

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

*Angela del Valle López**

CONCEPTO, HISTORIA Y ÁMBITO DE LAS EMOCIONES

DESCUBRIMIENTO DEL VALOR DE LA EMOCIÓN

Ha sido una tendencia muy generalizada dentro del mundo educativo el medir los aprendizajes del individuo según los éxitos académicos en los aspectos cognoscitivos. Pero la persona posee también un conjunto de habilidades –inteligencia emocional– tales como autocontrol, entusiasmo, perseverancia, automotivación, empatía..., que constituyen un vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

Todas estas capacidades caben en la enseñanza-aprendizaje de los individuos, ofertándoles de este modo la oportunidad de obtener el mejor rendimiento posible de su potencial intelectual (Goleman, 1997).

El ser humano posee dos mentes, una que piensa, es la mente racional, y otra que siente, la mente emocional, ambas constituyen

* Universidad Complutense. Madrid.

nuestra vida mental, ambas cooperan entrelazando sus formas de conocimiento y guiándonos convenientemente en el devenir personal a través de circuitos distintos interrelacionados.

Constatamos sistemáticamente que la razón se ve desbordada por los sentimientos. El conocimiento de la interacción de las estructuras cerebrales que rigen la vida emocional ofrece la oportunidad de educar las emociones. Todas las personas, en concreto los niños, pueden beneficiarse con el aprendizaje de las capacidades de la inteligencia emocional, pudiéndose afirmar hoy que, tener un cociente emocional elevado es tan importante como tener un cociente intelectual alto. De ahí la necesidad de una educación de las capacidades emocionales, y de ahí también que una deficiencia o descuido en su formación repercute en la vida cotidiana del individuo en aspectos que tocan a la estabilidad, la salud, trastornos sociales, afectivos y morales (ansiedad, depresión, agresividad, delincuencia). Por otra parte se ha demostrado que los niños con capacidades notables en el campo emocional son más felices, confiados, tienen más éxito en los estudios. Lo que importa es que estas capacidades bien formadas se conviertan en la base, con el fin de que los niños lleguen a ser adultos responsables, atentos, productivos (Lawrence, 1997).

El estudio de la inteligencia emocional no es nuevo aunque el tema preocupa especialmente desde hace solo cincuenta años¹.

-
1. Séneca escribió un tratado sobre la felicidad y otro sobre la razón; pero toda su obra se centra en el miedo. El Tratado sobre las Pasiones de Santo Tomás de Aquino incluida la Suma Teológica integra los contenidos de la tradición eclesiástica: teología y confesionario, mística y casuística... Vives clasificó los afectos, estudió su dinamismo, elaboró incluso una teología de las emociones, las descubrió. Los griegos y sus tragedias encuentran el desenlace de sus pasiones violentas; dicen que las pasiones no forman parte del YO, sino que tienen vida propia y energía propia; pueden forzar al hombre a un comportamiento que le es ajeno, a enajenarle. Después las pasiones han quedado dentro de las personas, algo que no pueden asimilar. A partir del s. XVIII aparece la palabra sentimiento; en la modernidad el sentimiento se convierte en lo más propio y personal, la intimidad. Los psiquiatras, psicólogos y psicoanalista se han ocupado de los sentimientos, en especial los profesionales de la salud. J. Rof Carballo se interesa por el mundo afectivo en su obra de 1950 "Cerebro interno y mundo emocional"; Rodríguez Delgado estudió la localización de los centros cerebrales de la emoción; algunos filósofos españoles se han interesado por los sentimientos, entre ellos Ortega, Unamuno, Zubiri, García Bacca, J. Marias...

La falta de atención a la emoción es probablemente debido al hecho de que la investigación en cuestiones afectivas —en su mayor parte— ha buscado factores actitudinales que son estables y que se pueden medir mediante cuestionarios. Ha habido también algunos estudios dirigidos a los procesos involucrados en el aprendizaje de determinadas materias escolares, en los que se ha orientado el interés hacia las emociones.

Piaget al referirse a la afectividad puntualiza: “El término afectividad incluye los propiamente llamados sentimientos, así como impulsos y tendencias, incluyendo tendencias superiores. Algunos autores distinguen entre factores afectivos como emociones o sentimiento y factores conativos tales como los impulsos. Nosotros no lo haremos, porque la diferencia entre afectivo y conativo aparece solo como un problema de categoría. Esto se puede ilustrar con la definición de Pierre Janet sobre los sentimientos, éstos son definidos como los reguladores de la fuerza que tiene a su disposición el individuo” (Piaget, 1981).

La afectividad y la cognición son inseparables, el mismo Piaget ve las relaciones entre inteligencia y afectividad.

Durante la segunda mitad del s. XX se ha despertado un gran interés por buscar el bienestar del niño, reconociendo los padres que en las acciones diversas se pueden ejercer influencias fuertes. Se piensa que facilitando a los hijos el mejor desarrollo intelectual, se

Las investigaciones se han diversificado por caminos en torno a varias corrientes: evolutiva, psicofísica, dinámica, constructivista, que están representadas por Darwin, James, Freud, A. S. Mead. El dominio afectivo ha sido definido en educación como el ámbito que incluye actitudes, creencias, apreciaciones, gustos, preferencias, emociones, sentimientos, valores. H. A. Simón (1982) en el *Symposio Carnegie-Mellon*, sobre afecto y cognición examina la distinta terminología usada para distinguir el dominio afectivo, suponiendo que utiliza el término como término general. En esa misma línea se mueve McLaod (1989) utilizando el término “afectivo para referirse a un extenso rango de sentimientos y humores (estados de ánimo) que son generalmente considerados como algo diferente de la pura cognición’ y utiliza como descriptores específicos de dominio las actitudes, creencias y emociones. La corriente francófona define como ámbito afectivo “una categoría general donde los componentes sirven para comprender y definir el dominio”. Los componentes son: actitudes, valores, el comportamiento moral y ético, las emociones y los sentimientos, el desarrollo social, la motivación (Lafortune y Saint-Perre, 1994).

les proporciona las posibilidades de éxito. Se ha demostrado que la ayuda a los niños ha favorecido el crecimiento de su CI, incluso según algunos estudios, el CI ha aumentado 20 puntos desde que fue medido a principios de siglo por primera vez. Las razones no están claras, pero se pueden explicar por el mejor cuidado neonatal y una mayor conciencia sanitaria general. James R. Flynn dice que de ese aumento se han derivado ciertos cambios en la forma de ser de los padres.

E inversamente, mientras cada generación de niños alcanzan un CI más alto, sus capacidades emocionales y sociales parecen ir disminuyendo vertiginosamente. Si se mide el CE por la salud mental y otras estadísticas sociológicas, se puede afirmar que los niños de hoy están peor que generaciones anteriores. Se incrementan las muertes de menores, los suicidios, los arrestos, los nacimientos de madres adolescentes, los abandonos escolares, la violencia, los niños que llevan armas. Y aumentan las depresiones en diez veces más desde 1946, entre los niños y adolescentes.

La persona vive el laberinto donde se entrecruzan conocimiento, afecto, acción. Los sentimientos modifican el pensamiento, la acción y el entorno; la acción modifica el pensamiento, los sentimientos y el entorno; el entorno influye en los pensamientos, los sentimientos y la acción.

APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la última década se ha despertado gran interés por la inteligencia emocional. Peter Salovey en 1990 lo utiliza por primera vez en la universidad de Harvard, John Mayer hace lo mismo en la Universidad de New Hampshire, ambos autores definen la inteligencia emocional como un “subconjunto” de la inteligencia social. Mayer y Salovey afirman que inteligencia emocional es “La faceta de la inteligencia social que involucra la habilidad para manejar nuestros propios sentimientos y los sentimientos de otros, discriminando entre ellos y usando esta información como guía de nuestro pensamiento y acciones. Respuestas organizadas más allá de la frontera de los sistemas psicológicos, incluyendo lo fisiológico, cognitivo, motivacional y el sistema experimental. Las emociones surgen en respuesta a un suceso, o bien interno o externo, que tiene

una carga de significado positiva o negativa para el individuo. Las emociones se pueden distinguir del concepto de estado de ánimo; generalmente éstas son más cortas y más intensas” (Mayer y Salovey, 1990).

Estos autores crean un concepto de inteligencia emocional que incluye los procesos mentales involucrados en la información emocional: la valoración y expresión emocional, la regulación de la emoción, su utilización. Investigan aquellas cualidades emocionales que tienen éxito: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal. Se oponen al uso del término cociente emocional como sinónimo de inteligencia emocional, para evitar que se intente medir como se hace con el cociente intelectual a través de test.

Las capacidades cognoscitivas no se oponen a las capacidades emocionales sino que interactúan en la vida real. La distinción se hace reconociendo que el CE no lleva una carga genética tan marcada como el CI, lo que permite que los educadores partan de un punto en el que la naturaleza no incide y puedan así determinar las oportunidades de éxito de los niños.

El mundo moderno exige acudir a un cuerpo de conocimientos a la hora de tomar decisiones que afectan al mundo infantil: “La investigación científica sobre la moralidad de los niños tiene un gran potencial para ayudarnos en nuestro deseo apremiante de mejorar los valores morales de los niños. Sin embargo, se trata de una potencialidad que aun no ha sido aprovechada porque gran parte de dicha investigación resulta desconocida para el público, es ignorada como algo ajeno a la cuestión o desprestigiada al considerársela un disparate sin contacto con la realidad... En parte el trabajo erudito sobre la moralidad de los niños resulta oscuro porque ha quedado limitado a publicaciones y se ha difundido en una serie de escritos profesionales desiguales” (William, 1993).

Daniel Goleman da un gran impulso al estudio de la inteligencia emocional con la obra “Emotional Intelligence”. Define el término emoción de acuerdo con el diccionario que la resume como: “Agitación, o perturbación de la mente; sentimiento, pasión, cualquier

estado mental vehemente agitado” (Oxford English Dictionary). Goleman opina que la emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y al tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza. Con lo cual amplía el campo de las emociones, sus matices y variaciones a un número no determinado. Enumera algunas de las que podrían considerarse primeras emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza, con todos las derivaciones. Es decir, las familias de las emociones en las que una es la relevante y en torno a ella se agrupan o derivan otras. Una emoción de estas es el estado de ánimo, el permanecer airado o la fácil irritabilidad en un momento determinado; o bien el temperamento que arrastra tras si la melancolía, timidez, o sus opuesto. Otras son los desórdenes emocionales tendentes a la depresión, ansiedad.

La inteligencia emocional es ese conjunto de habilidades indicadas anteriormente que nos impelen a afrontar situaciones demasiado difíciles, el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo por encima de la frustración.

Las personas con un elevado CI se distinguen por tener una serie de habilidades e intereses intelectuales; por lo general son productivas, predecibles, tenaces y poco dadas a reparar en sus propias habilidades, son críticas, condescendientes, aprensivas, inhibidas, poco expresivas, frías, tranquilas. Sin embargo, las personas con elevado CE son socialmente equilibradas, extrovertidas, alegres, poco tímidas, aceptan responsabilidades, se comprometen con las personas, se sienten a gusto consigo mismas.

Estudios recientes demuestran la escasa relación que existe entre el bienestar emocional de la persona y su cociente intelectual, lo cual confirma la independencia de las emociones con relación a la inteligencia académica.

Lo que si se sabe es que la mente emocional es más veloz que la mente racional y se pone en funcionamiento inmediatamente sin detenerse sobre lo que está haciendo. La rapidez de la respuesta imposibilita un análisis deliberado de la acción, nota propia de la mente pensante. Los sentimientos son experiencias conscientes en las que el sujeto se encuentra implicado e interesado. El conocimien-

to mantiene una relación distanciada con las cosas, en esto consiste la objetividad. Los fenómenos afectivos aparecen en la conciencia sin que la persona intervenga, al mismo tiempo que aparecen y se consolidan los modelos afectivos, se consolidan también los esquemas intelectuales.

Jean Piaget dice: “Si nuestras hipótesis son exactas, podremos colocar paralelamente, estadio por estadio, las estructuras intelectuales y los niveles de desarrollo afectivo. Puesto que en efecto, no existe estructura sin energética, y viceversa, a toda estructura nueva debe corresponder una nueva forma de regulación energética, a cada nivel de conducta afectiva debe corresponder un cierto tipo de estructura cognitiva” (J. Piaget, 1965).

Trabajos recientes permiten hablar de los sentimientos como “respuestas”, manifestaciones conscientes de una integración de varios elementos, entre ellos, los deseos, las necesidades y los proyectos.

Las emociones no son ideas abstracta, son sociales, adquieren la forma de elementos bioquímicos producidos por el cerebro y ante los que el cuerpo reacciona.

FUNCIONAMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESTRUCTURA

El cerebro emocional es anterior al racional y éste es una derivación de aquel², lo que explica las relaciones entre ambos. Cada persona está dotada de emociones, impulsos que nos llevan a actuar

2. El sistema límbico –cerebro primitivo– evolucionó temprano en la ascendencia humana, e influye sobre el inconsciente, comportamiento instintivo similar a las respuestas animales relacionadas con la supervivencia, como la respuesta “lucha o huye” y la reproducción. Muchos de estos comportamientos innatos y “primitivos” en los humanos son modificados por el cortex cerebral. Los humanos planean para el futuro, sienten confianza, esperanza, alegría, culpabilidad y desesperación, y su comportamiento se ve influido por códigos morales, sociales y culturales conscientes.

de forma inmediata y diferente, de acuerdo con el tipo emoción, por ello en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción y su poder es extraordinario. Esta predisposición biológica a actuar puede ser modificada por el medio cultural y por las experiencias vitales.

Ya se ha afirmado anteriormente que el hombre posee una mente que piensa y una mente que siente, son dos formas del conocimiento que interactúan para construir nuestra vida mental. Son dos facultades relativamente independientes que expresan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos pero interrelacionados. Pueden ambas mentes estar bien coordinadas, pero si la pasión surge, se rompe el equilibrio y la mente emocional arrastra a la razón que se rinde y entrega³.

La inteligencia emocional relaciona el área de la parte del pensamiento del cerebro, **neocorteza**, con la parte emocional del cerebro, el **sistema límbico**⁴. Se denomina así a los estratos que rodean el tallo encefálico (R. Joseph, 1993) y constituye un campo neural que añadió las emociones al repertorio de respuestas del cerebro. Un estado de pánico, por ejemplo rabia, indica que estamos bajo la influencia del sistema límbico.

