

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Formar un ABC de las habilidades para la vida es indispensable para cualquier individuo, de forma tal que pueda reaccionar positiva y eficazmente para solucionar sus problemas. Estas alternativas las ejercitará más en la medida en que las conozca y las ponga en práctica en ambientes adecuados de aprendizaje donde se haya dado oportunidades para la generalización de sus respuestas.

El niño que aprende que el mundo es algo desagradable y poco confiable, puede iniciar otro aprendizaje que le permita también ver las puertas que en él puede abrir; que le muestren que sí puede confiar y lo que tiene por disfrutar. Aprender esta “segunda habilidad” le será indispensable para caminar en la vida contra la consolidación de un enfoque negativo que, si se queda permanentemente en su interior, le hará mucho daño.

¿Cuál es el valor preventivo de un aprendizaje oportuno de este tipo en la vida del niño? ¿Por qué no garantizamos que tenga la oportunidad de aprenderlo ¡ya!?! ¿Cuántos niños dejamos pasar por nuestras manos sin que sepan o tengan la posibilidad de entender que el mundo no es nada más puertas cerradas? Lo mismo podríamos preguntarnos respecto a muchas otras habilidades y oportunidades que todos debemos tener para someterlas a una práctica constante, asegurándonos una gama mucho más amplia de respuestas que las que solemos tener.

La mayoría de nosotros no aprendimos estas cosas, por eso mismo es muy importante que aprovechemos las oportunidades que tenemos para darle a nuestros niños este aprendizaje desde las más tempranas etapas de la vida. El padre o la madre, la profesora o el directivo harían bien en revisar sus actitudes y observar si la tendencia a ver puertas cerradas en lugar de abrirlas o movilizarse para ello forma parte de su repertorio, provocando con ello su crecimiento personal.

Lo ideal sería que cada uno de nosotros alzara la mano y se dedicara a la tarea de formar las habilidades de comportamiento que son necesarias para vivir y relacionarse mejor, tomando las mejores decisiones para una adecuada calidad de vida. No hay seres perfectos, no hay quien no tenga que mejorar alguna característica, algún comportamiento. Las posibilidades de desarrollo si activamos este concepto y nos ponemos a trabajar lograrán una diferencia enorme en nuestra vida. Siempre habrá una manera de aprender cosas mejores.

Estamos urgidos de programas de trabajo en la formación y el desarrollo humanos que sean:

- Prácticos
- Entendibles
- De fácil acceso por su costo y su lenguaje
- Realmente formativos y no meramente informativos

De nada sirve conocer tres o cuatro definiciones de algún tema de inteligencia emocional si no garantizamos que se haga vida, que se practique adecuadamente, que transforme en un antes y después la capacidad de respuesta del individuo. Si no lo hacemos así nos limitaremos a remover las cosas para caer en lo mismo. Peor aún, todavía son muchos los programas informativos que sólo describen los problemas sin plantear la manera de lograr un cambio y ponerlo a prueba: causan la peligrosa impresión de que ya se están cubriendo los temas y se está satisfaciendo una necesidad, cuando en realidad se perpetúan las mismas formas de proceder. Aunque ya se esté informando, el cambio no se ve por ningún lado. Se trata de una alternativa peligrosa que, pese a que confunde en gran medida, se intenta una y otra vez en nuestro medio educativo y de capacitación.

Hablamos de un programa de valores y actitudes con base en la inteligencia emocional; podemos para ello, iniciar una profunda revisión de todos los involucrados, servidores y servidos, para lograr asestar un golpe real y sonoro en pro de la mejoría básica del amor y la caridad con que se actúe en cada comunidad.

PROPUESTA AL PLAN DE ESTUDIOS DE UN DESARROLLO HUMANO INTEGRAL PARA LA COMUNIDAD

Desde hace ya varios años, diferentes investigaciones (Petersen, Bettis, Seligman 1992) en distintas áreas (Eisler 1976) (Goldstein, Reagles, Amann 1990) muestran evidencia respecto a la gran discrepancia que puede existir entre la información académica y la creación de habilidades y actitudes que puedan ir destinadas a que los alumnos sean más capaces de enfrentar una gran gama y muy diversa de problemas de la vida común, ha sido tradicional en el sistema escolar preocuparse por enseñar y evolucionar los métodos pedagógicos destinados al dominio de conocimientos y de acuerdo a un plan de estudios que tiende a subrayar los aspectos técnicos y científicos básicos, desvinculando la gran mayoría de conceptos y prácticas que forman a la persona humana (valores, actitudes, comunicación ínter-personal, autoestima, salud integral, etcétera).

Por años se ha creído y aceptado que la formación de valores y actitudes debe darse en el hogar, mientras la escuela toma un segundo papel, y que corresponde a la enseñanza de materias. Los aspectos de formación humana, si se trabajan en el ámbito educativo, solo se les dan importancia secundaria, que se refleja en intentos aislados revelando la nobleza y buena intención de los que participan, pero de muy dudosa efectividad si aspiramos a que dicha educación complementaria realmente se cristalice en actores de personalidad y acciones positivas del educando.

