

INTERVENCIONES PARA AYUDAR A CONSTRUIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Sonia Carballo V.

Resumen. En el presente artículo se revisan los aportes visionarios de Gardner y Goleman y se enlazan ambos, partiendo de la base de que la inteligencia emocional conceptualizada por Goleman incluye las modalidades comprensión de nosotros mismos y comprensión de las demás personas, planteadas por Gardner dentro del perfil de inteligencias múltiples como habilidades para conocer el mundo.

En 1993, Howard Gardner, en su libro "La mente no escolarizada", concreta aportes relevantes en cuanto cómo piensan las personas y cómo se debería enseñar en las escuelas. Critica el hecho de que se trate a los estudiantes como si todos aprendieran del mismo modo y formula su postulado de que todos los seres humanos son capaces de conocer el mundo de siete modos diferentes: a través del lenguaje, del análisis lógico matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de una comprensión de nosotros mismos. Estos modos de adquirir y representar el saber se llaman en conjunto teorías de las inteligencias múltiples y están presentes en cada ser humano en menor o mayor grado. Así mismo, el autor no descarta la identificación de otras inteligencias.

En 1995, se reciben con gran satisfacción los aportes que Daniel Goleman, al sistematizar revolucionaria-

mente el concepto de inteligencia emocional. El interés por el poder de las emociones y los sentimientos señalado por psicólogos humanistas como, Carl Rogers, Abrahám Maslow y Rollo May, para citar algunos y el estudio científico de las emociones basado en datos neurobiológicos, forman en conjunto algunas de las variables que se conjugan en un tiempo histórico clave para que Goleman desafíe proporcionando inteligencia a la emoción y colocándola como eje central del funcionamiento integral del ser humano.

Como Gardner señala que se pueden identificar otras inteligencias, la autora analiza aquí la inteligencia espiritual como un modo o una capacidad de la persona de construir razones para vivir mediante un sistema ético y la incluye dentro de la inteligencia emocional. Partiendo de los planteamientos de Gardner y Goleman y con el afán de que el educador (madre, padre, maestro o maestra), lo que hasta ahora ha hecho, se plantean una serie de intervenciones para alfabetizar emocionalmente a niños, niñas y adolescentes.

Desafiante y placentero es construir ambientes de aprendizaje para el desarrollo pleno de la persona, en los cuales se respete equitativamente, a cada cual como ser único e irreplicable, con su forma de ser y de aprender.

1. Introducción

En el presente artículo se revisan los aportes visionarios de Gardner y Goleman y se enlazan ambos, partiendo de la base de que la inteligencia emocional conceptualizada por Goleman incluye las modalidades comprensión de nosotros mismos y comprensión de las demás personas, planteadas por Gardner dentro del perfil de inteligencias múltiples como habilidades para conocer el mundo.

En 1993, Howard Gardner, en su libro "La mente no escolarizada", concreta aportes relevantes en cuanto cómo piensan las personas y cómo se debería enseñar en las escuelas. Critica el hecho de que se trate a los estudiantes como si todos aprendieran del mismo modo y formula su postulado de que todos los seres humanos son capaces de conocer el mundo de siete modos diferentes: a través del lenguaje, del análisis lógico matemático, de la representación espacial, del pensamiento musical, del uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de una comprensión de nosotros mismos. Estos modos de adquirir y representar el saber se llaman en conjunto teorías de las inteligencias múltiples y están presentes en cada ser humano en menor o mayor grado. Así mismo, el autor no descarta la identificación de otras inteligencias.

En 1995, se reciben con gran satisfacción los aportes que Daniel Goleman, al sistematizar revolucionariamente el concepto de inteligencia emocional. El interés por el poder de las emociones y los sentimientos señalado por psicólogos humanistas como, Carl Rogers, Abrahám Maslow y Rollo May, para citar algunos y el estudio científico de las emociones basado en datos neurobiológicos, forman en conjunto algunas de las variables que se conjugan en un tiempo histórico clave para que Goleman desafíe proporcionando inteligencia a la emoción y colocándola como eje central del funcionamiento integral del ser humano.

Como Gardner señala que se pueden identificar otras inteligencias, la autora analiza aquí la inteligencia espiritual como un modo o una capacidad de la persona de construir razones para vivir mediante un sistema ético y la incluye dentro de la inteligencia emocional. Partiendo de los planteamientos de Gardner y Goleman y con el afán de que el educador (madre, padre, maestro o maestra), lo que hasta ahora ha hecho, se plantean una serie de intervenciones para alfabetizar emocionalmente a niños, niñas y adolescentes.

Desafiante y placentero es construir ambientes de aprendizaje para el desarrollo pleno de la persona, en los cuales se respete equitativamente, a cada cual como ser único e irreplicable, con su forma de ser y de aprender.

2. Aplicación de la teoría de las inteligencias múltiples

(Thomas Armstrong, 1995) aplicó la teoría de las inteligencias múltiples a los asuntos cotidianos de la enseñanza en el aula y considera que esta teoría es un modelo cognoscitivo que busca explicar cómo emplean las personas sus inteligencias, cómo es su estilo de aprendizaje. Por lo tanto, este modelo ofrece a los educadores, una amplia oportunidad de adaptar artísticamente principios fundamentales a una variedad de situaciones.