La evolución de este sistema límbico ha dado base a dos elementos: el aprendizaje y la memoria. Son estos dos avances novedosos los que han permitido ir más allá de las reacciones automáticas

Según la afirmación de Goleman, del cerebro primitivo evolucionado en el hombre, emergieron los centros emocionales, transcurridos millones de años se convirtieron en el neocortex, cerebro pensante. Por ello el cerebro emocional es anterior al cerebro racional y éste una derivación de aquel, de ahí las relaciones, vinculaciones entre pensamiento y sentimiento. Cfr. Goleman, D. op.cit.

3. Cfr. Goleman. D. op cit.

4. El tallo encefálico se encuentra recubierto de estratos rodeándolo. A esta parte que envuelve y recubre el tallo encefálico se denomina sistema límbico y los componentes de este sistema en forma de anillo, juegan un papel complejo e importante en la expresión de instintos, impulsos y emociones. Median en los efectos de los estados de ánimo sobre el comportamiento externo, influyen en los cambios internos en la función física y en su expresión apropiada. También se ven influidos por el sistema límbico la asociación de percepciones con sensaciones como olor, vista, y la formación de recuerdos.

predeterminadas y adaptar las respuestas a las circunstancias cambiantes del medio, lo cual permite una toma de decisión más inteligente. Es decir, una parte del circuito límbico se convierte en la base rudimentaria del neocortex, del cerebro pensante. En síntesis, en un tiempo muy lejano en la historia el cerebro de los mamíferos experimentó una transformación radical, que supuso otro paso admirable hacia adelante en el desarrollo de la razón. Sobre el cortex de dos estratos se colocaron los nuevos estratos de células cerebrales, lo que dio lugar al neocortex (zona que planifica, comprende lo que siente, coordina los movimientos).

El **neocortex** diferencia al ser humano de los demás. Es el lugar del **pensamiento** y de los **centros** que integran y **procesan los datos** provenientes de los sentidos.

Pero este neocortex, a lo largo del tiempo, se ajusta y llega a dotar al individuo de la capacidad de superar las adversidades. De aquí se llega a matizar la vida emocional. Cuanto más complejo es el sistema social, más fundamental resulta esta flexibilidad para dar respuestas. Aunque el hecho es que estos centros superiores no gobiernan la totalidad de la vida emocional, porque en las situaciones emocionalmente críticas, delegan su cometido al sistema límbico (Goleman, 1997).

Se afirma así que la región emocional es el sustrato en que creció y se desarrolló el sistema pensante, vinculado a él por los circuitos neuronales. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción el poder de influir en el cerebro. En esta esfera, las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan una respuesta emocional hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta, disponiéndolo para la acción. En la actualidad se han identificado los aminoácidos **neuropéptidos**, elementos bioquímicos, correlativos de las emociones. Los neuropéptido se almacenan en el cerebro emocional y son enviados por el cuerpo cuando se siente una emoción indicándole al mismo cuerpo la forma de reaccionar. La serotonina o neurotransmisores –sustancia química– producen las reacciones emocionales al transmitir mensajes emocionales del cerebro a las distintas partes del cuerpo, actúan como mensajeros emocionales y como protectores contra las amenazas, la sonrisa, por ejemplo. Esta serotonina frena el estrés, la depresión. M. Norden

afirma que podemos entrenar nuestros cerebros para producir naturalmente serotonina a través del ejercicio físico frecuente, una dieta adecuada, el sueño.

Los elementos que constituyen la “sede de las pasiones” (Goleman, 1997) son el sistema límbico o parte emocional del cerebro que incluye: el tálamo –encargado de enviar mensajes al cortex– el hipocampo que se cree que juega un papel en la memoria y en el desciframiento del sentido de lo que percibimos, la amígdala –centro del control emocional⁵ muy ligada a las cuestiones del aprendizaje y de la memoria–. La corteza del cerebro pensante ayuda a controlar las emociones a través de las resoluciones de problemas, el lenguaje, las imágenes y otros problemas cognitivos (lámina 1).

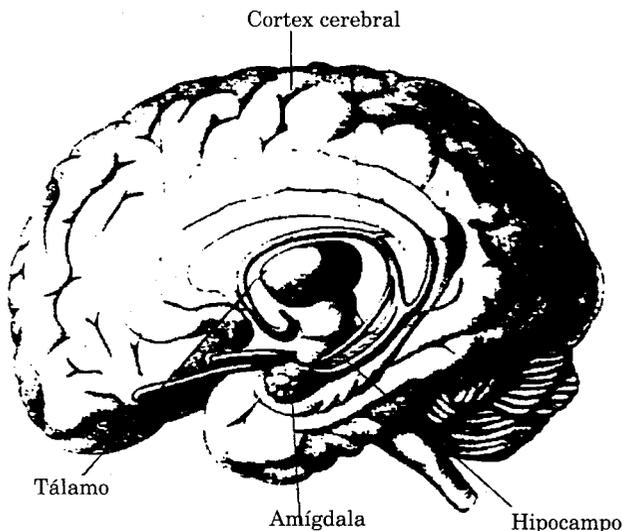


Lámina 1

5. La amígdala influye sobre el comportamiento y las actividades de la persona para que sean apropiadas para satisfacer las necesidades internas del cuerpo y las reacciones emocionales como la cólera. Si un niño nace con la amígdala fácilmente excitable y no se le refuerza mediante la educación a través de programas concretos, continuará de adulto con el mismo problema (la timidez, por ejemplo), pues no desarrollará los caminos neuronales entre la amígdala y el cortex que permitan que la parte pensante del cerebro ayude a la parte emocional a dominarse. Dos niños nacen tímidos, uno ha cambiado y se ha vuelto simpático... fruto de la atención educativa, el otro no, por no haberle prestado la atención debida.

La amígdala⁶ puede nacer fácilmente excitable y ante un fenómeno, el niño, si no desarrolla los caminos neuronales entre la amígdala y el cortex que permita que la parte pensante de su cerebro ayude a la parte emocional a calmarse, continuará así de adulto. Por el contrario, si con una ayuda desde que nace se domina el cerebro emocional sobreexcitable, la persona cambia. Esta forma de educar al niño modifica literalmente el desarrollo del cerebro. El cambio de la neuroquímica del niño que supera el problema se debe a que sus padres le expusieron a continuos obstáculos y desafíos. Los niños que no lo superan estuvieron en los mismos círculos cerebrales y por ello reaccionan con exceso ante el mismo punto de vista emocional.

La amígdala, por tanto, asume el control cuando el cerebro pensante, el neocortex, aun no ha decidido. Ha sido Joseph Le Doux el autor de este descubrimiento. Le Doux explica que la amígdala es capaz de “secuestrar” al cerebro, ya que el primer punto por donde pasan las señales sensoriales es el tálamo y a partir de ahí mediante una sinápsis o división en dos direcciones, una parte de la información va a la amígdala y otra, a través también del tálamo, va al neocortex que procesa la información sensorial. Pero la primera vía nerviosa, la de la amígdala, es más rápida y corta, una especie de atajo, con lo cual la respuesta se produce instantánea, antes de que el neocortex haya valorado la información y pueda dar una respuesta conveniente. De esta forma la amígdala asume el control, sin esperar a que el neocortex decida (lámina 2), lo que explica el poder de la emoción que sobrepasa a la razón, desde el momento que estos sentimientos que toman la vía de la amígdala son más primitivos e intensos.