Cuando alguna escuela identifica problemas de índole humano que interfieren con el aspecto académico o que por si mismo se juzga de gravedad en el alumno, se tiende a trabajar con los padres de familia para su solución, pero normalmente en las instituciones no se ha asumido la estrategia más definitiva de elaborar programas preventivos para la aparición de problemas humanos o planes formativos realmente eficaces que vayan destinados a la creación de habilidades intra e interpersonales,

comprometiéndose en contribuir significativamente en la creación de personas de calidad.

Por otro lado, la información activa de actitudes para enfrentar la vida, en donde se garantice lo más posible el desarrollo del potencial humano del alumno, en casa, se ha convertido en un conglomerado de buenas intenciones, pero casi siempre sin un plan, rutina, o programa que garantice de la mejor manera que vamos avanzando confiablemente en el camino deseado o planeado de acuerdo a la filosofía educativa que cada familia se propone, y que responda a sus metas más anheladas y profundas. En la gran mayoría de los casos, no encontramos que en las familias haya una definición o planteamiento claro y explícito de la tierra prometida a la que se quiere llegar respecto a la información humana integral de los hijos. Este arreglo indicado por la sociedad, con sus bondades y defectos, crea una especie de modelo que ya es insostenible ante la evidencia actual en donde los alumnos muestran que la propia capacidad de desarrollo académico depende también de sus distintas actitudes y comportamientos personales-sociales y que cuando ésta es atendida o formada con mayor solidez, la productividad académica se ve claramente beneficiada, más que conceptualizar a la evolución del desarrollo académico como una influencia posible en la conducta del individuo en otras áreas, nos obliga a pensar que es una clara inter-influencia de múltiples sistemas a los cuales se tiene que atender y ofrecer alternativas.

El rendimiento en un examen está relacionado a la actitud pesimista u optimista del alumno (Seligman Martín, 1975), la capacidad de elaboración de un proyecto interesante puede estar íntimamente ligada a la auto confianza y autoestima del alumno (Bandura & Perloff 1961 y Bednar, Wells, Peterson, 1989), la efectividad para manejar presiones (Nathan, Staats, Rosch, 1987), la habilidad de solucionar problemas está conectada a la capacidad de relación con los demás (Goldstein) y col., 1980) y a la habilidad para escuchar (Beck Aaron, 1988). El trabajo en equipo efectivo se vitaliza con un esquema de valores racionales enfocados en el ser y el servicio (McCann, 1991), la productividad y agilidad mental para hacer una tarea tiene que ver con los alimentos que se hayan ingerido (O' hara, 1990), la capacidad de organizar trabajos conjuntos se relaciona con la habilidad de manejo de conflictos y negociación (Goldstein y col., 1990), el liderazgo y atractividad social en el aula tiene que ver con actitudes alegres (Seligman Martín, 1975).

La influencia de actitudes en los resultados académicos es clara y el paso por las aulas también pueden activamente afectar el funcionamiento personal del alumno, por ejemplo Canfield y Wells sugieren que entre mas años de escolaridad es mas baja la autoestima. La cualidad de estos indicadores que los estudios nos ofrecen podría seguir muchas páginas más, sin embargo la conclusión es una, es tan importante o más, aprender actitudes constructivas, valores y habilidades de comportamiento humano como estudiar las materias académicas, si es que deseamos la información plena, integral de los alumnos.

Si la relación entre actitudes y éxito o fracaso académico es tan estrecha, ¿por qué no integrar en el plan de estudios la activa formación del individuo que impulse su desarrollo humano integral?

También podemos preguntarnos entre otras muchas cosas, cuáles son los niveles de autoestima de nuestros alumnos, maestros y padres de familia? Estamos promoviendo las actitudes no académicas que garanticen la productividad en el aprendizaje? Son los maestros y padres de familia promotores efectivos de las actitudes saludables? ¿Cómo lograr que esto se atienda en un esfuerzo de desarrollo humano compartido por maestros, padres de familia y directamente en la enseñanza para los alumnos? Cuántos alumnos desarrollan plenamente su potencial y son seguros de sí mismos? ¿Cuál ha sido el precio de no articular esfuerzos comunes de padres, maestros y alumnos? Podemos como sociedad seguir pagando ese precio? ¿Cuál es la autoestima de los maestros? ¿Cómo se relaciona el modelo de actitudes positivas de los papás con la de los hijos? se asegura su transmisión? Podemos revertir la tendencia de formación de actitudes negativas ante distintas situaciones que impactan el rendimiento de la persona? Qué actitudes estamos heredando a la siguiente generación? ¿Cómo estamos garantizando que nuestro legado en la formación humana sea el mejor? ¿Cuál es el papel de las habilidades interpersonales para el éxito posterior en la vida? Cuáles son las actitudes que llevan a diversos tipos de triunfo y si están detectadas, como se asegura su información?

