



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**“TALLER DE FORMACION DE COMPETENCIAS  
EMOCIONALES PARA PADRES”**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**MARGARITA TAPIA GONZÁLEZ**

**ASESORA:**

**DRA. en C. MARÍA LUISA ILEANA ROJAS MORENO**



**MAYO, 2012**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## SOY UN SER HUMANO

Más allá de cualquier ideología...  
más allá de lo sabio y lo profano,  
soy parte del espacio, soy la vida  
por el hecho de ser un ser humano.

Yo soy el constructor de mis virtudes  
como lo soy, a la vez, de mis defectos;  
torrente inagotable de inquietudes...  
genial contradicción de Lo Perfecto.

Yo puse las espinas en la frente  
los clavos en los pies y en ambas manos...  
después rompí a llorar amargamente  
la muerte irreparable de mi hermano.

Por mí se hace polémica la duda...  
¿Quién soy?, ¿adónde voy?, ¿de dónde vengo?...  
a través de los tiempos, tan aguda,  
que con ella renazco y me sostengo.

Soy el que abrió la caja de Pandora  
que guardaba los males del planeta.  
No escapó la esperanza... ¡En buena hora!  
por ella sobrevivo y soy poeta.

Yo soy quien ha creado las prisiones,  
la lucha fratricida y la injusticia,  
más también he inventado las canciones  
y el encanto sutil de una caricia.

En nombre de mi Dios, soy asesino,  
embustero, fanático y tirano;

desafiando las leyes del destino  
tengo sangre de siglos en las manos.

Más también en su nombre soy la rienda  
que consigue domar a tanto potro...  
Sería, sin un orden, la merienda  
de comernos los unos a los otros.

Soy el poder, que condena los instintos  
naturales del hombre, mi censura  
reptando por oscuros laberintos  
impone la moral de su estatura.

Yo soy un individuo entre la masa...  
La coincidencia, es sólo un accidente...  
Busco esposa, doy hijos, tengo casa,  
soy la opción de un cerebro inteligente.

¿Qué vale más, inquietud de mi existencia,  
cuando llegue el final y quede inerte?  
¿El arte, por fijar mi trascendencia  
o el eterno misterio de la muerte?

Por todo, más allá de ideologías...  
más allá de lo sabio y lo profano...  
soy parte del espacio, soy la vida  
por el hecho de ser un ser humano.

Autor:

*ALBERTO CORTEZ*

## **AGRADECIMIENTOS**

### ***A mis padres Guíllermína y José***

*Por darme su apoyo en todos los sentidos, por su amor y por estar pendientes de mí en mi niñez, juventud y aún ahora que soy adulta, gracias por su esfuerzo y por darme ánimo para seguir adelante y continuar mi formación profesional. Ustedes representan una de las principales motivaciones para éste y los subsecuentes logros.*

### ***Francisco***

*Por tu entusiasmo y sensibilidad al ocuparte día con día para que este mundo sea mejor. Eres un gran ejemplo para mí.*

### ***A David y Ana Laura***

*Su frescura, juventud y espontaneidad me motivan para seguir el curso de mi vida. Su apoyo y comprensión me ayudan a concretar mis sueños, metas y proyectos.*

### ***A la Dra. María Luisa Ileana Rojas Moreno***

*Por acompañarme en la realización de este trabajo, para mí fue muy valioso sentir su apoyo. Gracias por su tiempo y por compartir sus conocimientos.*

### ***A los sinodales:***

*Dra. Julieta Valentina García Méndez  
Lic. Laura Rodríguez del Castillo  
Mtra. Laura Georgina Ortega Navarro  
Lic. Julio César Dozal Andreu*

*Por dedicar tiempo para revisar mi trabajo, por sus observaciones y sugerencias.*

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>LA FAMILIA COMO PRIMERA INSTANCIA DE FORMACIÓN</b>	
1.1 Esbozo histórico de la familia.....	13
1.2 Concepto, estructura, función y roles de la familia en la actualidad.....	28
1.3 Importancia de la preparación de padres y madres de familia para apoyar el desarrollo emocional de los hijos.....	38
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES</b>	
2.1 Fundamentos de la educación emocional.....	42
2.2 Definición de emoción y sus componentes.....	46
2.3 Clasificación de las emociones.....	48
2.4 Competencia emocional.....	52
<b>PROPUESTA PEDAGÓGICA DE UN TALLER DE FORMACIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PADRES</b>	
3.1 Presentación.....	56
3.2 Objetivos.....	57
3.3 Encuadre del taller.....	58
3.4 Cartas descriptivas.....	61
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>69</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>75</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>79</b>

## INTRODUCCION

La intervención pedagógica en espacios comunitarios ha formado parte de mi quehacer profesional y laboral. Tuve la oportunidad de trabajar con grupos de padres de familia en escuelas de educación básica impartiendo talleres de orientación a nivel preventivo sobre problemas de drogadicción, violencia intrafamiliar, comunicación, autoestima, sexualidad, autoridad, disciplina y límites. Esta convivencia me permitió conocer el sentir de los padres y madres de familia, que preocupados por prevenir conductas disfuncionales en pro de un entorno más positivo para su relación familiar y social, buscaron orientación y apoyo para afrontar dichos problemas. La falta de conocimientos aplicados a la vida práctica y cotidiana familiar, era la constante en varios casos, teniendo como única guía las enseñanzas y aprendizajes basados en el sentido común, las costumbres y creencias transmitidas de una generación a otra, sobre cómo educar a los hijos.

Interrumpí esta experiencia de trabajo comunitario por varios años para dar paso a otra experiencia laboral que resultó ser un complemento de la primera, en ésta ocasión pude ver la otra cara de la moneda, es decir, convivir con adolescentes y jóvenes reclusos en un centro de tratamiento para varones por haber cometido un delito siendo menores de edad.

La experiencia vivida en ese lugar me permitió conocer el lado positivo y negativo de los jóvenes ahí reclusos. A pesar de sus conductas antisociales, dejé de estigmatizarlos y los dimensioné como personas con vacíos emocionales, con dificultad para expresar sus emociones y sentimientos, con dificultad para relacionarse adecuadamente con los demás y para comunicarse asertivamente, con autoestima muy baja, carentes de control de sus impulsos y de tolerancia la frustración en muchos casos sin voluntad y actitud para cambiar. Fui testigo de sus contrastes, por un lado se mostraban fuertes, empoderados, violentos, insensibles y hasta crueles y por el otro indefensos, humanos, solidarios, débiles, sentimentales, necesitados de afecto y protección.

Debo decir que el ambiente de ese lugar de reclusión -muy tenso, represivo y hostil-, el ingreso a diario de adolescentes en varios casos muy dramáticos y la ausencia de un tratamiento eficaz que realmente representara una opción para “reintegrarlos a la sociedad” me hacía sentir un gran malestar interior de impotencia al ver que prácticamente al obtener su libertad, la mayoría de los jóvenes volvían a la delincuencia y/o a la drogadicción teniendo como destino dos opciones: ser encarcelados nuevamente o bien perder la vida. Sentía que ni como ser humano ni como pedagoga estaba en mis manos la posibilidad de cambiar sus destinos teniendo que luchar a contracorriente con el pensamiento de una institución y de una buena parte de la sociedad que considera que “esos jóvenes ya no tenían remedio” y si eran encarcelados o morían no pasaba nada, ¡total sólo trata de un delincuente menos!

La indiferencia por el dolor o la situación adversa de otro ser humano, sea cual sea su condición es una expresión social que día con día es más común. A casi nadie le conmueve saber que a diario son asesinados seres humanos inocentes, a casi nadie le conmueve, le preocupa o se ocupa de ayudar a otras personas que mueren por hambre, o por la guerra, si éstas situaciones extremas ya no conmueven, ¡qué decir de las menos adversas! Por ejemplo, cuando por la mañana apenas iniciando el día ya vamos peleando o insultando al que sin querer nos empujó al pasar, nos alteramos con facilidad y reaccionamos impulsivamente, agrediendo de manera verbal o física, volviéndonos fácilmente intolerantes.

A lo que quiero llegar al mencionar estas situaciones, es a un punto de reflexión sobre cómo el hombre ha sustituido su capacidad para expresar su sentir de una forma adecuada por formas que obedecen al impulso, por formas no reguladas y a veces aberrantes mostrando de lo que es capaz el ser humano cuando sus emociones lo dominan, llevándolo a actuar de manera impulsiva.

La familia como forma básica de organización social, no puede omitir su tarea como formadora emocional, la cual consiste en crear un ambiente de interrelación positiva y afectiva como factor protector hacia cada uno de sus



miembros. No es mi intención culpar a la familia de los males que aquejan a este mundo, sólo pretendo reivindicar su función educativa y social. En la medida que lleve a cabo esta tarea, contribuirá con su granito de arena para forjar una sociedad mejor.

¿Porque no intentar otras formas de ser, pensar o actuar? ¿Porque no darnos la oportunidad de ver nuevos horizontes que nos permitan relacionarnos mejor con nosotros mismos y con los demás? ¿Porque no tratar de ser optimistas y positivos para poder enfrentar mejor este mundo tan cambiante y complicado? ¿Por qué no disfrutar de la vida y de las pequeñas cosas que hacen nuestro día a día? Después de todo, un poco de optimismo, buen humor y felicidad a pesar de un sinfín de problemas que no podemos ignorar, no le hace daño a nadie y mucho nos ayudaría a visualizar los problemas cotidianos desde una óptica a través de la cual sea más sencillo encontrar una solución.

El trabajo que se presenta en esta tesina tiene como objetivo motivar la reflexión de sus lectores acerca del papel de las emociones en la formación integral del ser humano. Las emociones desempeñaron un papel decisivo a lo largo de la evolución del hombre permitiéndole sobrevivir y adaptarse a las condiciones cambiantes que le imponía la naturaleza. Sin embargo las emociones no se limitaron a ello sino que mantuvieron la tarea de comunicar por medio de los sentidos a todo lo que nos rodea con nuestro interior permitiéndonos con ello sentir, vivir y expresar con palabras aquello que experimentamos, aunque a veces las palabras nos resulten insuficientes para describir lo que sentimos; por ejemplo al mirar un paisaje hermoso, escuchar el sonido de las olas del mar, oler el aroma de una flor, degustar un rico platillo, sentir un objeto agradable al tacto, etcétera, hasta situaciones adversas como el dolor por la muerte de un ser querido, la frustración por una meta no alcanzada, la agresividad o los deseos de perder la vida cuando creemos que ésta ha perdido su sentido.

En la actualidad pareciera ser que prevalece una actitud pesimista en la forma de ver el mundo y que los eventos desagradables se presentan con más frecuencia en la cotidianidad de la vida moderna haciéndonos vulnerables

ante el estrés, mal humor, depresión, violencia, desánimo, intolerancia, desesperanza, indiferencia e individualismo, por mencionar sólo algunos de los males que nos aquejan, y aunque la naturaleza ha dotado al ser humano con la capacidad de adaptación, ¿estamos preparados para enfrentar las nuevas y muy cambiantes situaciones que ensombrecen el bienestar mínimo requerido para disfrutar de la vida? Y no me refiero solamente al aspecto material, sino a lo interior, a lo intangible, a lo que conecta nuestro espíritu con la capacidad de razonar y de actuar. ¿Somos capaces de responder adecuadamente a los desafíos que nos pone la vida?

Quizá todos tenemos la oportunidad de poner en práctica esos recursos adaptativos que hoy nos permitan sobrevivir, pero sería mucho mejor el resultado obtenido si utilizamos lo que la evolución humana nos ha legado: la capacidad de sentir y pensar. Esta capacidad nos permite regular los estados emocionales tanto positivos o negativos que prácticamente a diario y a lo largo de la vida experimentamos y que por consecuencia, se traduzcan en acciones y actitudes reguladas por nosotros mismos, disminuyendo lo más posible las respuestas impulsivas o negativas ante eventos desagradables o desafortunados.

Hoy es urgente e indispensable desplegar la capacidad para generar estados emocionales positivos y adquirir una actitud positiva ante la vida que actúen como un mecanismo de defensa. De igual forma se hace necesario recuperar nuestra esencia como seres humanos, aprender a escuchar nuestro interior y dialogar con nosotros mismos, permitiendo que nuestras emociones fluyan pues no se trata de evitarlas, esconderlas o eliminarlas así sean positivas o negativas, y si estas últimas se manifiestan hay que saber cómo afrontarlas, regularlas y darles el cauce indicado para que la afectación sea mínima y no resultado de la impulsividad con consecuencias negativas irreversibles.

La interacción familiar es uno de los espacios en donde suelen manifestarse los estados emocionales tal como son, es decir, nos expresamos la mayoría de veces sin tener el control de la situación o sin saber qué hacer o cómo actuar, principalmente en la relación con la pareja o con los hijos y si las respuestas

emocionales son inadecuadas podemos incluso dañar la relación afectiva volviéndola tensa y desagradable hasta llegar a romperla.

Por otra parte, es precisamente en el contexto familiar donde se lleva a cabo la importante tarea de formar personas y contribuir a su crecimiento individual, físico, psicológico, social y espiritual, por ello en esta propuesta se concibe como la primera instancia de formación en la que las emociones pueden ser incluidas como parte del proceso educativo.

A partir de estas consideraciones, es que en el capítulo uno ***La familia como primera instancia de formación*** se analiza desde una perspectiva histórica la evolución que ha sufrido la familia, con la intención de demostrar que la familia además de tener una importancia significativa para la formación inicial e integral del ser humano, se ha ido transformado dando lugar a nuevos tipos de familia, que al diversificar su estructura hacia nuevas formas de organización, propició la crisis de la familia tradicional y su estructura nuclear, dejando con ello de ser el prototipo ideal.

Los vínculos que unen a las familias actualmente ya no son sólo por consanguinidad o por afinidad, legales, de hecho o culturales, sino también afectivos y educativos. En este sentido la transformación y diversidad de estructuras familiares, no determina por sí misma el bienestar psicológico y emocional de los hijos, sino el tipo de relaciones y la dinámica que en el interior y fuera de ella se establece.

En el capítulo dos ***Educación emocional y competencias emocionales*** se presentan las bases teórico conceptuales que dan sustento a esta propuesta de formación emocional por competencias. Se hace referencia con especial énfasis a la interacción entre cognición, emoción y comportamiento como condición para una educación integral, planteamiento que representa el eje central de un enfoque reciente denominado educación emocional.

Además, a lo largo del capítulo se define el concepto de emoción, el proceso vivencial de una emoción, así como sus componentes y una propuesta

clasificatoria de las emociones agrupadas por familias y de acuerdo a su intensidad, especificidad y temporalidad y la gama que resulta de su combinación. Asimismo, se define el concepto de sentimiento, entendido como un nivel más consciente y duradero que la emoción.

Como complemento importante, se mencionan en este trabajo los avances y aportes de la neurobiología sobre la vida emocional humana, ciencia que en los últimos años investiga la implicación de la amígdala como estructura clave para procesar la información y para preparar la respuesta apropiada en la emoción de miedo, hecho que representa un avance significativo en el conocimiento de los procesos emocionales y cognitivos que interrelacionados podrán dar pie para posteriores descubrimientos respecto al origen, procesamiento y regulación de otras emociones.

En la parte final se define el concepto de competencia el cual partiendo de una visión más integral y desde el punto de vista pedagógico es entendido como un conjunto de saberes, comportamientos y habilidades encaminados a lograr que el individuo aprenda a *pensar*, a *hacer*, a *vivir*, a *ser* y a *actuar* en los distintos contextos en los se mueve. Sin embargo, para efectos de este trabajo, se retoma al concepto de competencia emocional con los mismos fines propuestos en la definición general de competencia pero orientados hacia la comprensión, expresión y regulación de forma apropiada de los fenómenos emocionales.

En el siguiente y último *capítulo Propuesta pedagógica de un taller de formación de competencias emocionales para padres* se presenta la propuesta pedagógica de un Taller para la formación de competencias emocionales dirigida a padres y/o madres, tutores y personas que asumen la función de educar a su familia tomando como base la interacción de los aspectos cognitivo, emocional y conductual como eje de su tarea formativa.

Con esta propuesta se pretende iniciar a los participantes en el aprendizaje de estrategias para identificar y anticipar respuestas emocionales positivas que paulatinamente modifiquen y sustituyan la expresión de reacciones impulsivas

o no reguladas en su interacción familiar y social. De lograrse este primer paso se avanzará hacia la consolidación progresiva de la competencia emocional propuesta en cada sesión, empleando las estrategias y técnicas que en este espacio aprenderán y podrán aplicar hasta que formen parte de su práctica habitual diaria logrando que su actitud ante la vida sea más positiva.

Esperando que este trabajo resulte provechoso y cumpla su propósito, invito a quienes se interesen en ella a continuar su lectura.

## **LA FAMILIA COMO PRIMERA INSTANCIA DE FORMACION**

En este capítulo se presenta un esbozo histórico de la evolución de la familia desde los albores de la humanidad hasta el México contemporáneo, como referente para comprender que la familia es una forma de organización en continua transformación que se adapta de acuerdo a los cambios que sufre la sociedad influyendo en la dinámica, estructura, relaciones, funciones y roles familiares, modificando el prototipo familiar tradicional y nuclear que se nos ha impuesto como modelo a seguir. Con base en esta aproximación, y partiendo del reconocimiento de la diversidad de tipos de familia que conforman nuestra realidad actual y sus problemas, enfatizaremos algunos considerandos sobre la importancia de que los padres cuenten con una formación teórico- práctica para apoyar el desarrollo emocional de sus hijos.

