



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ASIGNATURA DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN¹

Isabel Vilches Contreras²

RESUMEN:

El estudio de la Inteligencia Emocional y su aplicación en las aulas de clases es uno de los actuales recursos a considerar para renovar las prácticas de la disciplina docente, integrando la diversidad de nuestros alumnos con la labor educativa. Esto permite valorar aspectos no tradicionales en una educación holística, dando a la enseñanza un sentido de expresión del ser, particularmente en el área de Lenguaje.

ABSTRACT:

*EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SCHOOL-
SUBJECT LANGUAGE AND COMMUNICATION*

The study of Emotional Intelligence and its application in the classrooms is one of the current resources that should be considered to renew the practice of the teaching discipline by integrating the diversity of our students with the educational work. This situation should allow us to value the non-traditional aspects of the holistic education and to give to teaching a sense of expression of being, especially in the area of Language.

El avance en los estudios de la cognición humana y de las disciplinas afines ha permitido replantear una serie de conceptos entre los que se encuentra el de la inteligencia. En la actualidad, una de las características distintivas de esta facultad en una persona es la capacidad de reflexionar acerca de las propias emociones y del actuar cotidiano, además de la habilidad de afrontar los conflictos con los otros y superarlos por medio de diversas estrategias.

Dicho paradigma es uno de los elementos que aportan a la educación medios para el crecimiento personal de profesores y alumnos y una oportunidad para mejorar las relaciones humanas. Por esto, propongo incorporar a la enseñanza de la asignatura de Lenguaje y Comunicación herramientas que ayuden a los alumnos a construir adecuadamente su propia "realidad" y así mejorar la sociedad del futuro.

Tal intención, se concretará en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la comprensión de la literatura, puesto que ella es uno de los caminos propicios para la reflexión personal, el examen de las emociones y los comportamientos humanos. Y porque es posible experimentar la empatía con los entes de ficción y su creador para, posteriormente, transferirla a las situaciones de la vida cotidiana.

¹ Ponencia escrita durante el Período Sabático de Investigación Pedagógica Segundo Semestre 2003, otorgado por la Ilustre Municipalidad de Santiago y presentada en el Sexto Congreso de Humanidades en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (21 de octubre de 2003).

² Vilches Contreras, Isabel. Instituto Nacional. Santiago, Chile.

INTRODUCCIÓN

El concepto de inteligencia ha sido modificado en el transcurso del tiempo de acuerdo a las valoraciones que la sociedad ha hecho de las condiciones y facultades de los seres humanos. Hasta hace unas décadas la prueba indiscutible de inteligencia era la puntuación obtenida en la medición del coeficiente intelectual. Mas la interacción con los otros en la vida diaria ha demostrado que es necesario resolver conflictos familiares y laborales, no importando el lugar en que nos situemos en el amplio espectro de esta prueba.

En las últimas décadas del siglo XX se produjo un gran interés y avance en los estudios de la cognición humana y todo lo que este proceso conlleva. De este modo, el tema de las emociones se ha reivindicado progresivamente. Sin duda, Howard Gardner ayudó a incorporar en la teoría de las inteligencias múltiples las correspondientes a los aspectos interpersonal e intrapersonal, que luego desarrollaron los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990) de la Universidad de Harvard y de la Universidad de Yale, respectivamente.

A la luz de estas circunstancias el profesor también se interesará por desarrollar, en sí mismo y en sus alumnos, una conciencia crítica que permita analizar las motivaciones y el actuar. Para esto, ayudará en la construcción de las “realidades” particulares al contactar a los individuos con sus percepciones sensoriales y enriquecer, de esta forma, las posibilidades de mirar el mundo. Esta aprehensión será procesada e interpretada, posteriormente, según las habilidades que se tengan del manejo del lenguaje y por las creencias personales y culturales.

Todos estos aspectos son necesarios para la construcción de la propia personalidad y, por ende, de la sociedad. Considerando que la escuela ha sido descrita como el principal agente socializador, el estudio y aplicación de la inteligencia emocional en el aula es indispensable para que los jóvenes (y nosotros) afronten los cambios culturales de un mundo en crisis y altamente tecnologizado.