Existe omisión en la preparación sistemática del desarrollo humano y del potencial personal en la comunidad educativa al grado e importancia que la necesidad lo requiere y junto a ello, muchos aspectos de valores, pensamientos y actitudes se dejan abiertamente a los medios de comunicación comercial, quienes están mucho más preocupados por vender sus productos que por elevar la materia prima del pensamiento de nuestros niños, bombardeando sin limitación esquemas que están muy lejos de crear una actitud crítica constructiva y reflexiva. ¿A quienes estamos dejando la formación de actitudes humanas?

En resumen, la necesidad de formar personas de calidad integral es urgente, en ese esfuerzo debe integrarse a la totalidad de la comunidad educativa, que simultáneamente inicie un proceso de revisión de sus áreas de oportunidad en el campo del desarrollo humano y que busque prácticas y opciones metódicas para que conjuntamente se maximice la posibilidad de una alta productividad humana-académica muy bien vinculada en una práctica que una el qué con el cómo alcanzarla.

LA PROPUESTA

Es fundamental que las instituciones educativas ingresen en todos los niveles, en sus planes de estudio, la formación humana integral de manera sistemática, en donde los participantes de la comunidad educativa, maestros, alumnos y padres de familia tengan la oportunidad de recorrer un proceso formativo que les permita revisar sus actitudes, valores y habilidades en el campo humano y disponerse a actuar con una mentalidad de mejoramiento y crecimiento continuo para el desarrollo de su máximo potencial.

Características de la Propuesta.

1. Es de grandes proporciones el regazo formativo en aspectos humanos en la comunidad en general por lo que es necesario, que la gran mayoría de nosotros, en nuestro país, podamos contar con espacios de reflexión, análisis y conceptos que nos permitan mejorar como personas, por lo que el planteamiento no va en el desarrollarse como persona sino en un crecimiento compartido por los miembros de la comunidad educativa, en donde el maestro, los padres de familia y el alumno tienen un espacio formal para reconocer y aplicar los conceptos y prácticas que formen en el A-B-C de actitudes constructivas de comportamiento, valores, comunicación, autoestima, manejo de conflictos, salud integral, etcétera. El maestro aprende él módulo de desarrollo humano, luego este lo comparte con el alumno en su propio nivel (primaria, secundaria, universidad), y la escuela ofrece el módulo a los padres de familia, de tal manera que sean capaces de fortalecer y compartir los conceptos y prácticas aprendidos con ellos mismos, (por ejemplo Martín P. Seligman, encuentra una alta correlación entre hijos pesimistas y madres pesimistas, 1991).
2. El diseño de un currículum de desarrollo humano debe responder a una visión integral del hombre e incorporarse como material que tenga el mismo estatus o aún más, comparada con otras consideradas ancestralmente como fundamental, por ejemplo, matemáticas. El currículum propuesto consta de doce módulos, en donde se revisan conceptos y se hacen más de seiscientos prácticas para mejorar el comportamiento, lográndose 180 objetivos de aprendizaje, a lo largo de tres años escolares en todos los niveles, con una hora de clase destinada al tema, cada módulo se cubre en doce-catorce horas efectivas.

Módulo 1. Optimismo: Que abre el plan y da fórmulas concretas para lograr el hábito mental de la tenacidad y la actitud de persistencia para el logro de metas. Hay una clara relación entre pesimismo-derrotismo-depresión-baja autoestima y fracaso escolar, que de acuerdo a las investigaciones, puede romperse y sustituirse por otro mucho más alentador que ligue optimismo realista-animo-productividad académica-alta autoestima; en éste módulo, como en todos los siguientes, se analizan los conceptos y cómo lograrlos en el maestro-alumno y padres de familia.

Módulo 2. Autoestima: Que de acuerdo a un plan de práctica, y a un modelo integral, el participante va descubriendo la importancia de la auto estima con su comportamiento y cómo puede utilizar este gran recurso para ganar en actitudes que faciliten el autodomínio en el manejo de diversos problemas. El sentido de agrado por nosotros mismos nos permite tomar riesgos, ser creativos, fortalece la auto confianza y promueve la productividad académica.

Módulo 3. Comunicación. Saber decir y saber escuchar las relaciones interpersonales, la efectividad para solucionar problemas, la posibilidad de satisfacción personal dependen de la habilidad de comunicarnos con eficacia, éste

tema se liga a los anteriores y tiene como fin que el participante practique conceptos y disponga de herramientas para la comunicación en el decir y escuchar.

Módulo 4. Actitudes Constructivas: En éste se revisan quince actitudes básicas para la vida, recomendadas para diversas autoridades en distintos campos, (filósofos, cardiólogos, científicos, poetas, expertos en longevidad), cómo lograr incorporarlas en la existencia cotidiana y qué técnicas podemos utilizar para beneficiarnos de ella en un concepto de calidad integral.