### **1.1 ESBOZO HISTORICO DE LA FAMILIA**

A través de la historia han existido diversas formas de organización humana, como resultado de la necesidad que ha tenido el hombre de vivir en sociedad, inicialmente para satisfacer sus necesidades básicas y garantizar su sobrevivencia y después por su necesidad natural de convivir con otros.

Autores como Mc Lennan, Bachofen, Malinowski, Durkheim y Parsons entre otros, desde la antropología social y la sociología estudiaron los lazos de parentesco como un campo de especial interés. Desde el punto de vista de la antropología moderna ya sea desde una postura estructural-funcionalista (Radcliffe-Brown), estructuralista (Claude Lévi-Strauss) o bien evolucionista (Lewis Henry Morgan) se dieron importantes pasos en la investigación del origen de la familia y su sistema de relaciones sociales.

Sin embargo para efectos de este trabajo, la postura evolucionista-antropológica de Lewis H. Morgan ayuda a comprender el fenómeno de la familia como una forma de organización social básica que tuvo sus primeras expresiones en los inicios de la humanidad con la aparición de diversos tipos de familia: consanguínea, punalúa, sindiásmica, matriarcado, patriarcado y

monogámica<sup>1</sup>, hasta llegar a constituirse como una de las principales instituciones sociales durante lo que varios historiadores denominaron la Edad Antigua y cuyo fin era imponer normas de comportamiento –cada vez más estrictas- a las relaciones sociales e individuales de los ciudadanos. (Engels, F. & Marx, C. 1989: 10).

En una etapa temprana de la humanidad que Morgan (1877: 395 - 494) denomina sociedad primitiva, existieron diversos tipos de familia, el matrimonio por grupos, fue una forma de agrupamiento humano que se caracterizó por la práctica de lo que hoy llamamos poligamia, poliandria, promiscuidad e incesto entre grupos enteros de hombres y grupos enteros de mujeres que se pertenecían recíprocamente, por consiguiente los hijos que resultaban de esas uniones se consideraban comunes. Estas prácticas, no obedecieron a otra cosa más que un principio de selección natural que fue necesario para que más tarde y paulatinamente las formas de organización humana, en los tipos de familia que aquí analizamos, evolucionaran hacia lo que son actualmente.

La primer etapa fue la familia consanguínea que se caracterizó por la exclusión del matrimonio entre padres e hijos, hecho que fue considerado como el primer progreso que tuvo la familia hacia su evolución, mientras que todo vínculo de sangre fue considerado como matrimonio y presuponía la práctica sexual recíproca entre el resto del grupo, es decir, entre hermanos y hermanas, primos y primas en primero, segundo y restantes grados, todos ellos entre sí hermanos y hermanas, y por eso mismo todos ellos maridos y mujeres unos de otros. (1877: 395 - 494).

El segundo progreso se dio en la llamada familia punalúa<sup>2</sup> quedando excluido el matrimonio entre hermanos, cambio que ocurrió lentamente. Se piensa que entre hermanos uterinos primero y después entre hermanos colaterales (primos

---

<sup>1</sup> Lewis Henry Morgan, antropólogo norteamericano en cuyos trabajos de campo con los indios iroqueses de Nueva York utilizó estos términos para distinguir la evolución de los diversos tipos de familia y sus sistemas de parentesco, sosteniendo que ésta evoluciona al igual que la sociedad pasando de un estado inferior a uno superior.

<sup>2</sup> Según la costumbre hawaiana, se llamaban entre sí “punalua” es decir compañero íntimo, las esposas comunes y los maridos comunes de los hermanos carnales o más lejanos y de las hermanas carnales o más lejanas, quedando excluidos de estos grupos de intercambio sexual recíproco, las hermanas y hermanos consanguíneos y colaterales.

carnales, primos segundos y primos terceros). Este progreso fue muy importante en las tribus que adoptaron este nuevo sistema de parentesco, porque representó un salto cualitativo en su desarrollo el cual fue más rápido que en las tribus donde aún predominaba como regla y obligación la familia consanguínea. Este progreso marcó también el nacimiento de la gens, institución que formó la base del orden social de los pueblos bárbaros abriéndoles el paso hacia la civilización.

En las dos primeras etapas de la familia antes mencionadas, las formas de parentesco se determinaban por línea materna, es decir que ahí donde predominó el matrimonio por grupos, era difícil determinar quién era el padre sin embargo, si podía asegurarse quién era la madre, aun cuando los hijos eran considerados de todos y todas, la madre podía distinguir a sus hijos.

La prohibición del matrimonio entre parientes consanguíneos, hacía cada vez menos posible la unión por grupos, ésta fue sustituida por la llamada familia sindiásmica que se caracterizó por la coexistencia de un hombre con una mujer, es decir, por la pareja conyugal, en la que el hombre podía practicar la poligamia, mientras que la mujer era castigada si incurría en el adulterio. El tabú del incesto propició que el matrimonio fuera exógamo, es decir fuera del grupo o gens<sup>3</sup>. (Caparrós, N. 1973: 26)

Pero los cambios no sólo se daban en el aspecto biológico, sino también en las condiciones económicas, en las relaciones sociales y en las relaciones de poder. Con la aparición de la cría y domesticación de ganado, y de otros animales; del tejido, la elaboración de metales y el descubrimiento de la agricultura, las cosas cambiaron radicalmente, ya no todo era propiedad de la gens, sino que las familias se convirtieron en propietarias particulares de rebaños y de bienes materiales; y como la familia no se reproducía al mismo ritmo que el ganado, se hizo necesaria la fuerza de trabajo de los prisioneros de guerra, para ayudar a las familias, surgiendo de esta manera una forma de esclavitud.

---

<sup>3</sup> Un conjunto de familias unidas por determinados lazos de parentesco. Un conjunto de gens formaba una fratria y finalmente dos o más fratrias una tribu.



En esta etapa la mujer contaba con gran poder dentro de la gens es decir, reinaba el matriarcado; este hecho entre otros aspectos dieron la pauta para la aparición en escena de la familia sindiásmica que más tarde, fuera el factor que allanara el camino para que el hombre pudiera introducir la monogamia.

El matrimonio sindiásmico es decir, la formación de la pareja conyugal permitió tener certeza para identificar no sólo a la madre, sino también al padre. Dentro del seno familiar se dividió el trabajo, lo cual le otorgó al hombre, el papel como proveedor de los alimentos y de los instrumentos necesarios para ello, permitiéndole además ser copartícipe en la propiedad de la riqueza familiar no obstante, el poder del derecho materno representó un obstáculo que le impedía posicionarse como pieza principal por lo que propició la modificación del orden establecido, aboliendo la filiación femenina y el derecho hereditario materno, al decidir que los descendientes de un miembro masculino permanecerían en la gens, mientras que los de un miembro femenino, saldrían de ella, pasando a la gens de su padre.

La expresión más representativa del predominio masculino, fue la aparición de una forma intermedia de familia patriarcal, en donde todos y cada uno de los miembros (mujer e hijos) y esclavos, eran propiedad del hombre, del patriarca, que además era el único que podía practicar la poligamia, ejemplo de este tipo de organización podemos encontrarlo en la familia romana. Al propósito de ésta época, cabe aclarar que el término "familia" no se aplicaba como tal a la pareja conyugal romana y a sus hijos, sino a los esclavos, *famulus* quería decir esclavo doméstico, entonces por familia debía entenderse el conjunto de los esclavos pertenecientes a un mismo hombre. Esta expresión fue inventada por los romanos para designar un nuevo organismo social, sobre el que tenían la patria potestad y el derecho de vida y muerte sobre sus miembros.

Ahora bien, la familia monogámica surge como producto de la familia sindiásmica sin embargo se diferencia de ésta porque los lazos conyugales son más fuertes y sólo el hombre tenía la facultad para disolverlos. Es así que la monogamia no fue resultado del amor sexual individual sino que fue la primera

forma de familia que sentó sus bases en la propiedad privada sobre la propiedad común primitiva. No representó una forma más elevada del matrimonio, sino una forma de dominio de un sexo sobre otro. Representó simultáneamente un progreso histórico, pero a la vez una regresión porque como forma básica de la sociedad se dio a la tarea de reproducir el dominio de unos sobre otros.

Lo anterior no quiere decir que la monogamia no sea válida como forma de organización humana, mientras en su esencia se funde en el amor, la libertad y la igualdad entre los sexos y en la medida en que la sociedad se transforme, Morgan podría no equivocarse al predecir lo siguiente:

El desarrollo de la familia monogámica puede representar un progreso, una aproximación de la plena igualdad de derechos entre ambos sexos, objetivo que no se ha conseguido aún, pero -dice-: "Si se reconoce el hecho de que la familia ha atravesado sucesivamente por cuatro formas y se encuentra en la quinta actualmente, plantéase la cuestión de saber si esta forma puede ser duradera en el futuro. Lo único que puede responderse es que debe progresar a medida que progrese la sociedad, que debe modificarse a medida que la sociedad se modifique; lo mismo que ha sucedido antes. Es producto del sistema social y reflejará su estado de cultura. Habiéndose mejorado la familia monogámica desde los comienzos de la civilización, y de una manera muy notable en los tiempos modernos, lícito es, por lo menos, suponerla capaz de seguir perfeccionándose hasta que se llegue a la igualdad entre los dos sexos. Si en un porvenir lejano, la familia monogámica no llegase a satisfacer las exigencias de la sociedad, es imposible predecir de qué naturaleza sería la que le sucediese".

Sería difícil precisar si en los diversos estadios de la humanidad las relaciones que se establecieron en el interior y en el exterior de las diferentes familias fueron más allá de la supervivencia de sus miembros, de la reproducción de la especie, o de los lazos de parentesco, afinidad o filiación es decir, si existieron por ejemplo lazos afectivos y funciones educativas en la interrelación dentro y fuera del ámbito familiar y qué tanto su manifestación dependió de la evolución biológica y/o neurofisiológica entre otros aspectos, de los grupos humanos a los que aquí hemos hecho referencia. Saberlo requeriría de una investigación multidisciplinaria más específica en torno al estudio de la familia.

Este breve recorrido por la historia de la humanidad, nos da cuenta de que la estructura de la familia se ha modificado con el tiempo adquiriendo nuevas características manteniéndose como una forma de organización y como una institución social que no desaparece, sólo se transforma.

Estos hechos ocurridos en otras partes del mundo, no se dieron como un acontecimiento ajeno a las civilizaciones que poblaron América, nuestro país también vivió su propio proceso. Dando un gran salto, nos ubicamos aproximadamente en la etapa intermedia entre el fin de la Edad Media y el comienzo de la Edad Moderna, época en la que la familia mexicana también tuvo su historia y evolución.

Para la civilización mexicana, una de las culturas más representativas de la época prehispánica que se asentó territorialmente en lo más tarde se convirtió en nuestra gran Ciudad de México, la familia tuvo una importancia fundamental porque constituyó una célula social de gran solidez, que además conjugaba lo religioso con las costumbres y con la participación de la comunidad.

De acuerdo con Solís, L. (1997:33), los macehuales<sup>4</sup> formaron familias monogámicas que se encargaron de garantizar la producción de bienes y relaciones que el sistema requería para ello, debían crecer y reproducirse en los calpulli<sup>5</sup>.

La clase dominante estaba constituida por las familias nobles, que practicaron la poligamia, como una forma de garantizar su permanencia en la cima del poder. La familia, era el conducto que les permitía a los nobles acumular y consolidar un prestigio que más tarde les garantizara arribar a puestos administrativos.

Para esta cultura, la función reproductiva de la familia estaba muy relacionada con la estructura social, económica y política, por un lado servía para garantizar

---

<sup>4</sup> Grupo social que representaba la fuerza de trabajo.

<sup>5</sup> Barrios en los que los macehuales se concentraban y ejercitaban un mismo oficio, el cual los padres heredaban a sus hijos.

la existencia de mano de obra y la producción de bienes y por la otra, aseguraba la continuidad y el predominio del grupo en el poder, sin embargo, también cumplía una importante función educativa, tal y como se describe a continuación:

La educación familiar entre los mexicas consistía en transmitir costumbres, la religión y la enseñanza de labores del campo y de la casa. Se criaba a los hijos con disciplina estricta. El padre instruía a sus hijos desde edad muy temprana con consejos como los siguientes: “a todos honra, y más a tus padres, a los cuales debes obediencia, servicio y reverencia, y el hijo que esto no hace no será bien logrado. Ama y honra a todos, y vivirás en paz y alegría.... Mira hijo, que no hagas burla de los viejos o enfermos o faltos de miembros, ni del que erró en algo”. (López, A.1985: 38-39)

Como podemos apreciar, la educación en el seno familiar mexicana giraba en torno a la formación de valores como el respeto, la obediencia, el agradecimiento de los hijos hacia los padres, pero también hacia el resto de la comunidad, especialmente hacia los ancianos, enfermos, discapacitados, etc. En este sentido, la tarea formativa, era una función prioritaria para nuestros antepasados aztecas.

Acontecimientos como el nacimiento o en matrimonio representaban actos muy significativos para los que se llevaba a cabo todo un ritual que trascendía los límites de la familia involucrando a la comunidad.

Aunque en la sociedad mexicana el hombre era el jefe de la familia, y por tanto el poder era patriarcal, algunas mujeres podían disfrutar de ciertos privilegios, tales como conservar sus propios bienes, hacer negocios, ejercer algunas profesiones: sacerdotisa, partera o curandera, lo cual les daba cierta libertad. Las favoritas de los soberanos, podían cultivar la poesía, sin embargo el común de las mujeres mexicas, se mantenía muy ocupada en las labores del hogar, el cuidado de los hijos, la cocina, el tejido, y las faenas del campo.

En este sentido, la familia mexicana conservó su carácter tradicional, predominando la monogamia y el poder patriarcal, y la sumisión de la mujer, condición que se afianzó con la conquista española a nuestro país. La imposición de la religión católica, del matrimonio y de la monogamia, llevaron a

la población mexicana a modificar sus costumbres familiares y a la mezcla de castas, lo cual produjo a su vez diversos tipos de familia, sin embargo, la característica común era que en todas ellas, el padre era el pilar de la familia tanto legalmente como en lo religioso, ya que era él, quien tenía la potestad de la familia y el derecho divino para guiarlos hacia el bien. La madre tenía un papel secundario en la educación de sus hijos, sin embargo, éstos le debían obediencia y respeto al igual que al padre.

Solís, L. (1997: 39) sostiene que en la época colonial, la iglesia se encargaba de regular el matrimonio y la vida familiar, el patrón cristiano de la familia novohispana, debía ser aquella unión santificada por el matrimonio y estar constituida por el padre, la madre y los hijos. El fin primordial de la célula familiar era la descendencia, la procreación, los padres debían cuidar la moral, lo económico y educar a sus miembros en la veneración a la iglesia y para el servicio a la corona.

Los roles asignados socialmente a la mujer novohispana eran las labores domésticas, la reproducción y la transmisión de valores y principios religiosos, el cuidado de los hijos y del esposo. En sí, la mujer de cualquier condición aprendió que “el camino que Dios les había asignado para ganarse el cielo era el de la sumisión y la obediencia” (Gonzalbo, P. 1987: 48-57)

Por lo anterior se puede aseverar que la Conquista, el mestizaje y Colonización de México por los españoles significó un rompimiento político, económico, social y religioso con el orden establecido por los mexicanos, que no modificó en esencia la estructura tradicional de la familia, por el contrario, la afianzó como institución de vital importancia para más tarde garantizar el dominio ideológico y político de la Iglesia y de la Corona, manteniendo el predominio patriarcal, la sumisión y obediencia de la mujer, la imposición del matrimonio por conveniencia y la desigualdad social, agregándole el ingrediente ideológico-religioso que les facilitara su propósito.

Gonzalbo, P. (1998: 33-37) nos cuenta en su obra *Familia y orden colonial*, cómo los indios, mestizos y criollos eran obligados a adoptar el modelo

occidental de matrimonio monógamo, a ser buenos cristianos y a aceptar los esquemas que el mundo colonial ideaba para la Nueva España.

Estas condiciones de imposición ideológico-religiosa, la situación de pobreza a la que cada día se sumaban más estratos sociales entre otras causas, fueron surcando el camino para que se gestara el movimiento de Independencia, promovido inicialmente por criollos de la clase media, criollos latifundistas y mineros que deseaban librarse del yugo español para no tener que compartir la riqueza de su patria con ningún peninsular (Villegas, D. & Bernal, I., 2002: 87) lucha que continuara con Hidalgo, Morelos, entre otros hombres y mujeres consecuentes, instigando a los mexicanos a derrocar al mal gobierno, llevó a un gran número de la población a sublevarse, principalmente indios, mestizos y mulatos, cansados de servir de peones (padres e hijos) y de servidumbre (madres e hijas) situación que como sostiene Solís, L. (1997: 44), propició el desmembramiento de las familias quedando separadas por la guerra pues los hombres se iban a combatir, en varios casos seguidos por sus mujeres e hijos, los cuales de una u otra forma apoyaron la rebelión poniendo en riesgo su vida. Sin embargo tampoco el movimiento de Independencia cambió el predominio patriarcal y la cultura de sumisión y abnegación de la mujer, la cual no podía romper los parámetros establecidos. El intento por hacer algún cambio a la estructura familiar significaba contradecir los límites impuestos por la sociedad.

Esta situación prevaleció hasta la dictadura porfirista, las características de la familia no variaron mucho respecto al periodo anterior, salvo por la incorporación de la mujer a la educación y al campo laboral, ello como condición necesaria para el gobierno ante el progreso y prosperidad industrial que se planeaba para el país, pues la industrialización requería mano de obra barata y las condiciones precarias de vida para la mayoría de la población orilló a la mujer a trabajar para complementar al ingreso aportado por el hombre. De ésta forma la mujer empezó a organizarse como grupo y clase social al lado del hombre, para luchar a favor de los derechos laborales, las demandas y necesidades de la población mexicana, sin dejar a un lado la administración del hogar y las responsabilidades familiares.

