del que me estoy acordando ahorita, mmm....cuando llegamos al *taller*, las dos renegábamos una de la otra... ehhh...en la clase siempre que se hablaba, después me enteré...es que mi mamá esto, es que mi mamá lo otro...y en la sesión después, ya con las mamás, yo también...es que hace así, es que dice así, es así...y un día ...por coincidencia, que yo le estaba diciendo a la coordinadora, fíjate que he notado que está cambiando sobre todo en eso, en el sentido de cooperar y ...y... no es la más maravillosa del mundo que todo quiera hacer pero ya acepta que le mande yo una instrucción, y me

dijo ella, fíjate qué chistoso, hoy es primera vez que oigo a Dan decir algo positivo de su mamá, y pues eso tiene que implicar cambios buenos...

(YO) LA SIENTES QUE...EN LA ESCUELA...LA SESIÓN PASADA OÍ QUE LE HABÍAN MANDADO UN REPORTE DE LA ESCUELA, ELLA ESTABA INQUIETA POR ESO Y NO HABÍA DILUCIDADO EL EVENTO CONTIGO, PERO A RESERVA DE QUE ESE EVENTO FUE POR ALGO QUE ELLA HIZO EN LA ESCUELA, CÓMO SIENTES TÚ QUE HA EVOLUCIONADO DAN EN LA ESCUELA...

(SM) Ehhhh....con sus compañeros, antes le costaba mucho trabajo ...el adaptarse... el año pasado, en quinto, con una amiguita hizo causa común, y el día que no iba, uuuuy, se ponía tristísima, y bueno, eso fue todos los años antes, pero todavía en quinto pasaba, yo le insistía mucho, es que mejor ten muchas amigas, y el día en que no va una, juegas con las otras, no nada más....porque se agarraba como que de una y...nada más...y ahorita brincó al... extremo opuesto, de que es líder y...andan este...ehh...hoy platicamos, hoy tuve la junta para resolver lo del reporte y... por ejemplo en clase, me dice la maestra, ella no se levanta de su lugar, pero los amiguitos constantemente están yendo a su lugar, a su lugar, a su lugar, y es muy platicona, y está distraída porque está platicando con todo el mundo y...no sé qué tan positivo sea eso... de que brincó a ser así...

(YO) BUENO, ES UNA EVOLUCIÓN QUE TIENE ELLA Y YA SI ES POSITIVO O NO PARA ELLA, PUES YA LO DIRÁ EL TIEMPO...

(SM) Porque ella siempre ha sido muuuuy sociable, con...pero era con las personas mayores, a donde íbamos le sacaba plática a ...a...las mamás, a los papás...a las tías...y con los niños pues sí jugaba...pero...ella... buscaba mucho a la gente grande y ...ahorita es... con sus amiguitos, son lo máximo, y el fin de semana quiere que ya se acabe para... el lunes estar otra vez con...con sus amiguitos, y se le hace tedioso y enfadoso, porque como es hija única, el fin de semana... pues nada más está con nosotros...

(YO) AJÁ, Y EN CUESTIÓN DE SU AUTOCONFIANZA NUNCA HA TENIDO ALGO, QUE TÚ NOTES QUE ELLA NO CONFÍA EN ELLA MISMA, EN SU CAPACIDAD, O QUE LE DE PENA, O QUE LE DE VERGÜENZA...

(SM) Sí...mmm...tiene...un poquito de...no sé si sea por su peso, ella subió de peso como de los siete años a los nueve, se me puso bien llenita, y eso no le gustaba y le da pena, por decir, ahorita ya está bajando de peso, no sé si es por la actividad física que tiene pero...de ponerse dos o tres camisetas o playeras flojas para que no se le vea, y eso le causa inseguridad, porque tuvo un evento de baile... en esta semana... y sí la veo así como que, a pesar de que es muy desenvuelta en lo social, para eso como que...se cohíbe y voltea...y antes no era así, de chiquita era muy desenvuelta y yo la veo así a partir de que empezó a subir de peso, yo le atribuyo a que subió de peso...

(YO) AJÁ...TUS CONVERSACIONES CON ELLA...SON...MIRA, HAY VARIOS NIVELES DE CONVERSACIÓN, Y A VECES PLATICAMOS DE PURAS COSAS QUE PASAN, SE LLAMA QUEÍSMO, QUÉ BONITO ESTÁ EL TIEMPO, CÓMO TE FUE EN LA ESCUELA, CÓMO HAS ESTADO, PERO MUY POCO PROFUNDIZAMOS A VECES PORQUE NO HAY TIEMPO EN LA VIDA COTIDIANA...Y EN TU CONVERSACIÓN CON ELLA QUÉ TEMAS ABORDAN EN CUANTO A LAS EMOCIONES...

(SM) Mmm...muchas veces yo le pregunto...qué te pasa...qué sientes...ehh...pero está ahorita como muy...antes era más... platicona conmigo, platicaba más y ahorita la empiezo, te digo, a notar...mira, de un año para acá como que se empezó a abrir, pero últimamente ya como queeeeeee....ya...sí,sí,sí...y no quiere ya que la abrace... ni que la bese... se me está separando... y también de lo emocional porque a veces sale así como que qué tienes, porqué estás enojada...ay..y nada, y nada...y como que la veo que se está otra vez enconchando..... y yo veo que con su papá platica más, no sé si será también porque yo soy más regañona, la que tengo que obligarla a bañar, y todo, y entonces conmigo anda de genio y yo también soy geniuda ,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

me...me enojo muy rápido, y mi marido no, él es más ecuánime y sí, con él platica más... conmigo a veces, por decir... fuimos a ver la película de Juno y.... oye... este... fíjate que yo creo que así no es, y... platicamos un buen rato...un rato, acepta y al ratito... ayyy, sí...ya sé, ya sé, y ya, como que se harta, y de vez en cuando sí , platica... pues fíjate que... me pasó esto con un compañerito, y se enojó...y me enojé...y ...pero sí es esporádico...no es tan...como yo quisiera que fuera la comunicación, no es, y no es sólo ella, también soy yo que es...a veces, cuando me está platicando algo, me parece mal la conducta de ella y en ese momento le digo es que... no debiste...es que eso no está bien y entonces ya como que le corto la inspiración...

(YO) CLARO, LA RETRAE LO QUE DICES...PERO VOLVAMOS AL TEMA DE LA ESCUELA, ENTONCES TÚ NO SIENTES QUE HAYA TENIDO ALGUNA MEJORÍA YA EN EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR...

(SM) En lo que es académicamente, en lo que es calificaciones...no, sinceramente... al contrario, hoy me dijeron que está bajando porque se está distraendo mucho en inglés, en español no, en inglés, y me dijeron que está con una flojera de que...por ejemplo llega al *taller* de guitarra y... ahhhyy...qué hueva (hace de flojera)...(se apena) y es su palabra....ya no quiero....y ya me enfadé y... todo lo está flojeando ahora, es lo que platicamos hoy con ella, después de lo que platicamos con la maestra hoy...tenemos muy poco tiempo entre la comida y el tiempo en que tiene que venir... y algo que le comentaba yo, le dije es que sabes qué , es que tienes mucha flojera, yo entiendo, y estás así...(hace de flojera)...pero para el relajo no, para el relajo estás muy activa y para todo lo académico está...

(YO) Y UNO PENSARÍA QUE PARA LO ACADÉMICO DEBIERAN ESTAR PUESTÍSIMOS, ¿VERDAD?

(SM) Pues es lo deseable, pero también comprendo que hay etapas...y que no le gustan todas las materias...pero...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(SM) ME DECÍAS QUE LA RELACIÓN DE ELLA CON TU ESPOSO ES MÁS ABIERTA...

(YO) Sí, te decía que porque cumplo el rol de obligarla a hacer cosas y muchas veces está enojada conmigo porque la obligué a bañarse, o a estar a tiempo o a hacer algo que a ella no le gusta y por eso está hostil, entonces en el momento que yo le pregunto qué tienes, qué te pasa o le quiero dar un beso...mmm...ahorita está así de que...todavía hace poquito, quizá dos o tres meses, yo la abrazaba mucho, la apapachaba mucho, sobre todo a la hora de dormir, y ahorita se voltea y ya no quiere...me empuja...

(YO) Y TÚ, CÓMO SIENTES ESO?

(SM) Pues mal...ya no es chiquita ,je,je,je...

(YO) TU CHIQUITA YA ES GRANDE...

(SM) Está más alta que yo, pero es niña, tiene once años...

(YO) PERO SERÁ QUE TE ESTÁ QUERIENDO DECIR ALGO CON ESO...

(SM) Pues sí....seguramente...yo creo que ya no la trate como chiquita, que ya está creciendo, que no es bebé,... a veces sí me acepta, y ...como que siente ella misma...por ejemplo, hoy en la mañana antes de venir a la escuela...siempre...le dije el otro día...ayyy, házame un favor...antes de irte a la escuela, y antes de irte a acostar, dame un beso...ya me voy...y cuando te vas a acostar, ya me voy a acostar, porque siento muy feo que si de repente ya me... descuidé, entre que me lavo los dientes y lo que sea, y voy a tu cuarto y ya estás dormida, porque hace poquitito era de que acompáñame...(interrupción)

(YO) DISCULPAME...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(SM)...Te digo que hasta hace poquito en la noche, estaba...mamá...mamá...mamá...y ahí voy, y ahí voy y un ratito y la acompañaba y un ratito piojito, y un ratito cosquillitas ...y ahorita ya a veces ni adiós dice cuando ya se me desapareció ...y...

(YO) AHÍ PODRÍAS PONER TU...UNA COSA ES TU SENTIMIENTO Y OTRA COSA SON LAS REGLAS DE TU CASA ...A MÍ ME ENCANTARÍA QUE ME DIERAS UN BESO DE BUENAS NOCHES, PARA QUE NO LO SIENTA COMO OBLIGACIÓN, PERO SÍ, AQUÍ TIENES QUE AVISAR ANTES DE IRTE , NO, O SEA CUANDO SE VA A LA CALLE PONER LAS REGLAS MUY CLARAS...(sigue intervención mía fuera de tema...le das mucho poder a ella...)

(SM) Sí, así soy yo... jajaja, (ríe nerviosa) cedo mucho... pero luego de repente me enojo porque... se hacen tiranos... abusan...entonces me enojo y chocamos...

(YO) Y PORQUÉ SERÁN TIRANOS...

(SM) Jajaja (Ríe nerviosa)... pues porque...jaja (nerviosa) yo la hago así....

(YO) NO TÚ, EL AMARLOS TANTO...ASÍ...HACE QUE SE CREAN MUY GRANDES

(SM) Sí, sí...y entiendo perfecto... porque yo también a veces me voy de un extremo al otro... porque le concedo muchas cosas, y cuando veo que se está pasando...ya no la pude detener...

(YO) PARA TERMINAR...TÚ LE RECOMENDARÍAS EL TALLER A ALGUIEN MÁS...

(SM) Ah...Claro que sí...

(YO) QUÉ LES DIRÍAS...

(SM) Que yo he estado muy contenta con el *taller*, que he visto cambios en Da, y...que sobre todo hacer hincapié en que no es necesariamente para niños con problemas, este...porque esa es la sensación que mucha gente tiene, cuando lo he comentado con algunas amigas, así como que ponen cara de...y porqué mi hijo va a ir ahí...y hace falta difundir eso de que es para todo el mundo, es para mí, es para...incluso estamos esperando a ver si se abre algún *taller* para mamás...invitamos a una amiguita y vino unos días, pero a Da no le gusta que lo comente, me dijo, mamá, no me gustaría que platicaras de esto con tus amigas...porque ella cree que ella tenía un problema...

(YO) ESTE TALLER ES PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES EMOCIONALES...(intervención larga mía . Explico objetivos y beneficios del *taller*)

2.- ENTREVISTA CON B G, MADRE DE JI (10 AÑOS) Aplicada: marzo 4 de 2008.

(YO) ¿ME PODRÍAS DECIR CUÁLES HAN SIDO LOS CAMBIOS, SI ES QUE HA HABIDO CAMBIOS EN JI A LO LARGO DE UN AÑO QUE HA CURSADO EL TALLER?

(BG) Bueno, pues yo...realmente no tenía una idea precisa de lo que podía ofrecerme el *taller*, me habían recomendado leer el libro (de Goleman), no lo he comprado, lo he estado hojeando, pero tiene como muchos tecnicismos, se me hizo muy pesada la lectura, pero bueno, para mí el curso... este...., se me ofrecía interesante porque creo que las emociones, si no están controladas, tu vida definitivamente, no es , no va a ser, saludable o buena, que sé yo.... yo soy una persona muy emocional, muy sensible, demasiado sensible y creo que las emociones en su justo nivel son muy buenas pero no mas allá, entonces yo estaba preocupada en ese sentido por Jimena, porque también es una persona

Desarrollo de Habilidades Emocionales

sensible y más que nada por.... situaciones de que nos habíamos separado su papá y yo, andaba muy enojada, ¿no? entonces no sabía como... eh.... llegar a ella y bueno pues escuché del curso, de hecho andaba buscando que hacía yo con ella, que hacer con ella, de qué manera podía yo acercarme un poco más a ella que es mi hija pequeña, o sea, se ofreció el curso y se me hizo interesante esto de las emociones, me parece interesante, aunque te digo que yo no tenía una idea precisa... pero fui sensible, se me antojó... vine, me hicieron la entrevista, me pareció buen curso, buen método, buenas personas, y bueno... por eso la traje también. Y bueno... Ji sí ha cambiado, sí, ha cambiado, digamos que no ha sido abismal el cambio, ha sido gradual, de hecho lo noté a los cuatro meses de que ella venía al curso, la noté más calmada, mucho más calmada, más tranquila... de todos modos se enoja, tiene el carácter muy fuerte, pero, sí.... empezó como un poco más controlada..., o sea, ella se enoja, que sé yo, en cierta medida, ya no se enoja como se enojaba antes, ya no explota, pues... ya no explota, pero... este...., pero se hace así, así, finalmente sabe, se puede decir que sabe... ehh... qué está sintiendo, ¿no? De hecho a mí , de repente..., yo sí soy muy explosiva y yo cuando me enojo, no me controlo, ella misma me dice: mamá, cálmate,... me tranquiliza ahora ¿,no? ella misma... mamá, me estás gritando, mamá,...este.... te estás pasando...ella me lo dice a mí, entonces..., bueno, la verdad, sí , sí he notado muchos cambios en ella, me gustan, cambios buenos, ¿eh?, y pues, o sea, qué más puedo decir...