El amplio espectro de habilidades que los seres humanos poseen es agrupada por Gardner, citado por (Armstrong, 1995) en siete categorías, a saber:

2.1. Inteligencia lingüística: implica la capacidad de emplear eficazmente palabras, en forma oral o escrita. Sensibilidad a los sonidos, estructura, significado y funciones de las palabras y el lenguaje como un todo.

El sistema educativo ha prestado mucho interés al cultivo de la inteligencia

lingüística y para esto se recurre a estrategias didácticas como por ejemplo la narración de experiencias creativas, las grabaciones, los diarios y las publicaciones de los trabajos de los estudiantes.

2.2. Inteligencia lógica matemática: Esta inteligencia abarca la capacidad de emplear números eficazmente, sensibilidad y capacidad de distinguir patrones lógicos o numéricos; habilidad de manejar largos hilos de razonamiento.

La inteligencia lógica matemática posee elementos aplicables en todo plan de estudios. Las ciencias sociales y humanísticas al emplear el pensamiento crítico emplean elementos de esta inteligencia. Asimismo, en nuestras escuelas se exige un mayor dominio de habilidades matemáticas y su aplicación en todas las áreas del currículo, tales como: cálculos y cuantificaciones, clasificaciones y agrupaciones, interrogación socrática, resolución de problemas, etc.

2.3. Inteligencia espacial: incluye la habilidad de percibir acertadamente el mundo visual y espacial, y la capacidad para realizar transformaciones sobre las percepciones de color, línea, forma, figura, espacio y la relación existente entre estos elementos.

La inteligencia espacial responde a imágenes mentales interiores o las imágenes del mundo exterior por lo tanto para su estímulo se emplean estrategias didácticas como la visualización con los ojos cerrados de hechos que se están estudiando, uso de colores como herramienta para codificar metáforas visuales para comprender el material nuevo, bosquejo de ideas, símbolos gráficos.

Desde los tiempos remotos el aprendizaje espacial es importante para las personas; sin embargo, en nuestras escuelas la idea de presentar información a los estudiantes a través de los méto-

dos visuales y auditivos se hace básicamente usando la pizarra.

2.4. Inteligencia física y cinestésica: abarca la utilización del cuerpo para expresar ideas y sentimientos y para manipular objetos, por lo que comprende habilidades físicas específicas como la coordinación, el equilibrio, la destreza, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la habilidad tanto táctil como háptica.

Buscar o crear estrategias didácticas que ayuden al estudiante a aprender empleando su inteligencia física y cinestésica es un arte que todo educador debe implementar en la enseñanza de las diferentes disciplinas.

Dentro de estas estrategias se pueden citar: solicitar a los estudiantes que respondan a una instrucción utilizando el cuerpo como medio de expresión, al dramatizar un evento, jugar charadas y la pantomima pues hasta la más simple permite que el estudiante transforme la información lingüística o lógica en expresión puramente corporal.

2.5. Inteligencia musical: es la habilidad para producir y apreciar ritmo, tono y timbre, y otras formas de expresión musical. Como estrategias didácticas para incentivar la inteligencia musical se pueden citar: ritmos, canciones y cantos para enseñar cierta información clave, o para enseñar a deletrear o a multiplicar; discografías que ilustren temas de una unidad, o simplemente utilizar la música apropiada en diferentes momentos de la lección.

2.6. Inteligencia intrapersonal: se caracteriza por la habilidad de conocerse a sí mismo, tanto las fortalezas como las debilidades y actuar sanamente sobre la base de ese conocimiento.

El educador por lo tanto, debe ofrecer cotidianamente oportunidades para que niños, niñas y adolescentes logren

proyectar esta habilidad y aumenten su autoconocimiento.

Como estrategias didácticas se sugieren ejercicios de sensibilización que induzcan a la reflexión sobre sí mismo, sobre sus sentimientos, sobre sus gustos y sobre sus proyectos de vida.

2.7. Inteligencia interpersonal: Comprende la habilidad de percibir y distinguir los estados de ánimo, intenciones, motivos y sentimientos de otras personas, al escuchar su voz, ver sus expresiones faciales y sus gestos.

La necesidad de la persona de pertenecer y de vincularse con otros, se puede fortalecer mediante estrategias didácticas, tales como ejercicios de sensibilización grupales por ejemplo una simulación de un acontecimiento, un trabajo de grupos cooperativos o por medio de juegos.

El crecimiento o decrecimiento de una inteligencia depende básicamente de la acción recíproca de tres factores: patrimonio biológico, antecedentes de la vida personal, antecedentes culturales e históricas. Sin embargo, no se debe olvidar que el modelo propuesto afirma que toda persona posee las siete inteligencias, que generalmente funcionan juntas de manera compleja, que existen dentro de cada categoría muchas maneras de ser inteligente, y que todas las personas tienen la capacidad para desarrollar las siete inteligencias a un nivel razonablemente alto si se le da el enriquecimiento y la instrucción adecuadas (Armstrong, 1995).