La incorporación gradual de la mujer al trabajo remunerado permitió que el ámbito doméstico fuera rebasado al introducirse en la esfera pública (Keremitsis, D., 1983: 289) aunque esta opción no se abrió para todas las mujeres manteniendo a muchas de ellas exclusivamente inmersas en su rol tradicional.

Prácticamente no podemos hablar de la familia sin tomar en cuenta el papel desempeñado por la mujer, pese a que históricamente ha sido relegada y puesta a la sombra del hombre. La emancipación de la mujer primero obligada por el proceso de industrialización y luego por su toma de conciencia, fue modificando de cierta manera la estructura familiar, pues ya no se dedicaba exclusivamente al hogar, crianza de los hijos y cuidado del esposo. Las transformaciones sociales, políticas y económicas, que sufría el país, dieron pauta para esta emancipación y para la transformación de la estructura familiar.

De acuerdo con testimonios encontrados en las obras de Mendieta, A. (1961) y Rocha, M. E. (1991: 182-197) ésta manifestación fue más evidente en la etapa inicial del movimiento revolucionario que comienza en 1910 y durante toda el periodo de guerra civil, al incorporarse las mujeres a las distintas facciones de la revolución, desde el movimiento precursor magonista, y posteriormente con los movimientos maderista y constitucionalista hasta los movimientos populares villista y zapatista integrándose como espías, transportando armas y municiones, como agentes confidenciales, enlaces, correos, periodistas, propagandistas atendiendo a los heridos y como soldaderas luchando con sus hombres, siempre “detrás de ellos, al lado y sin ellos”. (Lúa, A. & Ramos, C. 1993: 38).

Encargadas también de buscar, preparar y repartir los alimentos entre la tropa, y parir, alimentar y cuidar a los hijos que llevaban en sus brazos o a cuestas, tenían la importante tarea de sostener la moral de la tropa. Muy significativa fue su participación incluso como dirigentes de grupos rebeldes empuñando las armas participando como combatientes en las batallas.

Junto a las grandes tropas de Francisco Villa, Emiliano Zapata y Venustiano Carranza, más de mil novecientos líderes lucharon en bandas rebeldes. Las soldaderas pululan en las fotografías. Multitud anónima, comparsas, al parecer telón de fondo, sólo hacen bulto, pero sin ellas los soldados no hubieran comido ni dormido ni peleado. (Poniatowska, E. 1999: 14).

Las familias mexicanas revolucionarias principalmente campesinas, obreras y de clase media, dejaron de cumplir los roles y funciones tradicionales en tiempos “normales” para incorporarse a la lucha desde distintos frentes y etapas del proceso revolucionario por mejores condiciones de vida.

Sin haber superado las condiciones de opresión y desigualdad social y remitiéndonos a la familia contemporánea, Solis, L. (1997: 45) sostiene que a principios del siglo XX, la guerra y las epidemias cobraron la vida de niños, a una natalidad incontrolada, se agregaron otras situaciones como el incremento de casos en donde el hombre sobre todo, contraía segundas nupcias o incurría en la poligamia, el incremento de la separación o divorcio de las parejas, la multiplicación de familias monoparentales, las parejas que vivían en unión libre, y de las que al menos uno de los dos es divorciado, la violencia intrafamiliar, así como la ausencia de normas y límites en la relación entre padres e hijos.

Desde una perspectiva sociodemográfica Rabell, C. (2009: 9-10) apoyada en los datos obtenidos en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Familias (Endifam 2005)<sup>6</sup> sostiene que a principios del siglo XX la familia tenía el papel primordial en la transmisión cultural y social de una generación a otra y de la educación de los niños y jóvenes. La familia funcionaba como unidad económica donde todos participaban con su fuerza de trabajo incorporándose a él tanto la mujer como los hijos. La mortalidad adulta e infantil jugó un papel importante sobre todo en las relaciones intra e interfamiliares influyendo en el hecho de que las uniones fueran poco duraderas ya que el promedio de vida para una pareja era de 18 años aproximadamente.

---

<sup>6</sup> Elaborada por el Instituto de Investigaciones Sociales (IIS) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)



La autoridad recaía en el hombre y la mujer lo aceptaba como parte del orden natural de las cosas. Al inicio del proceso de industrialización y durante tres décadas, disminuyó la participación de la mujer en el ámbito laboral y se reafirmó la división de los roles asignados al hombre y a la mujer, el primero como proveedor y la segunda a cargo de la socialización y satisfacción de las necesidades afectivas de los hijos y por supuesto del trabajo doméstico.

Sin embargo, la década de los sesenta marcó un viraje en la evolución de la familia gracias a la expansión de la educación y el reingreso de las mujeres al trabajo remunerado, lo cual fortaleció el proceso de individualización e independencia principalmente de las mujeres y permitió que las relaciones familiares fueran menos autoritarias. La mortalidad adulta e infantil comenzó a descender a partir de 1930, lo cual resultó favorable porque propició que a finales del siglo las uniones se prolongaran por más de 42 años de vida en pareja convirtiendo a la familia en un entorno más seguro, estable y duradero que además permitió la convivencia de por lo menos tres generaciones. (Rabell, C. 2009: 11)

Siguiendo con Rabell, C. (2009) las seis primeras décadas del siglo XX, la mitad de las familias mexicanas tenían seis o siete hijos, pero para la década de los 70s un número considerable de parejas decidió reducir su descendencia apoyados por campañas organizadas por el gobierno quien promovió para ese fin, el uso de anticonceptivos y abrió la oferta educativa para las generaciones en edad reproductiva y escolar.

De acuerdo con el Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo (CONEVYT), en las últimas décadas del siglo XX, se dieron cambios importantes a favor de las relaciones familiares más abiertas y saludables. Estos cambios, permitieron un clima de mayor equidad, comunicación y libertad que no han transformado del todo esquemas tradicionales, sin embargo, de manera paulatina han ido desplazando, por ejemplo la autoridad rígida del padre por una autoridad basada en el respeto, dialogo, acuerdo y tolerancia que le ha permitido una mejor relación con su pareja y sus hijos. En el caso de la mujer, su incorporación al trabajo productivo obligó a cambios de rol en la

familia, tanto los hijos (as) de acuerdo a su edad como con la pareja, compartiendo la realización de tareas domésticas, aunque la responsabilidad mayor aún recae en la mujer no obstante, ha ido transformando actitudes de sumisión y dominio por prácticas en donde tiene mayor poder de decisión y de igualdad en la estructura de poder que ahora empieza a compartir con el hombre sin que aun sea una generalidad. (La familia en la historia. Recuperado 02-abril-2011, hora de consulta 17:30pm en <http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vaco/contenido/revista/vc04r.htm>)

Si la familia es una forma de organización que no desaparece, sólo se transforma y actualmente vivimos una etapa de mayor apertura y libertad, ¿por qué actualmente se incrementan los casos de intolerancia, indiferencia, la falta de respeto al otro, la agresividad, los estados depresivos, estrés, la violencia y desintegración familiar que más que un avance representa un retroceso en las relaciones humanas y familiares?

Estos aspectos constituyen una serie de contradicciones propias de un sistema económico, político y social en el que predomina la desigualdad y las relaciones de poder reproducidas dentro y fuera del seno familiar (Chávez, C. 2008: 7). Pero más allá de las condiciones estructurales, y meramente materiales, están también las no tangibles (valores, identidad, afecto, emociones, etc.) entonces habría que analizar hasta qué punto este tipo de disfunciones, puede ser la manifestación, de aspectos internos, específicamente emocionales no atendidos a tiempo o totalmente ignorados, aunados a la falta de comunicación, de empatía, asertividad, de tolerancia, es decir, de una ausencia de habilidades y competencias para llevar una relación positiva y más sana, así como para resolver conflictos. Este planteamiento corresponde a un proceso formativo en el que interviene la experiencia y la adquisición de nuevos conocimientos sobre la vida emocional así como de maduración de las relaciones humanas y de mayor sensibilidad en contraposición a actos que despersonalizan, individualizan y enajenan al ser humano.

Aunque los cambios antes mencionados no se han generalizado, y predominan costumbres y prácticas tradicionales, la tendencia a favor de estas transformaciones, va en aumento. En este sentido, históricamente la familia como institución social ha tenido el papel de controlar y regular mediante normas de comportamiento las relaciones sociales dentro y fuera de la familia, apeándose al patrón tradicional, sin embargo, su pervivencia como institución social, debe orientar su función a reforzar esa tendencia hacia cambios positivos.

La historia de la evolución de la familia, particularmente en México, nos enseña que debemos rescatar y practicar los valores familiares y sociales así como el valor especial que tenía la familia, su solidez y sobre todo su función educativa y formativa. Para nuestros antepasados mexicanos el valor de la familia trascendía los límites de las funciones estrictamente reproductivas para favorecer las demandas del sistema social imperante dándole un valor fundamental a la función educativa, que a su vez no quedaba sólo en el interior de la familia, o en las paredes de las instituciones educativas formales (calmecac y telpochcalli) sino que inclusive abarcaba a la comunidad, rescatando valores como el respeto, la obediencia, la solidaridad, el trabajo y la sabiduría de los ancianos y de los padres.

En el sentido amplio del concepto de familia que plantea Rabell, C. (2009: 18) tampoco limita el término al individuo y a su grupo doméstico, es decir al “grupo de personas emparentadas que viven en una misma vivienda”, sino que incluye a los parientes y personas cercanas que ayudan o reciben ayuda en momentos difíciles y en la vida cotidiana. De esta manera la familia trasciende el ámbito intrarrelacional para pasar al interrelacional, que como en el caso de la cultura mexicana, otorga un papel importante al papel que juega el entorno social en el que está inmersa la familia concibiéndola como una red social o un recurso de apoyo en el que se mantiene frecuentes intercambios de índole económico, emocional, social, etc.

Nuestro país se caracteriza por la fuerza de sus vínculos familiares (de parentesco, afectivos, culturales, religiosos, etc.) sin embargo en el presente

siglo la familia mexicana sufre cambios acelerados pasando de una forma familiar uniforme (la tradicional que primero fue extensa y después nuclear) a una diversidad de formas familiares las cuales se analizarán en el siguiente apartado para una mejor comprensión del papel que juega la familia en el México contemporáneo.

## **1.2 Concepto, estructura, función y roles de la familia en la actualidad.**

Todos podemos tener una idea de lo que significa la palabra familia, porque hemos nacido y en su mayoría hemos crecido en el seno de una de ellas y porque además estamos rodeados de familias, basta ver a nuestro alrededor para constatarlo. Veamos el concepto de familia tomado de algunos autores.

El Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar (CELEP) en el Módulo “La Familia en el Proceso Educativo” presentado en la Habana, Cuba en el año 2002, sostuvo que la familia “es el grupo primario humano más importante en la vida del hombre, es una forma de organización propia de la especie humana, le es inherente al hombre por su doble condición de ser individual y de ser social y de forma natural requiere de éste su grupo primario de origen”.

El CELEP define a la familia como un grupo primario y forma de organización natural propia de la especie humana, concepto al que Palou, S. (2004: 50) agregaría: “Más que una suma de individuos, la familia es un grupo organizado formada por un complejo sistema de relaciones que van cambiando con el tiempo”.

De acuerdo con lo anterior, la familia no es una simple suma de individuos, es un grupo organizado que se caracteriza por manejar un sistema de relaciones que le permite interactuar y establecer su propia dinámica.

La familia, como forma de organización no es estática, y a pesar de los cambios que ha experimentado, ha sobrevivido a todos los tiempos y tal como lo afirma Solís, L. (1997:11) la familia “es la célula básica del desarrollo biopsicosocial del hombre, es un fenómeno universal y matriz de todas las civilizaciones”.

Los lazos que unen a una familia, pueden ser de diversa índole, en la actualidad existen organizaciones familiares que no tienen ningún nexo por afinidad o consanguíneo, y que deciden estar juntos solo por lazos afectivos,

este aspecto es uno de los pilares que sostienen a la familia, tengan o no algún parentesco, porque en ella las interrelaciones afectivas son significativas para la identificación, la estabilidad y la formación emocional de sus miembros.

De acuerdo con Alonso, N. (2010: 53), la familia es un grupo de dos o más personas que viven juntas o no, relacionadas unas con otras por lazos sanguíneos, de matrimonio o adopción y que ejercen interacción recíproca ya que se consideran una unidad. Uno de los pilares básicos de la estructura social es la familia, una organización que debe permanecer por su carácter de núcleo orgánico social.

En resumen, los autores coinciden en considerar a la familia como una forma de organización humana, que constituye la base de la estructura de una sociedad, y que está en continua evolución. Como grupo organizado puede estar unido por lazos parentales de afinidad, consanguinidad y/o por lazos afectivos, educativos y culturales que comparten o no un mismo espacio físico, y que interactúa estableciendo su propio sistema de relaciones sociales tanto en su interior como fuera de ella, representando el vínculo entre sus miembros y la sociedad.

En cuanto a su estructura, no podemos dejar de reconocer que se ha diversificado su composición lo que hace que ya no exista un único tipo de familia y que el modelo tradicional (madre, padre e hijos), deje de ser el prototipo de familia ideal. Las transformaciones económicas, políticas y sociales que sufre una sociedad, influyen de manera determinante en la transformación de la estructura, funciones y roles dentro del seno familiar.

De acuerdo con la Endifam 2005 la forma familiar predominante en México ha sido la nuclear, lo cual es coherente con el resultado obtenido por otras fuentes. Para una mejor comprensión, el cuadro 1 ilustra lo anterior.

## CUADRO 1

### PORCENTAJE DE HOGARES NUCLEARES, SEGÚN DISTINTAS FUENTES

ENCUESTA	AÑO	PORCENTAJE
EMF	1976	71.0
Censo	1980	72.8
END	1982	68.8
Enfes	1987	68.1
Enadid	1992	73.3
Conteo	1995	69.1
ENPF	1995	68.4
Enadid	1997	67.4
Ensar	2003	66.1
Enadid	2005	65.1
Conteo	2005	69.1
Endifam	2005	65.7

Fuente: Carlos Javier Echarri Cànovas. *Tramas familiares en el México contemporáneo. Una perspectiva sociodemográfica.*

Según Echarri, J. (2009: 152) la Endifam 2005 registra un ligero descenso en la tendencia de hogares o familias nucleares, lo cual también se puede observar en el cuadro 1. El autor encuentra que una cuarta parte son familias extensas (27.8) siendo más común este tipo de organización cuando el jefe de familia tiene más de 50 años; encuentra también que esta categoría es la más frecuente después de la de los hogares nucleares (65.7), y analiza el tema de la jefatura femenina y su tendencia ascendente sobre todo en áreas urbanas y conforme se incrementa la edad de las mujeres. Finalmente nos muestra el aumento en la tendencia de hogares unipersonales y sus redes sociales a veces más extendidas que quienes viven en cohabitación.

Para este autor, existen varios tipos de familia, la nuclear es aquella conformada por una pareja con o sin hijos (biparentales) o la del jefe del hogar que vive exclusivamente con sus hijos solteros (monoparentales), los hogares extensos se componen además del núcleo central, por otros parientes (ascendientes, descendientes o colaterales), los ampliados por la coresidencia del núcleo central con no parientes y parientes y los unipersonales, integrados por personas que viven solas.

“En la actualidad, podemos encontrar tantas variedades de familias que es evidente que no podemos hablar, pensar o actuar bajo un modelo único y “normal de familia”. (Palou, S. 2004: 50).

De la misma forma en que no hay un solo tipo de familia, tampoco hay una sola clasificación de estructuras familiares que coincidan en su conformación y en su denominación, tal y como lo veremos enseguida.

La clasificación, que propone el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 1990: 20-23) está estrictamente basada en la conformación de su estructura y toma en cuenta los lazos (parentales o no) que motivan la integración de la familia. En esta tipología se incorporan las dos formas de familia clásicos: la familia nuclear y la extensa, así como tipos de familia que se desprenden de una estructura más general como es el caso de la familia monoparental que además de reconocer la figura del padre soltero o madre soltera, incorpora la figura del pariente que se hace cargo de los hijos y de su crianza, o el caso del hogar unipersonal, que reconoce que un solo individuo puede formar una familia; y los hogares no familiares, es decir, los amigos o conocidos que deciden vivir juntos, en los que los lazos parentales por afinidad o consanguíneos ya no juegan un papel primordial.

Por otra parte, autoras como De Jong, E. & Basso, R. (2001: 17), nos muestran una clasificación que rompe con el modelo de familia deseado y reconocen nuevas formas o tipos de familia cuyas estructuras son aún más diversas y específicas que las de la clasificación anterior, tenemos de esta forma familias ensambladas o reconstituidas (formados por hombres y mujeres que vienen de una experiencia de constitución familiar anterior donde en general conviven los hijos de un miembro de la pareja con los hijos del otro miembro a lo que se agrega los hijos que puedan tener los nuevos cónyuges), familia donde un miembro de la pareja no convive pero continúa formando parte y teniendo relaciones permanentes con el grupo familiar, parejas de homosexuales, mujeres con hijos voluntaria o involuntariamente concebidos, mujeres con hijos de diferentes uniones, o parejas con hijos adoptivos, parejas de personas



mayores que quedaron viudos y parejas que deciden vivir juntos antes de o sin contraer matrimonio.

En este planteamiento hay un reconocimiento de las familias formadas por homosexuales, y de familias que aunque sus miembros o uno de sus miembros no viven físicamente en el mismo espacio físico, se relaciona y convive con el resto de la familia. Nuevamente vemos, que los lazos parentales por afinidad y/o consanguíneos no son la regla obligada para conforma una nueva forma de familia.