“El sistema emocional puede actuar independientemente del neocortex. Existen ciertas relaciones y recuerdos emocionales que

6. La amígdala es una estructura situada encima del tallo encefálico cerca de la base del anillo límbico. El hipocampo y la amígdala, a lo largo del proceso evolutivo han dado origen al cortex y al neocortex. Es la amígdala la que se ocupa de las cuestiones emocionales, considerada como una estructura límbica vinculada a los procesos de aprendizaje y la memoria. La ausencia funcional de la amígdala impide el reconocimiento de los sentimientos. Es un verdadero depósito de la memoria emocional. Además la amígdala se relaciona con las pasiones. El funcionamiento de la amígdala y su intercalación constituyen el núcleo de la inteligencia emocional (Goleman, 1997).

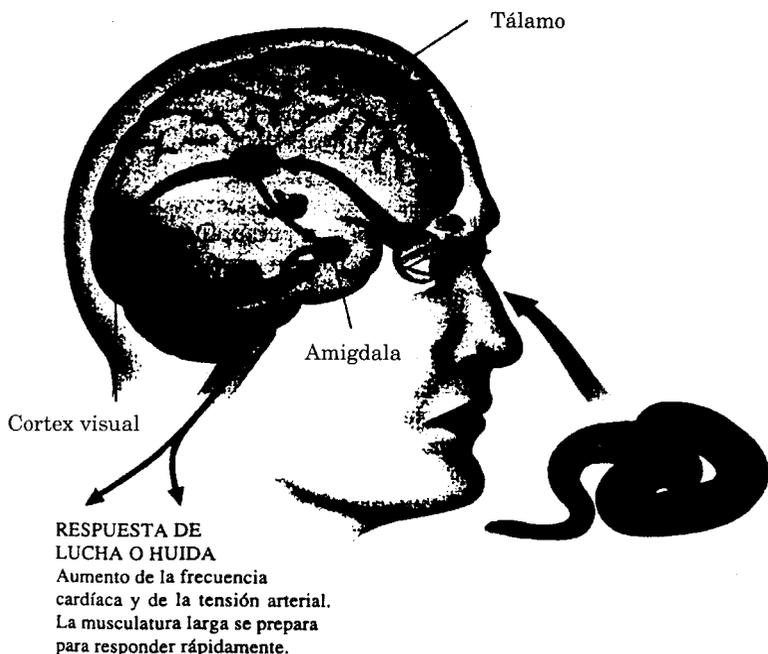


Lámina 2

Fuente: Daniel Goleman

tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente” (Le Doux, 1992).

Por todo ello, el tálamo es el centro del control, “Ninguna señal de los ojos, oídos, y otros órgano sensoriales puede alcanzar la corteza sin pasar por él” (O. Hare). La información sensorial... es canalizada por el tálamo hacia diferentes áreas de nuestro centro cerebral más elevado, **la corteza**, donde le damos algún sentido. Los lóbulos frontales de la corteza son importantes en el control emocional, en la idea de muchos científicos, este es el lugar de la conciencia de sí mismo. El funcionamiento de la amígdala y su intercalación con el neocortex constituye la esencia de la inteligencia emocional, según Goleman.

Al mismo tiempo que la amígdala da una respuesta veloz al hecho o fenómeno, el cerebro emocional elabora una respuesta adecuada a través de la vía mas larga, el neocortex. De estas conexiones , amígdala, dependen las luchas entre el pensamiento y el sentimiento. Las emociones intensas, como la cólera por ejemplo, pueden incidir en la capacidad del neocortex bloqueando su función. Así, un estado emocional perturbado obstaculiza las facultades intelectuales, entorpece los aprendizajes. Los niños ansiosos e impulsivos tienen poco control del neocortex sobre los arrebatos de la amígdala. En este caso el fracaso escolar, la delincuencia, violencia... son riesgos a los que es muy propicio , ya que su control es reducido.

La amígdala es capaz de experimentar el aprendizaje emocional y la memoria emocional, que pueden ser algo a parte del aprendizaje consciente y memoria consciente que se produce en la memoria. La interacción entre el niño y sus educadores primeros en la infancia, constituye un verdadero aprendizaje emocional, poderoso, ya que está impreso en la amígdala.

La memoria emocional del cerebro, distinta de la memoria cognoscitiva puede explicar la razón por la que los traumas de la infancia pueden afectarnos de adultos, aunque no podamos recordarlos de forma consciente. Los recuerdos emocionales, tales como sentirnos abandonados cuando llorábamos sin el apoyo de la palabra o de las imágenes conscientes, pueden desempeñar un papel importante en la forma de sentir y actuar de la persona.

El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento, como lo esta el cerebro pensante. La emoción guía nuestra decisión en sintonía con la mente racional, capacitando o impidiendo el pensamiento mismo. Pero igualmente el cerebro pensante actúa sobre las emociones, con la excepción de las incontroladas.

CAPACIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las capacidades de la inteligencia emocional pueden incluso ser más eficaces que la razón misma. Lo más notable es que la inteligencia emocional es susceptible de ser educada, se puede aprender a desarrollar las habilidades emocionales. En otras palabras, ¿de qué sirve un CI alto si la voluntad no actúa en el individuo a la hora

de determinarse por estudiar en lugar de dormir por el día y divertirse por la noche? El CI –dice Gardner– se ocupa de una serie limitada de habilidades; pero no puede adelantar nada con relación a lo que hará la persona con sus habilidades una vez concluida su educación. Por todo ello, se puede decir que la inteligencia viene a ser una cuestión emocional.

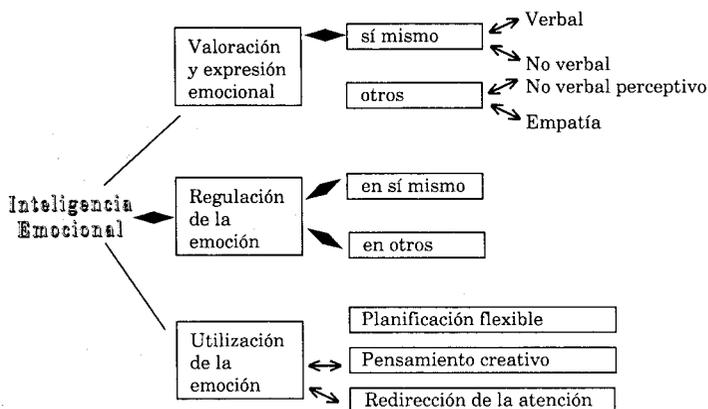
Las lagunas en las habilidades emocionales pueden solucionarse, cada uno de estos ámbitos o constelaciones emocionales constituye un conjunto de hábitos y reacciones que con una adecuada educación se modifican, mejoran. El entorno de la primera infancia, recibido a través de la madre, influye directamente en la evolución de las estructuras cerebrales responsables del futuro emocional del niño.