Módulo 5. Metas, tiempo y hábitos: Si se ha practicado ya el optimismo, la autoestima y la comunicación, en éste módulo se descubre como llevar la energía despertada al máximo en los temas anteriores para la productividad personal, una que esté dirigida por el sentido que encontramos de la vida y que responda a nuestros sueños, como poner fecha límite a los anhelos y manejar el tiempo para su conquista, fortaleciendo los hábitos que consideramos mas deseables.

Módulo 6. Valores del ser. En éste, se enlazan conceptos de la filosofía y psicología humanista que lleven a los mejores prácticas del individuo, fortaleciendo su capacidad a la excelencia, su oportunidad para ubicar valores básicos de existencia que le permitan ampliar sus capacidades de elección.

Módulo 7. Manejo de conflictos: El módulo lo prepara el participante al visualizar el conflicto entre personas como una realidad y una oportunidad que nos debe llevar a ser mas diestros, detectar necesidades, lograr considerar al otro y a nosotros mismos en una fórmula de ganar, se enfatizan muchas prácticas para mejorar la capacidad de manejo de conflictos y negociar alternativas creativas.

Módulo 8. Manejo de tensiones: El propósito de éste modulo es que el individuo cuente con un enfoque moderno a la salud en donde tome en cuenta a su cuerpo, que descubra las fuentes de tensión, cuando ésta ha llegado a niveles excesivos y cómo evitar y prevenir que ocurra; se relacionan métodos de aplicación para lograr el manejo óptimo de circunstancias en donde la tensión elevada representa problemas, por ejemplo en toma de exámenes, presentación ante un público, manejo de conflictos.

Módulo 9. En niños creatividad y trabajo en equipo y en secundaria y adultos, amor, selección y comunicación con la pareja. Creatividad: Da recursos para que los niños sean capaces de solucionar más efectivamente los problemas y cómo en conjunto se pueden lograr muchas cosas. Amor, selección y comunicación con la pareja: diferencias de cultura-femenina-masculina, métodos de solución de problemas para la pareja, modelos que ubiquen las etapas posibles de una relación, la importancia de la selección, métodos para ella, amor en sus distintas facetas, prevención de problemas.

Módulo 10. Salud integral. El planteamiento es el enfoque moderno de salud integral, incluyendo la ecología, la relación entre el cuerpo, y la mente y la productividad, rutinas que hagan posible el óptimo trabajo, nutrición, ejercicio y

otras prácticas, que nos pueden ayudar al logro de metas. Salud y enfermedad: conexión de la salud con todo lo que hacemos en un día cotidiano, salud y rencor, salud y alegría.

Módulo 11. Valor servir. Se analiza la importancia del servicio como factor de solución de problemas personales y colectivos, cómo el servicio se relaciona con los valores y actitudes de la persona y ¿cómo podemos de múltiples maneras ser más efectivos en lo que damos a los demás?, la relación entre altruismo y satisfacción personal y la definición de la vida como una misión en donde podemos dejar lo mejor de nosotros mismos.

Módulo 12. Ser de calidad: El planteamiento de éste módulo es la integración de todo lo visto anteriormente con ideas creativas que permitan el compromiso de la persona con el mejoramiento continuo en su desarrollo humano, de tal manera que pueda ejercer planes de vida satisfactorios y productivos, enfatizado la posibilidad de dar a su existencia la mejor calidad. Estos módulos los estudian y practican los maestros, padres y alumnos. Cada módulo se relaciona de manera coherente con los temas anteriores.

3. Los conceptos y prácticas básicas de desarrollo humano aplicados en este esquema integral, deben ser conocidas y fácilmente entendidas por todos los participantes, en un esquema formativo que permita la rápida transmisión, multiplicación y asimilación de las ideas, tradicionalmente no se ha avanzado como se debería y las distintas alternativas que ofrecen las teorías y enfoques para mejorar el comportamiento no llegan a la gran población de nuestro país, por que el grado de sofisticación presentado está apartado y no respeta o identifica con claridad las diferencias en las formas de lenguaje, nivel de educación y aspectos culturales de quien lo necesita. Urgen materiales accesibles, sencillos, que faciliten la lectura amena, el aprendizaje y la práctica que pueda ser cotidiana para fomentar el desarrollo humano de la persona, que puedan ser entendidos por cualquier persona que solo sabe leer, por cierto, población que se cuenta en millones dentro de nuestro país.
4. Los conceptos de desarrollo humano tienen que vincularse con opciones prácticas de trabajo que nos llevan a ser mejores personas, no basta la enunciación de problemas o la descripción de ideales de conquista en el comportamiento; una lista del deber ser en cualquier área de la persona no tiene mucho sentido sin el como llegar a ser y éstas guías hacia el camino del desarrollo del potencial deben corresponder a un marco de referencia coherente en donde una práctica se relaciona con la otra.