La clasificación de la gama de familias que en la actualidad han surgido, no solamente se puede hacer conforme a su estructura y formas de parentesco, sino tomando en cuenta factores de orden económico, político y social, entre otros, que dan la pauta para que la manifestación de las formas de organización familiar sea tan variada y abierta.

De acuerdo con Rabell, C. (2009: 14) estamos viviendo un proceso de cambio en los patrones de formación de las familias mexicanas y será necesario preguntarnos si estaremos siguiendo el mismo camino que las poblaciones europeas que viven actualmente un proceso llamado de “segunda transición demográfica”<sup>7</sup> pues manifestamos algunos síntomas que caracterizan éste proceso: aumento en la proporción de divorcios y de familias monoparentales encabezadas por mujeres, la cohabitación sin matrimonio entre una elevada proporción de jóvenes, parejas que crían a sus hijos en armonía pero sin convivencia, hombres divorciados que se encargan de sus hijos pequeños, relaciones estables de parejas que no conviven y todas las posibles combinaciones que pueden darse cuando la pareja se separa y los hijos de uno u otro cónyuge se integran a una gama de tipos de familias.

Es posible que por nuestras características culturales e idiosincrasia no lleguemos a ese extremo, pese a que efectivamente la transformación de la familia mexicana manifiesta muchos de esos rasgos que viven las sociedades

---

<sup>7</sup> En poblaciones europeas postindustriales, se desarrolla una actitud individualista en la que el lugar que tenían los hijos y la familia es ocupado ahora por la búsqueda de la autorrealización y el respeto a los derechos individuales.

europeas. Sin embargo la transformación de la familia y su evolución no tiene que ser opuesta a la autorrealización y los derechos individuales, más bien debe ser algo implícito que contribuya al fortalecimiento de los lazos familiares.

Es importante señalar que la diversidad de estructuras familiares, su variedad de estilos, y la transformación paulatina del modelo de familia tradicional no implica que esta diversidad en sí misma, represente un obstáculo para el desarrollo de sus integrantes, es decir, una familia cuya estructura es nuclear, por el hecho de cumplir con el modelo ideal, no es garantía de un desarrollo integral y de relaciones sanas entre sus miembros. Cualquier otro tipo de familia, tiene las mismas posibilidades de funcionar favorablemente si existen las condiciones adecuadas para ello.

En cuanto al desarrollo emocional de los individuos, Alonso, N. (2010: 55) sostiene que la diversidad de estilos y modelos de familia no impide la formación de personas sanas, siempre y cuando exista el clima y las condiciones necesarias para su crecimiento y desarrollo. La conformación de la estructura de una familia no influye de manera decisiva en el desarrollo de los integrantes de una familia, por ello no es posible calificar a los modelos familiares como “aceptables” o “no aceptables”.

De acuerdo con Golombok, S. (2006: 187), el que los hijos sean criados por un padre o dos, el que haya en el hogar un padre o no lo haya, el que el hijo no esté relacionado genéticamente con uno o los dos padres y el que los padres sean homosexuales o heterosexuales influye poco en el bienestar emocional de los hijos. La estructura familiar en sí misma no es un factor determinante para el equilibrio psicológico de los hijos.

Lo anterior permite reafirmar que la transformación y diversidad de estructuras familiares no determina el bienestar psicológico y emocional de los hijos, por el simple hecho de no contar con la estructura nuclear ideal. Son las relaciones tanto al interior de la familia como fuera de ella, las que en todo caso, determinan o influyen de manera importante en el desarrollo integral de cada miembro.

Por lo tanto la familia no es un ente aislado, tal como lo afirma De Jong (*et al.*) 2001: 18-19) está sometida a las condiciones, socioeconómicas, culturales, geográficas, ecológicas, políticas y sociales, donde es producida y productora en un sistema social de relaciones, donde cada familia, cada sujeto que la integra significa estas relaciones desde sus condiciones concretas, que se expresan en la vida cotidiana y desde su particular manera de pensar, sentir, valorar, ser, entender y actuar.

Las sociedades influenciadas por el pensamiento occidental, muestran resistencia para aceptar que la diversidad de estructuras, funciones y roles familiares hoy son una realidad y luchan por imponer el prototipo de la familia tradicional, tal es el caso de posturas que han interpretado el reconocimiento legal del matrimonio homosexual y su derecho a la adopción, como una atentado contra una de las principales instituciones sociales: la familia.

Esta visión fatalista, que sostiene que la familia está en crisis, y que ha entrado en un proceso de descomposición y con ello a su inevitable desaparición, se basa hoy en día en la manifestación de varios fenómenos cada vez más frecuentes de casos de violencia doméstica, de relaciones disfuncionales, de divorcios y de hogares monoparentales e hijos que van de una casa a otra para convivir con sus progenitores o que se integran a una nueva familia donde hay padrastro o madrastra y/o hermanastros, etc., que si bien son una realidad, obedece no a una crisis de la familia como institución social, sino a la transformación de su estructura en su forma más tradicional.

De acuerdo con Flores, J. (2010, 12 de enero). El fin de la familia tradicional. *La Jornada*, p. 47, ésta crisis es resultado de transformaciones sustanciales que se han dado en los dos últimos dos siglos y que modificaron la estructura patriarcal y jerárquica celosamente vigilada por las leyes y la iglesia: el matrimonio, base de la estructura de la familia tradicional, entendida ésta como la unión de un hombre y una mujer a través del matrimonio religioso y legal, en la cual el papel del hombre era el trabajo y el de ser el proveedor, mientras que el papel de la mujer era el de ser madre y cuidar de los hijos y el esposo, así como el de encargarse de todo el trabajo doméstico.

El auge de la industria y las guerras mundiales influyeron de manera decisiva en la modificación de la estructura tradicional de la familia, así como en el surgimiento de nuevos tipos, con nuevas estructuras, funciones y roles.

La incorporación masiva de la mujer a las actividades económico-laborales a la que se vio forzada, la obligaron a luchar al lado del hombre, contra un sistema de explotación capitalista, al que lograron arrancarle espacios que con el paso del tiempo, le permitieron una mayor autonomía, derecho al voto, el acceso a la educación superior, decisión sobre sí misma y el uso de los avances científicos en las áreas de la sexualidad y la reproducción, con su consecuente validación legal.

Esta emancipación modificó su papel histórico y su núcleo social y familiar. La transformación del rol de la mujer, propicia por un lado el aumento en el índice de divorcios y el origen de las familias monoparentales –factor que debilitó al matrimonio, pilar de la familia tradicional- y por el otro, cambia la dinámica familiar y modifica el rol del padre, dando paso a su incorporación al cuidado y formación de los hijos, así como a la distribución de las tareas domésticas entre todos los miembros.

El reconocimiento legal de la unión libre y su derecho a gozar de los beneficios que antes solo correspondían a la unión matrimonial, así como el otorgamiento de derechos legales a las familias monoparentales (madres solteras).

En cuanto a la figura de autoridad, si bien la familia tradicional va en declive, aún persisten en nuestro país, rasgos de la figura patriarcal en donde el padre es la única autoridad y quien toma las decisiones sin consultar a los demás miembros. Sin embargo, la tendencia que va en aumento, es la de la familia cuya estructura de poder es de tipo igualitario, y en la que ambos tienen los mismos derechos, aunque no necesariamente considerados como iguales en la división del trabajo.

La familia no es una organización estática, evoluciona, se reestructura y se adapta de acuerdo a los cambios que sufre la sociedad. (Caparrós, N., 1973; Chávez, C., 2008; Rabell, C., 2009). El papel que desempeña cada miembro dentro y fuera de la familia, no queda exento de esta influencia. Esta transformación, ha permitido intercambiar y compartir roles, lo que a su vez facilita el establecimiento de relaciones equitativas e igualitarias al interior del seno familiar.

Palou, S. (2004: 50) “considera que no podemos decir que haya una crisis de la familia como institución, sino que más bien, estamos ante una diversidad de organizaciones que intentan adaptarse constantemente a los nuevos cambios sociales”.

La familia tradicional y su estructura nuclear, ha dejado de ser el prototipo ideal porque ha diversificado su estructura hacia nuevas formas de organización. Los vínculos que las unen ya no son sólo por afinidad o consanguinidad, legales, de hecho o culturales también pueden ser afectivos y educativos, lo que permite hablar de que la familia ha evolucionado pero sin dejar de ser una institución social, su papel sigue siendo el de transmitir y reproducir todos aquellos aspectos que integran la vida del individuo desde las características genéticas, hasta los elementos culturales, ideológicos y materiales (Chávez, C. 2008: 11).

Como institución social, la familia ha tenido históricamente la función de regular el comportamiento de sus miembros a través de normas aplicadas en el seno de este primer núcleo social. Pero como tal no se limita a ello, también tiene que encargarse de cubrir necesidades básicas (vestido, alimentación, vivienda, etc.), tiene la función de la reproducción, de la crianza de los hijos, de las relaciones sexuales y afectivas de la pareja y la relación afectiva entre todos los miembros de la familia. Las actividades e interrelaciones son muy importantes para mantener la estabilidad familiar y la formación emocional de los hijos, así como para la identificación entre los miembros de la familia.

La función educativa, es una de las tareas más importantes que tiene la familia, porque es en el seno familiar en donde el niño se forma y recibe las primeras

informaciones, aprende actitudes y modos de percibir la realidad, construyendo así los contextos significativos iniciales; la familia es trasmisora de ideas, creencias, valores así como la relación afectiva. La familia, es el primer núcleo en donde los hijos aprenden a socializar, es el nexo entre el individuo y la sociedad.

La familia, además de lo anterior es un sistema abierto y dinámico, flexible, resistente, versátil y con capacidad de adaptabilidad, es también un modelo o ejemplo para los hijos por ello, es la primera instancia de formación.

De acuerdo con Palou, S. (2004: 50) la familia es el primer y más importante contexto afectivo para el niño, porque en ella se crean los vínculos, las relaciones y se organiza la personalidad, los valores y las creencias para relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

La familia a lo largo de toda su historia e independientemente de la evolución de su estructura, ha sido el ejemplo y el modelo a seguir para sus descendientes.

Alonso, N. (2010: 39) opina que la familia ha sido y es el primer grupo social con el que el niño tiene contacto. Lo prepara en su desenvolvimiento colectivo, proporcionándole fundamentos básicos e influyendo en él durante toda la vida. Los mensajes que recibe mediante el estilo de vida de los padres, influye notablemente en la integración de su personalidad. La conciencia del niño se forma tomando a sus padres como modelo, incorporando lo que son como personas y no solamente lo que desean enseñarle.

El ejemplo es una conducta que sirve como modelo porque representa la coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace. El niño tiende a reproducir todo lo bueno o malo en la conducta de sus padres, debido a que desarrolla una gran capacidad de observación y aprende por imitación, es por ello que como padres se debe actuar con congruencia entre pensamiento, palabra y acción, ello explica porque el ejemplo es una estrategia muy útil -si hay congruencia- para educar y formar a los hijos.

### **1.3 Importancia de la preparación de padres y madres de familia para apoyar el desarrollo emocional de los hijos.**

Día con día vivimos los efectos sociales, económicos, políticos y emocionales de un sistema globalizado y competitivo, que despersonaliza, deshumaniza, fomenta el individualismo, la falta de sensibilidad en los problemas de los demás, la falta de respeto al otro, inadaptabilidad, drogadicción, violencia, suicidio, etc.

Somos testigos de casos cada vez más frecuentes en hogares, pasillos y aulas escolares, de niños y niñas con conflictos emocionales que se expresan a través de conductas agresivas, indisciplina, transgresión de las normas familiares y escolares, casos de intolerancia o de aislamiento, soledad, impulsividad, depresión y/o estrés, incluso desórdenes alimenticios como bulimia, anorexia y obesidad, así como el aumento del fenómeno del acoso escolar y por si esto fuera poco, su repercusión en el rendimiento escolar. ¿Qué hace la familia, la escuela, los maestros frente a esta problemática? Estigmatizar y etiquetar como “niños problema” a los niños y niñas que presenten estas conductas o que no son “chicos de 10”.

Algunas estadísticas ayudarán a ejemplificar y a evidenciar la situación que priva en México:

De acuerdo con datos emitidos por el Hospital Psiquiátrico Infantil “Doctor Juan N. Navarro”, el número de suicidios entre niños y adolescentes se ha incrementado entre el 2002 y el 2006, entre 15 y 20 por ciento, debido principalmente a causas sociales, económicas y familiares que afectan la salud mental de este sector. De acuerdo con el INEGI, en el 2001 se registró al suicidio como la segunda causa de muerte entre los adolescentes y la cuarta entre los niños. A nivel nacional se registraron tres mil 89 casos, de los cuales 8.1 por ciento corresponde a los menores de 15 años. En el Distrito Federal se registraron 269 suicidios en niños y adolescentes, de los cuales 160 se llevaron a cabo por ahorcamiento, 199 se consumaron en la casa del suicida y fueron por la noche, cuando se acentúan los estados melancólicos y depresivos.

La doctora Ana Teresa Díaz Calvo, opina que entre los factores más comunes que pueden dar lugar al suicidio destaca el conflicto entre compañeros, bajas calificaciones escolares, problemas familiares, abandono y maltrato infantil. Entre los síntomas que se pueden detectar en un niño o adolescente que tiene ideas suicidas está la tristeza silenciosa, que puede desencadenar un comportamiento agresivo días antes de que intente quitarse la vida, por lo que es recomendable analizar el síntoma, ya que por error se piensa que solo se trata de una mala conducta. En este hospital, al año se atienden alrededor de cinco mil nuevos casos en consulta externa, de los cuales mil cincuenta, es decir, cerca de 20 por ciento, son hospitalizados principalmente por diagnósticos como sicosis y situaciones originadas por la depresión y ansiedad, déficit de atención y trastornos de conducta. (*La Crónica de hoy. (2005, 28 de junio). Aumentan suicidios entre niños y adolescentes. Conferencia de prensa. Recuperado el 12 de marzo de 2011, hora de consulta: 18:30 pm en [http://www.cronica.com.mx/nota.php?id\\_notas=248528](http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=248528)*)

Las disfunciones a las que se hace referencia, desde el suicidio hasta el llamado acoso escolar tienen claramente su origen en un desequilibrio emocional que no es detectado por los padres, y cuando llegan a percibirlo, no saben cómo manejar la situación. Vivimos en un mundo moderno, donde perdemos la capacidad de observación y de sensibilidad para detectar que sienten los demás, incluidos nosotros mismos.

La escuela es un espacio donde las disfunciones se expresan con mayor frecuencia, sin embargo las instancias formales como la Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER) en las escuelas primarias y el Departamento de Orientación Educativa en las escuelas secundarias encargadas de detectar y atender estas problemáticas, no cuentan con los recursos humanos y con la capacitación para atenderlos o para canalizarlos adecuadamente. Entre la escuela y la familia, no hay un trabajo complementario para contrarrestar estas disfunciones o al menos prevenirlas.



De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP) el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el marco del Primer Informe Nacional sobre Violencia de Género en la Educación Básica en México, 2010, el 43.2% del personal docente mencionó que habían detectado casos de acoso escolar; 3 de cada 10 niños de primaria había recibido alguna agresión física de un compañero; una quinta parte de los niños y niñas de sexto de primaria y de secundaria señalaron que uno de los motivos para molestar a los niños es que éstos no cumplieran con características del estereotipo masculino.

La SEP estima que al menos 10% de los alumnos de educación básica son víctimas de acoso escolar. El acoso escolar debe de considerarse un problema de salud pública por los daños psicológicos que genera en los alumnos, los cuales van desde aislamiento en las relaciones sociales, dificultades para mantener amistades, hasta problemas de confianza en sí mismos y en los demás. (SEP, CIESAS y UNIFEM. Año: 2009. Informe Nacional sobre Violencia de Género en la Educación Básica en México. Recuperado el 18-marzo-2011, hora de consulta 17:45 pm en [http://www.equidad.scjn.gob.mx/spip.php?page=ficha\\_biblioteca&id\\_article=809](http://www.equidad.scjn.gob.mx/spip.php?page=ficha_biblioteca&id_article=809)

El Instituto Nacional para la Evaluación Educativa (INEE), señala que 8.8% de estudiantes de primaria y 5.6% de secundaria incurrieron en actos de violencia en la escuela; 2 de cada 10 niños que asistieron a primaria participaron en peleas, donde golpearon a uno de sus pares; casi una cuarta parte de los alumnos de primaria, afirmaron que sus compañeros se burlaron de ellos constantemente; 17% de los alumnos de primaria manifestó que había sido lastimado físicamente por otro compañero o grupo de compañeros; 11% de los alumnos de primaria reconoció que había robado o amenazado a un compañero. (Instituto Nacional para la Evaluación Educativa (INNE). 2007. "Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en las escuelas primarias y secundarias de México. Recuperado el 28-marzo-2011, hora de consulta 16:45 pm en <http://www.inee.edu.mx/index.php/publicaciones/3448>)

Con base en los datos estadísticos antes señalados, el factor común de las disfunciones o psicopatías es que los menores aún no han desarrollado un mecanismo para controlar sus impulsos y no tienen tolerancia a la frustración de sus deseos, o bien no cuentan con los factores protectores para enfrentar esos estados psicológicos y emocionales que derivan en conductas inadecuadas.

Las estadísticas pueden no reflejar la realidad como exactamente se presenta, pero es un indicativo, una aproximación a ella, que nos permite ver de manera gráfica y cuantitativa, que estas y otras problemáticas sociales van en aumento y que debemos elaborar nuevos conocimientos a partir de las experiencias y prácticas cotidianas y de conocimientos previos para actuar y transformar.