El educador consciente de que puede propiciar experiencias que posibiliten la combinación creativa de las inteligencias múltiples, interviene con variedad de estrategias didácticas que estimulen los estilos de aprendizaje únicos que caracterizan a niños, niñas y adolescentes.

3. Inteligencia emocional

En nuestras escuelas se favorecen fundamentalmente habilidades propias de las in-

teligencias lingüística y lógica matemática. Lo básico es que la persona aprenda a leer, a escribir y a sumar, aun cuando no pueda responder sanamente a las vicisitudes de la vida.

Los bajos rendimientos escolares en matemática y lenguaje hacen que los políticos eleven sus voces al cielo y emprendan acciones demagógicas, olvidando que niños, niñas y adolescentes además de pensar, sienten y, por lo tanto, poseen inteligencia emocional. En consecuencia, es necesario entender al ser humano como un ser integral, con múltiples habilidades y dentro de ellas, con inteligencia emocional.

(Goleman, 1995), considera que la persona tiene dos clases diferentes de inteligencia: una que piensa y otra que siente. Esta dicotomía emocional/racional se parece a la distinción popular entre "corazón" y "cabeza". Las dos inteligencias operan exquisitamente coordinadas, la mayoría de las veces. La inteligencia emocional alimenta e informa las operaciones de la inteligencia racional, y la inteligencia racional depura y a veces veta la energía que entra de las emociones. Aun cuando son facultades semi-independientes, ambas determinan nuestro desempeño en la vida. Lo que importa no es solo el coeficiente intelectual sino también el coeficiente emocional. El intelecto no puede, sin la inteligencia emocional actuar adecuadamente, por tanto, es obligatorio tomar en cuenta tanto la cabeza como el corazón.

Las emociones impulsan a actuar y preparan al organismo para diferentes respuestas: ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza. La emoción es importante para pensar con claridad; si uno se siente emocionalmente alterado no puede pensar correctamente, y la perturbación emocional constante suele crear carencias en el funcionamiento de las capacidades intelectuales y en consecuencia, repercute en el ocuparse de uno mismo y de los demás.

Cuando las personas conocen e interpretan con eficacia sus habilidades emocionales se proyectan con mayor claridad hacia los sentimientos de los otros y contribuyen a dar satis-

facción a sus vidas y a dominar hábitos mentales que favorecen su propia productividad. Estas personas, que tienen una inteligencia emocional elevada, se sienten bien consigo mismas, con los demás y con el universo social que les rodea. Además son socialmente equilibradas, solidarias, alegres y comprometidas en sus relaciones interpersonales (Goleman, 1995).

En resumen, dentro del término inteligencia emocional integran las habilidades propias de las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Corresponde al maestro, junto con la familia del alumno elaborar un plan de acción para que niños, niñas y adolescentes construyan una alta inteligencia emocional. La escuela por sí sola no basta si el universo familiar no apoya la labor de intervención que se desarrolla en ella o viceversa. Por esto la educación de ambas instituciones debe enrumbar hacia un aprender a seguir aprendiendo para afrontar los retos de los tiempos. La humanidad necesita que niños, niñas y adolescentes estén en manos de educadores que sean capaces de ocuparse de ellos mismos y de los demás en forma equilibrada.

3.1. Habilidades intrapersonales

La habilidad intrapersonal clave es actuar sanamente sobre la base del autoconocimiento, piedra angular de la inteligencia emocional. Autoconocerse es tomar conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan, es conocer las necesidades, fortalezas y debilidades.

Corresponde al educador intervenir con situaciones de aprendizaje conducentes al conocimiento y dominio de sí mismo y al aprovechamiento de las experiencias cotidianas.

En ambientes donde se alfabetiza emocionalmente se pueden vivir según (Goleman 1995), algunas de las siguientes estrategias didácticas:

3.1.1. Identificar diferentes expresiones faciales y explicar su significado, ¿por qué se siente así?

3.1.2. Leer a los niños y a las niñas de primer grado el cuento, "Rana y Sapo son amigos" cuyo tema es: Rana estaba ansiosa por jugar con su amigo Sapo que estaba invernando y le tiende una trampa para obligarlo a despertarse antes de tiempo. Surge, luego entre los niños la discusión sobre ¿Cómo se siente uno cuando es engañado por un amigo?

3.1.3. Construir un cubo con seis sentimientos. Por turno, niños, niñas o adolescentes lo lanzan y narran la ocasión en que sintieron ese sentimiento.

3.1.4. En una aula o en un dormitorio, se pega un poster bien visible, con un semáforo que tiene seis pasos:

Luz roja: Deténte, cálmate, y piensa antes de actuar.

Luz amarilla:

- Cuenta los problemas y dí como te sientes.
- Propónte un objetivo positivo.
- Piensa en una cantidad de soluciones.
- Piensa en las consecuencias posteriores.

Luz verde : -Adelante, pon en práctica el mejor plan.

Luego se dialoga con la persona sobre ¿cómo poner en práctica esos seis pasos?, cuando tiene que lidiar con problemas difíciles. Es correcto experimentar cualquier emoción y sentir ante ella cualquier sentimiento, pero el autodominio se debe cultivar porque no todas las reacciones ante ellas están bien.