(YO) ME ESTÁS DICIENDO QUE NOTAS UN CAMBIO PAULATINO... ES LÓGICO QUE SE DÉ DE MANERA PAULATINA, PORQUE COMO NO ESTAMOS EDUCADOS PARA VER HACIA NUESTRAS EMOCIONES, MUCHAS VECES NO SABEMOS NI SIQUIERA DESCRIBIR QUÉ ES LO QUE ESTAMOS SINTIENDO, SI ES ENOJO O CORAJE , ENVIDIA, O LO QUE SEA, ENTONCES ES UN CAMBIO PAULATINO PORQUE EN EL TALLER, PAULATINAMENTE VAMOS DESCUBRIENDO NOSOTROS MISMOS Y DÁNDOLE NOMBRE A LO QUE SENTIMOS, VAMOS IDENTIFICANDO EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTIMOS Y CON LA PRÁCTICA, DESPUÉS DE QUE LO IDENTIFICAMOS, PODEMOS LOGRAR

Desarrollo de Habilidades Emocionales

LA EMPATÍA, ES DECIR, EN LOS DEMÁS EMPEZAR A DESCUBRIRLO, EMPEZAR A IDENTIFICARLO Y ESO NOS PERMITE SER MÁS FUNCIONALES..... EN EL TALLER ENSEÑAMOS ANTÍDOTOS PARA SABER QUE PODRÍAS HACER CUANDO ESTÁS MUY ENOJADO, Y SALE DE LOS MISMOS NIÑOS, ES UN EDUCAR LAS EMOCIONES ENTRE UNOS Y OTROS, ES LÓGICO QUE SEA UN CAMBIO PAULATINO.

AHORA TE PREGUNTARÍA SI JI USA UN LENGUAJE DIFERENTE DESDE QUE VIENE AL TALLER, EN CUANTO AL TEMA DE LAS EMOCIONES, EN CUANTO ESTÁ EXPLOTANDO, EN CUANTO ESTÁ MUY FELIZ...

(BG) Ehh.... no he notado, (piensa) bueno sí, por ejemplo, cuando está enojada o disgustada, que es una de las últimas sesiones que ha tenido, sí ha diferenciado, ¿no?, es que estoy enojada, pero no estoy disgustada, ,o sea, me lo aclara, ¿no? , este...entonces eh... o sea, como diciéndome.. al rato se me pasa, ¿no? no te preocupes, pero realmente eh... más bien es un lenguaje corporal, no es un lenguaje de palabras sino de que ella se manifiesta mucho más tranquila, mucho más... eh... como que piensa más en su sentir, o sea, y lo manifiesta, ya no se deja llevar tan... como antes nos pasaba , yo me enojaba y ella se enojaba más, no sé, ya se mide, entonces yo siento que eso es manejar un lenguaje... este... diferente, un lenguaje corporal...

(YO) Y DE LAS ESTRATEGIAS QUE TRABAJAMOS AQUÍ EN LAS SESIONES, ELLA HA LLEVADO ALGUNA A CASA PARA COMPARTIR CONTIGO O CON SU PAPA?

(BG) Sí, sí, (se entusiasma) bueno, ella...ha ...sobre todo el globo, el del enojo, yo creo que como me ve muy enojona, me ha dado globos, de hecho tengo globos morados por todos lados en la casa, para cuando me enoje o ella misma, también en su mochila trae, me ha dicho que en algunas ocasiones se sale del salón cuando ha estado muy enojada para inflar el globo, ¿no? se lo ha llevado a la escuela, y a mí me tiene en la cocina, en la recámara, en el buró, me regaló varios, ¿no?, para que yo los trajera hasta en mi bolsa...

(YO) ¿Y TÚ LOS HAS INFLADO?

(BG) Este... pues no en la calle, pero alguna vez sí lo he hecho para quitarme un poco lo enojada...

(YO) EL GLOBO LO INFLAMOS DEL TAMAÑO DE NUESTRO ENOJO Y LO SOLTAMOS COMO SÍMBOLO DE SOLTAR EL ENOJO, DE PERMITIR QUE SE VAYA PARA QUE EL ENOJO NO NOS CONTROLE A NOSOTROS, PORQUE CUANDO EL ENOJO NOS CONTROLA, DECIMOS COSAS QUE NO QUERÍAMOS DECIR O NO DECIMOS LO QUE SI QUERIAMOS DECIR, Y ESO ES LO QUE PASA CUANDO TE ENOJAS MUCHO, TODO TE SALE DIFERENTE DE CÓMO QUERIAS Y EL RETO DE BAJARLE AL ENOJO ES PODER CONSEGUIR LO QUE TÚ QUIERES, ENTONCES EL EJERCICIO DEL GLOBO MORADO ES UN SIMBOLO DE DEJAR IR TU ENOJO CON ÉL Y PUEDES ENTONCES DISMINUIRLO. Y TENEMOS OTROS ANTIDOTOS COMO ES EL DE CONTAR HASTA DIEZ O EL DE IMAGINAR UN HIELO SOBRE TU CABEZA, O EL DE IMAGINAR QUE ERES UNA TORTUGA PARA NO SACAR LAS MANOS DE TU CONCHA CUANDO HAY MUCHO ENOJO Y PUEDE HABER AGRESIÓN. NO SÉ SI ELLA TE HA COMENTADO QUE PARA DEFENDERNOS VEMOS A LOS OJOS Y DECIMOS CLARO LO QUE NO NOS GUSTA. ¿HAY ALGUNA OTRA TECNICA QUE IDENTIFIQUES QUE HA UTILIZADO?

(BG) El "NO". Hace poco estábamos discutiendo, ya no recuerdo ni qué estábamos discutiendo, pero sí, muy firmemente, y efectivamente, ahora que lo dices, me miró a los ojos y dijo "NO", pero con un NO firme...este..., no lo conocía ése, realmente nunca me había dicho algo así tan tajantemente, tan segura ,y sí, Ji me dejó sorprendida y ahorita lo identifico, ahorita que los estás platicando, porque no lo sabía.

(YO) Y TAMBIÉN EL TALLER PRETENDE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJOREN EN LA ESCUELA, QUE AUMENTEN SU AUTOESTIMA, SOBRE TODO LOS NIÑOS MUY TÍMIDOS, QUE NOS SE LES QUITA DEL TODO,

PERO APRENDEN A DAR PASOS, ELLOS MISMOS EMPIEZAN A IDENTIFICARLA Y A ENCONTRAR CÓMO VENCERLA... NO SÉ SI SEA EL CASO DE JI...

(BG) Pues yo creo que sí, ¿eh?...este... eh, efectivamente, no hace mucho que tuve una entrevista en la escuela, , con sus maestras, y me dijeron que resuelve muy bien los problemas con sus compañeros, que tiene muy buena relación con todos,... de hecho... eh... hace poco, ella organizó una fiesta en el hotel , con su papá... a mí de hecho ni siquiera me comentó... ¿ajá?... primero, ya tenía...le habló a su papá, le pidió permiso a ver si podía hacer la fiesta en el hotel, a mí no me había comentado, empezaron a hablar todas las niñas... oye, ya le dijiste a tu papá, ya le podemos pedir permiso a mi mamá, y todo... a mí nunca me dijo nada, ¿aja?... yo me quedé en donde estaba, a ver hasta cuándo se le ocurre decirme qué pasa, o si me va a decir o no,¿eh?... , hablaron las mamás, bueno , más bien, ella habló con las mamás para pedirles permiso a las mamás.....

(YO) ¿Y ESO NO LO HACÍA JI ANTES....?

(BG) No, no lo hacía...

(YO) O SEA, NO PENSABAS QUE ELLA PUDIERA HACERLO...

(BG) No, definitivamente... yo... a mí no me tomó en cuenta para nada y yo me quedé así, a ver cómo le resulta a ella ¿no?,... este...de hecho, un papá habló conmigo...oye, este..., Ji habló conmigo pidiéndome permiso, que si dejaba yo ir a... no sé cómo se llama el niño... que si lo dejaba ir a la fiesta y hasta quedarse en la noche ¿no? y yo , bueno, le dije, mira, la verdad, yo no sé nada , eh, la situación está así, le expliqué que ella no me había dicho nada a mí, que la situación era con el papá, entonces le di el teléfono de su papá, para que viera qué era lo que pensaban hacer, si iban a ir al cine, o algo...a mí no me tomó en cuenta para nada...

(YO) ¿Y ESO, TÚ CÓMO LO VES?

(BG) Digamos que...me gusta y no me gusta..¿verdad? o sea, me gusta porque... ya la veo muy segura , este...y yo siento que en un cierto sentido no tiene confianza conmigo, porque no me gusta que vayan niños y niñas, ya empezaron a los novios y a esas cosas, y yo le empecé a preguntar y como que me sintió muy metiche, o no sé, como que me quiero meter en su vida o en lo que ella está haciendo, o que sé yo, y siento que hay una barrera,... hasta aquí te permito que te metas en mi vida ¿ no?, hasta aquí o como que no me tiene confianza para decirme las cosas, no sé, algo, algo, por ahí... por mí no hay ningún problema, o sea, está bien, me gusta que sean independientes y pueda tener...si ella decide hacer algo, que lo haga, eso me parece bueno hasta cierto punto, porque está chica todavía y necesita supervisión...ahí estaba su papá, ¿no?, o sea, no era ninguna persona ajena, su papá la cuida muy bien, y así como que me dijo... tú, ahí....ahí ella me puso y, y me quedé... dije, bueno vamos a dejar que ella haga las cosas, ¿no?, realmente no fue muy conflictivo para mí , realmente, no fue, pero si como que me dejó así como...ayyyy...

(YO)...DE QUE ESO NUNCA LO HABÍA HECHO...

(BG) Qué tal...no, nunca, nunca, ¿qué está pasando, qué tiene, ya no es una niña, o yo la siento todavía muy chica y a ella le cae muy mal eso, ya no es una niña y yo la tomo como niña y a lo mejor a ella ya no le gusta, yo creo que más que nada es eso, es más que nada...fíjate...

(YO) TÚ PUEDES ENSAYAR...NO QUIERE QUE TE METAS...EN REALIDAD ESTÁ PROBANDO SU CAPACIDAD, Y ESTÁ AUMENTANDO SU AUTOESTIMA,..TOMANDO DECISIONES ADECUADAS...

(BG) Bueno, ya tengo un hijo, entonces ya más o menos se por dónde va la cosa, y no me conflictúa, independientemente de que sea mujer, la verdad, para nada, no me conflictúa y yo quiero dejarla ser, a ella, claro, dentro de los límites que hay en casa, y mucha vigilancia y mucha supervisión pero no tan

entrometida, porque sí...y más que nada, yo siento que ella no quiere que la trate como niña...

(YO) ES BUENO QUE VAYAS SINTIENDO ESO...RETOMANDO, CUANDO ME DECÍAS ELLA ME PARA A MI, TÚ COMO LO VIVES, ES DECIR, SE PROVOCA UN CAMBIO EN TI, TÚ QUÉ ES LO QUE PIENSAS...

(BG) Me averguenza ¿no? que yo sea tan así, de dejarme llevar por mis...o sea,... que mi hija más chica tenga mejor control sobre sus emociones que yo, ¿no?, o sea, que cálmate, mamá, y yo...¡no me digas eso! No porque cómo mi hija más chica puede decirme algo así, pero si, yo soy así, que no me controlo

(YO) PERO ESO DE NO CONTROLARTE HA SIDO UN MECANISMO QUE TE HA FUNCIONADO PARA SOBREVIVIR A LO QUE HAS VIVIDO...

(BG) Pues sí, pero también me ha...he tenido consecuencias muy malas por eso, entonces en ese sentido, yo digo bueno, ya me tengo que aprender a calmar, porque o sea..., ya he vivido malas experiencias por eso...

(YO)...Y YA TU HIJA ESTÁ SIENDO COMO TU ESPEJO....

(BG) Sí, sí, sí...

(YO) ¿LA RELACIÓN DE JI CON SU HERMANO SE HA MODIFICADO DURANTE EL AÑO QUE LLEVA VINIENDO AL TALLER?

(BG) Pues bueno, más bien como ella ha crecido, yo creo que se ha vuelto más cordial su relación, o sea, digamos que sí que ha cambiado un poco, lo que pasa es que Ulises ya es grande, y siempre la trató como su hermanita la chiquita, la bebida, entonces no hubo mayor problema, él la quiere mucho, aunque ella ahora... este... como ya está más grande, ella también le manifiesta más su cariño; sí tiene buena relación, aunque Uli siempre la ha

Desarrollo de Habilidades Emocionales

visto como la chiquita, tienen buena relación, y yo creo que el *taller* la ha ayudado a poder decirle lo que siente y piensa de él, Ji a Uli.

(YO) Y POR ÚLTIMO, BG, LA RELACIÓN DE JI CON SU PAPÁ, NO SÉ TÚ, LAS PREGUNTAS SE LAS HARÍA AL PAPÁ, PERO LO QUE TÚ VES DE LA RELACIÓN DE ELLA CON EL PAPÁ, HACE UN AÑO Y AHORA QUE ESTÁ JI EN EL TALLER, ENCUENTRAS ALGÚN CAMBIO, INDEPENDIENTEMENTE DE QUE ELLA CRECIÓ, SI UBICAS ALGÚN CAMBIO...

(BG) Pues...qué será...no sé si ...a ver..., bueno, yo la verdad no me he fijado, pero la maestra, te platicaba de la entrevista, y la maestra le dijo a Hugo, le dijo que él era una persona muy importante para Ji y para el salón, porque las fiestas en su casa son un éxito, todas las niñas en el salón dicen que son muy buenas, y todos dicen que las esperan (las fiestas) y todos así por el estilo, pero me pareció muy buen detalle de la maestra que dijera que su papá es una persona muy importante para Ji, y es que a mí, unos días antes, me había dicho él que... o sea, como que yo no le había procurado a Ji el amor hacia su padre, el papá me dijo que yo no le transmitía el amor a su papá, y yo le dije... yo, para nada, en ese sentido no creo ser una mala madre, yo a mis hijos nunca...mi hijo adora a su papá, y al contrario, pues que lo quiera, es su papá y yo a Ji pues también, ahí ando, llévatela, te toca, ando procurando, ¿no? que lo vea mucho, así que me quedé sorprendida por lo que me dijo ¿no?, y luego creo que a los dos días la maestra le dice eso y yo, pues...le dije ¿ya ves? ¡te lo dije! ¿ya ves? así como que...él es el único que no se da cuenta , ¿no? ...este...todo mundo se da cuenta, este...de que sus hijos lo quieren mucho, así que en ese sentido yo no tengo ningún problema, y creo que he hecho lo necesario y Ji quiere mucho a su papá, es muy voluntariosa, tiene el carácter muy fuerte, y sí, hay que luchar con ella, ¿eh?, es un poco difícil, pero digamos que no imposible...