Para Salovey, la inteligencia emocional se resume en cinco competencias: conocimiento de las propias emociones en el momento que se producen, para él, piedra angular de la inteligencia emocional; el control de las emociones adecuándolas al momento; la automotivación que permite tender a los resultados más eficaces al sumergirse en el flujo de expolear la atención, el interés; la empatía o reconocimiento de las emociones ajenas; el control de las relaciones, que es la habilidad de relacionarse con las emociones ajenas. O bien expresado de modo que la inteligencia emocional se agrupa en torno a áreas y cada una de ellas subdividida en capacidades específicas⁷. (Cuadro 1)

Después de enumerar algunos de los componentes de la inteligencia emocional, es conveniente añadir algo sobre tales habilidades. La conciencia de uno mismo, o lo que es lo mismo, la conciencia autorreflexiva, tiene una actividad neutra que permite la ecuanimidad de los sentimientos apasionados. Esta toma de conciencia de la emoción es una habilidad emocional esencial sobre la que se construye el autocontrol. Para J. Mayer y P. Salovey consiste en “Ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo”. (Mayer y Salovey, 1993)

7. Salovey y Mayer establecen las relaciones entre los procesos involucrados en la información emocional, según se recoge en el modelo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



La capacidad de dominio, el autocontrol, significa la adecuada proporción entre las emociones positivas y las negativas. Este autodominio es difícil, las personas, los niños en concreto, emocionalmente sanos aprenden a calmarse imitando el modo con que han sido tratados. La llegada de la emoción no la conocemos, ni su fuerza, solo podemos actuar en torno al tiempo que permanecerá (furia, depresión).

El optimismo y la motivación significan tener una expectativa de que las cosas irán bien a pesar de las frustraciones y contratiempos. El optimismo impide caer en la apatía o depresión ante la adversidad.

La empatía es una habilidad popular esencial. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que desean los demás. Esta capacidad es muy útil para determinadas profesiones: docencia, sanitaria, empresarial.

Otra habilidad es el control de las relaciones, las personas que sobresalen en este tipo de capacidades son verdaderas estrellas.

Algunas emociones son básicas y universales: tristeza, alegría, furia, miedo, curiosidad; para otros autores son ocho y están determinadas por patrones innatos: miedo, furia, tristeza, alegría, amistad, asco, curiosidad, sorpresa.

UNA SINGULAR TAREA: EDUCAR LAS EMOCIONES

POSIBILIDADES Y MEDIOS DE EDUCAR LAS EMOCIONES

El hombre puede controlar sus emociones a través del pensamiento. El desarrollo del neocortex (lenguaje, y pensamiento lógico) nos permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos y modificarlos. Si un estudiante está angustiado, puede pensar en el modo de calmarse. La porción pensante del cerebro puede impedir problemas físicos y emocionales.

El ingrediente más importante para ayudar a los hijos en lo que afecta al desarrollo emocional es el tiempo. Enseñar a los niños a comprender y comunicar sus emociones afecta a muchos aspectos de su desarrollo y éxito en la vida. Por ello es necesario que aprendan a expresar sus sentimientos, a escuchar de forma activa a fin de desarrollar relaciones emocionales gratificantes.

Comprender el lenguaje no verbal del niño, es una excelente forma de ayudarlo a resolver sus problemas. Si una persona se acerca con postura rígida y severa, el niño que esta enfadado terminará en enfrentamiento. Freud dijo el aprendizaje del control emocional era un punto de referencia del desarrollo del hombre civilizado.

A los instintos primeros, Freud los llamó el Ello, y eran controlados por un centro moral, el SUPERYO, que es la internalización de la autoridad paterna. Ante los impulsos del Ello, el SUPERYO recuerda la prohibición, pero si por encima del recuerdo la acción se ejecuta, el SUPERYO responde castigándole por la culpa de la acción, lo que puede acarrear manifestaciones duras para la personas. Para negociar entre el impulso y la amenaza del castigo, Freud dice que el niño desarrolla un YO, un administrador emocional. En este caso el YO se convierte así en la voz de la razón del niño en desarrollo y una fuerza de adaptación le permite obtener lo que quiere de una forma socialmente adecuada que no ofende el mundo exterior ni el interior en sus emociones y sensaciones. Freud piensa que cuando el niño tiene conciencia de sus opciones y las pondera, tiene más posibilidades de éxito.

La ayuda al niño a dominar sus pasiones, el control emocional, debe partir de la ayuda al control del YO. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, existen técnicas sencillas para el control y la enseñanza del control emocional.

La personalidad afectiva equilibrada aparece cuando el aprendizaje de los sentimientos se hace mediante recompensas y no mediante castigos. El aprendizaje de los sentimientos es recompensador cuando los padres del niño le ayudan a evitar las situaciones afectivamente negativas; pero sin enseñarle a suprimir las experiencias negativas cuando ocurren; en este caso los padres ayudan a atenuar el malestar, ayudando al niño a que enfrente las causas de la aflicción e intentando que no se produzcan innecesariamente. El aprendizaje punitivo sucede cuando los padres amplifican el sentimiento negativo del niño en lugar de reducirlo. Es decir cuando los padres le regañan por sus torpezas, lo cual agrava su malestar.

La educación pretende librarnos de las pasiones mediante el conocimiento de sus mecanismos para sustituirlos por los efectos que son las pasiones purificadas por la inteligencia. La cultura puede provocar diferentes estilos sentimentales porque la afectividad del ser humano es influida por la educación.

Marina dice, “Somos inteligencias emocionales. Nada nos interesa más que los sentimientos, porque en ellos consiste la felicidad o la desdicha. Actuamos para mantener un estado de ánimo, para cambiarlo, para conseguirlo. Son lo más íntimo de nosotros y lo más ajeno” (Marina, 1997).

Los aspectos neurosomáticos de las emociones permiten saber que existen dos sistemas por medio de los cuales el niño aprende control emocional. Las ideas de Freud reflejan la comprensión intuitiva de cómo la parte pensante del cerebro maneja las emociones; pero no percibió el significado del cerebro emocional que es capaz de pasar por alto completamente la parte pensante. De ahí que, estimulando las fuerzas del Yo del niño, lo que se estimula son las funciones corticales (pensantes) del cerebro, pero se descuida el sistema complejo del cerebro emocional que desempeña un papel esencial en el manejo de las emociones fuertes.

Esto implica que para la enseñanza del control emocional de los niños hay que tener en cuenta que al hablarlos para ayudarlos a desarrollar la percepción de sus sentimientos, ya sea en una reunión familiar, la oficina del director de la escuela o en una sesión terapéutica, no resulta suficiente, puesto que el hablar pone en marcha el control de la parte pensante, pero produce un impacto reducido sobre el control emocional. Cuando las emociones predominan, la razón fracasa (secuestro). Para ayudar al niño se le deben proporcionar soluciones emocionales para problemas emocionales. Se debe educar el cerebro emocional lo mismo que se educa el cerebro pensante y engloba las habilidades del control de los impulsos y fobias, la autoconciencia, la motivación. Es sumamente importante que el individuo sea capaz de valorar y regular las emociones, expresarlas a otros y usar esta información en la resolución de problemas interpersonales, e igualmente es necesario que las personas sean capaces de hacer lo mismo con las emociones de otros.