(Cherry, 1985) ha escrito también narraciones, juegos y ejercicios con el propósito de que los niños y las niñas amplíen su vocabulario emocional y aumenten la comprensión de sí mismos y de sí mismas. A continuación se exponen una prosa narrativa que se puede emplear para intervenir en la alfabetización emocional de los niños y las niñas. Si a esta prosa se le realizan modificaciones, se empleará también exitosamente, con adolescentes.

Narración para practicar la expresión de sentimientos

Un día oí que alguien llamaba a la puerta. Sentí *curiosidad* por saber quien estaba allí y la abrí. Me quedé *sorprendido* porque no había nadie. Tal vez sólo fueron imaginaciones mías, pensé. Regresé a la cocina y oí otra vez el golpe. Me *alegré* al ver que no habían sido imaginaciones mías y me dirigí de nuevo hacia la puerta. La abrí rápidamente, pero me quedé *decepcionado*, porque tampoco había nadie. Me sentía realmente *perplejo* y me preguntaba si alguien se estaría burlando de mí. En esta ocasión, permanecí junto a la puerta. De nuevo oí un golpe y abrí la puerta rápidamente. Ahora empezaba a estar *preocupado* porque tampoco vi a nadie. De hecho, empecé a sentir *miedo* y estaba muy *tenso*. Me senté al lado de la puerta y me quedé esperando. Todavía estaba *preocupado* y tenía *miedo*. De nuevo, sonó un golpe. Estaba muy *excitado*. Abrí la puerta inmediatamente. Y allí moviendo la cola contra la puerta, se encontraba un perrito. Me miró, se *asustó* mucho y echó a correr detrás de un matorral. Me sentí muy *aliviado* de que tan sólo fuera la cola de un perrito lo que golpeaba mi puerta. Entonces dije: "Ven, perrito, ven aquí". El perrito vino hacia mí. Me senté en las escaleras de la entrada y le acaricié la cabeza. Me sentía muy *feliz* y *relajado*. Luego vino una señora hacia la casa con un niño pequeño. "Oh, aquí está nuestro perrito", dijo. El perrito corrió hacia el niño. El niño lo tomó en brazos y se marcharon. Sentí mucha *envidia* de que aquel niño tuviera un perrito y yo no. Pero también me sentía *aliviado* de que no hubiera llamado a la puerta un fantasma. Me metí en casa, cerré la puerta y regresé *contento* a la cocina, donde estaba preparando la comida. (pp. 128-129)

Al escuchar la historia cada niño, niña o adolescente debe ir representando el sentimiento correspondiente y se les sugiere que construyan sus propias historias y las representen. Ellos y ellas necesitan una atmósfera

de confianza para expresar toda la gama de sus emociones.

El libro ya citado, *¿Cómo mantener tranquilos a los niños?*, de Clare Cherry, ofrece un amplio repertorio de ejercicios de sensibilización cuyo objetivo es que los niños y niñas entren en contacto consigo mismos y con los demás. Responde, quizá sin proponérselo, a alfabetizar sobre la inteligencia emocional. Para la autora de este artículo, ha sido durante muchos años fuente de inspiración y se lo ha recomendado siempre a futuros maestros, a padres de familia, a colegas y amigos.

(Armstrong, 1995), presenta asimismo estrategias didácticas cuyo objetivo es la construcción, en cada niño, niña o adolescentes, del conocimiento de sí mismo y de sí misma. Seguidamente se describen algunas de ellas:

- 3.1.5 Período de reflexión de un minuto: Se debe ofrecer al niño, niña y adolescente tiempo para que reflexione sobre sucesos o información presentada y la relacione con acontecimientos de su propia vida. Luego se solicita a la persona que desee, compartir los sentimientos con el resto del grupo.
- 3.1.6 Sesiones para definir metas. Se pretende que niños, niñas y adolescentes desarrollen su habilidad de definir metas realistas para sí mismos, para su vida. Estas metas pueden ser de corto, mediano o largo plazo.

Preguntas que posibilitan la definición de metas:

- Enumeren tres cosas que desean aprender hoy
 - ¿Qué piensan hacer mañana domingo?
 - ¿Dígame que piensan que estarán haciendo en veinticinco años?
- Escribir sus propios diarios, escribir poemas, dibujar o graficar sus metas, representan estrategias didácticas que permiten tener palabras o formas para comunicar eficientemente los sentimientos y así apropiarse de ellos.

3.2. Habilidades interpersonales

Esta habilidad se refiere a la capacidad de comprender a las demás personas, sin dejar de ser uno mismo.

Las habilidades interpersonales propias de esta inteligencia, le permitirán a la persona desarrollar amistades, aprender a escuchar y aprender a ser empático. La empatía es la habilidad social que permite comprender y respetar los sentimientos del otro y su perspectiva, pero sin dejar de ser uno mismo.