Dichas ideas serán aplicadas al proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de Lenguaje y Comunicación, especialmente en la comprensión de la literatura.

ANTECEDENTES

El término inteligencia viene del latín *intelligentia* (“recolectar de entre”) y es definido por el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua como la capacidad de comprender, proceso en el que se ocupan habilidades y experiencias. El uso de la palabra emoción se documentó en 1604, generalizándose su uso en el siglo XIX. Proviene, según Jean Corominas, del francés *émotion*. Daniel Goleman ubica su procedencia en la raíz *motere* que en latín significa mover, forma que está precedida por la preposición *e* (lejanía) y que en conjunto expresan los impulsos que motivan a una persona a actuar. La RAE señala que una emoción es una alteración del ánimo que es acompañada de cierta conmoción somática. Ellas pueden ser modificadas por la cultura y las experiencias personales.

Antes de que Salovey y Mayer caracterizaran el término Inteligencia Emocional, parte de esta idea había sido esbozada por E.L. Thorndike en *Harper's Magazine*, uno de los teóricos del CI de los años veinte y treinta, quien consideró la inteligencia social como un aspecto de la inteligencia intelectual. La mayoría de los psicólogos que postulaban el CI como

factor decisivo para calificar a las personas, la catalogaron como un modo de manipular a los demás y con el transcurrir del tiempo, simplemente, la declararon inútil. La ampliación del espectro de inteligencia que planteó Gardner desde el paradigma de la cognición, incorpora además de las capacidades tradicionales del dominio verbal y lógico-matemático las de orientación espacial, musical, kinestésica y dos correspondientes al área de la ahora llamada inteligencia emocional: las interpersonales e intrapersonales.

Antes de describir y desarrollar los principios de la inteligencia emocional, revisaremos los antecedentes que la ciencia ha reelaborado y descubierto durante el siglo XX y comienzos del siglo XXI.

LA NEUROCIENCIA

La neurociencia es el estudio interdisciplinario del cerebro humano, que ha permitido comprender mejor la relación que existe entre el funcionamiento del cerebro y la conducta humana. Sus orígenes científicos se han establecido en el siglo XIX, aunque este tipo de investigaciones ya eran practicadas en la Antigüedad por los egipcios. En Estados Unidos, los años '90 fueron denominados *la década del cerebro* por el auge y el avance significativo que se produjo en esta especialidad. Repasaremos algunos hallazgos relativos al *cerebro triuno*, teoría clásica de Paul MacLean (1978, 1990)³. Este es un enfoque genético, que postula la evolución del cerebro humano en tres etapas.

La primera de ellas corresponde al llamado *cerebro reptil*, que se formó hace millones de años y que se preocupa, principalmente, de regular aspectos vitales como las reacciones instantáneas ante el peligro, el equilibrio y la respiración. Debido a él subsisten los instintos de sobrevivencia, que se activan automáticamente en cualquier situación que evoque alguna amenaza real o ficticia. Daniel Goleman señala en el libro *La inteligencia emocional* que gran parte de los problemas de agresividad y violencia se deben a que este cerebro actúa en la actualidad sin que sea necesaria su intervención. Las personas en que predomina suelen ser impulsivas, no tienen conciencia moral y como líderes son agresivos y dominantes.

Con el transcurrir del tiempo el cerebro siguió evolucionando y aparecieron nuevos tejidos que circundaron y bordearon el tronco cerebral. Entonces fue cuando surgió el centro emocional por excelencia, llamado *cerebro mamífero* o sistema límbico (del latín *limbus* que significa orilla) que maneja todas las emociones y sentimientos y gran parte de las funciones corporales. Además, conecta el comportamiento instintivo y el racional y es valiosísimo para el aprendizaje ya que a través de la excitación emocional se activa la atención y la memoria. En estas personas predomina el gusto por lo hermoso, por las artes, por lo emotivo y por las relaciones humanas.