(YO) BG, EN ESTE PUNTO QUE TOCAS... QUE LES HABLAS MAL DE ÉL (sigue respuesta de BG fuera del contenido del tema)...yo creo que él cree que yo les estoy diciendo cosas malas de él....

Desarrollo de Habilidades Emocionales

El papá es muy bromista.....y no entiende....ella se molesta y se enoja con él....pero...no sé cómo le podría decir Ji que ya no le haga ese tipo de bromas...

(YO) PUES SÍ, CON LAS ESTRATEGIAS DE DEFENSA QUE LO VEA A LOS OJOS.....SU PAPA

(BG) Sí, y el papá no escucha, hace su santa voluntad, y pues con Ji se topa con pared, ella se molesta y se vuelve grosera o cosas por el estilo, o sea, yo creo que va a ir aprendiendo a que con ella tiene que ser diferente, no igual que con Uli o con todos, y siempre le dije que tenía que ser diferente con su familia, no puedes ser así también con tu familia y creo que sí ha cambiado un poco(sigue intervención fuera del tema, prolongada, hasta que BG menciona que tienen cuatro años de separados)

(YO) Y EL ENOJO DE JI, ME MENCIONABAS CUANDO INICIAMOS LA ENTEVISTA, QUE TÚ PENSABAS QUE JI ESTABA MUY ENOJADA POR LA SEPARACIÓN DE USTEDES, ¿CÓMO LO HAS TRABAJADO , O HAS DEJADO QUE LAS COSA SUCEDAN?

(BG) No lo he trabajado, he dejado que las cosas pasen, traté de acercarme un poco a ella, más bien no creo haberme dado cuenta de que ella estaba muy enojada, porque bueno, también tenía yo bastantes problemas y no podía yo ayudarla a ella, traté de ser más amorosa, de platicar con ella porque a mí me pareció lo más correcto, y de hecho el venir al taller es un....algo para que ella pudiera trabajar su enojo y lo que ella estuviera sintiendo...¿no?

(YO) ¿Y SIENTES QUE SÍ LO ESTÁ PROCESANDO?

(BG) Sí, sí...de hecho en una de las.... mmm.... de los temas que vieron en el *taller*, este... fue este.... preguntarles cuál había sido el dolor más fuerte en ellos, y Ji no dijo que...que... el más fuerte hubiera sido que su papá se haya ido de la casa, sino que se hubiera ido Camila de aquí, (termina lado A del

Desarrollo de Habilidades Emocionales

cassette) , o sea, ya ella no siente que sea lo más doloroso lo de su papá, sino lo de su amiga Camila, este... estaba yo sorprendida ¿no? porque pues yo dije bueno, yo la había traído por otras cosas, ¿no?, por otras situaciones y resulta que no ha sido para ella lo peor....

(YO) FÍJATE QUE...PERO SIENTO QUE QUIZÁ CON EL TALLER JI ESTÁ MUCHO MÁS PREPARADA PÁRA ENFRENTAR ESE TIPO DE COSAS

(BG) Sí, sí, definitivamente, y más como son niñas listas, pues creo que esto (EL TALLER) las va a enriquecer infinitamente, porque finalmente lo aprovechan y lo aprovechan al máximo...muy bien. El *taller* le está haciendo muy bien, independientemente del carácter que tiene, yo siento que va a ser una mujer exitosa, aunque no se lo voy a exigir ni mucho menos, de hecho, ni siquiera saca las mejores calificaciones ni mucho menos, pero yo siento que esto lo va a aprovechar muchísimo, muchísimo, y que esto (el taller) la va a hacer una mujer completa , muy bien... no, no, a mí me encanta, me gusta...

(YO) ¿Y ENTONCES NO TE HAS DECIDIDO A HACER LA LECTURA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

(BG) Fíjate...(ríe apenada)...no, no, se me hace bien pesado , llena de tecnicismos...me agradaría que fuera más accesible, a lo mejor ya me acostumbré a los libros de historia y a los de novela, y este es más pesado, quizá terminando mi tesis...quizá...

GRACIAS, BG (termina entrevista del lado B, casi iniciando este lado)

3.- ENTREVISTA A JI, 10 años (hija de B G) y con un año de asistencia al *taller*, desde marzo de 2007 Aplicación:16 de marzo de 2008,

(YO) HOLA, JI, ¿CÓMO TE HAS SENTIDO EN EL TALLER?

(JI) Mmm, muy bien...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) ¿CÓMO ES MUY BIEN?

(JI) Pues...feliz, porque me enseñan muchas cosas y jugamos...es divertido

(YO) ¿COSAS COMO QUÉ TE ENSEÑAN?

(JI) No sé...a manejar nuestras emociones, las emociones... porqué son de ese color, a mmm., muchas cosas

(YO) POR EJEMPLO, CÚANTAS EMOCIONES ME PUEDES DECIR QUE CONOCES AHORA

(JI) Ah, bastantes...

(YO) CÓMO CUÁLES, A VER...

(JI) Mmmm, a distinguir... bueno ya sé distinguir entre la vergüenza y la timidez, disgusto con enojo, felicidad con entusiasmo y...y ya...

(YO) AJA, Y QUÉ TE PASA CON CADA UNA, POR EJEMPLO

(JI) Mmm, no sé...

(YO) A VER, CON EL ENTUSIASMO...

(JI) Con el entusiasmo, es cuando algo va a pasar y estás feliz, pero va a pasar, porque todavía no pasa y ya quieres que pase y estás feliz por eso...

(YO) ¿Y LA DIFERENCIA ENTRE EL DISGUSTO Y ENOJO?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(JI) Disgusto y enojo... mmm... enojo es cuando estás rápido, de un momento para otro y disgusto es cuando duras todo el día así un buen rato, más tiempo...

(YO) OTRA EMOCION QUE ME MENCIONABAS ERAN VERGÜENZA Y TIMIDEZ

(JI) Timidez es cuando sientes...cuando...bueno, la vergüenza es cuando sientes que hiciste algo mal pero no lo has hecho y la timidez es cuando eres nuevo, por ejemplo, y no sabes cómo les vayas a caer a los demás, así, por ejemplo...

(YO) ÁNDALE... CUANDO TE DE MIEDO, ¿ QUÉ TE PASA?

(JI) Mmm, te asustas, este... no sabes qué hacer, cuando te da mucho miedo, como del cinco, no sabes qué hacer, y te paralizas..

(YO) TE PARALIZAS...

(JI) Ajá...mmm...

(YO) Y EL MIEDO NOS SIRVE PARA ALGO?

(JI) No...

(YO) UN MIEDO DEL UNO?

(JI) Bueno, sí, para... para aprender, para distinguir cuando debe ser miedo miedo, miedo, por ejemplo tenerle miedo a los fantasmas si no existen pues no hay que tenerles miedo

(YO) AJA... ¿Y SI TE DA MIEDO UN PERRO?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(JI) Pues, depende, sí, también puede ser... si el perro es bravo y te quiere atacar... morder, sí te sirve tener miedo...

(YO) ¿EN EL TALLER HAN VISTO QUÉ PUEDES HACER CUANDO ESTAS MUY ENOJADA?

(JI) Ah, si, te imaginas que te echas un cubo de hielo en la mano, así...
(muestra cómo) y se derrite y ya, y también, este... puedes inflar un globo morado o de cualquier color y soltarlo y es como si fuera tu enojo, se va todo...

(YO) SE VA TU ENOJO CON EL GLOBO, Y ¿ALGUNA OTRA ESTRATEGIA PARA LA ENVIDIA?

(JI) La envidia... pues...es que sentir envidia es como, no sé, mmm... estar celoso, así, la envidia no es...para mí no... no me llega a mí...

(YO) NO TE LLEGA...PERO EN EL TALLER HAS TRABAJADO, YA ME DECÍAS LO DEL ENOJO, QUÉ OTRO ANTÍDOTO HAS TRABAJADO, LAS ESTRATEGIAS DE DEFENSA, CÓMO LAS TRABAJAS...

(JI) ¿De defensa? Defenderte es, como bueno...para defenderte es mirar a los ojos y hablarle firmemente, no “ay, déjame así...(hace voz como de ratón, aguda y encoje el cuerpo) muy quedito, mirar a los ojos y decir “déjame en paz, así , firmemente” (y habla con firmeza y pone el cuerpo erguido) ..

(YO) AJA, ¿Y PARA HACER PEDIDOS CLAROS?...

(JI) Pedidos claros,...igual así, como...”déjame por favor”, (hace la voz firme) bien , así, y no como (vuelve a hacer voz chillona, como de ratón) “ay, ya déjame por favor”...

(YO) AJÁ... ¿ALGUNA OTRA QUE RECUERDES QUE HAS VISTO EN EL TALLER?

(JI) Mmmm....no....

(YO) ¿POR EJEMPLO, HAS TRABAJADO VIENDOTE A TI MISMA?

(JI) Sí...

(YO) ¿CÓMO TRABAJAN ESO EN EL TALLER?

(JI) Mí misma...mmm.... que nos dieron una cajita con un espejo dentro y nos pidieron que viéramos qué es lo más valioso...y cuando la abrimos, nos vimos a nosotros mismos...

(YO) AJÁ, ¿Y QUÉ SENTISTE CON ESO?

(JI) Pues bien...me gusta

(YO) TE GUSTA...Y CUANDO ESTÁS MUY ENOJADA, QUE HACES

(JI) Bueno, por lo general, si estoy en mi casa o en algún otro lado que pueda hacerlo, me pongo en una almohada y grito ayyyyy, muy fuerte y ya se me pasa el enojo...cuando estás muy, muy enojada, este...no es bueno, porque puedes pegarle a alguien, no sé, y puedes lastimarlo...

(YO) AJÁ, ¿Y QUÉ HACES PARA NO HACER ÉSO?

(JI) Me calmo, me tranquilizo, y cuento hasta diez...

(YO) ÁNDALE, ¿Y TE HA FUNCIONADO?

(JI) Sí...

(YO) OYE ¿Y QUÉ PUEDES HACER PARA BAJARLE A LA TRISTEZA, POR EJEMPLO?

(JI) Decirle a alguien que me escuche, que me comprenda y que...bueno, que me escuche, generalmente...

(YO) ¿Y ESO TAMBIÉN LO TRABAJAN EN EL TALLER?

(JI) Sí, eso también lo trabajamos...

(YO) ¿Y QUÉ MÁS TRABAJAN EN EL TALLER, JIMENA?

(JI) Mmm, pues...

(YO) POR EJEMPLO, CÓMO RECONOCES SI ALGUIEN ESTÁ ENOJADO...?

(JI) Mmm, le dices oye, estás bien, hola cómo estás y te dicen algo así como... no, déjame en paz, déjame no quiero , estoy enojado...vete...

(YO) Y EN EL TALLER HAS VISTO ALGO ASÍ COMO POSTURA CORPORAL O EXPRESION DE LA CARA PARA IDENTIFICAR?

(JI) Sí...

(YO) ¿Y CÓMO SERÍA LA DE ENOJADO?

(JI) ¿Enojado? No sé...así como ...te pones...no sé cómo...

(YO) ¿PERO SÍ LO DETECTAS?...

(JI) Sí, sí lo detecto...

(YO) ¿CÓMO TE DAS CUENTA, POR EJEMPLO, SI YO AHORITA ESTOY ENOJADA CONTIGO...?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(JI) Casi siempre están así como muy...con las cejas hacia abajo (frunce el ceño y baja las comisuras de los labios) mmm...les hablas y te contestan feo, a veces...el tono de voz...mmmm...

(YO) Y ACABAS DE HACER UNA CARA DE ENOJO...CLARITA, ¿VERDAD?

(JI) Mmmmm...sí...

(YO) A VER, ¿Y CÓMO DISTINGUES QUE UNA GENTE ESTÁ TRISTE?

(JI) Pues...depende de qué tristeza... si está triste del uno, pues casi no se le nota...si está triste del cinco, está llorando, casi, casi...

(YO) Y A UNA GENTE QUE TIENE MIEDO, ¿CÓMO LA RECONOCES?

(JI) (Se anticipa) ...su cara...así como se pone muy asustada, así , la mirada fija, (me muestra cómo: abre los ojos y abre la boca)...

(YO) Y CÓMO SERÍA DE SORPRESA, POR EJEMPLO...

(JI) ¿Sorpresa?...igual, así, como muy (abre ojos y boca) ...ayyy...(se toca la mejilla con una mano) pero con la boca sonriente, no muy, no tan...

(YO) OYE, Y CARA DE AMOR...

(JI) (Suspira y se pone la mano en la mejilla) casi siempre se ponen con la mano aquí, con la mano en el cachete y... (mira hacia arriba) con los ojos para arriba...

(YO)... PARA ARRIBA, COMO ACABAS DE HACER TÚ...OYE, ¿Y CÓMO PUEDES BAJARLE A LA TRISTEZA CUANDO TIENES UNA TRSITEZA DEL CUATRO, POR EJEMPLO?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(JI) Del cuatro, por ejemplo, le digo a mi mamá o a alguien más que esté ahí conmigo que... lo que me pasa y porque y...y después...no sé, me calmo cuando me escuchan...

(YO) AJA, TE TRANQUILIZAS....

(JI) Ajá...

(YO) ¿Y TE GUSTA IR AL TALLER?

(JI) Sí, (lo dice con entusiasmo y seguridad)...

(YO) OYE, Y ANTES DE QUE FUERAS AL TALLER YA CONOCÍAS TÚ LAS EMOCIONES?

(JI) No...

(YO) ¿NI NUNCA LAS HABÍAS TRABAJADO?

(JI) No, no (mueve su cabeza repetidamente)

(YO) A VER...ACUÉRDATE CUANDO NO IBAS AL TALLER Y DE AHORA QUE SI VAS, ¿SIENTES QUE HA MEJORADO TU RELACIÓN CON TU MAMÁ, LA MANERA EN QUE TE RELACIONAS CON ELLA?

(JI) Sí, Sí...

(YO) ¿CÓMO?

(JI) Es que yo siempre me enojaba con ella y le gritaba y ahora me...me he tranquilizado cuando me dice las cosas, cuando me enojo, por ejemplo, este...una vez estaba en mi cuarto y no quería hacer la tarea ni me quería meter a bañar pero... este...eso, antes del curso, y no le hacía caso a mi

Desarrollo de Habilidades Emocionales

mamá y no me metía a bañar...y después del curso, me ayudó a tranquilizarme y después ya hacía lo que mi mamá me decía...

(YO) AH... ¿Y HA MEJORADO TAMBIÉN LA RELACIÓN CON TU PAPÁ, O ES IGUAL?

(JI) Sí...casi nunca me enojo con mi papá, ni estoy triste...bueno, con mi papá sí puedo estar triste, depende de...no sé, con él no, pero de otra cosa si puedo estar con él...