La importancia y la necesidad de la educación emocional de las familias, se justifica en el aumento de disfunciones emocionales y psicológicas en los propios padres y en sus hijos u otros miembros de la familia. Esta es la realidad actual de nuestros niños, adolescentes y sociedad en general, debido a que no cuentan con los elementos emocionales y cognitivos para responder positivamente a estas manifestaciones de degradación social.

La educación emocional es una propuesta innovadora y por lo tanto inacabada, corresponde a todos aquellos que tiene que ver con el quehacer pedagógico y educativo, contribuir a su enriquecimiento dándole continuidad a lo ya hecho por los especialistas en este tema, por ello es que el siguiente capítulo, se exponen los fundamentos teóricos y conceptuales que le dan sustento científico a este trabajo.

## **EDUCACION EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES.**

En este apartado, se exponen los fundamentos teórico- conceptuales de la educación emocional, enfatizando los enfoques que le dan sustento teórico a esta propuesta de taller de formación de competencias emocionales para padres. Posteriormente, se analizan el concepto de emoción y el proceso vivencial de una emoción, así como sus componentes y clasificación. En la parte final de este capítulo, se expone el concepto de competencia en su acepción más general, tomando como referencia las definiciones que nos ofrecen diversos autores, para luego delimitar el concepto de competencia emocional y la descripción de la misma en cinco bloques, como competencias a desarrollar a partir de los contenidos temáticos que se sugieren en el siguiente capítulo.

### **2. 1 Fundamentos teóricos de la educación emocional.**

Rebasar el marco tradicional de la educación como mera transmisora de conocimientos y virar hacia un nuevo enfoque integrador que tome en cuenta todos los aspectos del desarrollo humano: biológico, fisiológico, cognitivo, psicológico, conductual, moral, social y emocional, continúa siendo el gran reto que tiene la educación en la actualidad. Una mirada retrospectiva a través de los diversos enfoques educativos que conocemos, nos puede dar cuenta de cómo estos aspectos, han tratado de buscar cada uno por su lado y casi siempre uno en detrimento del otro, cómo hacer que el individuo responda favorablemente a las exigencias de su medio y lograr su adaptación. En esta fractura ancestral, al menos en el campo educativo, las emociones han sido uno de aspectos más relegados.

Tradicionalmente se ha otorgado mayor importancia al aspecto cognitivo como factor que determina el éxito de un individuo ante la vida, dejando de lado el aspecto emocional como parte de un todo. Pese a ello, estudiosos del campo educativo, coinciden en la importancia de analizar el proceso integral para la formación del ser humano.

Montessori, M. (1979) sostenía que la educación no se debe centrar sólo en cultivar el intelecto, sino más bien habría que poner énfasis en la formación integral del niño. Debe ser una educación que lo conduzca hacia el desarrollo de una personalidad sana.

Por su parte Schmelkes, S (2004: 51) opina que difícilmente se negaría que el ser humano es uno, integral, pero en cuya esencia, analíticamente, pueden distinguirse los aspectos cognoscitivo, afectivo y psicomotor de su desarrollo. Cualquier proceso educativo que desatienda alguno de éstos aspectos o que enfatice uno por encima de los demás desembocará en un desarrollo desequilibrado del ser humano.

Si bien el aspecto emocional ha sido un factor por mucho tiempo ignorado y lo cognitivo sobreestimado, para que la educación cumpla con su finalidad, la formación del ser humano sólo será integral si logra conjugar el aspecto emocional con el cognitivo y si además se complementa con otros aspectos como el psicológico, social, conductual y moral.

La educación requiere además de nuevos enfoques, que permitan aplicar en la práctica diaria, los aprendizajes formales y no formales que desarrollen en el ser humano la aptitud y la actitud para resolver los problemas que nos plantea el mundo actual.

Este nuevo enfoque que reivindica el papel de las emociones como parte de un todo y que se denomina educación emocional, es definido por Bisquerra, (2000: 243) como:

Un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello, tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

De acuerdo con Bisquerra, R. (2000: 29 – 47) las bases teóricas y conceptuales que le dieron origen a una nueva tendencia conocida como educación emocional, parte de diversos enfoques: el filosófico con pensadores como Platón y Aristóteles.; el biológico con Darwin; el psicofisiológico con William James; el neurológico con Cannon-Bard; la psicoterapia (el psicoanálisis de Freud y psicología humanista, la logoterapia y la psicoterapia racional emotiva de Ellis); los movimientos de renovación pedagógica (Escuela Nueva, Escuela Activa, Educación Progresista); las teorías conductistas, teorías de la activación (Arousal) y teorías cognitivas que a finales de la década de los ochenta manifiestan interés por el estudio de las emociones desde el punto de vista científico con obras e investigaciones que hicieran Lazarus (1991), Lewis y Haviland (1993), Strongman (1991-92), quienes desde el seno del propio cognitivismo, cuestionaron la postura tradicional de la psicología empeñada en separar a la emoción de la cognición; la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner; la inteligencia emocional (Mayer, Salovey y Goleman) así como las aportaciones de autores como Andrews y Whitney (1976), Costa y McCrae (1980), Strack, Argyle, Schwartz (1991) entre otros, que se han ocupado en investigar el bienestar subjetivo<sup>8</sup>, relacionado a su vez con el concepto de *fluir*<sup>9</sup> (*flow*) o experiencia óptima, Introducido por Mihaly Csikszentmihalyi (1997).

Sin embargo es a finales de la década de los ochenta cuando las obras e investigaciones, y dentro del seno del propio cognitivismo, que se manifiesta un interés por el estudio de las emociones desde el punto de vista científico.

Esta nueva tendencia se refuerza con los recientes avances registrados por las neurociencias respecto al cerebro emocional (Joseph E. LeDoux y Antonio Damasio entre otros neurocientíficos) quienes con sus investigaciones han encontrado que las emociones no están atrás de la razón, sino que va una al

---

<sup>8</sup> Capacidad para experimentar de forma consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, *fluir*) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.

<sup>9</sup> Es un estado de profunda alegría o felicidad. Es una experiencia óptima porque es consecuencia de un esfuerzo voluntario y creativo para conseguir algo que vale la pena.

lado de la otra, es decir que las emociones fueron el comienzo y a lo largo de la evolución, la base de la racionalidad. La razón empezó con las emociones, por ejemplo, el miedo, la compasión o la alegría ayudaron a criaturas vivas a tomar decisiones racionales. (Pérez, O. (2007, 7 de noviembre). *“Todos podemos convertirnos en bestias horribles”*. *Entrevista a Antonio Damasio*. El País semanal. Recuperado el primero de agosto de 2011, hora de consulta 20:30 pm., en <http://www.losjardinesajenos.blogspot.com/.../todos-podemos-convertir>)

Es preciso reconocer que en las neurociencias y los descubrimientos en torno a la vida emocional humana no está dicha la última palabra. El camino que iniciara Paul Mc lean en torno a su hipótesis de que el sistema límbico es el asiento cerebral de las emociones, actualmente ha sido acotado por Joseph E. LeDoux -entre otros especialistas- quienes con sus investigaciones sobre el miedo, demostraron que una parte específica del sistema límbico conocido como amígdala, está vinculada con los lóbulos frontales desempeñando un papel decisivo en la respuesta emocional.

En este contexto, surge la educación emocional como resultado de una postura crítica y como una alternativa para trascender el marco tradicional de la educación a partir de una concepción integradora de los factores que influyen en la formación del ser humano y de la complementariedad de la cognición con la emoción.

Para comprender mejor la interacción que se da entre emoción y cognición, y otros términos que se derivan de esa interacción, analizaremos en primer lugar el concepto de emoción, y posteriormente sus componentes y clasificación.

## **2.2 Definición de emoción y sus componentes.**

Los seres humanos percibimos el mundo que nos rodea por medio de los sentidos, ellos son los que nos permiten interactuar con nuestro entorno y a su vez nuestro organismo responde a esos estímulos externos por medio de una acción.

Las emociones representan una de las manifestaciones que nos vinculan con el mundo por medio de los sentidos y es precisamente su carácter subjetivo, lo que no permite unanimidad en su definición. A continuación se presentan algunas definiciones.

La emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.<sup>10</sup>

Torrabadella, P. (2001: 23) sostiene que las emociones son activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros, como respuesta a algo, interrumpiendo el flujo normal de nuestra conducta.

Redorta J. & Obiols M. (2006: 23, 25, 26) describen cómo se produce una emoción de acuerdo al siguiente proceso: una información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro que emite una respuesta neurofisiológica e interpreta esa información y prepara al organismo para responder. Los autores sostienen que la emoción es un estado afectivo subjetivo, es una respuesta biológica porque por medio de las reacciones fisiológicas, prepara al organismo para una acción adaptativa al entorno y tiene además la función de mantener en equilibrio fisiológico y por último es un fenómeno social porque se orientan hacia la interacción con los demás.

Bisquerra, R. (2000: 61) define a la emoción como un “estado complejo del organismo generado habitualmente como respuesta a un acontecimiento

---

<sup>10</sup> Diccionario de la Real Academia de la Lengua en su vigésima segunda edición.

externo o interno caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”.

De acuerdo con estas definiciones se puede concluir que las emociones son subjetivas, que tienen una función adaptativa, pasan por un proceso de valoración y que provocan que la persona experimente cambios conductuales y fisiológicos como respuesta a un estímulo externo o interno llevándola consecuentemente a actuar.

El proceso vivencial de una emoción comienza con un evento interno o externo que provoca un estado emocional, este conduce al individuo a realizar una valoración básica, innata y automática que lo lleva a preguntarse si lo que sucede es positivo o negativo para su bienestar; posteriormente realiza una valoración secundaria en donde intervienen los recursos personales para afrontar la situación que se le presenta. (Autoestima por ejemplo). (Redorta, J. et al, 2006: 24)

Las emociones además de tener un componente fisiológico (que se expresa en respuestas como la taquicardia, sudoración, hipertensión, tono muscular, rubor, respiración, etc.) y conductual (expresiones faciales, lenguaje no verbal, tono de voz, volumen, tono, movimiento del cuerpo, etc.) tenemos un componente cognitivo o vivencia subjetiva al que denomina sentimiento que se define como la sensación consiente (cognitiva) que permite que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. (Redorta, J. et al, 2006: 26, 27)

Este componente cognitivo es también considerado por Palmero, F. (2002: 19) pues define a las emociones como procesos episódicos provocados por un estímulo o situación interna o externa que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de provocar un desequilibrio en el organismo, y que da lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motor expresivas.

Ahora bien, el sentimiento es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura más allá del estímulo que la origina, es decir, el sentimiento



es más duradero y estable que la emoción que lo desencadena. (Bisquerra, R. 2000: 66).

Para aclarar aún más el concepto de sentimiento, Damasio sostiene que el proceso comienza con una emoción, y ésta a su vez lleva una determinada información que al ser procesada por la parte racional del cerebro, da lugar a un nivel diferente de conocimiento en el que las emociones se convierten en sentimientos. Según el autor, la razón no elimina la emoción, sino que la emoción es la que da lugar a la razón; posteriormente, la razón conduce a dicha emoción a un nivel de mayor conciencia. (Pérez, O. (2007, 7 de noviembre). "Todos podemos convertirnos en bestias horribles": Entrevista a Antonio Damasio (Recuperado el primero de agosto de 2011, hora de consulta 20: 30 pm, en <http://www.losjardinesajenos.blogspot.com/.../todos-podemos-convertir>)

Como podemos ver, el proceso emocional-cognitivo tiene su origen en nuestro cerebro, y ambos aspectos aunque diferentes, son complementarios, en su conjugación dan origen a niveles más conscientes como el sentimiento.

Esta nueva tendencia a la que aquí nos referimos, tiene como uno de sus principios fundamentales que podemos razonar nuestras emociones y con ello, regularlas, por lo tanto es importante conocer la gama de emociones humanas que para facilitar su estudio, han sido clasificadas de acuerdo con ciertas características que veremos a continuación.

### **2.3 Clasificación de las emociones.**

Al definir el concepto de emoción, tal como lo vimos con anterioridad, las emociones generan un determinado estado en el organismo provocado por un estímulo interno o externo que puede ser positivo o negativo en función del bienestar o malestar que nos provocan.

Una propuesta clasificatoria es la que ofrece Wilhelm Wundt,<sup>11</sup> quien clasificó las emociones de acuerdo a los ejes: placer-displacer, excitación-inhibición, tensión-relajación. Por su parte John B. Watson<sup>12</sup> también consideró el eje placer-displacer como criterio clasificatorio. Por otra parte Russell y Mehrabian (1977) propusieron un enfoque factorial con dos ejes: placer-displacer y arousal (que significa activación, despertar, levantarse, alzarse, surgir). (Bisquerra, R. 2000: 89)

Estos ejes propuestos, dieron lugar a la polaridad de las emociones situando en los extremos a las emociones antagónicas u opuestas, por ejemplo placer-displacer, amor-odio, enojo-contento, triste-alegre, entusiasmo-depresión, etc. Otros aspectos dignos de ser considerados en la clasificación de emociones son la intensidad, especificidad y temporalidad. La intensidad se refiere a la fuerza con que se experimenta una emoción, que a su vez permite asignarle un nombre para distinguirla dentro de la misma familia (por ejemplo; melancolía, tristeza). La especificidad califica la emoción, permite asignarle un nombre tomando en cuenta sus cualidades; y por último la temporalidad se refiere a la duración de las emociones, es decir si son breves o prolongadas. (Bisquerra, R. 2000: 89-91)

Para una mejor comprensión de este proceso de agrupación, se han realizado un sinnúmero de intentos por clasificarlas, y aunque no hay hasta la fecha una sola tipología, existen criterios que diversos autores comparten de manera general y que se resumen en el Cuadro 1, considerando el criterio del eje placer-displacer.

---

<sup>11</sup> Padres de la psicología experimental, quien consideraba las emociones pueden situarse en un espacio tridimensional.

<sup>12</sup> Fundador del conductismo.

## CUADRO 1 CLASIFICACION DE LAS EMOCIONES

ú

<b>NEGATIVAS</b>	<b>POSITIVAS</b>	<b>AMBIGUAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desfavorable para nuestro bienestar.</li> <li>• Amenaza, frustración, pérdida.</li> <li>• Miedo, ira, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, disgusto, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorable para nuestro bienestar.</li> <li>• Alegría, amor, humor, afecto, gusto, felicidad, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ni positivas, ni negativas o ambas.</li> <li>• Se evalúan como favorables o no dependiendo de la situación.</li> <li>• Esperanza, compasión, sorpresa, sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, etc.</li> </ul>
<b>BASICAS</b>	<b>COMPLEJAS</b>	<b>ESTETICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• También conocidas como elementales o puras.</li> <li>• Se identifican por la expresión facial.</li> <li>• No hay acuerdo sobre cuáles son esas emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se derivan de las básicas o de su combinación.</li> <li>• No presentan rasgos faciales característicos.</li> <li>• Ejemplo: los celos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provocan una reacción emocional ante manifestaciones artísticas.</li> </ul>

Fuente: Redorta Joseph, Obiols Meritxell y Bisquerra Rafael. Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. 2006. pp. 33-36.

Los seis grupos esquematizados fueron clasificados considerando su polaridad, intensidad, especificidad y temporalidad. Estas dimensiones a su vez se mezclan conformando familias de emociones de la misma especificidad, pero que se diferencian por su intensidad y su temporalidad.

Ahora bien, desde la óptica de la educación emocional, se propone una clasificación organizada por familias de emociones, la cual se resume en el cuadro 2.

## CUADRO 2

### CLASIFICACION DE LAS EMOCIONES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACION EMOCIONAL.

#### 1.- Emociones negativas

**a.- Ira.-** Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

**b.- Miedo.-** Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

**c.- Ansiedad.-** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

**d.- Tristeza.-** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

**e.- Vergüenza.-** Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, sonrojo, verecundia.

**f.- Aversión.-** Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

#### 2.- Emociones positivas.

**a.- Alegría.-** Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

**b.- Humor.-** (Provoca: sonrisa, risa, carcajada hilaridad).

**c.- Amor.-** Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.

**d.- Felicidad.-** Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar, fluir.

**3.- Emociones ambiguas:** Sorpresa, esperanza, compasión.

**4.- Emociones estéticas.** Reacción emocional ante ciertas manifestaciones artísticas.

Fuente: Bisquerra, R., Educación emocional y bienestar. 2000, p. 96

Al tratar de agrupar algo intangible como las emociones es importante considerar que aunque algunas son “universales” dado que en diversas culturas y sin importar el género o la edad se ha experimentado la alegría, la tristeza, miedo o la sorpresa, hay muchas otras que para una cultura pueden no significar ni llamarse ni expresarse igual, por ello la clasificación que se ha hecho de las emociones, sólo ha sido producto de tentativas empíricas; establecer una tipología única sería una labor muy ardua, pues la mezcla de emociones que poseemos, es tan variada, que origina nuevos matices de distintas intensidades, especificidades y temporalidades, ello parece darle a las emociones humanas un carácter infinito, diverso y multicultural.

#### **2.4 Competencia emocional.**

En la actualidad el concepto de competencia, parte de una visión más integral, ampliando su campo de estudio y de investigación que ya no se limita al ámbito de la formación profesional y de la capacitación para desempeñar un trabajo, sino que desde el punto de vista pedagógico es replanteado como una confluencia entre saberes, comportamientos y habilidades orientados al desarrollo de aspectos como el aprender a *pensar, a hacer, a vivir y a ser* capacitando al individuo para *saber actuar* en distintos contextos de forma reflexiva y con una intencionalidad Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Competencias emocionales. Revista Educación XXI, 10, 61-82. (Recuperado el 24 de julio, 2011, hora de consulta 20:30pm en <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>)

En este sentido, es conveniente señalar que hay diversas categorías de competencias (técnicas, profesionales, participativas, personales, básicas, y emocionales entre otras). Para efectos de este trabajo, se retoman las competencias emocionales como parte central de esta propuesta de formación para padres.