Millones de años después surgió repentinamente el *cerebro pensante* o *neocorteza*, que diferenció al hombre del resto de los mamíferos por su portentosa capacidad intelectual que le permitió comprender y comparar la información que recibe a través de sus sentidos. De

³ Desde 1971 a 1985 fue Jefe del Laboratorio del Comportamiento y la Evolución del Cerebro. Hasta el año 2001 era Senior Research Scientist, Emeritus, del Departamento de Neurocirugía del Instituto Nacional de Salud Mental de Bethesda, Maryland.

pronto, podíamos reflexionar acerca de nuestras emociones, de las de los demás y de todo lo que nos rodea. Su estructura está dividida en dos hemisferios cerebrales interconectados por una red de fibras nerviosas llamadas cuerpo calloso.

El hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho actúan sobre mecanismos de diferente naturaleza, que se interrelacionan y que al desarrollarse en conjunto, contribuyen a formar seres humanos plenos, capaces de integrar la razón, la creatividad y las emociones. La estructura del cuerpo humano es tal, que un hemisferio coordina las acciones del otro.

El *hemisferio izquierdo* controla los procesos conscientes como el pensamiento crítico-lógico, lineal, secuencial, racional, analítico, deductivo y el pensamiento digital. Tiene gran injerencia en la comunicación interpersonal, que se expresa en forma verbal o escrita. Codifica información sensorial con base en la descripción lingüística, realiza el análisis temporal, efectúa comparaciones conceptuales, independientemente del contenido lingüístico y percibe detalles.

A su vez, el *hemisferio derecho* controla los procesos cognitivos no-dominantes como la conciencia, el pensamiento intuitivo-creativo, inductivo, la imaginación, la apreciación musical, las habilidades artísticas, el sentido espacial y los procesos no-verbales. Tiene la capacidad de percibir y expresar las emociones, de ser holográfico, simultáneo y paralelo. También codifica información sensorial en términos de imágenes, hace pareamiento visual sin realizar comparaciones conceptuales, percibe las formas y efectúa el análisis de las partes en relación con el todo. Además, carece de un organizador fonológico.

LA CONSTRUCCIÓN DE LAS EMOCIONES

La amígdala junto con el hipocampo formaban parte del cerebro primitivo que sirvió de base a la corteza y a la neocorteza. La amígdala, que deriva de la palabra griega que significa *almendra*, se ha constituido en el centro de las emociones según los estudios del neurólogo Joseph LeDoux de la Universidad de Nueva York, quien descubrió que ciertas percepciones de los sentidos después de llegar al tálamo, se van directamente a la amígdala y no, como sucede normalmente, a la neocorteza donde son procesadas por el pensamiento reflexivo y luego enviadas a la amígdala. Esto explica que algunas emociones originen comportamientos de huida o ataque, de agresión o defensa extrema.

El hipotálamo se conecta rápidamente con la amígdala y pone a su disposición un banco de datos emocionales que le sirven a ésta para interpretar las señales que llegan hasta ella. Y en ese momento decide que cierta mirada, tono de voz o una frase le recuerdan algún momento grato o uno desafortunado y se provoca una reacción emocional automática.

El hombre está limitado por una serie de mecanismos neurológicos que lo ayudan a no sucumbir ante los estímulos externos y que lo ayudan a seleccionar parte de esta información voluntaria o involuntariamente. Cada sentido tiene características y limitaciones propias que posibilitan que éste reconozca formas y los detalles que las definen sin llegar, por ejemplo, a escudriñar en los átomos que componen la materia. Del mismo modo, escuchamos solamente algunas frecuencias a diferencia de otros mamíferos como los perros que oyen

ciertas vibraciones de ultrasonido o la incapacidad de percibir, por ejemplo, el gas grisú, razón por la cual los mineros colocaban un pájaro en una jaula en las galerías de la mina, la muerte de éste indicaba que había que huir rápidamente porque la explosión era inminente.