(YO) AJÁ, Y SIENTES QUE EL TALLER TE HA SERVIDO PARA MEJORAR TUS RELACIONES CON TUS COMPAÑEROS EN LA ESCUELA?

(JI) Sí...

(YO) ¿CÓMO TE HA SERVIDO?

(JI) Mmm...con mis amigas...siempre así, íbamos, nos separábamos por grupitos, tú no me caes bien...y nos separábamos, y ahora...no, hay que arreglar esto, y no sé...y nos ponemos de acuerdo, y ahora somos todas muy buenas amigas...

(YO) PREFIEREN ARREGLAR LAS COSAS EN EL MOMENTO...

(JI) Sí...

(YO) LO QUE VEO ES QUE LO QUE HAS APRENDIDO EN EL TALLER LO HAS UTILIZADO EN TU CASA, ¿VERDAD?,

(JI) Sí....

(YO) Y TAMBIÉN LO HAS USADO EN TU ESCUELA,

(JI) Sí...

(YO) Y... ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DEL TALLER, O LO QUE MÁS TE HA GUSTADO DEL TALLER?

(JI) Mmmm...pues que aprendemos jugando... hay muchos juegos así, nos pintamos la cara depende de cómo nos veamos con la emoción...

(YO) ¿CÓMO CUÁL EMOCIÓN?

(JI) Mmmm...por ejemplo, tristeza, nos ponemos la cara blanca, blanca... nos ponemos así gotitas de lágrimas y cosas negras en los ojos como ojeras, así, (mueve su mano en la cara para mostrarme en dónde se pintan) tristeza, así...y también no sé, comemos frutas, no sé...para.... depende de qué sientas, si el plátano es ligerito, estás relajado, te lo comes, así...comemos y hacemos muchas cosas padres en el *taller*...

(YO) Y TÚ LE RECOMENDARÍAS A OTRA NIÑA QUE TOMARA EL TALLER?

(JI) Sí...

(YO) ¿Y CÓMO LE DIRÍAS, QUÉ ES LO QUE LE DIRÍAS?

(JI) Bueno... yo estoy yendo a un *taller* que es de inteligencia emocional, te ayuda a controlar tus emociones, no sé si quieras entrar...

(YO) AJÁ, ¿Y A LA MAMÁ DE ESA NIÑA, QUE LE DIRÍAS?

(JI) Le preguntaría si puede entrar su hija porque...y le explicaría cómo es el *taller*, qué hacemos y le preguntaría a ver si la dejan...

(YO) JI, YO ME ACUERDO QUE TÚ ERAS MUY PENOSA ANTES...

(JI) Sí...

(YO)... AHORA YA NO TE VEO QUE SEAS TAN PENOSA...

(JI) No...

(YO) ¿TÚ QUÉ CREES QUE HAYA PASADO CONTIGO?

(JI) Pues...me ayudaron...

(YO) ¿QUIÉN TE AYUDÓ?

(JI) Mi maestra y todos los del curso, del *taller*...

(YO) ¿Y AHÍ HAS TRABAJADO TU TIMIDEZ?

(JI) Sí...

(YO) ¿Y CÓMO TE SIENTES AHORA?

(JI) Mucho mejor...

(YO) ¿Y CÓMO ES MUCHO MEJOR?

(JI) Pues...antes, no sé, no quería hacer nada y siempre estaba arrinconada, y ahora me junto más con los niños y... muchas cosas ya...

(YO) PERO MUCHAS COSAS CÓMO CUÁLES...

(JI) Mmmm...platico con los compañeros nuevos, que llegan, así, como por ejemplo, si yo soy nueva, platico con todos, a ver con quién me llevo mejor...con quién no...

(YO) ¿Y ANTES NO HACÍAS ESO?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(JI) No, antes me quedaba... solita...

(YO) TE DABA... QUÉ...

(JI) Pena...timidez...

(YO) TE DABA TIMIDEZ, ¿Y AHORA YA NO?

(JI) No...

(YO) ¿AUNQUE QUIZÁ AHORA LA SIENTES DEL UNO?

(JI) Mmmm...sí...

(YO) PERO LA TIMIDEZ DEL CUATRO NO TE SERVÍA...

(JI) No, no me servía para nada...porque yo me sentía muy solitaria y no sabía qué hacer, sentía feo...

(YO) Y AHORA CON LO QUE TRABAJAS EN EL TALLER, YA NO TE SIENTES ASÍ...

(JI) No, ya no...

(YO) POR ÚLTIMO, JI, SI YO TE DIJERA, CONTÉSTAME CON CINCO PALABRAS... QUÉ ES LO NUEVO QUE APRENDISTE CON EL TALLER, QUÉ ME PODRÍAS DECIR...O CON MÁS PALABRAS...

(JI) Mmm...a manejar mis emociones...

(YO) Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES QUÉ ES LO QUE HA CAMBIADO EN TU VIDA

(JI) Pues...no sé...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) A VER, VAMOS A TRATAR DE ENCONTRAR QUÉ ES LO QUE HA CAMBIADO EN MI VIDA DESDE QUE VOY AL TALLER...

(JI) (Sin titubear, sin pensar) Soy menos penosa, manejo mi enojo, mi tristeza, me llevo mejor con mis compañeros...

(YO)...Y CON TU MAMÁ...

(JI) Y con mi mamá...y con mi familia....

MUCHAS GRACIAS, JI

4.- ENTREVISTA A CAMI, (10 años) QUIEN HA ASISTIDO AL TALLER DURANTE DOS SESIONES. (Aplicada el 15 de marzo de 2008)

(YO) CAMI, ¿CUÁNTAS EMOCIONES PUEDES IDENTIFICAR, CUÁNTAS CONOCES?

(CAMI) Conozco la felicidad, el amor, la tristeza, y....el cariño, el miedo, el enojo...

(YO) ¿Y ESAS EMOCIONES EN DÓNDE LAS APRENDISTE?

(CAMI) En el *taller*...

(YO) BUENO, HAS ASISTIDO DOS VECES, PERO ¿ANTES DE IR AL TALLER LAS CONOCIAS?

(CAMI) Algunas, como la felicidad, el amor, el miedo , el enojo, pero por ejemplo, no distinguía qué era felicidad y entusiasmo...

(YO) ¿Y CUÁL ES LA DIFERENCIA?

(CAMI) Que felicidad, estás feliz por algo que ya pasó y entusiasmo es entusiasmo por algo que va a pasar...

(YO) AJA, Y ESO DONDE LO APRENDISTE

(CAMI) En el *taller*,

(YO) EN UNA DE LAS SESIONES DEL TALLER...

(CAMI) Sí...

(YO) ADEMÁS DE ESO, ¿QUÉ APRENDISTE EN DOS SESIONES DEL TALLER?

(CAMI) Como a manejar mis emociones, y sobre ellas...

(YO) COMO...

(CAMI) O sea, he aprendido, por ejemplo, qué haces cuando estás feliz, te pones feliz, alegre...cómo te sientes, qué te sucede...

(YO) QUE TE SUCEDE CON EL MIEDO...

(CAMI) Con el miedo...te pones nerviosa, como ... por ejemplo, si te da miedo algún lugar, no quieres ir a él...no sé...

(YO) Y CÓMO LE HACES PARA BAJAR EL MIEDO

(CAMI) Pensando en otra cosa, o respirando, o pensando que , bueno si es...si tengo miedo de algo que por ejemplo, que no lo he visto, pienso que pues si no lo he visto porqué pienso que existe...y porqué me da miedo, y respiro o pienso en otras cosas...

(YO) ¿Y SI ES UN MIEDO REAL?

(CAMI) Mmm... respiro...

(YO) ¿CONOCES ALGUNAS ESTRATEGIAS DE DEFENSA?

(CAMI) No...

(YO) ¿Y CÓMO TE DEFIENDES TÚ?

(CAMI) Me defiendo, a veces, diciendo cosas, o sea, no sé, si alguien me dice algo que no me agrada, le digo otra cosa...

(YO) EN EL TALLER NOS DEFENDEMOS MIRANDO FIJAMENTE A LOS OJOS Y DICIENDO FIRMEMENTE QUE NO NOS GUSTA LO QUE NOS HACEN...Y DESPUES DE DECIRLO, TE ALEJAS, SIN AGREDIR Y SIN ATACAR...¿Y DE LAS VECES QUE HAS IDO AL TALLER, QUÉ ES LO QUE MAS TE HA GUSTADO?

(CAMI) Me ha gustado que, pues, son como muchas cosas juntas que me gustan... por ejemplo, que te ponen música, que platican que emoción tienes esa vez que vas, o que platicas qué emociones has tenido o que puedes tenerlas, y eso me gusta y también que todos lo comparten, o sea, que puedes saber las emociones de los otros, de los demás....

(YO) POR ÚLTIMO, ¿TE SABES ALGUNA TÉCNICA QUE APLICAMOS EN EL TALLER PARA BAJARLE A LAS EMOCIONES?

(CAMI) La verdad no me ha tocado en ninguna de las dos sesiones que fui.

(YO) MUCHAS GRACIAS, CAMI...

5.- ENTEVISTA CON DAN, niña de 11 AÑOS, UN AÑO DE TOMAR EL TALLER, 40 SESIONES, APROX, REALIZADA EL 1 DE ABRIL DE 2008.

(DAN) Hola, yo soy Dan, tengo 11 años y voy en el Conservatorio de las Rosas.

(YO) TE AGRADEZCO LA ENTREVISTA. QUEREMOS HABLAR CONTIGO ACERCA DE CÓMO TE HAS SENTIDO EN EL TALLER, PERO PRIMERO DINOS CÓMO TE SENTISTE LAS PRIMERAS VECES QUE VINISTE AL TALLER...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(DAN) Pues bien, esas veces yo estaba como medio rebeldota y me controlé....

(YO) CÓMO ES REBELDONA...

(DAN) O sea, desobedecía mucho y... cosas así...

(YO) DESOBEDECÍAS MUCHO A QUIÉN...

(DAN) Mmm...a todos...

(YO) QUIÉNES SON TODOS...

(DAN) Eeee, mis papás, mis maestros, directores, tíos, etc....

(YO) ¿Y CUANDO VINISTE LAS PRIMERAS VECES IDENTIFICASTE QUE ESTABAS DESOBEDECIENDO?

(DAN) Sí, y me ayudó mucho a recapacitar...

(YO) EL TALLER TE AYUDÓ A RECPAPACITAR...¿CUANDO TÚ LLEGASTE AL TALLER TENÍAS IDEA DE CUÁLES ERAN LAS EMOCIONES, O LES HABÍAS PUESTO NOMBRE ALGUNA VEZ A TUS EMOCIONES?

(DAN) NO...

(YO) ¿CÓMO LAS RECONOCÍAS?

(DAN) Este...pues era una parte equis, o sea, no las reconocía ni nada por el estilo...

(YO) SIMPLEMENTE TE ENOJABAS, O SIMPLEMENTE LLORABAS SIN ESTAR CONSCIENTE, O CÓMO, A VER, PLATÍCAME UN POQUITO MÁS....

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(DAN) Cuando me enojaba, pues sí, sí sabía que estaba enojada, y este....y también cuando lloraba y cosas así...

(YO) Y LA DIFERENCIA CON AHORA, ¿CUÁL ES, DAN?

(DAN) Que ahora ya las identifico, ya este...las aprendo a manejar...

(YO) Y CÓMO LAS MANEJAS, POR EJEMPLO, QUERÍAS COMENTARME CÓMO APRENDISTE A MANEJARLAS

(DAN) Este sí...por ejemplo, cuando estaba muy enojada, antes me ponía a golpear cosas, y ahora ya, ya no...así como que tranquila, y cuento y respiro y ya....

(YO) TRANQUILA, CUENTAS...ME PUEDES CONTAR ALGO MÁS ESO DE CUENTO TRANQUILA Y YA, PORQUE LA GENTE QUE VA A OIR TU ENTREVISTA NO SABE DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO...

(DAN) Ah...yo me, primero me tranquilizo y cuento, como se diría, hasta diez....y ya....

(YO) ALGUNA OTRA EMOCIÓN QUE SIENTAS QUE HAY ALGUNA DIFERENCIA DE AHORA CUANDO ENTRASTE QUE NO SEA LA QUE YA COMENTAMOS QUE ANTES NO LE PONÍAS NOMBRE Y AHORA SÍ, PERO ALGUNA DIFERENCIA QUE TÚ NOTES, DE PROVECHO PARA TI...

(DAN) Mmmmm...No...

(YO) POR EJEMPLO, ANTE SLLORABAS Y QUÉ HACÍAS, Y AHORA LLORAS Y QUÉ HACES, O...

(DAN) Es lo mismo, antes lloraba y me salían lágrimas, hoy lloro y me salen lágrimas y siento lo mismo....

(YO) PERO ME DECÍAS QUE...AHORA LE PONES NOMBRE Y ME DECÍAS QUE QUIZÁ AHORA IDENTIFICAS LA INTENSIDAD...

(DAN) Si, antes así que lloro, y...ah...pues bueno...y ahora lloro y yo sé que estoy llorando demasiado o poquito o algo así...

(YO) OYE, CUÉNTAME, Y CÓMO VAS CON ESO DEL TRABAJO DE LA ENVIDIA O CON EL TRABAJO DEL DISGUSTO O CONOTRAS EMOCIONES....

(DAN) Ah...eso no lo había tenido así tan claro, pero ahora sí en el *taller* me ayudaron y reconozco todo y este por ejemplo, con lo de la envidia, casi nunca tenía envidia, pero cuando la tenía, así como que, si como que me enojaba , y ahora ya no...

(YO) OYE, Y CON ESTE AÑO QUE LLEVAS EN EL TALLER, CÓMO HAS SENTIDO QUE MEJORA TU RELACIÓN O TU COMUNICACIÓN O CON TU MAMÁ, TU PAPÁ, CON TUS AMIGAS Y AMIGOS, MAESTROS....

(DAN) Este...con mis amigos me llevo igual... con mis papás más bien, tengo menos comunicación, pero no es por lo del *taller* ni nada...

(YO)...DÍ LO QUE TÚ QUIERAS, NO TE SIENTAS COMPROMETIDA O ACOSADA...NO NOTAS ALGUNA DIFERENCIA, NO HA MEJORADO LA COMUNICACIÓN O AHORA TÚ ESCOGES QUÉ DECIR Y QUÉ NO DECIR CON TUS PAPÁS...

(DAN) Ajá....antes decía cosas a lo puro menso que a veces me metía en problemas, y ahora ya lo pienso y ya sé qué decir enfrente de mis papás y qué no...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) O SEA, YA ESCOGES QUÉ ES LO QUE QUIERES COMUNICAR Y QUÉ NO...

(DAN) Ajá...

(YO) Y DE LAS REACCIONES DE TUS PAPÁS CONTIGO, CÓMO LO MANEJAS...