La interacción entre la emoción y los procesos mentales es imbricada. Piaget dice que las emociones actúan como influencias continuas en el proceso de desarrollo, en las atribuciones de éxito o fracaso, en la percepción selectiva, en las funciones del pensamiento... sentimientos de éxito o fracaso que facilitan o inhiben el aprendizaje... “La afectividad influye en la actividad perceptual. Sus elecciones están inspiradas por sus diferentes intereses” (Piaget, 1981). La afectividad y los intereses son inseparables.

ENSEÑANZA DE LAS CAPACIDADES EMOCIONALES

Las capacidades emocionales deben enseñarse. Las emociones no surgen en la persona —el niño— de modo natural. Es necesario enseñar a los niños con las palabras y actitudes que hay emociones como la compasión, la empatía —saber ponerse en el lugar del otro— la disculpa, el sentimiento de justicia, la pasión por la verdad. El miedo, la ira, la alegría, la felicidad de encontrarnos con otros, la búsqueda del contacto humano dentro del grupo, la tristeza por la ausencia de alguien o algo querido, todo puede ser enfocado y reorientado. Así la educación de la ira nos ayuda a superar las barreras, y por ello es importante en la estructura emocional. En otro tiempo las emociones se adaptaban a las circunstancias, pero hoy

se toman de distinto modo. “Las tensiones acumulativas de la vida moderna han desatado una avalancha de depresión, agresividad, insomnio. Otros problemas resultan menos obvios—sobrepeso, cáncer—La mayoría de nosotros se automedica para controlar las emociones”. (Machael Norden).

La vida agitada ha vuelto a los niños irritables y propensos a la ira, pero la educación puede salir al paso. Se les puede enseñar a reconocer y controlar esos sentimientos; se les puede enseñar las capacidades sociales y el mantener amistades íntimas cuando el temor a las mudanzas frecuentes los aleja del beneficio de vivir en comunidad abierta.

La educación emocional significa el cambio de la química de los cerebros, o lo que es lo mismo, la enseñanza de las formas de controlar por sí mismos el funcionamiento de sus cerebros. Los educadores pueden enseñar a los educandos la forma de modificar la bioquímica de las emociones ayudando a su discípulos a adaptarse mejor, a ser felices, a anteponer un mayor control. La serotonina frena el estrés, la depresión. Norden afirma que podemos entrenar nuestros cerebros para producir naturalmente esta serotonina, cuando ésta es alta disminuye la agresividad, la impulsividad. Robert Zamjone ha llegado a demostrar que cuando la persona sonríe los músculos faciales se contraen disminuyendo el flujo sanguíneo de los vasos cercanos. Esto enfría la sangre, lo cual baja la temperatura de la corteza cerebral provocando la producción de la serotonina.

El descubrimiento más significativo de la inteligencia emocional es el poder curativo del cerebro emocional. Para ello se deben tomar en consideración los problemas de los niños desde el punto de vista bioquímico.

El cuerpo libera, además de la reacción física al trauma, gran cantidad de hormonas cortisol que ayudan a responder al peligro. Cuando es en exceso la cortisol puede ocasionar daño temporal a una parte del cerebro emocional, provocando fallos de memoria, angustia, agresión. La curación desde el punto de vista del enfoque emocional, consiste en entrenar a la mente. Esta puede producir sustancias químicas que protegen el cuerpo de la enfermedad. La red de comunicación psicosomáticas toma parte en la inteligencia

emocional. Los neuropéptidos y receptores se encuentran en la parte del cerebro asociados a las emociones y son enviados al cerebro para decirle al cuerpo como debe responder. Pert dice que “cada neuropéptido es como un ladrillo para construir una casa que puede utilizarse en el sótano o en el desván, cumple diferentes funciones en diferentes ubicaciones, pero es el mismo ladrillo”.

Por otra parte, se sabe que el 90% de la comunicación emocional se transmite en forma no verbal, esta actitud es altamente positiva para comprender los sentimientos de los demás y reaccionar de forma adecuada.

La inteligencia emocional de un niño no se basa en el grado de inteligencia, sino en lo que llamamos carácter. Hoy se descubre que ciertas capacidades sociales y emocionales pueden resultar más eficaces para el éxito en la vida que la capacidad intelectual. Por ello, la necesidad del aprovechamiento en la escuela, pues éstas transmiten una información práctica acerca de la efectividad de la enseñanza relacionada con los temas de inteligencia social y emocional.

Desde el punto de vista de la enseñanza-aprendizaje, se sabe que aunque los niños nacen con predisposición emocional, su circuito cerebral retiene cierto grado de plasticidad y pueden aprender nuevas vías nerviosas y pautas bioquímicas más adaptables. Para ello los padres, docentes, profesionales de la salud mental deben hacer que:

- los niños hablen de sus emociones con objeto de que comprendan los sentimientos de los otros,
- a los niños traumatizados hoy se les debe procurar la estimulación de los centros de triangulación en el cerebro,
- conviene que los padres sepan que el desarrollo de la autoestima a través de un elogio o refuerzo constante puede ser pernicioso.
- todos debemos saber que el estrés es una cuestión pésima; pero proteger al niño puede ser peor. Debe enseñársele a ser persistente, a que aprendan a enfrentar las dificultades, a que ellos desarrollen nuevos caminos neuronales,
- se les debe enseñar las capacidades del cociente emocional tales como a resolver problemas interpersonales, la persistencia, la cordialidad, la empatía.

El desarrollo de los hábitos permiten acrecentar la inteligencia emocional (modos de relajación que constituyen formas concretas de manejar el dolor y el estrés) y pueden producir efectos positivos para toda la vida. Los juegos son una forma de enseñar capacidades relacionadas con el cociente emocional, se pueden convertir en parte integral del proceso de aprendizaje emocional.

El optimismo y la esperanza, al igual que la impotencia y la desesperación, se aprenden. Detrás de estas dos posibilidades contrapuestas, existe la autoeficacia, la creencia de que uno tiene el control de los acontecimientos de la vida y puede hacer frente a los problemas en la medida en que se presenten. La superación de dificultades aumenta la sensación de autosuficiencia. “El dominio de uno mismo, la capacidad de afrontar los contratiempos emocionales que nos deparan los avatares del destino y que nos emancipa de la ‘esclavitud de las pasiones’ ha sido una virtud altamente encomiada desde los tiempos de Platón” (Goleman, 1997)

La neurociencia del control emocional viene a decir que la emoción se transmite y controla a través de un sistema de comunicación en el cerebro que lleva la velocidad del rayo y está dominada por el tálamo, la amígdala y los lóbulos frontales de la corteza, con el apoyo de varias estructuras cerebrales y glandulares que envían información en forma de elementos bioquímicos al resto del cuerpo.

MOMENTO DE LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

La vida emocional del niño es el cimiento de la vida emocional del adulto, pues es en la infancia cuando se estructura de algún modo su carácter y personalidad. En este sentido los estudios del psicoanálisis han dado luz sobre el origen de algunos conflictos afectivos del adulto que tienen su raíces en la infancia, se vinculan genéticamente a conflictos afectivos vividos en ella. De ahí que el hombre en gran parte, esté determinado en sus estructuras afectivas por el modo en que vivió afectivamente durante la infancia.