La educación emocional plantea que el individuo sea participe de un proceso integral en donde las emociones sean un complemento de la cognición y ambos lo provean de conocimientos y habilidades para desarrollar

competencias emocionales que le permitan una actitud asertiva que le ayude a enfrentar los nuevos requerimientos de la vida moderna.

De acuerdo con lo anterior las competencias emocionales se definen como la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Competencias emocionales. Revista Educación XXI, 10, 61-82. (Recuperado el 24 de julio, 2011, hora de consulta 20:30pm en <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>)

En esta propuesta, las competencias emocionales se dividen en 5 bloques tal como lo podemos apreciar en el Cuadro 3.

**CUADRO 3**  
**COMPETENCIAS EMOCIONALES**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>
<b>Conciencia emocional</b>	<p>Capacidad para tener conciencia de las emociones propias y la de los demás. Ser empático. Saber interpretar el lenguaje verbal y no verbal. Identificar emociones y ponerles nombres, utilizando para ello un vocabulario emocional y términos habitualmente disponibles en una cultura. Habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.</p>
<b>Regulación emocional</b>	<p>Capacidad para tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Es decir que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Tener buenas estrategias de afrontamiento. Capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. La capacidad para la regulación emocional se refiere a que los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos. Habilidades de afrontamiento es decir, la capacidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales. Capacidad para auto-generar emociones positivas. Se refiere a la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.</p>

Autonomía personal	<p>Capacidad para tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.</p> <p>Intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos; por el análisis crítico de normas sociales, es decir, poder evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y personales.</p> <p>Buscar ayuda y recursos se concibe como la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados</p> <p>Finalmente la auto-eficacia emocional que significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.</p>
Habilidades socioemocionales.	<p>Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, etc.).</p> <p>Capacidad para la comunicación efectiva, entendida como el respeto por los demás y saber aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, la comunicación receptiva y la expresiva, compartir emociones, actitudes pro-sociales y de cooperación y la asertividad.</p>
Habilidades de vida y bienestar.	<p>Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.</p> <p>Identificar situaciones que requieren una solución o decisión y evaluar pros y contras. También se requiere fijar objetivos adaptativos, es decir, objetivos positivos y realistas, afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales, siendo propositivo con soluciones positivas e informadas.</p> <p>Tener la capacidad para negociar, es decir, resolver conflictos donde ambas partes queden satisfechas tomando en cuenta la perspectiva y los sentimientos de los demás.</p> <p>Finalmente tener presente que lo que se busca es el bienestar generando experiencias óptimas para la vida personal y social.</p>

FUENTE: *Competencias emocionales*. Autores Pérez y Bisquerra. Año 2007, tomada de la página Web <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>, 24 de julio, 2011, hora de consulta 20:30hrs.

Las competencias emocionales son un tipo de prevención efectiva porque se centran en la disminución de factores de riesgo y en la potenciación de los factores protectores; con ellas, es posible la intervención no sólo a nivel individual, sino también en otros contextos como la familia, escuela, trabajo y comunidad y debido a que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (disfunciones o conductas de riesgo) tienen un trasfondo emocional, es por ello que se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos negativos, lo anterior explica porque una respuesta a esta problemática puede ser la educación emocional y la formación de competencias emocionales.

A partir de las consideraciones anteriores, en el siguiente capítulo se presenta una propuesta para la implementación de un taller de formación de competencias emocionales dirigido a padres de familia como una alternativa

ante la desorientación que se observa en los mismos y las dificultades que presentan en la relación y la educación de sus hijos, partiendo de la comprensión y aceptación de su papel formativo en el que el reconocimiento del aspecto emocional forme parte de una educación integradora que a la vez contribuya a facilitar su tarea educativa por medio de la aplicación de acciones preventivas orientadas a un cambio de actitudes y conductas positivas.



## **PROPUESTA PEDAGOGICA DE UN TALLER PARA LA FORMACION DE COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA PADRES.**

### **3.1 PRESENTACION**

Los padres, cualquiera que sea la modalidad de familia de la que se trate, cumplen diversas funciones: cubrir necesidades básicas, la reproducción, la crianza y el cuidado y protección de los hijos, pero sobre todo: educar.

Por lo general, los padres consideran que sólo deben ocuparse de satisfacer necesidades inmediatas para el bienestar de la familia, descuidando tanto el desarrollo integral de sus hijos como el propio. De esta manera, delegan en la escuela las tareas concernientes a la formación de sus hijos, sin percatarse de que dicho papel les corresponde a ellos en primer instancia, mientras que la función de la escuela es la de reforzar esta preparación.

“Ser padres no es una tarea fácil, es una gran responsabilidad que consiste en formar seres humanos y ayudarlos a crecer en lo individual, en lo físico, psicológico, social y espiritual.”<sup>13</sup> Esta formación y crecimiento no solo debe consistir en procurar que sobresalgan académicamente y desarrollar su inteligencia para que tengan éxito y lleguen a ser “alguien en la vida”. Gardner, definió el concepto de inteligencia como la habilidad para resolver problemas, y en este sentido la tarea de los padres es ocuparse en apoyar el desarrollo de habilidades sociales y personales propias y de sus hijos, para que sepan por ejemplo resolver los conflictos que cotidianamente se presentan, tomar decisiones, controlar sus impulsos, expresar lo que sienten, ser perseverantes ante los desafíos que deben enfrentar, (Serrano, 2008: 36) es decir que sepan desenvolverse en un mundo que hoy es muy complejo, cambiante y que exige capacidad de adaptación y de sobrevivencia y en el que ser intelectualmente competente no es suficiente.

Esta propuesta tiene como propósito que los participantes adquieran una visión integral de su papel como primeros formadores al interior del núcleo familiar,

---

<sup>13</sup>López, A. S. (2010) *Inteligencia Emocional. Manual para Padres* (1ª Ed.) México, D.F., Editores Mexicanos Unidos.

acentuando el aspecto emocional-cognitivo como base de este proceso educativo.

Asimismo pretende iniciar a los participantes en el aprendizaje de estrategias para identificar y anticipar respuestas emocionales positivas que paulatinamente modifiquen y sustituyan la expresión de reacciones impulsivas o no reguladas en su interacción familiar y social. De lograrse este primer paso se avanzará hacia la consolidación progresiva de la competencia emocional propuesta en cada sesión, aplicando las estrategias y técnicas que en este espacio aprenderán.

Las competencias emocionales como conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes nos permiten comprender, expresar y regular adecuadamente los estados emocionales, es decir que nos torna aptos para desenvolvemos mejor en las diferentes situaciones de la vida diaria. Debe quedar muy claro que el término competencia no solo se refiere a la capacidad de actuar, sino que ésta lleva consigo un proceso donde interviene la cognición y la emoción, cuya interacción se traducen en una acción que puede ser pensada, expresada y regulada.

A partir de las consideraciones anteriores a continuación se describe la estructura del taller, se describen los objetivos generales y particulares; el encuadre del taller y las cartas descriptivas que inician con la definición de la competencia emocional a desarrollar y el contenido temático para cada módulo; los materiales de apoyo, actividades, evaluación, anexos y la bibliografía recomendada para cada unidad temática.

### **3.2 OBJETIVOS DEL TALLER.**

#### **Generales:**

- 1.-Reconocer las propias emociones y las de los demás.
- 2.-Desarrollar habilidades para anticipar y regular las propias emociones, para automotivarse y para generar emociones positivas.

3.-Disminuir o eliminar los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

4.-Desarrollar las competencias emocionales: conciencia, autorregulación y autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida y el bienestar.

5.-Adoptar una actitud positiva ante la vida.

### **Específicos:**

Los participantes podrán:

1.- Tomar conciencia de la importancia de reconocerse a sí mismos.

2.-Identificar su papel como educador emocional.

3.-Reconocer que formarse para mejorar su rol como padres, aplicar estos conocimientos y aprender habilidades sociales y personales puede modificar positivamente la dinámica familiar.

4.-Identificar y regular las emociones propias y de los demás como condición para mejorar sus relaciones familiares y sociales.

5.-Desarrollar competencias, estrategias y habilidades para regular las emociones: diálogo interno, asertividad, creatividad, regulación del estrés, relajación, respiración, meditación, motivación, autoestima, comunicación, resolución de conflictos, mediación, toma de decisiones, afrontamiento y resiliencia.

### **3.3 Encuadre del taller**

El taller pretende iniciar a los participantes en el aprendizaje de estrategias para identificar y anticipar respuestas emocionales positivas que paulatinamente modifiquen y sustituyan la expresión de reacciones impulsivas o no reguladas en su interacción familiar y social. De lograrse este primer paso

se avanzará hacia la consolidación progresiva de la competencia emocional propuesta en cada módulo.

Es recomendable aclarar que el taller será un espacio que les proporcionará estrategias para solucionar los problemas que los hayan motivado a asistir, y dependerá de su participación, reflexión y disposición al cambio de actitud, para que ellos mismos encuentren la solución o bien para que retomen alternativas de apoyo para encontrar una respuesta.

Si los problemas detectados son patológicos, se brindará orientación e información para que puedan buscar ayuda individualizada o tratamiento profesional, pues el alcance de éste taller es a nivel preventivo.

En segundo lugar, es muy importante tomar en cuenta que los padres al igual que sus hijos y demás miembros de su familia, son seres humanos y como tales tienen que enfrentar problemas de índole personal, laboral, económico y social, resultado de un mundo en que habitamos y se vive de prisa teniendo que adaptarse a las presiones y al estrés que caracterizan a estos tiempos de modernidad. Por ello es que requieren de espacios que les permitan expresarse y que les brinde una alternativa sin embargo, es precisamente esta condición, lo que limita sus tiempos como para disfrutar de la orientación que les ofrece estos espacios, por tal motivo, el taller se compone de 7 módulos con 16 temas a impartir, y una última sesión de retroalimentación. Cada módulo se compone de un momento para exposición teórica y otro momento para implementar una actividad práctica, en la cual también se les proporcionará a los padres estrategias y técnicas para regular emociones básicas.

El taller, será un espacio de reflexión, introspección, intercambio de ideas, conocimientos, emociones y experiencias a nivel individual y grupal orientado a partir de la propuesta de educación emocional, en el que los padres participantes deberán ubicar sus cualidades, habilidades, fortalezas y conocimientos con los que cuentan, dicho análisis les permitirá reconocer sus deficiencias y debilidades para que a partir de ahí, puedan aplicar estrategias, técnicas y herramientas que les permita adoptar una actitud positiva ante la

vida lo que a su vez los induzca al mejoramiento de las relaciones familiares y sociales convirtiendo la tarea educativa en un proceso sencillo, saludable, ameno, armonioso y afectivo.

### ESTRUCTURA DEL TALLER

MÓDULO UNO	MÓDULO DOS	MÓDULO TRES	MÓDULO CUATRO	MÓDULO CINCO	MÓDULO SEIS	MÓDULO SIETE
Diversidad de familias.  Relación y dinámica familiar.  Función educativa de la familia.	Una mirada a mi interior.  Reconociendo mis emociones y las de los demás.	Autorregulación emocional.  Estrategias de afrontamiento.	Autoestima.  Automotivación.  Actitud positiva ante la vida y resiliencia.	Habilidades sociales básicas.  Comunicación. Asertividad.	Resolución de conflictos.	Toma de decisiones.  Deja fluir tus emociones.
2 hrs.	2 hrs.	2 hrs.	2 hrs.	2 hrs.	2 hrs.	2 hrs.

**TALLER DIRIGIDO A:** Padres y /o madres, tutores o personas que desean asumir el papel de formadores emocionales de su familia.

**DURACIÓN:** 14 horas. (7 Módulos de 2 horas)

### 3.4 CARTAS DESCRIPTIVAS

#### MODULO UNO

<b>Propósito</b>	Que los participantes analicen que el tipo de relaciones y la dinámica que se establece en el seno familiar, es lo que determina el desarrollo personal, psicológico, social y emocional de los hijos y de cada miembro de la familia.
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Diversidad de familias.</li> <li>b) Relación y dinámica familiar.</li> <li>c) Función educativa de la familia.</li> </ul>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collage de imágenes de familias obtenidas de revistas y fotografías.</li> <li>• Hojas de instrucciones y sobres con cinco cuadros cada uno.</li> <li>• Fotocopia de las hojas de registro de conductas y actitudes.</li> <li>• Guía para ejercicio de respiración.</li> <li>• Pliegos de papel bond blancas y plumones de colores.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b>Para el coordinador:</b></p> <p>Iniciar con una dinámica para integrar al grupo y crear un clima de integración y disensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar la exposición sobre la transformación y diversidad de la familia en la actualidad.</li> <li>- Exponer contenidos sobre la calidad de la interrelación y su influencia en el desarrollo emocional, acentuando la importancia de ser ejemplo como estrategia educativa.</li> <li>- Explicar técnica de observación y registro de conductas y actitudes propias y de los hijos.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio “Nuestra familia”.</li> <li>- Dinámica “Cuadro rotos”.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Al finalizar el módulo se da un tiempo de 10 minutos para que los participantes expresen por escrito cómo se sintieron, qué aprendieron o reflexionaron en torno al tema revisado, debiendo entregar su hoja al coordinador del taller.</p> <p>En casa deberán aplicar técnica de observación y registro de actitudes.</p>
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 1.- Dinámica de presentación. “Un hombre de principios”.</p> <p>Anexo 2.- Dinámica “Cuadro rotos”.</p> <p>Anexo 3.- Ejercicio “Nuestra familia”.</p> <p>Anexo 4.- Técnica de observación y registro de las propias conductas.</p> <p>Anexo 5.- Técnica de observación y registro sobre las conductas de los hijos.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Consejo Nacional de Población (CONAPO). (1990). <i>La familia</i>. Cuadernos de Población.</p> <p>Molina, A. (2005). <i>Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos</i>. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.</p>

## MODULO DOS

<b>Competencia a desarrollar</b>	<p><b>Conciencia emocional.</b></p> <p>Los participantes deberán comprender la interrelación entre emoción, comportamiento y cognición; iniciar un proceso de autorreflexión y autoconocimiento; ser conscientes de sus propias emociones y ponerles nombre así como reconocer las emociones de los demás.</p>
<b>Contenido temático</b>	<p>a) Una mirada a mi interior.</p> <p>b) Reconociendo mis emociones y las de los demás.</p>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un rotafolios o un pizarrón y plumones.</li> <li>• Hojas impresas para aplicar los ejercicios “experimento emociones”, “causas y consecuencias”.</li> <li>• Imágenes de paisajes, rostros, personas.</li> <li>• Hojas de papel bond de colores.</li> <li>• Tarjetas con emociones escritas.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b><u>Una mirada a mi interior.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar la interacción entre emoción, comportamiento y cognición.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Miembros de la familia”.</li> </ul> <p><b><u>Reconociendo mis emociones y las de los demás.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer concepto y clasificación de emociones y sus manifestaciones neurofisiológicas.</li> <li>- Exponer concepto de empatía.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio “Experimento emociones”.</li> <li>- Dinámica “Miembros de la familia”.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Revisar la aplicación de la técnica de observación y registro que se hizo en casa de las conductas y actitudes, contestando el cuestionario de los Anexos 4 y 5.</p> <p>Entregar contestados los ejercicios “experimento emociones” y “causas y consecuencias”.</p> <p>Se abrirá ronda de intercambio grupal sobre las respuestas a estos ejercicios.</p>
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 6. – Dinámica “Miembros de la familia”.</p> <p>Anexo 4.- Técnica de observación y registro de las propias conductas.</p> <p>Anexo 7. - Ejercicio “Experimento emociones”.</p> <p>Anexo 5.- Técnica de observación y registro sobre las conductas de los hijos.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Shapiro, L. E. (1997) <i>La Inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros.</i> Madrid, España. Punto de lectura.</p> <p>Vassart, M.M. (1997) <i>La agresividad de nuestros hijos.</i> Madrid, España. Editorial Planeta Mexicana.</p>

## MODULO TRES

<b>Competencia a desarrollar</b>	<b>Autorregulación emocional.</b> Los participantes aprenderán a regular sus propios estados emocionales.
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Autorregulación emocional.</li> <li>b) Estrategias de afrontamiento.</li> </ul>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes deberán acudir con ropa cómoda y una manta para colocarla en el piso.</li> <li>• Un rotafolios o un pizarrón y plumones.</li> <li>• Grabadora y música para relajar.</li> <li>• Fotocopias del ejercicio “Causas y consecuencias”.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b>Autorregulación emocional.</b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar que es la autorregulación emocional.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de respiración.</li> <li>- Ejercicio “Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson)”.</li> <li>- Aplicar ejercicio “Causas y consecuencias.”</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se dividirá al grupo en 2 equipos, a cada uno se le solicitará que elabore preguntas sobre las temáticas vistas en la sesión dos y tres. Se le solicitará al equipo 1 que formule una pregunta al equipo 2, el cual deberá responderla, posteriormente el equipo 2 seguirá el mismo procedimiento. Las respuestas serán reforzadas por el coordinador y el grupo.
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 8. Guía para ejercicio de respiración.</p> <p>Anexo 9. Ejercicio “Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson)”</p> <p>Anexo 10. Ejercicio “causas y consecuencias”.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Alonso, N. (2010). <i>Educación emocional para la familia. Encuentro de esencias. 3ª Edición. Estado de México, Toluca.</i> Producciones Educación Aplicada.</p> <p>López, S. A. (2010). <i>Inteligencia Emocional. Manual para padres.</i> México, D.F. Editores Mexicanos Unidos.</p> <p>Vassart, M.M. (1997) <i>La agresividad de nuestros hijos.</i> Madrid, España. Editorial Planeta Mexicana.</p>