(DAN) Este...hay veces que...que mis papás se enojan conmigo y antes así como que sí me preocupaba y todo, y ahora ya no....

(YO) YA NO TE PREOCUPA CÓMO...

(DAN) O sea, ya, ya se podría decir que ya me da igual, porque yo sé que, si es algo que yo hice, pues yo lo reconozco y les pido perdón, pero si no, yo sé que se van a comentar, porque yo no hice nada....

(YO) Ajá....pero prefieres no hablarlo...

(DAN) Ajá....

(YO) Y QUÉ TAL CON...A TU EDAD YA NO SE HACEN BERRINCHES, SUPONGO, PERO Y QUÉ TAL CON ESOS MOMENTOS DE MUCHA IRA QUE SENTIMOS CUANDO TENEMOS TU EDAD Y SENTIMOS QUE NUESTRO SPAPÁS SON MUY INJUSTOS CON NOSOTROS, CÓMO MANEJAS ESO AHORA...

(DAN) Eso sí me parece muy injusto a veces, por ejemplo, tengo un amigo que se podría decir que los años pasados era muy molesto, le mandaban reportes y...no estudiaba...pero ahora está cambiando y me llevo muy bien con él, y mis papás y las maestras ,este, no quieren que me junte con él, y eso sí me enojó porque no me gusta que me estén diciendo con quién me junte y con quién no

Desarrollo de Habilidades Emocionales

y las maestras dicen que...que es mala influencia para mí, pero no es cierto y pues sí me enoja...

(YO) Y ESO DE QUE TE ENOJAS CÓMO LO MANEJAS CON TU MAMÁ Y TU PAPÁ...

(DAN) Les he dicho a los dos que no es justo que...me digan con quién juntarme, que si fuera mala influencia para mí, yo lo vería y no me juntaría con él, y este...ya

(YO) Y ESO TE DA CORAJE...QUÉ IDENTIFICAS, CÓMO IDENTIFICARÍAS ESA EMOCIÓN...

(DAN) Es enojo...

(YO) ENOJO DE CUÁNTO...

(DAN) Como del 4, porque no me gusta que me estén diciendo con quién juntarme y con quién no...

(YO) Y QUÉ PASA CON EL ENOJO DEL 4...

(DAN) Este...no sé, podemos hacer cosas a lo puro menso que no deberíamos de hacer, pero nada más me encierro y les digo que no se vale...

(YO) ...QUE NO SE VALE...Y LUEGO QUÉ PASA CONTIGO....

(DAN) Mmmm...Nada...

(YO) CON TU ADENTRO, PUES, CON TU EMOCIÓN...

(DAN) Ah, nada, ya me voy tranquilizando y ya lo hablo bien, pero luego me vuelvo a enojar, y luego ya me tranquilizo...y ya

(YO) OYE, DAN, Y SI ALGUIEN TE PREGUNTARA ACECA DEL TALLER, UNA AMIGA O ALGO ASÍ, QUÉ LE DIRÍAS, QUE LE PLATICARÍAS DEL TALLER...

(DAN) Que está muy chido y que no vienes sólo a manejar las emociones, sino también a divertirme, y este...sí, que viniera....

(YO) ALGO MÁS QUE QUIERAS AGREGAR ANTES DE TERMINAR LA ENTREVISTA...

(DAN) Ya no...

(YO) GRACIAS, DAN.

6.- ENTREVISTA A ALE, DE 39 AÑOS, MAMÁ DE BREN Y DE NAT, DE 12 Y 9 AÑOS, RESPECTIVAMENTE. TOMAN EL TALLER EN EL CEM Y TIENEN YENDO DESDE SEPTIEMBRE DEL 2007, ES DECIR, UN CICLO ESCOLAR COMPLETO. APLICADA EN EL CEM EL 12 DE JUNIO DE 2008.

(YO) ¿TUS DATOS, PORFAVOR?

(Alej) Tengo 39 años, tengo dos hijas, Bren, de 12 años, y Nat, de 9

(YO) ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVAN LAS NIÑAS VINIENDO AL TALLER, Y CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE HAS VISTO EN ELLAS?

(Alej) Tienen un año tomando el taller y he visto mucha evolución en cuanto a expresión de sentimientos de las niñas, de saber este...colocar cada sentimiento donde va, de saberse controlar, de saber este expresarse lo que siente porque muchas veces se frustran ellas al no saber transmitir qué es lo que sienten, y uno como padre a veces no tiene , no, la paciencia para estar

Desarrollo de Habilidades Emocionales

esperando, para que nos expliquen ellos qué es lo que sienten. Con este *taller* me he podido , me he dado cuenta de que ellas, aunque sabían que existía determinado sentimiento no lo sabían identificar y no lo sabían usar, por lo tanto, el... la palabra del sentimiento a través de este *taller*, he podido ver que ahora sí, que ahora sí lo pueden este...identificar, que ahora sí lo pueden saber controlar, lo pueden saber medir y que aunque lo tengan presente, como en el caso del enojo, no llegan a tener un...una respuesta este...explosiva, sino saben moderarlo, saben controlarlo, saben decir estoy enojado, dame tiempo, y esto le ayuda a uno como padre porque aprendes a tenerles paciencia, aprendes a tenerles un poquito más de observación y a través de ella pues que haya una dinámica familiar pues más fluida, más controlada...

(YO) SENTISTE QUE SE MODIFICÓ LA MANERA DE COMUNICARSE DE TUS HIJAS CONTIGO, CON USTEDES?

(Alej) Mira, la manera de comunicarme con mis hijas siempre ha sido buena, pero en este aspecto me ha ayudado para yo entenderlas, que ellas también lo identifiquen y que nos quede más claro en qué momento pasa cierto sentimiento y saberlo colocar, saberle dar como una fluidez, que aunque exista, no contenerlo, y la manera de comunicarnos mejora en el aspecto de que sabes qué, en este momento estoy enojada, en este momento estoy angustiada, en este momento este... tengo una frustración y no puedo decirte lo que siento, entonces a mí me es más fácil entenderlas...

(YO) ME DECÍAS HACE RATO QUE INCLUSO ELLAS HAN APRENDIDO A MANEJARLO PONIÉNDOLE UNA MEDIDA, UN TAMAÑO, TÚ HAS IDENTIFICADO QUE USEN LAS TÉCNICAS QUE PRACTICAMOS AQUÍ EN EL TALLER, EN LA VIDA COTIDIANA?

(Alej) Pues no lo expresan así tan como lo ven aquí, pero sí inflan el globo con el enojo, pero sí lo hacen a la vez que se apartan un poquito, de que se dan un tiempo para razonar qué es lo que sienten , entonces, yo no sé si ellas en su momento en que se apartan, ellas las aplican...la más pequeña, sí...la más

Desarrollo de Habilidades Emocionales

grande, no es tan expresiva, a lamedor porque ya le da pena y está en la preadolescencia y no es tan fácil decir las cosas, pero la más chiquita sí se aparta y me dice “es que estoy en mi tiempo de Dalai mamá, de relajación, espérame tantito, sí?”

(YO) Y SI TE PREGUNTARA QUÉ ES LO QUE HA MEJORADO EN ELLAS, EN CUANTO A SU AUTOESTIMA, EN SU SEGURIDAD, EN SU AUTOCONFIANZAM EN SUS RELACIONES SOCIALES AL EXTERIOR, DE O QUE NO ES SU FAMILIA NUCLEAR, QUÉ ME COMENTARÍAS DE CADA UNA

(Alej) Mmm... sí han mejorado su autoestima porque saben que es bueno tener ciertos sentimientos, es decir, no, no porque sienta determinadas cosas soy mala, soy una persona que no está bien, o soy una persona que siento distinta...el que ellas saben ahora que cualquiera puede tener determinado sentimiento, como que las hace más seguras, como que ahí, sí, todo mundo las siente aunque no todo mundo sepa cómo se llama o no sepa cómo etiquetarlo, es natural, y como que todo eso las hace sentirse a ellas como con más libertad, más seguras, más...es normal que esto exista en los seres humanos, y antes...como que si soy enojona y aviento o grito como que me van a tachar de loca, y como que eso no está bien y como que se reprimen...y ahora no...ya lo ven como parte natural, algo que les ayuda a ellas a expresarlo y que confíen que es parte de su vida diaria, que puede existir en cualquier momento, aunque tú estés bien, en ese momento pasa algo que te hace cambiar el estado de ánimo no importa, se vale, y se dan el chance de sentirlo, que antes... como que no , como que no sé si esté bien, como que me va a voltear a ver todo el mundo en el súper si grito...no, ahora ya como que se vale, y es bueno, y las hace como más confiadas, como que es normal ser así...

(YO) AJÁ...ALGÚN OTRO COMENTARIO QUE QUISIERAS HACER, ALEJANDRA..

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(Alej) Pues a mí me parece un grupo este...un curso muy bueno porque este...ellas entienden lo que pasa, saben cómo llevar el sentimiento, saben ubicarlo, saben cómo controlarlo, como que les ayuda a madurar emocionalmente, eso las hace sentir como más felices, como más abiertas, más expresivas de todos sus sentimientos a la vez que son personas más seguras, a las que se les pueden presentar ciertas situaciones y las saben controlar, eso es muy bueno, porque en un futuro no van a ser personas explosivas, o que golpeen , o que griten o que...sino que van a saber cómo llegar, cómo desahogarse y éso a la vez les va a permitir tener mejor relación con todos los seres humanos....

(YO) MUCHAS GRACIAS, ALEJANDRA.

7.- ENTREVISTA A BREN, DE 12 AÑOS, HIJA DE ALEJ Y HERMANA DE NAT. ASISTE AL CEM. VA AL TALLER DESDE SEPTIEMBRE DE 2007, ES DECIR, LLEVA YA UN CICLO ESCOLAR ASISTIENDO. ENTREVISTA APLICADA EN EL CEM EL 12 DE JUNIO DE 2008.

(Bren) Hola, tengo 12 años y mi mamá se llama Alej ...

(YO) Hola, desde cuánto hace que vienes al *taller*

(Bren) Desde que comenzó el ciclo escolar...

(YO) ME PODRÍAS DECIR QUE HAS APRENDIDO EN EL TALLER

(Bren) A cómo expresarme mejor, a cómo decir las cosas de una manera más sincera, mmm...de mejor manera...

(YO) DE CUÁLES EMOCIONES TE ACUERDAS AHORA, DE LAS QUE HAS APRENDIDO EN EL TALLER

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(Bren) Mmm...felicidad, enojo, amor, vergüenza, cel...no....envidia, entusiasmo...

(YO) Y YA SABES RECONOCERLAS EN TI...

(Bren) Sí...

(YO) Y DE LAS TÉCNICAS QUE PRACTICAMOS EN EL TALLER, TE ACUERDAS DE ALGUNA, PARA DISMINUIRLAS...

(Bren) Sí, la del enojo, para disminuirla es respirar profundo y tranquilizarte...

(YO) ¿Y SÍ LO USAS EN LA VIDA DIARIA?

(Bren) Sí...

(YO) DE ALGUNA OTRA TÉCNICA QUE TE ACUERDES

(Bren) Mmmm....no ya no...

(YO) A VER, PARA BAJARLE AL MIEDO, POR EJEMPLO...

(Bren) Ah, pensar que no es real, o si es real, pensar en cómo sería verlo de otra manera...

(YO) ¿SABES DISTINGUIR ENTRE LO QUE ES DISGUSTO Y LO QUE ES EL ENOJO?

(Bren) Sí...el disgusto es cuando no te sientes bien, a gusto, y el enojo es cuando estás enojada con alguna persona, y sientes que no te hacen caso...así...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) Y CREES QUE LO QUE HAS APRENDIDO EN EL TALLER TE HA AYUDADO A MEJORAR LA RELACIÓN CON TU MAMÁ, CON TUS COMPAÑEROS DEL SALÓN...

(Bren) Mmmm, sí...yo creo que sí...

(YO) ¿CÓMO?

(Bren) Mmmm...por ejemplo, para enojarte tienes que pensar antes de decir las cosas para no herir a la gente...

(YO) SI TE ENCONTRARAS UN NIÑO Y LE QUISIERAS DECIR QUE VENGA AL TALLER, QUÉ LE DIRÍAS..

(Bren) Pues que está muy padre y que se meta porque hay varias actividades y te enseña mucho...

(YO) ¿TÚ SIENTES QUE HAS CAMBIADO DESDE QUE ENTRASTE HASTA AHORITA?

(Bren) Sí...de alguna manera...

(YO) ME PODRÍAS DECIR EN QUÉ SIENTES QUE HAS CAMBIADO...

(Bren) Creo que me enojo menos, o de otro nivel...

(YO) MUCHAS GRACIAS

8.- ENTREVISTA A NAT DE 7 AÑOS. TIENEN UN CICLO ESCOLAR ASISTIENDO AL TALLER, DESDE SEPTIEMBRE DE 2007. ES HIJA DE ALEJ. ASISTE AL CEM. ENTREVISTA REALIZADA EL 12 DE JUNIO DE 2008.

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(Nat) Hola, tengo 9 años y soy hija de Alej.

(YO) ¿CUÁNTO TIEMPO TIENES TOMANDO EL TALLER?

(Nat) Como desde septiembre..

(YO) ¿CUÁLES SON LAS COSAS QUE HAS APRENDIDO EN EL TALLER?

(Nat) A manejar todas mis emociones, a tranquilizarlas y a medirlas...

(YO) CÓMO CUÁLES EMOCIONES CONOCES

(Nat) Ahh...envidia, disgusto, felicidad, tristeza, entusiasmo, comprensión, miedo, amor, y...sorpresa, y ya no me acuerdo...

(YO) NO, PUES TE ACORDASTE DE MUCHAS...Y POR EJEMPLO, CÓMO LE HACES CUANDO SIENTES MUCHO MIEDO, QUÉ TÉCNICAS HAS APRENDIDO AQUÍ EN EL TALLER?

(Nat) Por ejemplo, a no preocuparme, o tranquilizarme cuando es necesario, y a medirlos, porque la medida me ayuda a controlarlo ...

(YO) Y CÓMO DE CUÁL TÉCNICA TE ACUERDAS PARA BAJAR EL ENOJO...

(Nat) Ah...tranquilizarse o contar hasta diez, y respirar...

(YO) A VER, UNA TÉCNICA PARA BAJARLE AL MIEDO

(Nat) Ah, no preocuparte y burlarte de lo que te da miedo...

(YO) OTRA TÉCNICA QUE RECUERDES DE LA EMOCIÓN QUE SEA, PARA BAJARLE...

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(Nat) Por ejemplo ,la tristeza, pensando que ya pasó, o que ya no importa tanto...

(YO)... DE LA ENVIDIA...

