



Entender nuestras emociones, sentir nuestras razones. Pedagogía emocional, el humano equilibrado.

“Como las emociones son estados mentales, el método para manejarlas debe venir de adentro nuestro. No existe otra alternativa. No pueden ser liberadas por técnicas externas.”

- Dalai Lama.

Cada humano experimenta emociones. Estas son las causantes de los altibajos de la vida. Nuestra conciencia de estas emociones puede ser la diferencia entre la sabiduría y la estupidez, aun después de esto debemos buscarles sentido en una sociedad que lucha para expresar sentimientos, en particular los que solemos juzgar como debilidades por ejemplo, dolor, incapacidad, impotencia, y miedo.

Hacernos conscientes de estas emociones es el corazón de la pedagogía emocional, aunque solo es el comienzo. También debemos entender como influir en nuestros procesos emocionales para obtener un mayor control de nuestras acciones y nuestras vidas.

Las habilidades para pensar y paralelamente la habilidad para el manejo de las emociones son aspectos fundamentales para tener una vida equilibrada.

Estas emociones, incluyen ira, susto-ansiedad, culpa-vergüenza, tristeza, envidia-celos, disgusto.

- Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o aproximación a ellos.
- Emociones borderline: su estatus es equívoco. Incluyen esperanza, compasión (empatía/simpatía) y emociones estéticas.
- No emociones: a menudo son consideradas como emociones por las implicaciones que tienen con ellas, pero no lo son. Son circunstancias que generan emociones pero que en sí mismas no lo son.

Por ello, los programas -cuando menos los serios- para el desarrollo y enseñanza de habilidades del pensamiento se fundamentan en determinada teoría y modelo sobre el pensamiento, la inteligencia y el sistema cognitivo del individuo.

De acuerdo con De Sánchez (1990), los procesos pueden ser definidos como operadores intelectuales que actúan sobre los conocimientos para transformarlos y generar nuevas estructuras de conocimiento. Los procesos dan lugar al conocimiento procedimental, es decir, los procesos se descomponen en procedimientos, los cuales generan estructuras mentales de tipo procedimental.

Algunos procesos considerados básicos o elementales son: la observación, la comparación, la clasificación, etcétera; otros procesos, de mayor complejidad, son los implicados en la solución de problemas, la toma de decisiones, la creatividad, etcétera.

Web: www.emogenica.com

Autor: julio cesar Álvarez del castillo
González

1 de 2

e-mail:
juliocesar@emogenica.com



Las estructuras, en cambio, son entidades cognoscitivas semánticas en torno a las cuales actúan los procesos; son la materia prima indispensable para que ocurran las operaciones del pensamiento: hechos, conceptos, principios, reglas, teorías, que conforman una disciplina o un campo de estudio; también son la información acerca de hechos o situaciones de la vida cotidiana. De hecho, ningún problema puede ser resuelto mediante un solo proceso de pensamiento en forma aislada, por ello debemos aprender a combinar dichos procesos en forma productiva (Sternberg, 1987). Los procesos mentales existen por sí mismos en todas las personas, aun sin ser conscientes de ellos; sin embargo, dado que la aplicación de un proceso implica su transformación en un procedimiento, cuando se practica de manera controlada y consciente, produce la adquisición de una habilidad de pensamiento o sea la habilidad para utilizar dicho proceso. Entonces, la habilidad de pensamiento se adquiere mediante un aprendizaje sistemático y deliberado, mientras que el proceso u operación mental existe por sí misma en nuestros cerebros.

- Público destinatario: niño, jóvenes, adultos.
- Duración de la enseñanza.
- Habilidades que trata de desarrollar.

Sin embargo, a partir de las dos formas o modalidades existentes para la enseñanza de habilidades del pensamiento, puede establecerse un nivel general de clasificación: 1) programas de enseñanza directa de habilidades, independiente de contenidos específicos curriculares, y 2) programas de enseñanza de habilidades de manera integrada a contenidos específicos-curriculares.

Según Sternberg (1987), éste es un punto de controversia: “La historia sin fin del tema de las habilidades del pensamiento parece consistir en el asunto de si las habilidades del pensamiento deben estar separadas o integradas al currículo”.

Los programas integrados, por su parte:

- 1) no requieren de un curso totalmente separado, que puede no entrar dentro de las prioridades de la escuela,
- 2) corren menos riesgo de proporcionar conocimiento inerte acerca de las habilidades del pensamiento, esto es, conocimiento que nunca es aplicado fuera de las clases de habilidades y
- 3) refuerzan las habilidades del pensamiento a lo largo del curriculum, en lugar de transmitir el mensaje de que las habilidades del pensamiento son algo independiente o externo al plan de estudios.

La educación emocional nos ofrece una forma de entendernos a nosotros mismos y a otros de una manera más profunda.

La educación emocional nos da respuestas a muchas preguntas que encontramos difícil de responder. Mucha gente ha visto como la educación emocional les ha permitido construir y mejorar relaciones más fuertes y enfrentar situaciones complicadas de manera más efectiva, al permitirles manejar y expresar sus emociones más auténticamente.

“Estudia la ciencia del arte y el arte de la ciencia.”

Leonardo Da Vinci

Web: www.emogenica.com

Autor: julio cesar Álvarez del castillo
González

2 de 2

e-mail:
juliocesar@emogenica.com