Tradicionalmente los esfuerzos que se han hecho en la formación del desarrollo humano no están vinculados, no se hace seguimiento; a veces entre un curso y otro se dan conceptos hasta contradictorios y no involucra a todos los miembros de la comunidad educativa, se da un curso a maestros sin llevarlo a los alumnos, o a los padres se les da una conferencia a la cual los maestros a veces no asisten.

La falta de consistencia entre conceptos y de una gran fórmula que permita trabajar en metas comunes en la totalidad de la comunidad educativa ha provocado que se polaricen las posiciones y los esfuerzos, no es extraño encontrar que la escuela acusa y regaña a los padres de familia y estos a su vez la culpan, creando dos bandos cuando solo debe haber uno, en pro de dar la máxima calidad de oportunidad al alumno.

Es urgente en el campo del desarrollo humano ligar problemas con soluciones eficaces. La propuesta implica este compromiso.

5. El currículum que apoye la formación del desarrollo humano integral en la comunidad educativa debe respaldarse en conceptos y prácticas que provienen de la tradición investigadora, científica y profesional. En el campo del desarrollo humano es fácil encontrar un sin número de ideas o teorías que relacionan conceptos y prácticas a título personal, descontando el compromiso de fundamentar lo que se dice y revisar hallazgos, esto muchas veces ha creado desconfianza en la comunidad que manifiesta mucho más sentido común que los que pretenden elaborar teorías espectaculares del individuo casi por cualquier cosa.

La formación en desarrollo humano no puede avanzar si no crea confianza en la gente a través de una lógica de presentación y un claro compromiso por fundamentar las afirmaciones y prácticas.

6. El currículum que apoye la formación en desarrollo humano integral para la comunidad educativa debe considerar conceptos, teorías y prácticas que enriquezcan la visión de un ser humano completo, no existe esquema, modelo o conocimiento que explique todo, ni autor o investigador que ofrezca todas las respuestas, por lo que se hace indispensable tener un enfoque abierto, de revisión permanente de la investigación, de cuestionamiento continuo, de apertura a las nuevas ideas, de participación de diferentes profesionales (psicólogos, filósofos, pedagogos, médicos, nutricionistas, arquitectos, poetas, cardiólogos, expertos en longevidad, etcétera).

La propuesta incluye a más de 50 profesionales de diferentes campos que vigilan la calidad del programa, entre ellos están psicolingüistas, psicólogos, filósofos, pedagogos, nutricionistas, cardiólogos, médicos, oculistas, arquitectos, expertos en ejercicio físico, maestros, diseñadores, etcétera.

Toda teoría y concepto respaldado con seriedad y que contribuye a la calidad integral del ser humano, es relevante para el desarrollo humano y vale la pena que forme parte de un gran inventario de criterios y habilidades al alcance de la comunidad educativa.

Ha sido un obstáculo a la difusión del desarrollo humano para la comunidad educativa rechazar o apoyar teorías, conceptos o investigadores que se toman

como lo único que se tiene que conocer, explicando todo con ello y como consecuencia abandonando el camino de la búsqueda y mejoramiento continuo.

La propuesta de ingreso en el plan de estudios en un currículum de desarrollo humano integral para la comunidad educativa tiene como enfoque la renovación permanente de materiales didácticos y la incorporación de nuevos hallazgos o teorías pertinentes.

7. Los conceptos y prácticas del desarrollo humano que estimulan el crecimiento personal deben ser accesibles a la comunidad educativa en precio. Valiosos conceptos de la persona y prácticas muy recomendables para ser mejor no llegan a la gran mayoría de la población por razones además de las ya mencionadas por su alto precio. Es urgente crear materiales que puedan utilizarse de acuerdo a la capacidad de pago de los diferentes estratos de la población, constituye una verdadera amenaza para la sociedad que sus individuos no alcanzan a desarrollar sus diversos talentos por que no tienen la oportunidad para hacerlo.
8. Para aplicar los conceptos y hacer prácticas en el campo del desarrollo humano y cofacilitar en los demás su crecimiento, no se tiene que ser especialista del comportamiento humano o tener credenciales de altísimo nivel, en el país se requiere de un gran número de profesionales y personas con interés en ayudar, que puedan seguir guías sencillas y de esa manera compartir ideas positivas y constructivas en un nivel no terapéutico, sino educativo-formativo que promueva la aplicación de conceptos que faciliten el manejo de conflictos intra e interpersonales en un nivel preventivo, de esta manera la mamá que apenas pueda leer es capaz de estimular a sus hijos, o la maestra de historia o geografía también fomenta el desarrollo personal del alumno, la religiosa que tiene a cargo una casa hogar puede aprender con relativa facilidad como elevar la autoestima en su niño huérfano.

Esperar a que solo los graduados o expertos puedan ayudar, olvidándonos de la posibilidad de hacer esfuerzos colectivos, equivale a reaccionar pasivamente para que alguien haga algo por nosotros y posponer por varias generaciones la posibilidad de ayuda para mucha gente, cuando de la manera que se propone se podría lograr un gran desarrollo en solo unos cuantos años. ¿Cuántas horas- psicólogo necesitan para avanzar y cuántos de ellos podrían atender en lo personal? El desarrollo del potencial personal y humano de nuestra población no admita dilataciones.