La habilidad de relacionarnos con otros seres humanos se desarrolla solo mediante la práctica y son los educadores, como adultos significativos para los niños, niñas y adolescentes, los responsables de intervenir creando momentos para aprender el arte de la cooperación, la solución de conflictos y el compromiso de la negociación. Enseñar con sentimientos ayuda a que niños, niñas y adolescentes valoren la necesidad de pertenecer y de vincularse con otros.

Al respecto, (Armstrong, 1995) sugiere las siguientes estrategias didácticas:

- 3.2.1 Intercambio entre los miembros del grupo. El solicitar a las personas que compartan datos, hechos, etc., acerca del tema que se estudiará contribuye a que la habilidad de cooperación reine en el ambiente.
- 3.2.2 Esculturas vivientes. Se solicita a niños, niñas o adolescentes que como grupo representen corporalmente una idea, un concepto o algún otro hecho. Las esculturas vivientes elevan el aprendizaje más allá de un contexto teórico y permite a los estudiantes que practiquen sus habilidades de cooperación y de negociación.
- 3.2.3 Juegos de mesa. Crean el ambiente apropiado para que niños, niñas y adolescentes aprendan a respetar reglas y para que empleen sus habilidades de negociación. En este momento hay jue-

gos de mesa que abarcan desde hechos matemáticos y habilidades fonéticas hasta la selva tropical y temas de historia. Por otra parte, con estos juegos las personas aumentan sus niveles de atención y concentración.

(Goleman, 1995) plantea algunas estrategias didácticas que permiten que fluya el repertorio de expresión de sentimientos:

- 3.2.4 El buzón. Se ubica una caja de cartón decorada en el aula para que las personas depositen notas que bien pueden ser quejas, problemas o aportes. De la lectura de dichas notas surgen conflictos que inducen a la discusión y a la solución de problemas.
- 3.2.5 Discusión de temas de interés. A todas las edades niños, niñas y adolescentes se enfrentan a realidades sociales que les inquietan. Es entonces cuando surgen las preguntas generadoras de discusión: ¿Cómo se hacen los bebés? ¿Cómo se trasmite el SIDA? ¿Se debe uno abstener a la respuesta sexual antes del matrimonio? ¿Conviene fumar?
- 3.2.6 Resolución de conflictos. Es concretamente, defender los derechos de cada ser humano sin recurrir a la violencia. Se presenta a niños, niñas y adolescentes el conflicto que ha surgido y todos empiezan a pensar en una alternativa realista para resolverlo. Pronto surgen las propuestas acerca de cómo cada uno tiene que manejar el problema. Si están las partes involucradas, se sientan frente a frente y cada uno escucha al otro sin interrupción ni insultos. Los ánimos se tranquilizan poco a poco; luego cada uno repite lo que ha dicho para que quede claro y juntos se ofrecen soluciones que los satisfagan. Lo más pertinente es escribir los acuerdos. Para cultivar las habilidades propias de la inteligencia interpersonal hay una

serie de medidas especiales señaladas por (Clare Cherry, 1985) que permiten al educador intervenir para que la persona tome conciencia de que siéntase como se sienta siempre hay alguien que la ama.

- 3.2.7 Frotar suavemente la espalda, los brazos o los hombros ayuda a relajar los músculos tensos y permite acercarnos.
- 3.2.8 Sujetar. Ante una rabieta de la persona sujetarla alrededor y colocarle hacia atrás las manos, apretándola bastante contribuye a calmarla.
- 3.2.9 Abrazar. Los brazos son útiles para calmar los llantos. Abrazar a la persona cuando esta alterada resulta reconfortable.
- 3.2.10 Animar. Una táctica bastante efectiva consiste en animar a niños, niñas y adolescentes a que se descontrolan emocionalmente. Se les anima a que lloren fuerte, a que griten más alto, a que den puñetazos o patadas a algo irrompible. En los instantes en que se detienen se les anima con palabras para reflexionar sobre sus emociones.
- 3.2.11 Aislar. Al niño, a la niña o al adolescente que se halla fuera de control se le da la oportunidad de permanecer solo en un sitio cómodo, sin sentirse culpable o avergonzado para que descargue su emoción. Respetándoles su sentir, aprenderán a descargar sus emociones acertadamente y a no reprimirlas. El aislamiento implica que no existe un auditorio que lo vea rabioso o llorando, y que alguien le permite que se desahogue y le ofrezca tranquilidad y seguridad.

3.3 Habilidades espirituales

Las habilidades espirituales conllevan la capacidad y la necesidad de la persona de

construir razones para vivir mediante un sistema ético. Una orientación espiritual sana contribuye a mejorar la vida del ser humano y fomenta el crecimiento de su capacidad de amar y de desarrollarse, permite a la persona vivir plenamente y enfrentarse a la muerte con sabiduría.

La fe juega un papel muy importante dentro de las habilidades espirituales. Como afirma (Erich Fromm, 1978), sin fe la persona se vuelve estéril, pierde toda esperanza y le teme a la esencia misma de su ser.

Las habilidades espirituales se concretan, por lo general, en una religión. La religión escribe (Jourard y Landsman, 1987) ha proporcionado al ser humano, durante miles de años, razones para vivir cuando la existencia se hacía difícil y le ha dado coraje para dominar las fuerzas hostiles de la naturaleza indomable. La religión, continúan, intenta proporcionar pautas y valores para que los seres humanos puedan convivir en armonía.