El siguiente paso es el procesamiento de lo captado, que se realiza según las experiencias personales, sociales y culturales de cada uno de nosotros. Así es como para un esquimal la nieve tendrá resonancias diferentes que para los que habitan en el trópico. Los primeros dependen en gran medida del conocimiento de la nieve y sus estados para sobrevivir mientras que para los segundos, representará, en general, una experiencia curiosa y excitante por tener características disímiles de los de su entorno natural y cotidiano. Asimismo, un catador de vinos diferenciará claramente los olores y sabores de cada uno de ellos y las cosechas de las cuales provienen y un músico tendrá agudizado el sentido rítmico. Incluso entre ellos habrá diferencias de acuerdo al grado de conocimiento de su profesión o a los estratos sociales en que se desempeñan.

En esta etapa los distintos componentes del cerebro interactuarán para comparar y traspasar datos y recuerdos que concluirán en una interpretación que nos llevará a actuar de un modo determinado. Un esquimal puede concluir, por ejemplo, que la nieve representa un peligro de avalancha y que, por lo tanto, hay que tomar medidas de seguridad para salir al exterior o simplemente decide quedarse en su iglú y esperar una situación más favorable a sus intereses para salir o un catador se inclinará por cierto tipo de vino para exportar o el músico comenzará una presentación con una melodía que incite a los asistentes a bailar o a escuchar atentamente. Es en este nivel de la interpretación en el que, como educadores, podemos intervenir para hacer notar conductas y actitudes inapropiadas para que cada alumno, en conciencia y con su experiencia de vida decida si cambia o mantiene sus acciones.

FUNDAMENTOS Y APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Salovey y Mayer en 1990 desarrollan y describen cinco competencias personales, que constituyen los fundamentos del concepto de la inteligencia emocional:

- 1) *el concepto de las propias emociones*, que implica una introspección permanente para identificar lo que se siente;
- 2) *la capacidad de controlar las propias emociones*, que conlleva el análisis racional de las mismas para establecer las asociaciones conscientes e inconscientes que conectan la situación presente con algún sentimiento, emoción e información del pasado;
- 3) *la habilidad de automotivarse* que requiere superar los estados de desánimo y de inseguridad que nos inquietan y que intervienen negativamente en nuestras acciones para actuar libremente, sin presiones;
- 4) *el reconocimiento de las emociones de los otros*, que sirve para sintonizar con ellos y así construir un ambiente agradable y cooperativo en el marco de las relaciones sociales;
- 5) *y el establecimiento de un control de las relaciones*, que incluye el manejo de las emociones de los demás como es el caso de los líderes.

APLICACIÓN Nº 1:

El primer paso en la aplicación de estos conceptos es la **toma de conciencia de las emociones**. Para lograrlo, antes de comenzar una lectura es conveniente que tengamos un pequeño diálogo con los alumnos en el que les preguntemos acerca de situaciones de su vida que están relacionadas con las vivencias de los personajes del texto elegido. Por ejemplo, en "El árbol" de María Luisa Bombal éstas podrían canalizarse a través de las siguientes interrogantes y tópicos.

- Si tuvieras que escribir una historia, ¿cómo describirías el lugar en que el o la protagonista se siente feliz? ¿Se parece al lugar en que tú te sientes bien?
- Cierra los ojos y recuerda un momento en que hayas sentido bienestar y placidez al estar en contacto con la naturaleza, con otras personas o contigo mismo. ¿Qué sensaciones te inundan?
- Si tuvieras que recomendar un sonido, melodía o canción que te reconforta y te hace sentir contento(a), ¿cuál o cuáles señalarías? Si puedes, reproducélo en la clase.

Estas preguntas están orientadas al recuerdo de un momento de bienestar y se apela, especialmente, a los *sistemas representacionales* de los sentidos que predomina en cada joven al solicitarle que se concentre en una de ellas para responder. Al referirnos a este tipo de situaciones, estamos haciendo un contacto entre la agradable experiencia pasada y el presente para predisponer positivamente el ánimo y en lo posible, disipar estados negativos. Es conveniente solicitar voluntarios para responder ante el curso, ser respetuosos de esas vivencias y, así, construir la confianza para que en el futuro una cantidad mayor decida participar activamente.

Estos sistemas representacionales aportan una información relevante para la planificación del profesor, ya que señalan cuáles son las estrategias más adecuadas para cada grupo.