## MODULO CUATRO

<b>Competencia a desarrollar</b>	<b>Autonomía emocional.</b> Los participantes deberán ser capaces de formar un concepto de si mismos, identificando sus defectos y virtudes, sus fortalezas y debilidades, posteriormente evaluar cómo se sienten consigo mismos, reafirmando su aceptación con apoyo de estrategias de afrontamiento como la autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida y resiliencia.
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Autoestima.</li> <li>b) Automotivación.</li> <li>c) Actitud positiva ante la vida y resiliencia.</li> </ul>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios o pizarrón y plumones.</li> <li>• Hojas de papel, plumas y lápices.</li> <li>• Película “La vida es bella”.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b>Para el coordinador:</b></p> <p>Explicar los conceptos de autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida y resiliencia.</p> <p><b>Para los participantes:</b></p> <p>Proyección de la película “La vida es bella”</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Los participantes deberán señalar ejemplos extraídos de la película, en donde los personajes muestren comportamientos y actitudes de autoestima, automotivación, actitud positiva ante la vida y resiliencia.</p> <p>Los participantes elaborarán en casa una descripción del concepto que tienen de si mismo, de sus fortalezas y debilidades y entregarlo el siguiente módulo.</p>
<b>Anexos</b>	
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Duclos, G. &amp; Laporte, D. (2003: 11) <i>Escuela para padres. Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes</i>. México, D.F: Quarzo.</p> <p>Satir, V. (2002), <i>Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar</i>. México D.F.2ª Ed. Editorial Pax México.</p> <p>Shapiro, L. E. (1997) <i>La Inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros</i>. Madrid, España: Punto de lectura.</p> <p>Tierno, B. (2009) <i>Poderosa mente: la curación esta en tu interior</i>. Madrid.: Temas de hoy.</p>

## MODULO CINCO

<b>Competencia a desarrollar</b>	<p><b><i>Habilidades socioemocionales</i></b></p> <p>Los participantes podrán desarrollar significativamente habilidades sociales como aprender a escuchar, saludar, despedirse, pedir un favor, pedir disculpas, actitud dialogante, comunicarse verbal no verbalmente, respetar a los demás, aceptar las diferencias individuales y grupales, adoptar un comportamiento pro-social y de cooperación, etcétera, practicando la comunicación y la actitud asertiva.</p>
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Habilidades sociales básicas.</li> <li>b) Comunicación.</li> <li>c) Asertividad.</li> </ul>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel y plumas.</li> <li>• Pliegos de papel bond blancos.</li> <li>• Rotafolios o pizarrón y plumones.</li> <li>• Copias fotostáticas para ejercicio “Asertividad adecuada”</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b><u>Habilidades sociales básicas.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar qué son las habilidades sociales así como la importancia de aplicarlas en el momento, el lugar y con las personas apropiadas.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Dibujando a ciegas”.</li> </ul> <p><b><u>Comunicación.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teóricos sobre comunicación.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Me entenderás”.</li> </ul> <p><b><u>Asertividad</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teóricos sobre asertividad.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio: Asertividad adecuada.</li> </ul>

<b>Evaluación</b>	<p>Entregar la descripción del concepto de sí mismos, debilidades y fortalezas que elaboraron como tarea en casa.</p> <p>Comentar en forma colectiva los ejercicios aplicados rescatando de ellos la importancia de la comunicación, de los comportamientos pro-sociales y de cooperación y de la actitud asertiva.</p> <p>Pedir a los participantes que en casa, elaboren un registro escrito de los momentos en los que pudieron poner en práctica habilidades sociales y de comunicación y presentarlo en el siguiente módulo. Para reafirmar lo aprendido e intercambiar experiencias.</p>
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 11. "Dibujando a ciegas".</p> <p>Anexo 12. Dinámica "Me entenderás".</p> <p>Anexo 13. Ejercicio: Asertividad adecuada.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Roca, E. (2007) <i>Cómo mejorar las habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional</i>. (3era. Ed.). Valencia ACDE.</p> <p>Alonso, N. (2010) <i>Educación Emocional para la familia. Encuentro de esencias</i>. (3era. Ed.) Toluca, Estado de México: Producciones Educación Aplicada.</p> <p>Pick, S., Givaudan, M. y Martínez A. (1997). <i>Aprendiendo a ser papá y mamá (de niños y niñas desde el nacimiento hasta los 12 años)</i>. México, D.F: Editorial ¿Idéame?</p> <p>Cornelius, H. &amp; Faire, S. (2007). <i>Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente</i>. (7ma. Ed.). Madrid, España: Gaia Ediciones.</p>

## MODULO SEIS

<b>Competencia a desarrollar</b>	<p><b><i>Habilidades para la vida y el bienestar (1ª Parte)</i></b></p> <p>Los participantes podrán aprender y aplicar estrategias para afrontar conflictos personales e interpersonales.</p>
<b>Contenido temático</b>	<p>a) Resolución de conflictos.</p>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas de estambre grueso.</li> <li>• Hoja impresa de esquema para la solución de problemas.</li> <li>• Hojas blancas, plumas y lápices.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b><u>Resolución de conflictos.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teóricos sobre el tema y concepto de resolución de conflictos.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad: desenredar una bola de estambre o reparar una red.</li> <li>- Resolver de manera individual y colectiva un conflicto.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Revisar el registro escrito de la puesta en práctica de habilidades sociales, comunicación y asertividad.</p> <p>El coordinador plantea un problema común que deberán resolver los participantes en forma individual y posteriormente en forma colectiva por escrito. Podrían seguir como guía el esquema del anexo 15.</p>
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 14. Tarjetas de conflictos.</p> <p>Anexo 15. Esquema para la solución de problemas y toma de decisiones.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Cornelius, H. (s.f). <i>Conflictos personales e interpersonales</i>. Recuperado el 25 de octubre de 2011, hora de consulta 19:36 pm en <a href="http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/...3.8%20CONFLICTO.pdf">psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/...3.8%20CONFLICTO.pdf</a></p> <p>Paris, Sonia. (2009: 43 - 44) <i>Filosofía de los conflictos. Una teoría para su transformación pacífica</i>. Barcelona: Icaria.</p> <p>Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006: 119 – 131) <i>Emoción y conflicto</i>. Aprender a manejar las emociones. Barcelona, España: Paidós.</p> <p>Ledereach, J.P. (s.f.) <i>Análisis del conflicto</i>. Recuperado el 25 de octubre de 2011, hora de consulta 18:00 pm <a href="http://es.scribd.com/doc/7244000/El-Analisis-Del-Conflicto-Lederach">http://es.scribd.com/doc/7244000/El-Analisis-Del-Conflicto-Lederach</a></p>

## MODULO SIETE

<b>Competencia a desarrollar</b>	<p><b>Habilidades para la vida y el bienestar (2ª parte)</b></p> <p>Los participantes podrán aprender y aplicar estrategias para afrontar conflictos personales e interpersonales y para tomar decisiones aportando soluciones positivas e informadas a los problemas cotidianos que se presenten.</p>
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b) Toma de decisiones.</li> <li>c) Deja fluir tus emociones.</li> </ul>
<b>Materiales de apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja impresa para la Dinámica “tomando el control sobre mi vida”.</li> <li>• Monitor o lap top y música para meditar.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b><u>Toma de decisiones.</u></b></p> <p><b>Para el coordinador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teóricos sobre la toma de decisiones.</li> <li>- Explicar el significado de bienestar y de fluir.</li> </ul> <p><b>Para los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Barómetro de valores”.</li> <li>- Ejercicio de meditación. Deja fluir tus emociones.</li> </ul> <p><b>Clausura.</b></p>
<b>Evaluación</b>	<p>Se dividirá al grupo en 2 equipos, a cada uno se le solicitará que elabore preguntas sobre las temáticas vistas en los módulos seis y siete. Se le solicitará al equipo 1 que formule una pregunta al equipo 2, el cual deberá responderla, posteriormente el equipo 2 seguirá el mismo procedimiento. Las respuestas serán reforzadas por el coordinador y el grupo.</p> <p>En la clausura se pide a los participantes que expresen de manera verbal y por escrito, lo que se llevan de este taller y qué fue lo que pudieron aplicar para sí mismos y en su relación interpersonal familiar y social.</p>
<b>Anexos</b>	<p>Anexo 16. Dinámica “Barómetro de valores”</p> <p>Anexo 17. Ejercicio de meditación. Deja fluir tus emociones.</p>
<b>Bibliografía recomendada para consulta.</b>	<p>Jauli, I., Reig, E. &amp; Soto, E. (2002) <i>Toma de decisiones y control emocional</i>. México: Continental.</p> <p>Pick, S., Givaudan, M. y Martínez, A. (1997) <i>Aprendiendo a ser papá y mamá (de niños y niñas desde el nacimiento hasta los 12 años)</i>. México, D.F: Editorial ¿Idéame?</p>

## CONCLUSIONES

Las emociones permanecieron por mucho tiempo ignoradas y a la sombra del predominio de la razón gracias al desconocimiento de su origen, vinculadas siempre a las pasiones humanas, a lo instintivo, a lo intangible y a lo subjetivo, condición que les impidió equiparar su nivel de importancia con respecto al logrado por la razón. A pesar de ello, varios pensadores y estudiosos preocupados por el tema se dieron a la tarea de abordarlo sistemáticamente, para poder demostrar que la emoción y la razón no son antagónicas y que una es el complemento de la otra.

Desde el punto de vista educativo, y concretamente del nuevo enfoque denominado educación emocional, no hay un debate entre razón y emoción, por el contrario, se interrelacionan y se encaminan juntas hacia el logro de un objetivo común: la formación integral del ser humano.

Si bien es cierto que este enfoque se encuentra en proceso de construcción, su carácter novedoso deja abierta una puerta de oportunidad para que todo aquel que tiene que ver con quehacer educativo pueda aportar sus conocimientos y experiencias a favor del bienestar humano, llevándolo a todos los espacios posibles, como las escuelas, centros de trabajo, medio social, y sobre todo en el seno de las familias, espacio por excelencia para iniciar el proceso formativo de los seres humanos.

De acuerdo con lo anterior, en el capítulo uno encontramos que desde la perspectiva biológica, la familia como núcleo primario de origen, sigue siendo la única forma de organización humana indispensable para la continuidad de la especie sin embargo esta condición, no se contradice con la perspectiva social y antropológica que sostiene que la familia actualmente atraviesa por una etapa de transición del modelo nuclear tradicional hacia nuevas formas de organización familiar cuya estructura, funciones y roles se diversifica en correspondencia con la transformación social, económica y política que sufren las sociedades globalizadas.

Las familias actuales ya no se vinculan solamente por lazos de consanguinidad, de afinidad, culturales o de hecho, sino por lazos educativos y afectivos. Su transformación y diversidad no influye en sí misma en el bienestar psicológico y emocional de sus miembros. La influencia en todo caso, radica en la dinámica y en las formas de relacionarse dentro y fuera del ámbito familiar independientemente de cómo esté estructurada.

Los cambios que sufre la familia como organización básica de la sociedad, implican no sólo la modificación de su estructura, sino también la reasignación de roles y el énfasis de su función educativa como condición ineludible para contribuir a que las relaciones intrafamiliares fortalezcan los lazos que motivan su unión.

Para ello es necesario replantear la finalidad de la educación y entenderla como un proceso de formación continuo y permanente, pero también integral que permita proponer y llevar a la práctica nuevos enfoques educativos en donde las emociones no tengan un papel predominante con respecto a la razón, pero sí complementario quedando incluidas en la interrelación entre cognición y comportamiento.

En el capítulo dos se presentaron las bases teórico conceptuales de la propuesta pedagógica planteada, concluyendo que los estados emocionales determinan la forma en cómo una persona ve el mundo, pues el cerebro interpreta esta información y emite una respuesta neurofisiológica que prepara al organismo para actuar. En este sentido, podemos aprender a regular nuestros estados emocionales procesándolos en la parte racional del cerebro lo cual no sólo nos permite identificar esa emoción sino que además permite ponerle un nombre y anticipar la posible respuesta ya sea para regularla y canalizarla positivamente o bien para disminuir o evitar sus efectos a través de la utilización de técnicas y estrategias aprendidas, e incluso llevarlas a un nivel superior de conciencia convirtiéndolas en sentimientos que también pueden ser regulados por la razón.

En el tercer capítulo, se presentó la propuesta de un Taller de formación de competencias emocionales dirigido específicamente a las familias en sus diversas formas de organización, al encontrar en ellas y en su tarea formativa el campo propicio para aprender y enseñar a reconocer las emociones propias y las de los demás, a llamarlas con su nombre y a dejarlas expresarse libremente pero sabiendo encauzarlas adecuadamente.

### **Perspectivas de desarrollo.**

Las emociones y sentimientos son partes estructurales del ser humano no menos sustanciales. A pesar de ello y de su importante repercusión en el ámbito personal, familiar, escolar, laboral y social, sigue siendo uno de los aspectos menos atendido cuando se habla de la formación integral del ser humano. Sin embargo, dignos son de reconocer y mencionar los esfuerzos por darle el lugar que se merecen las emociones.

Si bien es cierto que la atención de la ciencia, la psicología y la pedagogía no estuvo puesta en las emociones por mucho tiempo, en la década de los noventa surgió un notable interés por las emociones permitiéndoles recobrar cierto impulso a través de manifestaciones como el aumento de estudios y publicaciones relacionadas con las emociones en psicología (Lazarus, 1991; Lewis y Havilland, 1993; Oatley y Jenkins, 1996), el interés de la neurociencia por la relación entre el cerebro y las emociones, la difusión del libro de Daniel Goleman *La inteligencia emocional* (1995), la aplicación de la inteligencia emocional en las organizaciones a través de obras como *Estrategia emocional para ejecutivos* de Cooper y Sawaf (1997), la aplicación de la inteligencia emocional en la educación con la obra *La inteligencia emocional de los niños* de Shapiro (1997), la intervención en la salutogénesis con las emociones positivas lo cual se puede constatar en obras como las de Strack, Argile y Schwartz, *Subjective wellbeing* (1991), de Eysenk, *Happiness: facts and myths* (1990), Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad* (1996) y la expresión de cada vez más educadores en revistas especializadas, convencidos de que todos estas aportaciones deben incidir en la práctica educativa (*Cuadernos de Pedagogía*, 1997, 1998; *Aula de innovación educativa*, 1998). (Bisquerra, R. 2000: 20).



Otro hecho relevante que no podemos dejar pasar a favor de una educación integral, es la llevada a cabo en 1995 cuando se presenta a la UNESCO el informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI precedida por Jacques Delors, en el cual se destaca la necesidad de una nueva concepción más amplia de la educación que lleve a cada persona a descubrir, despertar e incrementar sus posibilidades creativas. Paralelamente establece cuatro ejes básicos para la educación del siglo XXI: aprender a conocer, a hacer, a ser y a convivir. <sup>14</sup>

En este contexto surge la educación emocional, como una respuesta a la necesidad de una formación integral y a un nuevo enfoque de la educación y cuyo objetivo es educar para la vida, para el bienestar personal y social, orientando capacidades y habilidades hacia la comprensión, expresión y regulación de los estados emocionales, de las formas de relacionarse, de vivir, de solucionar problemas cotidianos y de tomar decisiones.

En este sentido, la educación emocional invita a la intervención pedagógica en cuanto que implica los procesos de enseñanza y aprendizaje que se producen asociados a las emociones y a un clima afectivo adecuado, lo que permite que se consolide mejor e incida en la interacción social de la misma manera.

Bajo estas consideraciones me propongo llevar a la práctica el Taller de formación de competencias emocionales para padres, tomando como base los principios de este nuevo enfoque educativo, esto implicará concretar las siguientes acciones:

- Gestionar la inserción del Taller en el programa de desarrollo social y brigadas asistenciales que impulsa el Gobierno del Distrito Federal a través de sus delegaciones políticas.

---

<sup>14</sup> UNESCO, La educación encierra un tesoro. p. 96

- Diseñar y aplicar un diagnóstico de necesidades que recoja el sentir de los participantes para conocer sus intereses y necesidades emocionales a partir de ello, considerar si la propuesta presentada en este trabajo debe o no ajustarse conforme a los resultados obtenidos en dicho instrumento.
- Sistematizar la experiencia obtenida, con el objetivo de retroalimentar el Taller y para mostrar los beneficios de la educación emocional.
- Abrir un blog electrónico para intercambiar información, opiniones, experiencias a nivel local, nacional e internacional que a la vez sea útil como medio de difusión.
- Trabajar con las emociones implica integrar sus tres componentes: fisiológico, conductual y cognitivo, por lo que será necesario actualizar de forma constante mis conocimientos en áreas como la neurobiología, la psicología y por supuesto la pedagogía enfocados al ámbito de la educación emocional.
- Organizar, promover y participar en seminarios, cursos presenciales, semipresenciales, conferencias, talleres y foros encaminados a la formación de profesionales en educación emocional, que impulsen instituciones u organismos a favor de éste enfoque.
- Promover que el perfil de un profesional en educación emocional tenga una formación en el campo de la psicología, pedagogía o cualquier otra disciplina afín que se interese por intervenir en espacios comunitarios, escolares y laborales y sea capaz de ir más allá de la prevención desarrollando mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje, competencias emocionales en la población a la que dirija su intervención antes, durante y después de una conducta de riesgo reduciendo sus efectos por medio de recursos que permitan regular situaciones de tensión como el estrés, agresividad, acoso escolar, baja

tolerancia a la frustración, que cuente con la formación para dar seguimiento y apoyo emocional a las familias, entrenamiento comunicacional entre padres e hijos, la atención individual y grupal dando seguimiento a los casos que así lo requieran, que promueva el impulso a los cursos de desarrollo personal, a programas deportivos para canalizar el estrés, la depresión y la agresividad.