El conocimiento y gobierno de las emociones es esencial en la educación infantil. El comportamiento emocional constituye la forma en que el niño reacciona ante los estímulos del medio, es una

manera de afirmación de la personalidad. Al ser la emoción el gran motor del hombre, su desarrollo y educación en la infancia es de capital importancia para asegurar el desarrollo posterior de su personalidad. La ansiedad y la agresividad son manifestaciones que expresan estos problemas en el hombre adulto.

La vida afectiva del niño pasa por diversas etapas, pero en cada biografía se articulan de una manera diferente para dar lugar a personalidades distintas. El aprendizaje construye nuestro cerebro y se constituye en un híbrido de biología e información, es el origen de nuestra personalidad. Por ello cada persona tiene un estilo diferente de responder sentimentalmente a las situaciones.

William firma que se debe educar al niño para que desarrolle las capacidades morales. El desarrollo moral satisfactorio significa tener emociones y conductas que reflejan preocupación por los demás, compartir, ayudar, altruismo, tolerancia, respeto a las normas.

Hay dos emociones centrales que modelan el desarrollo moral del niño: la empatía y el instinto de atención (amor).

La preocupación por los demás es algo natural, no existe persona que de algún modo no haya sido ayudada por los demás alguna vez. Las personas que tienen capacidades empáticas tienden a ser menos agresivas y a participar en una mayor cantidad de acciones prosociales, los niños empáticos tienen mayor éxito en la escuela y en el trabajo. La empatía es la base de todas las capacidades sociales.

En torno a los seis años comienza la etapa de la empatía cognoscitiva del niño, se mejora con las propias expectativas altas de los padres comprometiéndose con actos sociales que elevan el CE de los hijos. La confianza es otra de las emociones morales positivas de apoyo a la inteligencia emocional. Por el contrario, existen emociones morales negativas como la vergüenza y la culpa que deberían ser objeto de especial atención cuando éstas se presentan.

La timidez es una predisposición innata a la superexcitabilidad de un circuito nervioso centrado en la amígdala, motivo por el cual la persona tímida huye de la incertidumbre y surge la ansiedad ante lo desconocido.

Un síntoma de la timidez es el silencio, que en sí es un signo de la actividad de los circuitos nerviosos que conectan la amígdala. Las personas que la viven corren el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.

La plasticidad del cerebro infantil determina que la experiencia que acontezca en los momentos tempranos tiene un impacto duradero. Con relación a la timidez, la estrategia de provocar que el niño solucione sus frustraciones y ansiedades es positiva. Desde la guardería se le debe favorecer el medio para que desarrolle su sociabilidad. La presencia de un alto nivel de competencia social (cooperación, buen trato con los demás niños, empatía, predisposición a compartir, capacidad de desarrollar amistades íntimas) constituye uno de los predictores de que el niño tímido terminará superando esta inhibición natural.

Las emociones negativas –vergüenza, culpa– son más poderosas que las positivas, en términos de aprendizaje emocional y cambio de conducta. Ambas emociones negativas pueden utilizarse de manera constructiva en educación con objeto de modelar la conducta moral del niño. Deben emplearse cuando el niño no ha mostrado reacción emocional ante una cuestión de la que debería avergonzarse.

William dice: “Estos métodos son efectivos porque dejan un legado emocional y cognoscitivo a sus participantes”. La culpa constituye una motivación moral mayor que la vergüenza. Aquí se trata de una culpa interpersonal, la que surge del interés por la opinión del otro, que mejora las relaciones interpersonales. Esta culpa, “conciencia” es más efectiva que cualquier amenaza. La vergüenza y la culpa son aspectos poderosos en las vidas emocionales de los niños, pero deben usarse con medida y de forma constructiva.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional, es el crisol en que aprendemos a sentirnos a nosotros mismos y en donde aprendemos la forma en que los demás reaccionan ante nuestros sentimientos. Este aprendizaje emocional, no solo opera a través de lo que los padres dicen y hacen directamente a sus hijos, sino que también se manifiesta en los modelos que les ofrecen para manejar sus propios sentimientos. Los niños son muy permeables y captan

hasta los más sutiles intercambios emocionales entre los miembros de la familia.

Por todo ello, la aplicación óptima de los programas de alfabetización emocional debe comenzar en un periodo temprano, adaptarse a la edad, proseguir durante todos los años de la escuela y aunar los esfuerzos conjuntos de la escuela, el hogar, la comunidad en general.

INCIDENCIA DE LAS EMOCIONES EN EL ASPECTO ACADÉMICO

EL APRENDIZAJE DE RESPUESTAS POSITIVAS

El papel de las emociones en el aprendizaje de las destrezas intelectuales es esencial, pues afectan al rendimiento escolar que depende de una serie de ingredientes tales como: confianza en si mismo, curiosidad, intencionalidad, autocontrol, comunicación, cooperación.

Los problemas emocionales entorpecen el funcionamiento de la mente. Los estudiantes, atrapados por el enojo, la ansiedad o la depresión, tienen dificultades para aprender porque no reciben adecuadamente la información y no pueden procesarla correctamente. Es decir, las emociones intensas absorben toda la atención del individuo. Desde el punto de vista escolar la influencia de la dimensión afectiva sobre la cognoscitiva, es un hecho comprobado. Los alumnos pueden aprender respuestas positivas para esas emociones negativas utilizándolas para transformar la dirección y calidad del afecto y volver a la ruta positiva.

Cuando la historia afectiva o emocional de los sujetos es desfavorable, la ansiedad, el miedo y la inseguridad generan procesos negativos. El afecto negativo y el feed-back cognitivo que se produce a través de la estrategia del "evitar" forman una estructura estable que impide la resolución satisfactoria del problema. Por ello, la educación debe interrumpir los sentimientos negativos para poder acometer la construcción positiva.

La atención positiva supone brindar a los niños el apoyo emocional que resulte reconocido por él, esto significa la participación activa en su vida emocional, que es lo mismo que hacer crecer en el niño la imagen positiva de sí mismo y de sus capacidades de decisión.

A los padres y educadores se les sugiere que dediquen a los niños difíciles unos minutos diarios de atención especial, que en palabras de Barkley deben ajustarse a tres principios: elogio por la conducta adecuada sin adulación, interés por lo que el niño hace, participación en su actividad. No consiste en hacer preguntas ni dar órdenes sino que se trata de observar.

La disciplina positiva mejora al niño. Dice a este respecto William "Todos los niños necesitan disciplina en un sentido positivo y restringido. Si los niños pretenden aprender capacidades productivas, necesitan desarrollar la disciplina a fin de aprovechar al máximo sus talentos innatos. También deben encontrar una disciplina firme y coherente cada vez que ponen a prueba los límites de las normas sociales" (William,)

La motivación positiva, ligada a los sentimientos de entusiasmo, perseverancia, confianza en el rendimiento, se refuerzan.

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES DE CARÁCTER SOCIAL

De todas las capacidades del cociente emocional, la de llevarse bien con los demás es la que mejor contribuye al éxito y satisfacción en la vida. El rechazo entre los pares en la niñez contribuye a un desempeño académico deficiente, a la delincuencia y a problemas emocionales diversos. Pero esta capacidad se puede enseñar a través de la intervención y de actividades específicas. Se indican aquí algunas de estas capacidades emocionales de carácter social y la forma de educarse.