Así la religión es una forma de ser y su orientación es saludable si mejora la calidad de vida y fomenta el desarrollo de uno mismo como ser humano, su capacidad de amar, de ser productivo y creativo.

(Albrecht, 1979) afirma que el maestro se debe cuidar de que no nazca en el niño y en la niña el más nocivo de los dogmas: el de creer que, para el ser humano del Siglo XX, no existen problemas ininteligibles. El país del niño y de la niña continúa, es la fantasía y se les ha de narrar cuentos legendarios de príncipes, magos y princesas, de silfos que danzan bajo los árboles en las noches de luna, de hadas maravillosas que custodian su sueño para ensanchar la realidad. Como el niño y la niña son radicales en su pensamiento, si el educador enseña que no existen los silfos ni los duendes, deducirán que Dios tampoco existe y que sólo han de creer en lo que ven y serán personas que jamás podrán situarse, con humilde respeto frente a lo desconocido.

(Heller, 1990) considera que el desarrollo espiritual es un proceso natural que ocurre espontáneamente en niños, niñas y

adolescentes, cuando encuentran apoyo y las circunstancias apropiadas. De lo contrario carecerán de habilidades para enfrentar los problemas religiosos en forma saludable y sufrirán inseguridad personal para disfrutar plenamente la vida.

El papel de los padres es fundamental en el desarrollo de las habilidades espirituales de niños, niñas y adolescentes y por lo general, son quienes les sirven de modelo y les ayudan a interpretar las experiencias significativas de la vida, los aconsejan y son, por esa razón, quienes influyen más en las creencias, en las prácticas religiosas y en el proceso de crecimiento espiritual. Este proceso para ser sano se debe realizar en un ambiente democrático en el cual toda la familia participe.

Los padres que guíen adecuadamente a sus hijos e hijas en asuntos espirituales, dice (Heller, 1990), deben prepararse para hablar sobre Dios por medio de un enfoque reflexivo y gradual. Es necesario que pregunten y contesten con habilidad las inquietudes del hijo o de la hija. Deben saber además cuando permitir que su hijo e hija explore y cuando es conveniente definir límites. Necesitarán comprender mejor sus frustraciones, sus tristezas y sus desilusiones, lo mismo que sus esperanzas y sus aspiraciones. Asimismo se impone el no perder contacto con la curiosidad, la imaginación, la espontaneidad y el espíritu único de niños, niñas y adolescentes.

Para intervenir en el desarrollo de las habilidades espirituales David Heller en el libro ya citado, *Cómo hablarle a su hijo de Dios*, puntualiza las siguientes estrategias didácticas:

3.3.1 Crear un ambiente espiritual apropiado en el hogar. La mejor manera de lograrlo es mediante una relación armoniosa, llena de cariño y confianza entre los miembros de la familia. Sin fe y sin amor la espiritualidad no es posible, pues sin ellas la confianza, la libertad y el compromiso pierden significado. La religión no es simplemente una cuestión de solemnidad y ceremonias. La religión, se vive en el hogar mediante

la forma cotidiana en que un hombre trata a una mujer y viceversa.

3.3.2 Expresar el amor en la familia. El amor también es inherente a la religión formal. Los adultos significativos para el niño, para la niña y para el o la adolescente deben cumplir con amor los ritos y las demás actividades religiosas y deben poder afirmarles "Dios es bueno y te ama... y yo también te amo y puedes contar con Él y conmigo". Los adultos además, tienen que conversar con niños, niñas y adolescentes acerca de las razones que sustentan su práctica religiosa y aclararles sus sentimientos cuando las realizan.

3.3.3 Los adultos significativos han de establecer una interacción humana basada en la confianza. Se espera que esa confianza la puedan extender, niños, niñas y adolescentes al resto del mundo. La confianza es una cualidad que según (Erikson, 1970) surge de la adecuada resolución de la primera crisis existencial del ser humano y permanece durante toda la vida. Para este autor cuanto más confianza se adquiera a temprana edad, mayor será la esperanza de ese ser humano y mayores sus posibilidades de creer en Dios.

Seguidamente, (Heller, 1990) expone las siguientes formas de intervención que puede emplear el educador para aumentar la confianza religiosa de niños, niñas o adolescentes:

- a) Elaborar con ellos o ellas un libro de oraciones favoritas o leer un artículo religioso y dialogar sobre su importancia.
- b) Pedirles sugerencias para celebrar una fiesta religiosa y conversar sobre su significado.
- c) Procurar que el niño, la niña o el o la adolescente conozcan a personas de diferentes religiones, y que respeten sus creencias, aunque no las compartan.

- d) Expresarles opiniones religiosas, pero no imponérselas.
- e) Permitirles que pregunten e investiguen sobre acontecimientos difíciles de explicar de la religión que profesa.

3.3.4 Darles libertad para que puedan expresar sus dudas, sus inhibiciones, sus sentimientos acerca de cuestiones espirituales y a la vez respetar los límites que inteligentemente se fijen para ir construyendo las creencias de cada uno.