(Nat) Ah, a valorar lo que tienes,

(YO)... DEL DISGUSTO...

(Nat) Ah, también a valorar lo que tienes y no tener tanto disgusto...

(YO) BUENO, QUÉ DIRÍAS DEL TALLER A OTRO NIÑO QUE QUISIERA ENTRAR, QUÉ LE DIRÍAS...

(Nat) Que sirve mucho porque te enseña todas las emociones que tienes y que te enseña a controlarlas...

(YO) OYE, Y ESO DE CONOCER LAS EMOCIONES Y DE CONTROLARLAS TE HA HECHO ENTENDER MEJOR A TU MAMÁ, A TU PAPÁ Y A LAS PERSONAS...

(Nat) Sí...

(YO) CÓMO...

(Nat) Poniéndome en su lugar, o tranquilizándome...

(YO) MUCHAS GRACIAS

9.- ENTREVISTA A LET 30 AÑOS, MADRE DE QUET DE 5 AÑOS, Y DE DENIS, DE 8 AÑOS. INGRESARON AL TALLER EN MARZO DE 2008. Aplicada el 2 de junio de 2008

Desarrollo de Habilidades Emocionales

NOTA. ESTA PERSONA NO CONVIVE CON SUS HIJOS, DE HECHO, QUIEN LOS LLEVA AL TALLER ES LA ABUELA, Y QUIEN LO PAGA ES LA TÍA. LA MAMÁ NO CONVIVE MUCHO CON ELLOS.

(OJO NO TOMÉ EN CUENTA ESTA ENTREVISTA PORQUE LA MAMÁ NO CONVIVE CON SUS HIJOS)

(YO) LET, CUÉNTAME DE TUS NIÑOS, DIME SI HAS NOTADO ALGÚN CAMBIO, SI ES QUE HA HABIDO ALGUNO, CÓMO LOS VES AHORA A DIFERENCIA DE CÓMO ESTABAN ANTES DE VENIR AL TALLER?

(Let) Pues ahora se saben expresar más, eh, antes no sabían decir lo que sentían y ahora sí... ya no tienen miedo de defenderse o de decir lo que sienten....

(YO) ALGÚN CAMBIO QUE VEAS EN ELLOS, EN LA FORMA EN QUE TE PIDEN LOS PERMISOS, EN LA FORMA EN QUE TE PIDEN LAS COSAS , EN SU ESTADO DE ÁNIMO...

(Let) Pues en eso casi no hemos avanzado mucho porque si este.... nos cuesta trabajo todavía pedirles las cosas porfavor o que nos pidan algo,,no casi no...como que todavía les cuesta trabajo, este... ahora sí, como los tengo muy consentidos, casi todo se les hace y no piden así mucho...

(YO) SI YO TE PIDIERA QUE MENCIONES TRES CAMBIOS QUE HA TENIDO DENIS Y TRES CAMBIOS QUE HA TENIDO QUET DESDE QUE VIENEN AL TALLER, CÓMO ME LOS DESCRIBIRÍAS, EMPEZANDO CON DENIS...

(Let) Tres cambios....pues elal expresarse...este...mmmm.....qué más....pues ora sí que son...muchos cambios, sí, pero no, como yo casi no estoy mucho tiempo con ellos, sí, pero sí, son muchos cambios ya con ellos, sí...

(YO) HÁBLAME DE QUET...¿TIENE CUÁNTOS AÑOS?

(Let)...mmm...cinco...

(YO) ¿Y DENIS?

(Let) Ocho...

(YO) HÁBLAME DE QUET...

(Let) Quet pues ahora sí ya le perdió el miedo a todo, su manera de expresarse...este...empezó a este...a comunicarse más...este...y a decir todo lo que siente, sí, ya no se queda callado...

(YO) ¿CÓMO A QUÉ LE TENÍA MIEDO, ME DICES, QUE LE ESTÁ PERDIENDO EL MIEDO A TODO, CÓMO A QUÉ LE TENÍA MIEDO QUET...

(Let) Mmmm...a salir a la calle, mmmm....a...este...como en el kinder era muy cohibido, ahora es más....mmm...este...mmm...más....este....

(YO)...¿SOCIABLE?

(Let) Sí, más sociable y.....pues a antes no salía mucho a la calle solito, y ahora ya quiere salir a jugar y a ...así...

(YO)... ¿QUIERES DECIR QUE AHORA QUET TIENE MÁS SEGURIDAD EN ÉL MISMO?

(Let) Sí, tiene más seguridad, sí...

(YO) Y EN LA ESCUELA NO TE HAN REPORTADO ALGÚN CAMBIO?

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(Let) No...no. De hecho este....Denis en la escuela siempre ha sido muy aplicada. y esteeeee.....nos han dicho que ya este....participa mucho yyyyy....este....y...le platica a su maestra y así.....

(YO) Y QUÉ MÁS ESPERARÍAS DEL TALLER

(Let) Mmmmmm....

(YO) ...O LOS NIÑOS, QUÉ TE COMENTAN DEL TALLER...

(Let) Pus que sí les gusta mucho porque sí han avanzado mucho ahora que están aquí, y pus este....pus del *taller* no se puede pedir más porque sí van muy, muy bien, en lo que a como nuestro caso pues del problema del mío con su papá si han avanzado mucho, y más, la niña, porque era a la que le afectaba más...

(YO) TENÍA MUCHO ENOJO DENIS...

(Let) Si...

(YO) Y AHORA SIENTES QUE YA NO ESTÁ ENOJADA CON ÉL O CONTIGO

(Let) No, ya no , no este...antes sí como que me decía no es que mi mamá, o así y ya, ya no...ya no tiene miedo de decirme algo porque me vea enojada, ya no...

(YO) ELLA TE HA VISTO ENOJADA LAS ÚLTIMAS SEMANAS, DESDE QUE VIENE AL TALLER?

(Let) Eeee...pues todos nos dicen que es por la edad y por lo que está pasando, pero así ha sido su carácter así, desde chiquita...así como muuuuyy....ella es muy este.....ay cómo le diré....o sea que ella es la que hace

Desarrollo de Habilidades Emocionales

todo y sola lo quiere hacer todo , no quiere que la molesten...muy independiente ...

(YO) Y NO HAS NOTADO QUE TUS HIJOS USEN ALGUNA TÉCNICA DE LAS QUE VEMOS EN EL TALLER EN TU CASA, SI ES QUE TE HAN VISTO ENOJADA EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS?

(Let) Mmmm...no.....hasta el momento casi no.... Como ahora estoy descansando, sí ya....pero antes esteeee....como casi no convivía con ellos y pero sí este....como el día que les dieron el collarcito, (UNA TECNICA PARA RECORDAR LO QUE SÍ SABEN HACER) este...es lo que dicen, que cuando no puedan hacer algo, se acuerden del collar y de las cosas que sí saben hacer...

(YO) TE AGRADEZCO MUCHO...

10.- ENTREVISTA A ALF, 9 AÑOS, ESCUELA PANAMERICANO. INGRESÓ AL TALLER EN EL MES DE FEBRERO DE 2008.

Realizada el 2 de junio de 2008, en Ocolusen.

(OJO: NO TOMÉ EN CUENTA ESTA ENTREVISTA PORQUE LA SIENTO FALTA DE SUSTANCIA PARA LOS FINES DE ESTA INVESTIGACIÓN)

(YO) ALF, CUÉNTANOS, QUÉ HAS APRENDIDO EN EL TALLER

(Alf) Muchas cosas...

(YO) CÓMO CUÁLES.

(Alf) Como este.....e...como...como...mmm... portarse bien...

(YO) CÓMO ES PORTARSE BIEN, ALFREDO, QUÉ TE ENSEÑAN EN EL TALLER.

(Alf) A no decir groserías...

(YO) DE QUÉ HABLAS EN EL TALLER

(Alf) ¿De qué hablo en el taller? De mí...

(YO) CÓMO HABLAS DE TÌ..

(Alf) Bien...

(YO) NO, CÓMO ES QUE HABLAS DE TÌ...

(Alf) Ah.....emmmm..este...hablo de mi en forma este....

(YO) ¿CUÁL ES EL TEMA DEL TALLER?

(Alf) Esta clase el tema fue construir nuestra casa y las reglas que vamos a tener de grandes...

(YO) AJÀ....¿Y AQUÌ HABLAS DE CÓMO TE SIENTES?

(Alf) Muy bien...

(YO) PERO DIGO, ¿HABLAS DE LAS EMOCIONES?

(Alf) Sì....

(YO) CÓMO DE CUÀLES EMOCIONES

(Alf) Como de la emoción sorpresa, envidia, enojo, amor, felicidad, miedo y muchas más....

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) ALF, Y SABES CÒMO HACERLE PARA BAJARLE AL MIEDO, O AL ENOJO....

(Alf) ME INTERRUMPE...Sì , sì sè, contando hasta diez el enojo y ...el miedo.mmm...que no tengas miedo...

(YO) ¿Y QUÈ LE DIRÌAS A UN NIÑO QUE QUIERE ENTRAR AL TALLER?

(Alf) Que entre....porque es divertido...

(YO) MUCHAS GRACIAS, ALF.

11.- ENTREVISTA REALIZADA A AND, NIÑA DE 9 AÑOS, ASISTE AL TALLER POR PRIMERA VEZ.

ENTREVISTA APLICADA EN EL CEM EL 12 DE JUNIO DE 2008

(OJO: NO TOMÉ EN CUENTA ESTA ENTREVISTA POR NO TENER SUSTANCIA PARA FINES DE LA INVESTIGACIÓN)

(YO) AND, QUÉ GUSTO QUE VIENES AL TALLER POR PRIMERA VEZ...
¿CONOCES EL NOMBRE DE ALGUNAS EMOCIONES?

(And) Mmm...la felicidad, la tristeza, el enojo y el disgusto ...que ví hoy en el salón

(YO) AND ES HOY LA PRIMERA VEZ QUE VIENE AL TALLER ...¿EL DISGUSTO YA LO CONOCÍAS, ANDREA?

(And) Más o menos...

(YO) Y LAS OTRAS EMOCIONES...

(And) Ajá...mmmm. Sí, algunas

(YO) Y CÓMO TE SENTISTE HOY EN LA SESIÓN DEL TALLER

(And) Mmm...padre,

(YO) QUÉ TRABAJASTE}

(And) Mmmm...las emociones...

(YO) Y CUÁL EMOCIÓN TRABAJASTE HOY

(And) El disgusto...

(YO) Y QUÉ PIENSAS AHORA DEL DISGUSTO

(And) Mmm...que es algo que no te gusta, y que no te deja disfrutar, a veces algo y otras no tanto..

(YO) Y CÓMO PUEDES BAJARLE AL DISGUSTO

(And) Pensando en otra cosa que te gusta más, y que lo hiciste en otro tiempo...

(YO) GRACIAS

12.- ENTREVISTA A SANDRA GONZÁLEZ DE COSSIO, PSICOLOGA, FACILITADORA DEL TALLER EN MORELIA, MICHOACÁN, REALIZADA EL 1 DE ABRIL DE 2008.

(YO) HOLA, SANDRA...

Hola, Alma , qué tal...

(YO) PODRÍAS EXPLICARNOS CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE HAS VISTO EN DAN DE HACE UN AÑO QUE ENTRÓ AL TALLER HASTA AHORA, ESPECÍFICAMENTE CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE NOTAS EN DAN EN CUANTO A LAS METAS DEL TALLER...

Ehhh....Sí...la veo menos superficial, hablando y haciendo más contacto con las emociones, eehh, menos, ehh...al principio ella venía como mucho por darle en la torre, por darle el avión, por eehh, a alguien más en este caso a su mamá, manifestando siempre que choca mucho con la mamá y que hace una alianza con el papá y ahora ehhh...veo que es aparte de que vine sólo para darles el avión y vine sólo para ver de qué se trataba el *taller*, ya la dejó super atrás, y viene porque le gusta, y porque lo disfruta y porque está aprendiendo de las emociones , le gusta, y ehhh...y cada vez como que es mucho más acertada; al principio se perdía mucho en sus comentarios al participar , porque sí, siempre ha participado, pero se perdía mucho, y ahora como que va mucho más al grano, se desvía, pero ya no se pierde como al principio, es más concreta en muchos sentidos...}

(YO) RECUERDO QUE AL PRINCIPIO ELLA TENÍA ALGUNA MANERA DE QUERER INTERVENIR Y SER SIEMPRE LA QUE TENÍA LA ATENCIÓN SOBRE ELLA, QUÉ ME DIRÍAS AHORA, QUE ELLA YA APRENDIÓ A ESPERAR TURNO, YA APRENDIÓ...

Mmmm...sabe esperar turno ahora, sabe respetar, sin embargo, siempre ha querido ser la que siempre participe primero, pero sí sabe esperar turno y ahora, te digo, se pierde menos, como antes era casi hablar por hablar, porque era necesidad de ella llamar la atención, no sé, el darse a notar , no, y ahora como que ella es ... hablar más concretamente y no como antes hablar y hablar y hablar...no...eh.....

(YO)¿MODERA MÁS SUS EMOCIONES AHÍ MISMO O MANIFIESTA ESTAR PRACTICANDO LO QUE APRENDE EN EL TALLER?

Si, sí...totalmente, sobre todo con sus amigos, lo que es la comprensión, lo que es la tristeza, o todas estas emociones las expresa muy acertadamente con sus amigos, siento como que las domina...ehhh....al principio también hablaba de lastimarse y de cómo disfrutaba lastimarse a sí misma y de cómo esto también lo ha dejado atrás, ya no veo ni marcas, ni que comente, no sé si era también para llamar la atención en un momento dado o si el taller de verdad, con todo lo de las emociones ya es más consciente de cómo controlar, de cómo manifestarse, de cómo comunicar, de cómo transmitirlo, en vez de autoagredirse, siento que también ese ha sido muy, tan importante en ella...

(YO) SÍ, EN LAS PRIMERAS SESIONES ELLA TENÍA MARCAS VISIBLES DE AUTOAGRESIÓN Y SANDRA SE REFIERE A QUE YA NO LAS HA HABIDO Y ELLA TAMPOCO LAS REFIERE...HAY OTRA ALUMNA, JI, ¿ME PUEDES HABLAR DE SU DESARROLLO Y DE CÓMO HA VENIDO CAMBIANDO A LO LARGO DE UN AÑO DE TOMAR EL TALLER?

Eh....Ji...Ji se ha mantenido un poco más, es como más estable, eh...es una niña muy reservada, más tímida de carácter, pero expresa muy bien sus emociones...