La propuesta se fundamenta en la formación de facilitadores y multiplicadores del currículum de desarrollo humano integral para la comunidad educativa, en todo el país, activando las posibilidades de cambio y mejoría, ofreciendo la oportunidad de elegir mejores alternativas en cada uno de los participantes.

9. La propuesta enfatiza el mecanismo de la auto superación, como método del desarrollo humano que es perfectamente factible, en una especie de escuela abierta en donde solo con alguna guía y materiales didácticos adecuados se

pueden practicar muchos comportamientos que induzcan a la mejoría personal, rompiendo con la tradicional dependencia de un maestro que tiene que motivarme para que entonces y solo entonces, yo decida hacer algo al respecto, a lo largo del currículum se enfatiza de múltiples y persuasivas maneras la capacidad personal y responsabilidad de elección.

10. El desarrollo humano como materia, es útil a cualquier edad y la aplicación positiva de las recomendaciones es una oportunidad permanente hasta el fin de la vida; la posibilidad de mejoramiento es cotidiana, lo mismo la capacidad de aprender algo nuevo, por tanto la propuesta plantea la necesidad de crear mecanismos de seguimiento a lo aplicado y de capacitación y actualización permanente. Mediante medios de mínimo costo, a través de folletos de capacitación y actualización permanente se puede proveer periódicamente a maestros, padres de familia y alumnos, información complementaria a los módulos básicos, resúmenes de libros, artículos de investigación que sean fácilmente entendibles, reflexiones, complemento de ejercicio, conceptos adicionales, etcétera.

En el campo de desarrollo humano aplicado a la comunidad educativa, la actualización, seguimiento y capacitación permanente ha sido la excepción y no la regla.

Maestros y personal de las instituciones educativas o responsables y alumnos tenemos la oportunidad de no solo estar mas informados en aspectos técnicos y científicos sino también de convertirnos en mejores personas en el proceso educativo global; la responsabilidad es de todos los involucrados en la comunidad educativa, (no-uno antes que otro, tampoco uno y el otro después) el crecimiento se debe dar conjuntamente, simultáneamente, aprendiendo de la información disponible, haciéndola asequible, practicar las recomendaciones de una manera practica ofrece buenos resultados.

La propuesta se inició hace 9 años invitándose a la participación de la comunidad educativa, al cabo del primer año ya se contaba con más de ochenta mil participantes, (maestros, padres y alumnos), que han ingresado en su propio plan de estudios un currículun de desarrollo humano integral para sus comunidades.

RESULTADOS

La preparatoria de la universidad de Monterrey que es pionera en el programa y que actualmente ya va en el módulo 6 y 7 ésta evaluando el impacto del programa en el alumno, en su situación personal, académica y familiar, las diferentes evaluaciones muestran que en promedio ha habido algún beneficio en una, dos y/o tres dimensiones (personal-académica-familiar), en un 80-85% del alumnado además de distintas ventajas cualitativas, percibidas por y en los maestros y padres de familia que han participado.

El 100% de escuelas que iniciaron el plan con el módulo uno, a decidido continuar con el módulo siguiente.

En el colegio San Patricio de Monterrey se hizo una entrevista a todos los alumnos de secundaria para conocer si desea continuar con el módulo 2, después de haber estudiado el primero, el 97% opino afirmativamente y ellos reportan en un 95% que les ha servido para su vida personal y escolar.

En un estudio con niñas que se entrenan para patinaje de hielo en el club San Agustín Monterrey, se demostró confiablemente que sus niveles de optimismo se pueden incrementar de acuerdo al diagnóstico inicial cómo resultado del entrenamiento en referencia al grupo control que no recibió entrenamiento.

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES

Para los psicoterapeutas tradicionales, la conciencia emocional es el vehículo primario para un cambio de vida. A lo largo del proceso psicoterapéutico, durante sus sesiones los pacientes hablan de lo que los hace sentir enojados, tristes o culpables y trabajan para transformar las situaciones que les han provocado esos sentimientos tratando de resinificarlos o asociarlos a una emoción que puedan manejar. Así mismo los pacientes también hablan de lo que les produce alegría, satisfacción y orgullo y buscan formas para lograr que estos sentimientos prevalezcan.

Una de las prioridades de nuestro programa de DESCUBRE TUS EMOCIONES es enseñarle a los niños y jóvenes a comprender y comunicar sus emociones, pues consideramos que este hecho tan simple afectará positivamente muchos aspectos de su desarrollo en la vida, ya que si les enseñamos a comprender y comunicar sus emociones, ellos podrán volverse seres humanos capaces de superar los conflictos al identificar adecuadamente sus emociones comunicándolas de manera eficaz. Durante sus primeros años, la capacidad del niño para traducir sus emociones en palabras constituye una parte vital de la satisfacción de sus necesidades básicas.