Por último, cualquier estrategia didáctica que aplique el educador para que niños, niñas y adolescentes construyan sus habilidades espirituales, requiere inversión de tiempo y energía. Requiere de diálogos sinceros y de respeto mutuo.

4. Implicaciones pedagógicas

Al poner en práctica en ambientes de aprendizaje concretos las diferentes formas por medio de las cuales, el educador puede intervenir en la construcción de la inteligencia emocional de niños, niñas y adolescentes, se va a crear teoría pedagógica, que se espera se pueda sistematizar y escribir para promover la alfabetización emocional al resto de la humanidad, dentro y fuera de las aulas.

Por años, la autora ha comprobado que seleccionando cuentos, prosas poéticas y poesías pertinentes, puede intervenir intencionalmente para que niños, niñas y adolescente fortalezcan su conocimiento de sí mismos, su visión de mundo, en convivencia con otras personas. Corresponde a los adultos significativos para estas personas abrir espacios y organizar procesos para alfabetizar en habilidades intrapersonales, interpersonales y espirituales. Cualquier intervención sistemática y consciente que se seleccione para estimular una habilidad concreta, estimula de uno u otro modo las otras habilidades.

Para la persona el conocerse a sí misma conlleva formar un modelo preciso y rea-

lista de una misma y aplicarlo al ocuparse de sí misma en la relación con otras personas. Así mismo, al ocuparse de comprender a las demás personas y entender lo que sienten empáticamente, la persona no debe perder la conciencia de sí misma. Además, la persona es una exploradora natural de la espiritualidad y en la cotidiana relación consigo misma y con las otras personas aprende a encontrarle sentido a su existencia.

Los años y la experiencia que éstos dan, llevan a entender que en el proceso de construirse como maestro la espiritualidad fortalece su quehacer y que asumir la enseñanza de habilidades intrapersonales, interpersonales y espirituales conlleva a entender al ser humano integralmente, y que en esta formación es la investigación constante del proceso la que lleva a crear alternativas de intervención verdaderamente creativas y eficientes.

En este siglo presuroso en el cual la erudición se quiere imponer sobre la espiritualidad, la reflexión y la acción del ser humano ha de dirigirse hacia la conquista de sí mismo viviendo en paz con las demás personas y seres del universo.

Alfabetizar emocional a niños, niñas y adolescentes es responsabilidad de personas capaces de estudiar e investigar situaciones y capaces de volver a pensar cuando sea necesario. Los seres humanos llenos de espiritualidad deben saber meterse en el corazón de niños, niñas y adolescentes e intervenir para que ellos y ellas vayan forjando su proyecto personal de vida.

Los años preescolares son cruciales para sistematizar y enfatizar la enseñanza de habilidades intrapersonales, interpersonales y espirituales, en los niños y las niñas. Las intervenciones a esta edad muestran logros a corto, mediano y largo plazo. En la edad escolar, las cualidades esenciales del niño y de la niña tales como, su capacidad de compartir, poder de postergar gratificaciones, mayor dominio de espacio y tiempo, capacidad de ir asumiendo responsabilidades y de ejercer mayor autocontrol sobre sus

emociones, hacen que el establecer momentos para construir habilidades de esta índole sea muy gratificante tanto para ellos como para el educador. Asimismo, durante la adolescencia se obtienen grandes beneficios con “las lecciones” para habilidades emocionales. El o la adolescente poseen ahora una serie de habilidades intelectuales que le permiten plantearse hipótesis, prever las consecuencias de sus acciones, tomar y defender posiciones y construir así sus escalas de valores, su filosofía de vida y el proyecto de lo que desean llegar a ser. El conocimiento de sí mismo o de sí misma, se van ir nutriendo en la relación con sus iguales, que están en el mismo proceso de construcción de identidad y les permitirá encontrarle sentido a la vida y tener visión para proyectarse al futuro.

Todos los educadores necesitan unir y mejorar sus esfuerzos para intervenir en forma pertinente al educar a niños, niñas y adolescentes en el conocimiento de sí mismos y de sí mismas en convivencia con las demás personas, llenos de fe y esperanza.

A manera de conclusión

Educar a los padres y a la comunidad en general fortalece los esfuerzos que realice la escuela. Todos los educadores necesitan de un “entrenamiento especial” para educar a niños y niñas y adolescentes fuertes de bajo riesgo, que se conocen a sí mismos, que saben convivir con la humanidad y que disfrutan con fe y esperanza la vida.

Dentro del amplio abanico de habilidades intrapersonales, interpersonales y espirituales que los adultos significativos incentivan en niños, niñas y adolescentes al abrirles espacio para que sean ellos mismos y ellas mismas en convivencia con las demás personas están: la habilidad de sentirse capaz de encontrarle sentido a la vida, de contribuir significativamente a la resolución de problemas, el poder sentir que es genuinamente necesitado. Asimismo van aprendien-

do el arte de cooperar y de negociar y van a sentir que realmente puede influir en lo que les pase. Escucharán, se autocontrolarán y con responsabilidad y flexibilidad juzgará las situaciones. Responderán a los límites y comprenderán que hay dimensiones que no se ven, pero que tienen poder sobre la vida y serán humildes ante lo desconocido.