...Bueno, te comentaba que he visto que es más acertada en sus comentarios de, creo que ya tiene un cierto dominio de las emociones, no le cuesta trabajo, eh... por ejemplo dar o compartir alguna experiencia sobre...ehhh... ciertas emociones, reconoce perfectamente la diferencia entre algunas que pudiera haber confusión como pueden ser la timidez, la vergüenza, eh...la felicidad y el entusiasmo, etc, etc, siento que ha alcanzado también cierto dominio de las emociones,, aunque a ella le falta adquirir un poco más de seguridad, su tono de voz lo siento todavía un poco bajo, o no sé si sea nada más de carácter porque veo que se relaciona perfectamente bien con el resto del grupo y no creo que a estas alturas, sobre todo por ejemplo hoy que hubo pocos alumnos, y que se lleva muy bien con los que hay hoy, y todo, a pesar de éso siento que su tono de voz sigue siendo un poquito bajo, entonces no sé que tanto sea su carácter o si le falta a lo mejor un poco de seguridad para hablar más fuerte...

(YO) SIENTES QUE JI LOGRA IDENTIFICAR Y ESPECIFICAR PRECISAMENTE LAS EMOCIONES QUE SIENTE O LAS QUE TRAE, DE QUE HA SENTIDO...ELLA VIENE Y TRABAJA CON LAS EMOCIONES AQUÍ, PERO CUANDO PARTICIPA Y COMPARTE, SI PRECISA LAS EOCIONES QUE SIENTE AFUERA...

Si, claro, totalmente, sí, este....y cualquier emoción, ya no es siempre a lo mejor felicidad, amor, sino expresa cualquier tipo de emoción, si es sorpresa, si es entusiasmo, vergüenza, lo que sea lo expresan y generalmente es con situaciones fuera del *taller*...

(YO) TÚ SIENDO FACILITADORA, CUÁLES SERÍAN LOS CAMBIOS SUSTANCIALES QUE SE DAN EN LOS NIÑOS ...

Híjole...principalmente aprenden el objetivo del *taller* que es conocer las emociones, saberlas expresar, identificarlas, identificarlas corporalmente, identificarlas, qué es lo que se siente con cada una de ellas emocionalmente hablando, y siento que esto es lo principal que ellos están aprendiendo...ehhh....el aspecto que también creo que es importante, aunque hay que estar siempre repasándolas, recordándolas, porque a veces a la hora de tener muchísimo enojo, a lo mejor hay veces que estás tan enojado que siento que se te puede olvidar, en ese momento, cómo bajar la emoción, a lo mejor algunas veces se acuerdan, pero no todas, así que hay que estar todavía recordando y repasando todo esto, pero creo que lo principal que es conocer las emociones, identificarlas y poderlas expresar, es este...uno de los objetivos que se han logrado mucho en el grupo...

(YO) LAS TÉCNICAS QUE SE ESTÁN USANDO Y QUE NOSOTROS EN EL TALLER LES LLAMAMOS ANTÍDOTOS, PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES CREES QUE SÍ LAS ESTÁN PONIENDO EN PRÁCTICA FUERA DEL TALLER

Desarrollo de Habilidades Emocionales

Si, como te digo, es necesario estarlas repasando, no, para que lleguen en un momento dado a ser espontáneas a la hora en que las necesitamos, no, y entonces creo que si es necesario repasarlas y retomarlas cada que se de el momento y la oportunidad de hacerlo...

(YO) POR ÚLTIMO, SANDRA, SI PUDIERAS HABLARLE A UNA PERSONA MUY BREVE Y MUY CONCISO ACEERCA DEL TALLER PARA RECOMENDARLO, QUE LE DIRÍAS...

Pues yo le diría que es básico que un niño aprenda ehhh...las emociones, que las reconozca, para que haga pedidos claros, para que se desenvuelva bien socialmente y para que sea una persona feliz, no, y que es importante que aprenda las técnicas para poder este....re.... controlar las emociones y bueno, expresarlas y reconocerlas es básico, no, en cualquier aspecto de su vida llámese personal, el familiar, el trabajo, en todos los ámbitos...

13.- ENTREVISTA CON JOS, LA ABUELA DE DENIS Y QUET ,DE 51 AÑOS, QUE ES QUIEN VIVE CON LOS NIÑOS

Entrevista realizada el 16 de junio de 2008.

(YO) SEÑORA, YA QUE VIVEN LOS NIÑOS CON USTED, DÍGAME, A RAÍZ DE QUE VIENEN AL TALLER TANTO DENIS COMO QUET, CÓMO LES HA CAIDO, QUÉ CAMBIOS HA VISTO EN ELLOS...VAMOS A INICIAR CON QUET Y DESPUÉS CON DENIS...

(JOS) Quet era un niño que le tenía miedo a todo...quería jugar con sus compañeritos y se aislaba a un lado, se hacía a un lado...o le decían que no querían jugar con él por algo, y me decía abuelita es que no quieren jugar conmigo y me quería decir como que le hacían menos...pero ahora que viene aquí al *taller*, como que se abrió, a él ya no le interesa si juegan con él o no, él se acopla él solito o busca más amiguitos para jugar, y en su Kinder era ágil y ahora no, ahora busca otro grupito, no juego contigo, se va con otro grupito...y

Desarrollo de Habilidades Emocionales

ahora como...que hasta con su mamá se sabe defender, porque no sabía sacar lo que él sentía, porque su mamá y su papá están separados y ahora él le dice y porqué ya no estás con mi papá , pregunta...y porqué , este...cómo se llama...y pregunta ...porqué eres mala, y...él dice que ella es mala, y dice, porqué no me dejas ver a mi papá...y este...como se llama...y dice su mamá ...es que a mí me dice...porqué ellos en vez de estar...siente que ellos están mal ahorita que antes...y yo le digo, no al contrario, ellos están bien ahorita, saben sacar lo que sienten, los sentimientos, porque a mi me dicen abuelita te quiero mucho, porque mi mamá no se parece a ti...

(YO) ENTONCES USTED HA SENTIDO QUE QUET SE HA VUELTO MÁS SEGURO...

(JOS) (Me interrumpe) Sí, sí, más seguro, más expresivo y como que se sabe defender, ya se sabe defender de los demás y es que antes no se sabía defender y ahora sí, ahora ya no llora por eso...

(YO) ¿HABLAN DE LAS EMOCIONES EN CASA, CON USTEDES?

(JOS) Mmmm con su...le dicen Nina a mi hija la mayor, que es su tía, le dicen Nina, le platican todo...mira Nina me enseñaron esto, mira Nina, esto, así...y cuando la ven a una que...dicen...no abuelita es que mira cuenta hasta tanto y se te baja tu... enojo...Y le digo dónde sientes tú cuando te enojas y me dice que aquí, y se toca su cabecita, lo siente aquí, pero sí, los he visto que tienen más, como se llama...seguridad, que como cuando antes lo llevaba conmigo a la tienda, ay no, abuelita, no nos dejes, le daba miedo quedarse solo, y ahora ya me dice, nos quedamos abuelita, y no le abrimos a nadie...

Ya no les da miedo...

(YO) HÁBLEME DEL CRECIMIENTO O EVOLUCIÓN DE DENIS DESDE QUE VIENE AL TALLER...

(JOS) Denis se hizo más tremenda, también...

(YO) ¿CÓMO ES MÁS TREMENDA, SEÑORA?

(JOS) Ella también era de las que lloraba, quería algo y lloraba, ahora no, ahora dice...ella dice...abuelita quiero esto, y me lo das por favor, y cuando no la escucho, me reclama es que no me pones atención, abuelita, y antes era bien calladita...

(YO) Y POR ESO DECÍA QUE ERA TREMENDA AHORA...

(JOS) Sí, porque ahora reclama, lo dice fuerte, igual con su mamá, dice es que mi mamá no me quiere...siempre lo ha dicho...mi mamá no me quiere...porque no te quiere...siempre nos ponen a las dos comparadas...es que tú nos tratas de una manera y ella de otra, y les digo cómo te trata ella, y me dicen es que tú nos quieres con el corazón y ella no ...y le digo, siempre lloraba, y en la escuela iba bien mal, cuando entró de nueva en esa escuela, sus amiguitas la hacían a un lado, como queriendo decirle que ella iba a ocupar un lugar que no le correspondía y ella, desde que viene aquí, ya no... ya no le disgusta eso, y por eso a mí me gusta esto de que vengan, porque siento que han crecido, la niña sufría mucho de que su papá no estaba porque lo quieren mucho...ahora ya no, les explica uno mira esto y esto, y ya como que ya su cabecita comprende más y todo...pero sí les ha servido mucho esto de las, de las emociones, porque como que ya se saben controlar, se saben controlar más...

(YO) ¿Y SE HAN VUELTO MÁS AMOROSOS, O MÁS DEMOSTRADORES DE AMOR?

(JOS) Con eso del amor son tremendos, le digo, a la única que rechazan más es a su mamá, porque lo que es a su Nina, a su Tía y a su abuelita, para ellos son...pero con su mamá no, ninguno de los dos...pero como que su mamá también es como de las personas que...no dicen ven a darte un abrazo...y ellos cuando llega su mamá, ya llegué, está bien...siguen con lo que están

Desarrollo de Habilidades Emocionales

haciendo, pero llega su Nina que le dicen ellos para ellos es el sol, la abrazan y la...Nina., ya llegaste, y a su otra Tía también...

(YO) Bueno, y si usted le recomendara el *taller* a otra persona, qué le diría...

(JOS) Para venir aquí se los he recomendado a muchos pero que no les alcanza, la vida está muy...y dicen pues está muy bien...

(YO) QUÉ SERÍA LO QUE LES DIRÍA

(JOS) Bueno a las señoras les he explicado lo que Denis ha adelantado ahora...lo que le ha servido, de cómo estaba meses atrás y véala ahorita...antes siempre estaba pegada a la maestra para que la protegiera, y ahorita ya no, anda feliz solita, porque voy a darle una vuelta a la hora del recreo y ahora tiene más seguridad, anda solita...ya se me saben defender...

(YO) GRACIAS, SEÑORA

14.- ENTREVISTA CON LAURA MEZA, FACILITADORA DEL TALLER DESDE SEPTIEMBRE DE 2007.- HABLA DE DENIS, DE 8 AÑOS, QUE TIENE 4 MESES EN EL TALLER; DE NAT Y BREN, DE 8 Y 11 AÑOS, RESPECTIVAMENTE, CON UNA AÑO ESCOLAR EN EL TALLER, Y DE ALF, DE 9 AÑOS, CON 4 MESES EN EL TALLER.

Entrevista realizada el 23 de junio de 2008.

(YO) HOLA, LAURA, HABLAME DE BREN...

(L) Bren tiene 11 años y ahora es más segura de cómo llegó, comparte más sus emociones, llegó a encontrar más opciones o alternativas para solucionar las cosas que se le presentaran, mmm, ella misma llegó a narrar que cuando tiene algún conflicto en casa usa las alternativas que se ven en el *taller* y

Desarrollo de Habilidades Emocionales

encontró más ... mayor comunicación con su hermana y con su mamá...que era con la que más relación tenía...

(YO) HABLAME AHORA DE NAT...

(L) Nat también tomó más seguridad en ella porque al principio era más insegura...logró comunicarse más con su hermana y con su mamá...y con su papá...porque llegó a externar que con su papá tenían algunas diferencias, y ella cuenta que , bueno, ahora encuentra más opciones para comunicarse y siempre ha mostrado mucho respeto por sus compañeros y también creo que lo reforzó ahora con el *taller*...

(YO) Y DE LAS TÉCNICAS QUE USAMOS EN EL TALLER, TE HA DICHO ALGO, O SABES SI LAS APLICA EN SU CASA , Y QUÉ TAL CON SU AUTOESTIMA Y QUÉ TAL CON EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

(L) En cuanto a autoestima sí utiliza mayor este...se le ve más segura y...en cuanto acomunicación con sus papás utiliza las técnicas como si está enojada , a esperarse, a aislarse, ella menciona que prefiere aislarse un poco para respirar, para escuchar música y ya que se le baja el enojo, acercarse a su familia, pero sí utiliza mucho las técnicas que se vieron en el *taller*, como relajarse, menciona mucho la del globo, le gustó mucho la del globo, la del enojo, y ...ehhhmmm....

(YO) AHORA HÁBLAME DE DENIS...

(L) Denis es una niña segura, llegó con conflictos familiares, y ahora ella comenta que estas técnicas le han ayudado para acercarse más a su mamá que es con la que se veía más alejada o enojada, porque incluso dijo que estaba enojada con ella y que ahora, este... el respirar, el relajarse para no estar tan enojada con ella y hablarlo, porque decía que no quería decirle las cosas y ahora se acerca a hablar con ella...es respetuosa, todavía

Desarrollo de Habilidades Emocionales

este...bueno, respetuosa, con límites, todavía le cuesta trabajo esperar su turno porque interrumpe mucho, pero lo ha ido sabiendo manejar para poder escuchar a los demás porque debido a la necesidad de atención que tiene, es que lo hace...

(YO) PERO CUÁLES SON LOS CAMBIOS BÁSICOS QUE VES EN ELLA DE CUANDO LLEGÓ AL TALLER, HACE CUATRO MESES, A AHORA...

(L) De cuando llegó a ahora...el expresarse, expresarse más, hablar más de ella y de su familia, el saber reconocer qué emociones está sintiendo porque mencionaba que algo le molestaba pero no sabía identificar qué era, ahora lo identifica, lo reconoce y sabe cómo actuar para que disminuya la emoción que está sintiendo en el momento.

(YO) HÁBLAME DE ALF...

(L) Alf llegó tímido y llegó serio, hablaba poco, y no quería compartir lo que sentía y a raíz de cómo ha ido avanzando el tiempo o de que comenzó el *taller*, habla más de lo que le sucede, comparte más sus emociones, pero aún le falta saber identificarlas, no es que no las conozca, sino que todavía está en la etapa de juego en que se distrae (con otros niños) y por esta razón no la comparte...tiene 4 meses viniendo y si continúa, va a tener muchos cambios...

(YO) UNA OPINIÓN GENERALIZADA DEL TALLER, LAURA...DE CÓMO LES ESTÁ AYUDANDO A LOS NIÑOS...

(L) Creo que es un *taller* que les ha ayudado mucho a muchos niños, en la identificación de sus emociones porque muchas veces no saben ponerle un nombre a lo que están sintiendo y esto les ha ayudado a encontrar qué están sintiendo y cómo manejarlo, a encontrar más alternativas de lo que pueden hacer para sentirse bien con ellos mismos

(YO) Y HAS VISTO QUE ESTE TALLER LES REFUERZA SU AUTOESTIMA, SU SEGURIDAD, SUS RELACIONES PERSONALES Y SOCIALES, EN QUÉ ÁMBITO VES QUE INCIDE EL CAMBIO...