El problema emocional más común en los niños es el relacionado con el control de la ira. Los niños iracundos, agresivos, discutiadores representan desde un 40% un 50% de todos las derivaciones clínicas. La solución está en la reeducación emocional. Se puede enseñar el

control emocional con la experiencia que proporcionan las emociones positivas.

La conducta agresiva tiene tres fuentes: las influencias familiares, las influencias del grupo cultural y las medidas proporcionadas por los medios de comunicación. Algunos sujetos mantienen una conducta agresiva porque en ella encuentran fuente de orgullo personal e incluso en algunas culturas se valoran los modelos agresivos.

La ira tiene un desencadenante, es una frustración provocada por el bloqueo de las metas o por la creencia de que alguien nos agrede; pero la ira se aprende, es decir, esta emoción que parece tan impulsiva es susceptible de ser aprendida, por el hecho de ser híbrida de psicología e información.

Cuando la ira domina la razón desemboca fácilmente en un estallido de violencia, ante este riesgo, parece probado que existen dos formas de restar fuerza al enfado, consistentes en atender y darnos cuenta de los pensamientos que desencadenan la primera descarga del enojo, y otra forma es intentar dar una explicación al estado de irritación en que se encuentra la persona. La intervención es sumamente importante, ya que cuanto antes se haga, los resultados serán más eficaces. Es decir, el enfado puede cortarse si, antes de darle salida, encontramos una información para que lo mitigue.

También se modera la descarga del enfado buscando el cambiar el lugar o el alejarse del causante del enojo tratando de distraerse. Este recurso es muy eficaz para cualquier estado de ánimo, e incluso el ejercicio activo contribuye a dominar el enfado. Lo que no se puede hacer es seguir alimentando la cadena de pensamientos irritantes porque concluyen en la cólera. Precisamente la distracción es la que rompe la cadena irritante.

La educación emocional debe orientarse hacia la parte emocional y pensante del cerebro. No basta hablarle, sino que deben practicarse el control mientras experimentan la prueba. Por ello la comunicación emocional, no verbal, es más eficaz que las palabras, enseñando a los niños a controlarse. Si cuando el niño se enfurece cambiando el rostro se le educa en el control enseñándole una técnica experi-

mental de responder calmándose , respirando hondo, distrayéndose primero (la prueba de contar hasta diez) se consigue el efecto buscado.

El hecho de grabar la escena de la ira en un video, ayuda a la persona a controlar la emoción. En este caso si el niño llega a verse en la imagen controlándose y con postura relajada, recibe una imagen positiva de sus emociones, al repetir la visión del video se refuerza el CE.

Los programas de desarrollo físico ayudan a los adolescentes a realizar actividades con seguridad, a los jóvenes agresivos y delinquentes a crear confianza y apoyo grupal mediante el desafío físico que estimula respuestas emocionales positivas. A través de medios distintos se les enseña a los niños a dominar sus emociones utilizando nuevas técnicas cognoscitivas, ejercitándose así en las capacidades de negociación y medición entre pares tan eficaces para controlar problemas a nivel familiar y escolar.

Con relación a los celos se sabe que estos se mueven en un complejo entramado de sentimientos: apego profundo y desconfiado hacia la persona querida, el malestar provocado por el supuesto éxito del rival, temor a perder... En sí es un mensaje cifrado, el balance de operaciones realizadas en la oscuridad..., sobre todo hay una gran dosis de amor propio. La persona que padece los celos es insegura, fruto de una imagen depreciada de sí misma... Una línea clara para ayudar al niño es la disciplina afectiva, siempre que esta disciplina se ajuste a los principios de: establecimiento de reglas claras, señales definidas del comportamiento, prevención de problemas, reforzamiento del afecto.

Se puede concluir afirmando que hoy más que nunca es necesario profundizar en el conocimiento de las emociones y su funcionamiento, así como el proporcionar la educación de esta dimensión de la persona desde que nace.

REFERENCIAS

- BARKLEY, R.
1997 Citado por Lawrence: *La Inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta, Buenos Aires.
- BOWLBY, J.
1995 *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. 2a. ed. Morata, Madrid.
- ECHEBARRIA, A. Y PEREZ, D.
1989 *Emociones. Perspectivas psicosociales. Fundamentos*. Madrid.
- FLYNN, J.R.
1991 *Asian-American Achievement Beyond CI*. (Nueva Jersey): Lawrence Erlbaum.
- GOLEMAN, D.
1997 *Inteligencia emocional*. 19 Ed. Kairós, Barcelona.
- HOWARD GARDNER
1993 *Inteligencias múltiples...* Paidós, Barcelona.
- HOWARD GARDNER
1995 *Cracking open the IQ box*. The American Prospect.
- HARE, O.
1997 Citado por Lawrence: *La inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta. Buenos Aires.
- KAGAN, F.
1978 *On emotion and its development a working paper*. En M. Lewis y L.A. Rosenblum (Eds.). *The development of effect*. New York Plenum Press.
- LAFORTUNE, L. Y SAINT-PIERRE, L.
1994 *La pensée et les émotions en mathématiques. Metacognition et affectivité*. Quebec. Les Editions Logiques.

- LAWRENCE, E.
1997 *La inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta. Buenos Aires.
- LE DOUX, J
1992 *Emotion and the limbic system concept in concepts*. *Concepts in Neuroscience*, 2.
- MARINA, J.A.
1997 *El laberinto sentimental*. Anagrama, 7a. ed.
- MAYOR, L.
1988 *Psicología de la emoción*. Promolibro, Valencia.
- MC-LEOD, D. B.
1994 *Research on affect and mathematics learning in the JRME: 1970 to the present*. *Journal for Research in Mathematics Education* 25 (6) 637-647.
- MC-LEOD, D. B.
1989 *Beliefs, attitudes, and emotions. New view of affect in mathematics education*. En D. B. McLeod y V. M. Adams (Eds), *Affect and mathematical problem solving. A new perspective*. New York, Springer-Verlag.
- NORDEN, M.
1997 Citado por Lawrence: *La Inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta. Buenos Aires.
- PIAGET, J.
1979 *La construcción de lo real en el niño*. Buenos Aires, Nueva Visión.
- PIAGET, J.
1981 *Intelligence and affectivity. Their relationship during child development*. *Annual Reviews Monograph*. Palo Alto, California. Annual Reviews.
- R. JOSEPH
1993 *The naked Neuron. Evolution and the Languages of the Brain and Body*. New York, Plenum Publishing.

- SALOVEY, P. Y. MAYER, J. D.
1990 *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality*, 9 (30), 185-211.
- SALOVEY, P. Y. MAYER, J. D.
1993 *An emerging understanding of the reflective (Meta). Experience of Mood* (manuscrito).
- SIMON, H. A.
1982 *Commentsl.* En M. S. Clark y S. T. Fiske (Eds.) *Affect and cognition*. Hillsdale. N. J. Lawrence Erlbaum.
- WILLIAM, R.
1993 *Emoción*. Anthopos, Barcelona
- WILLIAM, D.
1994 *Greater expectations:overcoming the culture of indulgence in Our Homes and Schools*.
- ZONJOAC, R.
1980 *Affective discrimination of stimuli that cannot be recognized Science*.