Hay una habilidad que niños, niñas y adolescentes construirán y que les ayudará a afrontar la frustración y el riesgo. Es la habilidad de confiar en Dios, en sí mismos o en sí mismas y en los seres humanos que le rodean. El saber que por más duros que sean los tiempos siempre hay una mano amiga que les ayudará a enfrentar los problemas que se les presenten y los desafíos que les impone la vida les permitirán emplear su resiliencia o sea su capacidad humana para enfrentar la adversidad.

(Groberg, 1997) considera que a niños, niñas y adolescentes se les prepara para el manejo de la adversidad cuando el educador interviene fortaleciendo en la convivencia diaria, las habilidades significativas propias de estos cuatros verbos:

– Tengo:

Tengo personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.

Tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.

Tengo personas que me muestran, por medio de su comportamiento, la manera correcta de proceder.

Tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme.

Tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro.

– Soy

Soy una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.

Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

Soy respetuoso de mí mismo y del prójimo.

– Puedo

Puedo hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

Puedo buscar la manera de resolver mi problema.

Puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no esté bien.

Puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.

Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

– Estoy

Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos.

Estoy seguro de que todo saldrá bien

Como autora de este artículo agrego un verbo más para ser coherente con lo que se ha expuesto:

– Creo

Creo en un Ser Superior que me ama y me protege.

Creo en mí mismo.

Creo en la bondad del ser humano.

Los adultos significativos para muchos niños, niñas y adolescentes deben continuar con sus intervenciones sistemáticas y consistentes, ofreciéndoles múltiples oportunidades, hablándoles mucho, mirándoles a los ojos, abrazándoles, en una palabra, han de continuar amándoles. Es importante emplear en la relación con ellos y con ellas las siguientes actitudes básicas que incentivan la autonomía y la alta autoestima y que elevarán su inteligencia emocional:

- Tratarles siempre con expectativas realistas.
- Reconocer las características de cada niño, niña y adolescente y respetar su desarrollo integral.
- Aceptarlos positiva e incondicionalmente a cada uno, sin aprobar todo lo que hacen.

- Comprenderles empáticamente, poniéndose en su lugar sin dejar de ser uno mismo.

- Responderles cada vez que pueda en forma refleja y descriptiva. Atacar la situación y no a la persona.

- Darles tiempo de reacción, no todos los seres humanos reaccionan a igual velocidad.

- Expresarles sus emociones y sentimientos. Ser un verdadero modelo para ellos y ellas y enseñarles lenguaje emocional y sentimental.

- Ofrecerles otra oportunidad. Errar es de humanos y las buenas intenciones son una gran esperanza para la humanidad.

- Fortalecerles la cooperación, permitiendo que contribuyan en la resolución de problemas o en las negociaciones.

- Elogiarlos o criticarlos, atacando la situación y no a la persona, sin generalizar. Y por último.

- Evitar el sarcasmo. Literalmente no se dice nada ofensivo, pero la forma, el momento o el tono de la voz con qué dicen las palabras, destruye la autoestima.

Educar niños, niñas y adolescentes emocionalmente inteligentes es tener visión de futuro, es crear formas de intervención para que las personas mejoren la relación consigo mismas y con las demás, sean estas seres humanos, animales u otros seres de la naturaleza. Es señalar caminos hacia la dimensión espiritual, es mejorar la capacidad intelectual en cada uno.

Educar emocionalmente es abrir el espacio para que niños, niñas y adolescentes consideren que siempre hay una persona capaz de tenderles su mano; una persona que aún en la discusión más acalorada puede decir: “quizá tengas razón”, pues no se considera dueña de la verdad; un ser humano que consulta a su corazón sobre sus actuaciones y que sabe apartarse sabiamente cuando lo considera oportuno.

Referencias bibliográficas

- Albrecht, Ada. *La formación del educador*. Nueva Acropolis: Colombia-Costa Rica. 1979.
- Armstrong, Thomas. *Inteligencias múltiples en el salón de clases*. Asociación para la supervisión y desarrollo de programas de estudio: USA. 1995.
- Cherry, Clare. *Cómo mantener tranquilos a los niños*. Ediciones CEAC, S.A: Barcelona. 1985.
- Erikson, Erik. *Infancia y Sociedad*. Hormé: Buenos Aires. 1970.
- Gardner, Howard. *La mente no escolarizada*. Paidós: España. 1993.
- Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. México. 1995.
- Groberg, Edith. "Contra la adversidad" En: La Nación. San José, C.R. 1997.
- Heller, David. *¿Cómo hablarle a su hijo de Dios?* Norma: Colombia. 1990.
- Fromm, Erich. *Tener o ser*. Fondo de Cultura Económica: México. 1978.
- Jourard, Sidney y Landsman Ted. *La personalidad saludable*. Trillas: México. 1987.
- Satir, Virginia. *Vivir para amar*. Pax: México. 1996.
- Segal, Jeanne. *Su inteligencia emocional*. Grjalbo: Barcelona. 1997.
- Shapiro, Laurence. *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Editor: Buenos Aires. 1997.