(L) Creo que en lo principal es en su autoestima, en lo que más se trabaja es en su autoestima, para que con ello puedan relacionarse mejor con las demás personas y para que vayan descubriendo mejor el manejo con las personas a su alrededor...

15.- ENTREVISTA A LA FACILITADORA SANDRA GONZÁLEZ (FS) ACERCA DE QUET DE 8 AÑOS Y DE CAMI, DE 10 AÑOS.

Entrevista realizada el 24 de junio de 2008.

(YO) SANDRA, HÁBLAME DE LOS CAMBIOS QUE HAS NOTADO EN QUET

(FS) Quet es un niño al que le ha costado mucho trabajo aprender a respetar su turno. Cuando llegó, tenía un gran enojo con su mamá porque no le dejaba ver a su papá. Ha adquirido seguridad para hablar frente a sus compañeros; comparte bien sus emociones, habla de maltrato por parte de su mamá, lo que hace que seguido manifieste enojo del 3

(YO) CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE HAS VISTO EN ÉL DESDE QUE ENTRÓ AL TALLER

(FS) Lo veo con mucha más seguridad cuando habla, más claridad para nombrar sus emociones; llega con mucho gusto y participa mucho. Su enojo va disminuyendo. Maneja muy bien las técnicas que practicamos en el taller, porque dice que a su abuelita se las recomienda cuando se enoja o cuando la ve triste. Ha mejorado mucho su relación con su hermana y dice que ya no le da miedo su mamá. Sin embargo, falta que trabaje más, porque extraña mucho a su papá porque ya no se lo deja ver su mamá.

(YO) QUÉ ME PUEDES DECIR DE CAMI

(FS) Cami es una niña muy abierta; comparte sus emociones y las identifica. Ha venido a una sola sesión, pero conoce las emociones básicas. Le encantó el *taller*.

16.- ENTREVISTA REALIZADA A MARGARITA AVILA ESPINOSA, CREADORA DEL TALLER, Y A MA. CARMEN DIAZ, COORDINADORA DEL TALLER EN EL D.F. EL 29 DE MARZO DE 2008, EN PUEBLA, PUE. (CASSETE UNO, LADO B)

(YO) MARGARITA, CUÁL FUE EL PROPÓSITO DE CREACIÓN DEL TALLER DESCRUBRE TUS COLORES INTERNOS

(MARG) Bueno, realmente porque después de mi trabajo, de 20 años de trabajar con niños, eee, fui haciéndome cada vez más consciente de que, pues quizá por el momento histórico que estamos viviendo, los niños cada vez más tenían como más problemas emocionales, eee, con más dificultad para mmm...poner atención en clase y a veces era por problemas emocionales inclusive, también niños que llegaban a mi consulta, niños con trastornos de lenguaje y aprendizaje, mmm, me di cuenta porque después del diagnóstico y tratamiento, me di cuenta de que los niños no tenían problemas reales, sino que eran problemas emocionales, de los que por los cuales llegaban a consulta y que aparentaban un problema de aprendizaje un problema de lenguaje. También que en el trato con los padres, percibí que cada vez estaban más confundidos , que al menos esta generación tenía muchas dudas, era evidente para todos, que niños que , este,...que tienen muy pocos límites, papás que no saben exigir el respeto que...para conillos, en fin, varios ehh, problemas por los que consideré necesario investigar sobre algún tipo de método que pudiera ser un entrenamiento grupal en cuanto a las habilidades emocionales.

(YO) PORQUÉ POR EL LADO DE LAS EMOCIONES Y NO POR EL LADO CONDUCTUAL

(MARG) Mmmmm.....

(YO) ES DECIR, PORQUE PENSASTE QUE LA ALTERNATIVA ERA POR ESE LADO, SIENDO QUE EN NUESTRO PAÍS ES UN TEMA QUE HA SIDO MUY POCO IMPLEMENTADO

(MARG) Porque por el lado de las emociones....aja,... porque yo considero que no se puede cambiar,,o.....ajá... ahí fue donde yo investigué qué había para el trabajo con los niños, yo sabía varias cosas: en primera que no quería terapia individual para niños, porque siento que es una cosa que ya está dada y que además se abusa de la terapia individual para niños, muchas veces debería ser terapia familiar o terapia para los padres, cuando los niños son chicos, y no, necesariamente terapia de los niños, entonces estaba segura que fue para los niños, una alternativa para ellos, que fuera con las emociones, me parecía que mmm... era un hueco que estaba en cuanto a que yo ya sabía por diferentes por.....este...conocimiento general popular, que la inteligencia emocional había encontrado que los niños, bueno, que los adultos y cualquiera podía aprender las habilidades emocionales, entonces empecé a investigar sobre métodos, empecé a comprar libros que tuvieran el tema inteligencia emocional, entonces encontré métodos en España, métodos en Estados Unidos, métodos en México, inclusive, y empecé a tomar parte de estos métodos que ya estaban hechos, me pareció interesante, y así empecé, así hice la primera propuesta a padres de familia que de alguna manera reconocían, tenía, habían trabajado conmigo sus hijos, como terapia de lenguaje, terapia, de aprendizaje, era una comunidad en particular en una escuela con al que yo colaboraba, y me conocían y tenía yo cierto prestigio..entonces lancé la primera convocatoria creando yo mis propios ejercicios pero tomando parte de los ejercicios que estaban de todos estos métodos. Sin embargo, con el tiempo, me fui dando cuenta que estos métodos no eran del todo lo que yo quería, sentía en algunos de ellos, que ya estaban más desarrollado...mmm... como que había cierta imposición , o cierto... mmm.... eeee, sesgo, porque los niños tuvieran una u otra emoción, como que había una,,mmm....una dirección , algo velado, donde se dejaba ver que no era igual de bueno que los niños tuvieran felicidad, a que

tuvieran envidia, entonces deseché completamente esos modelos, y entonces fue cuando me ví en la necesidad de crear el mío...

(YO) Y YA CON EL MODELO CREADO E IMPLEMENTADO, AHORA NOS DICES DESDE HACE CUÁNTOS AÑOS, CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE SI SE DAN EN LOS NIÑOS, ES DECIR, CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE TÚ HAS OBSERVADO Y QUE SON COMPROBABLES DE PODER DECIR ESTOS SON LOS CAMBIOS QUE SE DAN EN LOS NIÑOS, A PARTIR DE CUÁNTAS SESIONES, COMO MÍNIMO Y QUE DICEN LOS PAPÁS Y LAS MAMÁS...

(MARG) Mira, eeee....desgraciadamente no hemos hasta ahora implementado una prueba fehaciente para evaluar todas estas preguntas específicas que tú me haces, , por ejemplo, después de cuántas sesiones un niño tendría x o y habilidades, sin embargo, porque no tenemos esta o aquella prueba , bueno...en primera porque ...hay un grado de subjetividad bastante alto...los niños, durante la sesión y en los ejercicios que nosotros realizamos con ellos, los niños con mucha facilidad , el 80 % de ellos, nos reportan o podemos nosotros evaluar que aprenden el conocimiento, es decir, que si se les dice cuándo uno tiene enojo, uno hace determinado ejercicio o determinada actividad para manejar su enojo y poder disminuirlo, el niño realmente lo aprende y lo logra en la sesión , aparentemente lo logra, eeee....el que lo pueda llevar a cabo, no sólo depende del aprendizaje del niño...hasta ahí, nosotras estamos convencidas que el niño entendió... modelo "x", para el enojo , o para la tristeza o para el miedo, depende de cada emoción, pero depende de muchos factores el que lo pueda o no llevar a cabo en la vida real, cuando de veras tenga una emoción de este tipo; sin embargo, dentro de todo esto que no podemos medir con exactitud, si tenemos un reporte constante, con mucha frecuencia, de parte de los padres de familia...bueno, no sólo de los padres de familia, con mucha frecuencia de maestros, e inclusive de familiares lejanos a los niños o inclusive de conocidos que eventualmente nos buscan porque conocieron a un niño que estaba en el taller , en una situación aislada y denotaron que este niño tenía habilidades emocionales que utilizó en una

Desarrollo de Habilidades Emocionales

determinada situación... entonces, esas son nuestras pruebas silvestres que nosotros tenemos hasta el momento...

(YO) TE PREGUNTARIA SI ESAS PRUEBAS SILVESTRES, COMO TÚ LES LLAMAS, EVIDENCIAN CAMBIOS EN ALGUNA ÁREA ESPECÍFICA, O NO SE TIENE DETECTADO, BUENO, PORQUE LA TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL O DE LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES EMOCIONALES HABLA EN GENERAL DE TENER UN MAYOR AUTOCONOCIMIENTO, DE PODER CONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS, ES DECIR, LA EMPATÍA, HABLA TAMBIÉN DE OBTENER MAYOR SEGURIDAD Y POSTERIORMENTE SE AVENTURAN, SOBRE TODO LOS ESPAÑOLES, A DECIR QUE A MAYORES HABILIDADES EMOCIONALES HAY UN MAYOR , INCLUSO SE ATREVEN A DECIR QUE MEJORAN EL BIENESTAR DE LA VIDA,..ENTONCES EN QUÉ ÁREAS UBICARÍAS TÚ QUE HAY ESTA SERIE DE CAMBIOS , MODIFICACIÓN O DE UTILIZACIÓN DEL CONOCIMIENTO QUE SE ADQUIERE EN LAS SESIONES YA EN LA VIDA REAL..

(MARG) La primera que podría yo mencionarte, y de la que más prueba tenemos de su...pronta adquisición y práctica en la vida diaria de los niños, no sólo en las sesiones, sino en la vida diaria, en el afuera, es decir, en su circunstancia, es la habilidad de reconocer su propia emoción, y no sólo de reconocerla, sino, como tú sabes, sino de ponerle un número...esa es la primera donde nosotros nos damos cuenta que, después, con mucha frecuencia, después de cuatro clases, los niños empiezan a hablar de emociones con mucha naturalidad y a reconocer en ellos mismos, y en otros, las emociones, y así estaríamos hablando de más de una habilidad, es reconocer su emoción, ponerle nombre es otra habilidad, eee, reconocer en qué parte del cuerpo se siente determinada emoción, vendría siendo una de ellas, este...ponerle número, nivel, grado a su emoción es otra habilidad. eee. ésa es la primera que nosotros este... si, tenemos más pruebas de que los niños adquieren con mayor facilidad...a las que generalmente se refieren estos padres de familia, es al manejo de la emoción, al que ellos puedan, inclusive,

Desarrollo de Habilidades Emocionales

con frecuencia...eeee.....participar a los demás que están teniendo determinada emoción y que encuentren la solución de las que han aprendido con nosotros, para moverse de ella, entonces, con frecuencia les dicen a los papás, estaba sintiendo tristeza pero...estoy teniendo tristeza y necesito tal solución o ayuda para disminuir la tristeza y los papás con frecuencia nos reportan que sí, que los niños lo hacen, o al menos, lo verbalizan... ya qué tanta emoción o tristeza bajan, es difícil evaluar.

(YO) PARA FINES DE ESTA INVESTGACIÓN YO NO SÉ SI SERÍA DEMASIADO AVENTURADO O FORZAR DEMASIADO EL QUE PUDIÉRAMOS UBICAR EN CUÁLES ÁREAS, ES DECIR, SE MEJORA LA AOTOESTIMA DEL NIÑO, SE MEJORA SU RENDIMIENTO ESCOLAR, SE MEJORAN SUS RELACIONES FAMILIARES, SIENTES QUE EL NIÑO ADQUIERE UNA MAYOR ASERTIVIDAD EN SUS DEMANDAS, EN FIN, EN ESTAS CATEGORÍS EN QUÉ PUDIERAS TÚ COMENTARME ALGÚN CAMBIO QUE SE HAYA COMPROBADO..

(MARI) (Habla Maricarmen Díaz, coordinadora del *taller* en el D.F) :

Otra área que se ve modificada enseguida es la parte de comunicación, los papás nos reportan que ... eee...los niños se comunican de una manera más efectiva, hablando no sólo de sus emociones, sino también hablando de sus ... como estar cansado, o como necesitar algo desde una perspectiva mucho más asertiva y mejor...en general. Otra área en la que podemos ver que hay aprendizaje en los niños , el decir aprendizaje ya va implícito que es mejora...en relaciones con las demás personas...por ejemplo, una mamá comentaba que si hija, son papás divorciados, y no siente ella culpa en decir "hoy no quiero ver a mi papá" y ella manifiesta que su hija ha tenido muchos cambios en el sentido de que está mucho más tranquila, más contenta, puede sin culpa manifestar que no quiere verlo, o que necesita que su mamá la acompañe para ver a su papá, y si ve al papá un poco deprimido, porque tiende a deprimirse, dice que no lo quiere ver, entonces....pero sintiéndose bien, aún así... entonces sería esta parte. Otra....

Desarrollo de Habilidades Emocionales

(YO) YO TE PREGUNTARÍA ESPECÍFICAMENTE, TÚ MENCIONAS A LA COMUNICACIÓN, DENTRO DE ESTA ÁREA, CÓMO ES QUE SE MODIFICA EL LENGUAJE D ELOS NIÑOS...

(MARI) ¿El vocabulario?... desde luego, la adquisición del vocabulario, el tener un nombre específico para cada emoción, y distinguirla de las sensaciones y de otras cosas que le pasen, como dolores, o bueno, sensaciones y emociones o pensamientos, o deseos o algo que necesiten, sí ,como tener esta distinción como mucho más clara y

(HABLA MARG)...sus deseos los comunican mejor, sus habilidades sociales también se ven, nos han manifestado que se ven mejoradas su , de alguna manera más funcionales, los niños pueden hacer amigos con más facilidad, se pueden defender de una manera más fuerte o con mejores resultados, ehh...que otra cosa, el lenguaje, las demandas que hacen con sus papás son más claras de tal manera que los papás inclusive se ven... se sienten.... nos participan que se conmueven o a ellos mismos los modifica el que sus hijos les hablen de manera diferente , es decir, niños que dicen, papá no me grites, entiendo cuando tú me hablas de esta manera, me doy cuenta de tus emociones, yo también me doy cuenta de las tuyas; cuando estés enojado mejor aléjate de nosotros, o enfríate o sugerencias así que a lo mejor al principio a los papás les impacta o puede no agradarles en esos momentos pero con un tiempo de reflexión, los papás lo asimilan o la mayor parte de ellos lo asimilan, e inclusive los niños logran que los papás vayan poco a poco, modificándose ellos mismos...

(HABLA MARICARMEN DÍAZ)...distinguen o pueden identificar la responsabilidad que tienen de sus actos o emociones, no culpan a los demás por sus emociones, se hacen responsables...

(HABLA MARGARITA ÁVILA)...más empáticos con las emociones de los demás, tienen palabras más específicas para determinadas emociones, como ya lo habíamos mencionado, este....MUCHAS GRACIAS.