Por los estímulos de la televisión, de los medios de comunicación, de los video juegos, del cine, de las computadoras y de muchos otros el sentido de la visión se ha erigido en el más utilizado en las últimas generaciones y, por esto, no es extraño advertir que recomiendan *mirar* el asunto desde distintas *perspectivas* o *prever* sus consecuencias a largo plazo o *atisbar* aquel *horizonte deslumbrante*. Y así, un sinfín de palabras que *retratan* a aquellos que aprehenden el mundo desde esta *óptica*.

Asimismo, quienes centran su atención en el sentido de la audición perciben claramente las diferencias en la inflexión de la voz de las personas y, por ende, pueden detectar los cambios en el estado de ánimo de los que conocen, por ejemplo. Por esto pondrán atención al lenguaje y al paralenguaje y una sílaba pronunciada más lenta o rápidamente no les será indiferente. Suelen describir su "realidad" con términos y frases como "les *mencioné* lo que haré mañana", "esa ropa es *estridente*", "me *suen*a ese nombre", "*articula* mejor esa idea". En los últimos años se ha demostrado que la música, expresión ancestral de la humanidad, produce efectos terapéuticos (musicoterapia) y estimula el desarrollo integral de los niños desde, incluso, su etapa fetal (efecto Mozart).

El modo de aprehender el mundo de los kinestésicos se fundamenta en los conceptos de movimiento y sensaciones. Ellos *sienten*, *impulsan* proyectos, *establecen* relaciones, *se mueven* por el mundo, *fluyen* para equilibrar sus *emociones* y valoran la *solidez* de los argumentos. Suelen hablar en tonos en que ellos se escuchan, sus reacciones son más lentas y, principalmente, corporales. Sienten el dolor, la presión, la temperatura, la intensidad, las texturas, las formas, etc. Algunas expresiones características son: “*quise que la tierra me tragara*”, “*sentí un nudo en la garganta*”.

Estos tres modos de aprendizaje pueden transformarse en herramientas valiosísimas para construir el propio saber, ya sea externo o interno.

Regresando al tema de “El árbol”, la reflexión acerca de las motivaciones de Brígida ayudará a que los alumnos comprendan mejor el sentido total del texto y la idea de evolución personal a través del **conocimiento de las emociones de la protagonista**.

- ¿Por qué Brígida se refugiaba primero en su marido Luis y luego en el gomero que asomaba en su cuarto de vestir? Busca indicios textuales y, luego, sintetiza en dos o tres palabras tu respuesta.
- Considerando lo anterior, cómo argumentarías el enunciado “Brígida: de la dependencia a la libertad”.
- ¿Te has refugiado en otros seres cómo lo hizo Brígida? ¿Por qué?

Para terminar con el trabajo de este cuento, abordaremos el tema de **la empatía**, fundamental para establecer relaciones con otros y para actuar de acuerdo a las leyes de la igualdad y el respeto.

- Asume el rol de Brígida o de Luis y explica cómo uno ve al otro, ciñéndote a lo expresado en el texto. Aborda estos puntos: carácter, motivaciones.
- Desde la perspectiva del padre de Brígida, ¿por qué la calificó como retardada? ¿Qué beneficios obtuvo él de esa situación y qué daños, ella?
- Caracteriza las armas (no importa el tipo). Si hubieses estado en el lugar de Brígida, ¿habrías utilizado el silencio como un *arma* en esas circunstancias? Explica tu respuesta.

APLICACIÓN N° 2:

Para la lectura y comprensión de un poema, en este caso “Tres árboles” de Gabriela Mistral necesitaremos que los alumnos están dispuestos a trabajar tanto con su hemisferio izquierdo como con su hemisferio derecho. Para predisponer positivamente, enriquecer y revivir experiencias, despejaremos la mente y el espíritu con unos minutos de relajación e imaginación. El poema es el siguiente:

TRES ÁRBOLES

Tres árboles caídos
quedaron a la orilla del sendero.
El leñador los olvidó, y conversan,
apretados de amor, como tres ciegos.

El sol de ocaso pone
su sangre viva en los hendidos leños,
¡y se llevan los vientos la fragancia
de su costado abierto!