Esto se hace evidente por ejemplo: en un niño que comienza a andar y que no ha desarrollado aún las capacidades del lenguaje, en este momento a él /ella le resultará difícil traducir sus sentimientos en palabras y muchas veces tratará de darles voz con berrinches. Pero un niño a los cinco años ya ha adquirido el lenguaje necesario y tiene por lo tanto la capacidad de utilizar palabras; entonces, el hecho de que realmente puedan utilizar dicha capacidad depende básicamente y esencialmente de la cultura en donde se desarrollen y, en particular, de la forma en que éste interactúe con su familia, su escuela y su comunidad.

En las familias donde los sentimientos se expresan y examinan abiertamente, los niños desarrollan un vocabulario que les permite pensar en sus emociones y comunicarlas.

En las familias en donde se suprimen los sentimientos y se evita la comunicación emocional, es más probable que los niños sean emocionalmente mudos o emocionalmente incapaces de establecer comunicación y por tanto son seres humanos

que comienzan su vida con una limitante muy seria en un área que cada vez irá siendo más importante para un desarrollo sano y exitoso.

Nosotros consideramos que actualmente es muy necesario aprender a identificar y transmitir las emociones, pues ésta es una parte importante de la comunicación y un aspecto vital del control emocional, ya que esto nos llevará a ser sensibles y capaces de apreciar las emociones de los demás ya que es importantísimo para que el desarrollo de las relaciones íntimas llegue a ser satisfactorio.

En la actualidad, la educación de las emociones demanda que padres de familia y maestros dediquen una especial atención en la estructura emocional de la vida del niño, aspecto que la mayoría de las veces es ignorado en casi todos los sectores de la comunidad educativa. Padres y maestros a veces olvidamos que "El aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos de los niños"; de ahí la importancia de crear un alfabeto emocional que sea tan importante para el aprendizaje como la instrucción en Matemáticas y lectura.

Los esfuerzos destinados a la prevención y a la información, generalmente son diseñados para atacar problemas específicos como son el consumo de tabaco, drogas, desertión, embarazo, aborto, violencia, etc., pero éstos esfuerzos la mayoría de las veces son tan aislados que terminan fracasando por falta de continuidad, es por eso que nosotros buscamos una especie de: "Educación afectivo-efectiva", donde en lugar de usar el afecto para educar, educamos al afecto mismo en una especie de "alfabetización emocional."

En nuestro caso, es en el "Desarrollo Humano Integral" donde las emociones ocupan un lugar predominante ya que nuestra misión es lograr que los individuos desarrollen su potencial con un adecuado manejo de sus sentimientos, es decir de manera emocionalmente inteligente. Los adultos caen muy fácilmente en el error de esperar que los niños tengan una madurez que va mucho más allá de sus años, olvidando que cada emoción tiene su momento preestablecido para aparecer en el crecimiento del niño.

Con ésta nueva orientación destinada a llevar la educación de las emociones a las escuelas, convirtiendo las emociones y la vida social en temas en si mismos; donde en lugar de afrontar estas facetas apremiantes en la vida cotidiana del niño como si fueran estorbos sin importancia (o bien deslindando nuestra responsabilidad y dejando que se manejen con el chofer, la sirvienta, el consejero escolar, o en la oficina del director) las asumimos como nuestra prioridad, para nosotros: "Educar el afecto es reforzar aptitudes y construir actitudes".

Los años de la etapa preescolar son cruciales para reforzar esas aptitudes y construir actitudes, a medida que el niño cambia y crece, sus problemas lo hacen de manera paralela. Para que sean más efectivas, las sesiones de "Educación de las emociones" deben acompañar al desarrollo del niño y ser repetidas durante las siguientes etapas del crecimiento de forma que se adapten a los cambios de comprensión en el niño, y a los desafíos propios de la edad que éste deba enfrentar. Al igual que una buena

educación hogareña, en la que las lecciones impartidas son modestas pero significativas, surten por tanto un efecto regular y sostenido durante años, dando como resultado la formación de seres humanos ubicados emocionalmente.

Algunas capacidades emocionales como la empatía y la autorregulación emocional comienzan, virtualmente, en la infancia.

El aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos de los niños y jóvenes.

Los años en el jardín de niños, marcan el comienzo de maduración de las "emociones sociales", durante estos años surgen sentimientos como: inseguridad, humildad, celos, envidia, orgullo y confianza los cuales requieren de la capacidad de compararse con los demás. Por eso cuando un niño de cinco años ingresa al amplio mundo social de la escuela, ingresa también al mundo de las comparaciones sociales, las cuales, no son tan sólo cambios externos, sino la aparición de una nueva capacidad cognitiva; ahora el niño es capaz de compararse con los otros en cualidades particulares, como son la popularidad, la fuerza física o el talento para jugar avión o fútbol.