Uno, torcido, tiende
su abrazo inmenso y de follaje trémulo
hacia otro, y sus heridas
como dos ojos son, llenos de ruego.

El leñador los olvidó. La noche
vendrá. Estaré con ellos.
Recibiré en mi corazón sus mansas
resinas. Me serán como de fuego.

¡Y mudos y ceñidos
nos halle el día en un montón de duelo!

GABRIELA MISTRAL
Desolación

El acercamiento previo al texto estará dado por una relajación e imaginación, creadas especialmente para contactar a los alumnos con los sentimientos y emociones de los árboles olvidados, establecer, así, un **sentir empático** hacia ellos y que la comprensión final sea holística. Simultáneamente, que los jóvenes se conecten con **su sentir** en compañía y soledad para que logren valorar esta dimensión de la humanidad.

Este ejercicio está construido según normas muy sencillas. Para esto se determinó: el objetivo, una postura corporal cómoda que permita una circulación sanguínea expedita, un ritmo respiratorio que baje la ansiedad y tranquilice, el desarrollo del tema a tratar y los recursos sensoriales adecuados, cómo finalizar para lograr *siempre* un bienestar para los alumnos, el regreso pausado mediante la toma de conciencia del cuerpo y del lugar físico de la clase. Es recomendable usar música suave como fondo.

Para comenzar es necesario sentarse con la espalda apegada al respaldo de la silla, extender los brazos de manera relajada sobre la mesa y estirar las piernas cómodamente. Luego, cerrar los ojos e inspirar expandiendo el abdomen y expirar contrayéndolo durante 30 segundos.

Centramos la atención en nuestra respiración y sentimos el bienestar que inunda nuestro cuerpo... Vemos cómo se tiñe de verde y recorre nuestro interior... A lo lejos, escuchamos los latidos del corazón, pausados y vigorosos...

Después de recorrer los brazos, las piernas y la cabeza nos centramos en el pecho y estamos listos para comenzar un viaje... Caminamos por un sendero que se distingue a lo lejos... Las hojas crujen bajo nuestros pies y los pájaros cantan armoniosamente en las copas de los árboles... A medida que avanzamos nos inunda una sensación de placidez, de paz que

compartimos con dos personas queridas con las cuales nos encontramos y a las que hemos divisado de pronto... Vemos girar los árboles a nuestro alrededor y la sensación de bienestar aumenta...

El verdor da paso lentamente a los tintes rosados y rojos que tiñen el follaje... Al mismo tiempo, la fragancia de las hojas se aleja lentamente hasta hacerse imperceptible, dejando sólo un murmullo delicado que nos envuelve y acompaña...

La noche cae, el abrazo de los que queremos nos protege... Lo sentimos como si fuera un escudo que nos rodea y aísla de todo peligro... Sólo escuchamos la respiración al unísono. Nos sobresaltamos al imaginar que si estuviésemos solos o con personas desconocidas, tendríamos miedo... Entonces estiraríamos nuestras manos en la oscuridad en busca de compañía y protección...

Sin embargo, nos movemos y sentimos la tibieza de dos cuerpos que nos tranquilizan... Nos hablan y dicen que siempre estarán con nosotros para protegernos y damos cariño... Ya podemos integrarnos nuevamente al orden armonioso de la naturaleza y esperar que amanezca...

El ulular del viento, la majestuosidad del bosque y la tibieza que recorre nuestro cuerpo desde la cabeza a los pies nos anuncia que el nuevo día ha llegado y que es hora de regresar... Nos levantamos y regresamos por el mismo sendero por el cual llegamos... Llegamos a una puerta reluciente y amplia que se abre de par en par para recibirnos...

Nos despedimos de nuestros acompañantes y antes de cruzar el umbral nos entregan un regalo... Cruzamos la puerta y reconocemos el punto desde el cual partimos... Es nuestro pecho que se dilata con la inspiración y que se contrae cuando expiramos... El hormigueo de la respiración recorre cada parte de nuestro cuerpo... Cada vez es más fuerte y placentero... Sentimos la silla en que estamos y con agrado, abrimos los ojos lentamente... Y descubrimos el regalo... Es la vida y la alegría que nos inunda por siempre...