Más allá de la preparación de los maestros, la escuela debe poner énfasis en el trabajo en equipo con los padres de familia para asegurarse de que los niños aprendan estas lecciones esenciales para la vida, lo cual implica un retorno al papel clásico de la educación. Este objetivo que en apariencia puede parecer algo sencillo (además de cualquier especificidad que haya en el programa) requiere la utilización de las oportunidades dentro y fuera de la clase para ayudar a los niños a transformar esos momentos de crisis personal en lecciones de aptitud emocional. Nuestro programa de "educación de las emociones" funciona mejor cuando las lecciones escolares se coordinan con lo que ocurre en el hogar.

En algunas escuelas, la comunidad educativa se organiza para ofrecer clases especiales para los padres de familia, donde se les informa con una guía didáctica lo que sus hijos están aprendiendo, no para complementar lo que se enseña en la escuela, sino para sensibilizarlos con la necesidad de manejar con mayor eficacia los problemas derivados del desarrollo de la vida emocional de sus hijos. Es así como los niños reciben sólidos mensajes sobre aptitud emocional en todos los diversos escenarios de sus vida. ¡Es un hecho! Cada vez más niños no reciben en sus hogares un apoyo afectivo que les sea efectivo para transitar por la vida, las escuelas entonces se convierten en el único lugar hacia donde pueden dirigirse las comunidades en busca de correctivos para las conductas de los niños en términos de aptitud social y emocional. Aunque esto no signifique que la escuela, por sí sola, pueda suplir a la familia, si podemos afirmar que dado que la mayoría de los niños concurren a la escuela, ésta les ofrece un ámbito seguro donde puedan recibir lecciones de vida que probablemente no podrían recibir en ninguna otra parte. Naturalmente hay una clase de maestros que se sienten atraídos hacia clases como éstas y otros que no, porque no todo el mundo se adapta a ellas por temperamento. Tomando en cuenta esta realidad es muy importante que los maestros se sientan cómodos cuando hablan acerca de los sentimientos; sabemos que no todas las personas se sienten bien haciéndolo, o que deseen hacerlo.

La base de toda educación, es cuestión del corazón. Sn. Juan Bosco

Hay poco o nada en la formación tradicional de un maestro, que lo prepare para esta clase de enseñanza. Por estas razones, es muy recomendable que los profesores reciban una capacitación adecuada que les permita sentirse contentos con la implementación del programa y con el enfoque del mismo.

Mientras que muchos maestros puedan mostrarse al principio muy reacios a encarar un tema tan distante de su propia formación profesional y sus rutinas, hay pruebas de que, una vez que intentan ponerlo en práctica, son más los que se muestran satisfechos que los que se cansan.

Tal vez no haya otra materia en la que la calidad del maestro sea tan importante como la forma en que éste lleva su clase ya que ésta es en sí misma un modelo; cada clase es una lección de aptitud emocional, o de carencia de la misma, por que cada vez que un maestro le responde a un alumno, todos los niños del salón aprenden una lección buena o mala. En síntesis: el éxito en el desarrollo de nuestro programa de "Educación de las Emociones" se consigue cuando comienza tempranamente, cuando es apropiado a cada edad y se le da seguimiento a lo largo de toda la etapa escolar, y suma los esfuerzos de la escuela con los padres y los de toda la comunidad.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

La educación emocional consiste en aprender a comprender y a controlar los sentimientos y no solamente dejarlos fluir. La educación emocional mejora las relaciones, crea las posibilidades afectivas entre las personas, hace más cooperativo el trabajo y facilita el sentimiento de comunidad. Tener capacidades emocionales significa...

Ser capaz de manejar las emociones de una manera tal que uno llegue a mejorar su desarrollo personal y su calidad de vida.

REFERENCIAS.

Bandura & Perloff. Relative efficacy of self-monitored and externally imposed reinforcement systems.

Journal of personality and social psychology, vol. 63, 1961.

Beck Aaron, love is never enough, Harper & Row, 1988

Bednar, Wells & Peterson. Self-esteem, paradoxes and innovations in clinical theory and practice.

American Psychological Association, 1989.

Canfield y Wells, Humanistic Education Sourcebook. Englewood Clif, NJ prentice Hall, 1975, pp. 460-468.

Eisler R.M. the behavioral assessment of social skills.

Hersen & Bellak eds. Behavioral assessment; a practical handbook. New York.

Pengamon Press, 1976.

Goldstein, Reagles, Amann. Refusal skills. Preventing drug use in adolescents.

Research Press, 1990.

Goldstein, sprafkin, Gershaw, Klein. Skill streaming the adolescent. Research Press, 1980.

Mc Cann Ron. El placer de servir. Editorial Pax. México, 1991.

O'hara Valerie. The fitness option, University of California. San Diego Textbook, 1990.

Peterson, Bettis, Seligman. Epressive symptoms and unprompted causal attributions: content análisis. Behavior Research and Therapy, 23, 1992.

Seligman Martín. Helplessness on depresión, development and death. Freeman, 1975.

Seligman Martín. Learned optimism. Freeman, 1991.