Movemos los brazos y las piernas... Nos ponemos de pie... Nos agitamos un poco...

Prestemos atención al profesor(a).

REFLEXIÓN

Los docentes, al igual que el resto de todas las personas, necesitan conocer los mecanismos de las emociones para mejorar su vida personal y profesional. De este modo, tendrán más herramientas para enfrentar el día a día en el aula y no sucumbir ante la rutina y el conformismo.

Este tema, según mi entender, es una síntesis de una serie de inquietudes que han abordado la psicología, la filosofía y la literatura en diferentes épocas. Por esto, creo que la enseñanza de la comprensión de la literatura, puede ayudar a que los jóvenes conozcan las emociones y sus consecuencias, tanto positivas como negativas, al reconocer al ser humano en los diversos personajes, en sus caracteres y en la influencia del entorno.

La complejidad de la psicología de los hombres impide que podamos compartir "recetas" para aplicar dentro y fuera del aula, por lo cual cada uno de nosotros buscará los medios para desarrollar estas habilidades e inculcarlas a los jóvenes para que estén preparados para las exigencias del incipiente siglo XXI. Sólo la autoevaluación constante y sincera

nos ayudará a mantenernos alertas en el actuar y corregir aquellas actitudes que se alejan del cometido de todo profesor.

Sin embargo, el conocimiento de algunas técnicas iluminará nuestras decisiones. Entre éstas, cabe recordar la importancia de los sentidos en el aprendizaje y en la percepción del mundo: la reflexión personal y colectiva; la relajación e imaginación, que buscan el bienestar de las personas y brindan la oportunidad y los beneficios de la serenidad; el lenguaje como expresión de las distintas personalidades y su uso delicado y perspicaz para revertir los prejuicios, creencias e ideas que impiden el crecimiento personal y social.

BIBLIOGRAFÍA

- Andreas, Connirae y Tamara** (1998): *La transformación esencial*. Madrid, Gaia Ediciones.
- Bandler, Richard y Grinder, John** (1999): *La estructura de la magia II*. Santiago, Cuatro Vientos.
- Bandler, Richard y Grinder, John** (2002): *La estructura de la magia*. Volumen I: Lenguaje y terapia. Santiago, Cuatro Vientos.
- Bandler, Richard** (1994): *Use su cabeza para variar*. Santiago, Cuatro Vientos.
- Bombal, María Luisa** (1997): "El árbol" en *Obras Completas*. Santiago.
- Céspedes, Irma** (1998): "Literatura y programación neurolingüística" en *Boletín de Lenguaje, Comunicación y Creatividad* Nº 7.
- Cooper, J. David** (1990): *Cómo mejorar la comprensión lectora*. Madrid, Visor.
- Corominas, Jean** (1980): *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Madrid, Gredos.
- Cortés, Lila y Jerez, Natalia** (2002): *Técnicas basadas en PNL para mejorar la docencia*. Tesis de grado para optar al título de Licenciado en Educación y Pedagogía en Castellano. Prof. Guía: Irma Céspedes Benítez. UMCE, Depto. de Castellano.
- Fajardo, Luz y Moya, Constanza** (1999): *Fundamentos neuropsicológicos del lenguaje*. Bogotá, Instituto Caro y Cuervo. Salamanca. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Goleman, Daniel** (1997): *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Javier Vergara Editor S.A.
- Gómez Pezuela, Guadalupe** (2002): *Optimicemos la educación con PNL. Su aplicación práctica en el trabajo docente*. México, Trillas.
- Güell, Manuel y Muñoz, Josep** (2002): *Desconócese a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona, Paidós.
- Mistral, Gabriela** (1960): *Desolación*. Buenos Aires, Espasa-Calpe.
- O'Connor, Joseph y Seymour, John** (1996): *PNL para formadores*. Barcelona, Urano.
- Real Academia Española** (2001): *Diccionario de la lengua española*. Madrid, RAE.
- Solé, Isabel** (1996): "La enseñanza de estrategias de comprensión lectora" en *Estrategias de lectura*. Barcelona, Graó, pp. 67-88.