- Promover una tendencia hacia los diseños curriculares centrados no solo en el conocimiento científico y técnico sino el conocimiento de las personas y bajo principios de carácter afectivo-motivacional y emocional tanto en el contexto familiar como en el social, escolar y laboral.
- Retomar experiencias de aplicación de la educación emocional en otros países como España, Cuba, Venezuela entre otros, que al introducir este enfoque en sus aulas escolares han obtenido mejores resultados en el desempeño académico de los alumnos y de los profesores.
- Adaptar estas experiencias a otros contextos, por ejemplo en los ámbitos familiar y social se requiere de un mayor impulso de la educación emocional, ya que gracias a su innovación, flexibilidad y adaptabilidad, este enfoque educativo está sujeto a revisión y evaluación permanente lo que permitirá su aplicación a prácticamente cualquier contexto.

Esperando que éste trabajo responda a las expectativas de los participantes y que con sus aportes se enriquezca esta propuesta, contribuiremos a que la educación emocional sea una alternativa que se pueda difundir entre las familias, escuelas, medio social y todo aquel espacio donde esta alternativa transforme actitudes y formas de ver la vida.

## BIBLIOGRAFIA

Alonso, N. (2010). *Educación emocional para la familia. Encuentro de esencias*. (3ra Ed.). Estado de México:Producciones Educación Aplicada.

Auerbach, C. F. & Bordeaux, L. (2010) *Viva la Familia*. Revista Muy Interesante, XXVII (3), 76-77.

Bachofen, J.J. (1992) *El matriarcado*. Una investigación sobre la ginecocracia en el mundo antiguo según su naturaleza religiosa y jurídica. 2ª Ed., Madrid: Akal.

Bisquerra, R., (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: CissPraxis.

Caparrós, N. (1977). *Crisis de la familia. Revolución del vivir*. Madrid: Fundamentos.

Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar (CELEP). (s.f.) *Fragmentos del Módulo "Familia en el Proceso Educativo"*. Recuperado el 12 de marzo de 2011, hora de consulta: 18:00pm en <http://www.oei.org.co/celep/celep6.htm>

Consejo Nacional de Población (CONAPO). (1990). *La familia*. Cuadernos de Población.

Contreras, O. y del Bosque, A. C. (2004) *Aprender con estrategia. Desarrollando mis Inteligencias Múltiples*. México: Pax México.

Cornelius, H. (s.f.) *Conflictos personales e interpersonales*. Recuperado el 25 de octubre de 2011, hora de consulta 19:36 pm en [psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/...3.8%20CONFLICTO.pdf](http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/...3.8%20CONFLICTO.pdf)

Cornelius, H. & Faire, S. (2007). *Tú ganas, yo gano*. Cómo resolver conflictos creativamente. (7ma. Ed.). Madrid: Gaia Ediciones.

Cosío, D. & Bernal, I. (2002) *Historia mínima de México*. 2ª Ed. México. El Colegio de México, Centro de Estudios Históricos.

Chávez, J. C. (2008). *Género y familia*. Cuadernos de Investigación del Centro de Estudios de la Mujer. No.5. México, UNAM; ETS.

Damasio, A. (1999). *El error de Descartes*. Recuperado el 6 de mayo de 2012, hora de consulta 20:39 pm, en <http://es.scribd.com/doc/70165701/Damasio-El-Error-de-Descartes>

Damasio A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Editorial Crítica.

De Jong E. & Basso, R. (compiladoras). (2001) *La familia en los albores del nuevo milenio (Reflexiones interdisciplinarias: un aporte al Trabajo Social)*. Capítulo 1: Trabajo social, familia e intervención. Universidad Nacional de Entre Ríos: Espacio.

Duclos, G. & Laporte, D. (2003: 11) *Escuela para padres. Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. México: Quarzo.

Durkheim, E. (1897: libro segundo, cap. III) *El suicidio*. Recuperado el 6 de mayo de 2012, hora de consulta 10:28 pm, en <http://es.scribd.com/doc/5301993/Emile-Durkheim-El-Suicidio>

Engels, F. y Marx, C. (1989). *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. México: Ediciones El Caballito.

Flores, J. (2010, 12 de enero). *El fin de la familia tradicional*. La Jornada, p. 47

Gil, F y León R. J (1988) *Habilidades sociales: teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.

Goleman, D., (2007) *Inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editor.

Golombok, S. (2006). *Modelos de familia: ¿Qué es lo que de verdad cuenta?* Capítulo 8. Barcelona: Graó.

Gonzalbo, P. (1987) *Las mujeres en la Nueva España. Educación y vida cotidiana*, México: El Colegio de México.

Gonzalbo, P. (1998) *Familia y orden colonial*, México: El Colegio de México.

Instituto Nacional para la Evaluación Educativa (INNE) (2007). Publicación "*Disciplina, violencia y consumo de sustancias nocivas a la salud en las escuelas primarias y secundarias de México*" Recuperado el 28 de marzo de 2011, hora de consulta 16:45 pm en <http://www.inee.edu.mx/index.php/publicaciones/3448>

Jauli, I., Reig, E. & Soto, E. (2002) *Toma de decisiones y control emocional*. México: Continental.

Keremitsis, D. (1983). *Del metate al molino: la mujer mexicana de 1910 a 1940*. Historia Mexicana, vol. XXXIII núm. 2. México: El Colegio de México.

La Crónica de hoy. (2005, 28 de junio). *Aumentan suicidios entre niños y adolescentes*. Conferencia de prensa. Recuperado el 12 de marzo de 2011, hora de consulta: 18:30 pm en [http://www.cronica.com.mx/nota.php?id\\_notas=248528](http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_notas=248528)

Ledereach, J.P. *Análisis del conflicto*. Recuperado el 25 de octubre de 2011, hora de consulta 18:00 pm en <http://es.scribd.com/doc/7244000/El-Analisis-Del-Conflicto-Lederach>

Ledoux J. E. *El cerebro emocional*. (1999), Barcelona: Ariel Planeta.

Lévi-Strauss, C. (1977). *Antropología estructural*. Argentina: Editorial Universitaria de Buenos Aires.

López, A. (1985). *La educación de los antiguos nahuas*. México: SEP, Subsecretaría de cultura: El Caballito.

López, S. A. (2010). *Inteligencia Emocional. Manual para padres*. México: Editores Mexicanos Unidos.

Lua, A. y Ramos, C. (1993). *Mujeres y Revolución 1900-1917*. México: INERM e INAH.

Mac Lennan, J.F. (1865) *El matrimonio primitivo*.

Malinowski, B. (1915) *Islas Trobriand*.

Martínez, J.M., & Navarro, J.P. (2006). *Mecanismos cerebrales de la toma de decisiones*. Revista de neurología, 42(7). Recuperado el día 29 de octubre de 2011, en <http://www.neurologia.com/pdf/Web/4207/u070411.pdf>

Mendieta, A. (1961). *La mujer en la Revolución Mexicana*. Instituto Nacional de Estudios Históricos de la Revolución Mexicana, México: Talleres Gráficos de la Nación.

Molina, A. (2005). *Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos*. México: Fondo de Cultura Económica.

Morgan, L.H. (1971) *Systems of Consanguinity and Affinity of the Human Family (Sistemas de consanguinidad y afinidad de la familia humana*. Recuperado el día 5 de octubre de 2012, en <http://www.openlibrary.org/details/systemsofconsang00morgrich>.

Morgan, L.H. (1971) *La sociedad primitiva*. Recuperado el 4 de mayo de 2012, hora de consulta 18:45 pm, en <http://es.scribd.com/doc/11349874/Morgan-La-Sociedad-Primitiva-3a-y-4a-Parte>

Palou, S. *Sentir y crecer*. (2004) *El crecimiento emocional en la infancia. Capítulo 2: "Relaciones entre los contextos afectivos del niño."*. Barcelona: CEIP Estel- Guinardó.

Paris, Sonia. (2009) *Filosofía de los conflictos*. Una teoría para su transformación pacífica. Barcelona: Icaria.

Parsons, Talcott, 1978, "La estructura social de la familia" in Fromm, Erich, Horkheimer, M., Parsons, T., et al, *La familia*. Editorial Península.

Pérez, I. P., (2000) *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación: conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona: I.C.E.: Universitat de Barcelona: Horsori.

Pérez y Bisquerra. (2007). *Competencias emocionales*. Recuperado el 24 de julio de 2011, hora de consulta 20:30hrs en <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>

Pérez, O. (2007, 7 de noviembre). "Todos podemos convertirnos en bestias horribles". *Entrevista a Antonio Damasio*. El País semanal. Recuperado el primero de agosto de 2011, hora de consulta 20:30 pm., en <http://www.losjardinesajenos.blogspot.com/.../todos-podemos-convertir>

Pick, S., Givaudan, M. y Martínez A. (1997). *Aprendiendo a ser papá y mamá (de niños y niñas desde el nacimiento hasta los 12 años)*. México: ¿Idéame?

Poniatowska, E. (1999). *Las soldaderas*. México: ERA CONACULTA INAH.

Rabell, C. A. (2009), *Tramas familiares en el México contemporáneo: una perspectiva sociodemográfica*. México, UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales:El Colegio de México.

Radcliffe-Brown, Alfred Reginald (1972), *Estructura y función en la sociedad primitiva*. Barcelona: Península.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006) *Emoción y conflicto. Aprender a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Roca, E. (2007) *Cómo mejorar las habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. (3era. Ed.). Valencia ACDE.

Rocha, M. E. (1991). "Presencia de las Mujeres en la Revolución Mexicana: Soldaderas y Revolucionarias". Memoria del Congreso Internacional sobre la Revolución Mexicana. Gobierno del Estado de San Luis Potosí / Instituto Nacional de Estudios Históricos de la Revolución Mexicana de la Secretaría de Gobernación.

Satir, V. (2002), *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. 2ª Ed. México: Pax México.

SEP, CIESAS y UNIFEM. (2009). *Informe nacional sobre violencia de género en la educación básica en México*. Recuperado el 18 de marzo de 2011, hora de consulta 17: 45 pm en [http://www.equidad.scjn.gob.mx/spip.php?page=ficha\\_biblioteca&id\\_article=809](http://www.equidad.scjn.gob.mx/spip.php?page=ficha_biblioteca&id_article=809).

Serrano, A. M. (2008) *Competencias e Inteligencias múltiples*. Desde la educación inicial hacia la vida. México: Trillas.

Shapiro, L. E. (1997) *La Inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Madrid: Punto de lectura.

Solís, P. L. (1997) *La familia en la Ciudad de México. Presente, Pasado y Devenir*. México: Porrúa.

Soriano, J. 2002. *Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento*. Boletín de Psicología. No. 75. Vol.4. Recuperado el día 21 de octubre de 2011, hora de consulta 18:30 pm en <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

Trianes, M.V., Muñoz, A. M. y Jiménez, M. (1997) *Competencia social: su educación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.

Tierno, B. (2009) *Poderosa mente: la curación esta en tu interior*. Madrid: Temas de hoy.

Universidad Autónoma del Estado de México. 2009. *Resiliencia y salud en niños y adolescentes*, Recuperado el 22 de octubre de 2011, hora de consulta 18: 40 pm en <http://ergosum.uaemex.mx/PDF%2016-3/05%20Norma%20lvolle.pdf>

Walsh, F. (2004) *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.

Vassart, M. M. (1997) *La agresividad de nuestros hijos*. Madrid: Planeta mexicana.

---

## RELACION DE ANEXOS

Número de Anexo	Descripción	Página
1	Dinámica de integración. "Un hombre de principios".....	80
2	Dinámica "Cuadros rotos".....	81
3	Dinámica "Nuestra familia".....	83
4	Técnica de observación y registro de las propias reacciones.....	84
5	Técnica de observación y registro de actitudes y conductas de los hijos...	85
6	Dinámica "Miembros de la familia".....	86
7	Ejercicio "Experimento emociones".....	87
8	Guía para el ejercicio de respiración.....	88
9	Ejercicio "Aprendo a relajarme" (relajación de Jacobson).....	89
10	Ejercicio "Emociones: Causas y consecuencias".....	91
11	Dinámica "Dibujando a ciegas".....	93
12	Dinámica "Me entenderás".....	94
13	Ejercicio: Asertividad adecuada.....	95
14	Ejercicio "Tarjetas de conflictos".....	97
15	Esquema para la solución de problemas y toma de decisiones.....	98
16	Dinámica "Barómetro de valores".....	99
17	Ejercicio de meditación.....	100



## ANEXO 1

### Dinámica de integración.

#### “Un hombre de principios”

**INSTRUCCIONES:** Todos los participantes se sientan en círculo.

**DESARROLLO:** El coordinador en el centro, inicia el juego narrando cualquier historia donde todo debe empezar con una letra determinada.

Por ejemplo: Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos, para él todo debe empezar con la letra P.

Así, su esposa que se llama.... PATRICIA.

A ella le gusta mucho comer.... ¡PAPA!

..... y un día se fue a pasear a..... PEKIN

..... y se encontró un.....PLUMERO, etc.

Para que los integrantes se conozcan por su nombre, el coordinador dirá la letra inicial de un primer participante, quien deberá completar los enunciados con palabras que empiezan con la letra de su nombre; cuando concluye, continúa otro participante siguiendo la misma lógica del juego.

Los enunciados deben variar para que el juego no se vuelva monótono

**NOTAS:** El que se equivoca o tarda más de cuatro segundos en responder pasa al centro y/o da una prenda. Deben hacerse las preguntas rápidamente.

## ANEXO 2

### “CUADROS ROTOS”

#### **Desarrollo.**

Dividir el grupo en equipos de cinco personas y si es posible nombrar a una persona como observador. A cada equipo se le entrega un sobre con piezas de cinco cuadros y se les indica las instrucciones.

#### **Instrucciones para el grupo.**

Cada uno de ustedes tiene un sobre el cual contiene piezas de cartulina para formar cuadrados. Cuando el Facilitador de la señal de empezar, la tarea de su grupo será la de formar cinco cuadrados de igual tamaño. La tarea no terminará hasta que cada uno de los participantes tenga delante de sí un cuadrado perfecto del mismo tamaño de los que se encuentran frente a los otros miembros del grupo.

Limitaciones específicas que se imponen al grupo durante la realización de este ejercicio:

1. Evitar hablar.
2. Evitar pedir a ningún miembro del grupo piezas, ni hacer señales, signos, etc. para solicitarlas. (Los miembros podrán voluntariamente darle piezas a los demás).

#### **Instrucciones del juez/observador**

Su misión es ser parte Observador y parte Juez. Como Juez, deberá asegurarse de que cada participante observe las siguientes reglas:

1. Evitar hablar, señalar o utilizar cualquier tipo de comunicación no verbal.
2. Los participantes pueden dar piezas directamente a otros, pero no pueden tomar piezas de las otras personas.
3. Los participantes no pueden poner sus piezas en el centro para que los demás las tomen.
4. Se permite que cualquiera de los miembros de todas sus piezas, aun cuando ya haya formado su cuadrado.

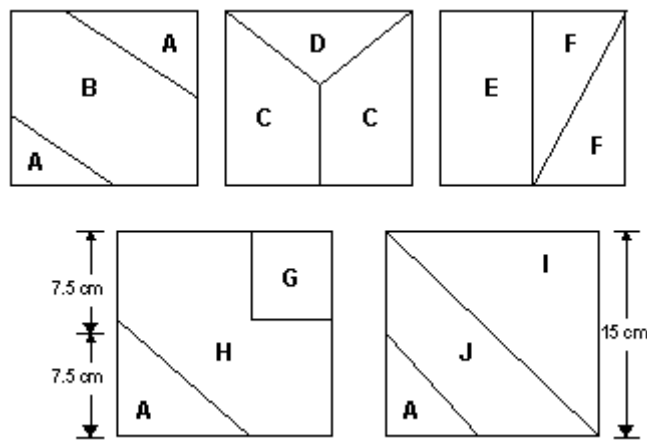
Como observador, ponga atención a lo siguiente:

1. ¿Quién está dispuesto a dar piezas de su rompecabezas?
2. ¿Hay alguno que cuando termina "su" rompecabezas se desentiende de los demás integrantes del grupo?
3. ¿Alguno de los participantes lucha con sus piezas, pero no es capaz de dar alguna o todas?
4. ¿Cuántas personas se encuentran comprometidas activamente en llevar a cabo su tarea?
5. ¿Cuál es el nivel de ansiedad o frustración?

6. ¿Hay algún punto en dónde el grupo empieza a cooperar?
7. ¿Alguno trata de violar las reglas hablando o señalando para ayudar a alguno de los miembros a resolver sus problemas?

El trabajo estará terminado cuando cada participante tenga frente de sí un cuadro de igual tamaño que los otros. Se comenta el objetivo de la actividad y su relación con el tema revisado.

**Indicaciones para cortar las piezas de los cinco cuadros.**



FUENTE. Dinámica “Cuadros rotos”. (s.f.).Recuperado el 2 de mayo de 2012 en [http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/cuadros\\_rotos](http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/cuadros_rotos).

## ANEXO 3

### “NUESTRA FAMILIA”

#### **Instrucciones:**

El grupo se dividirá en subgrupos, cada uno de ellos elaborará un collage de familias con recortes de revistas o periódicos.

Cada participante escribirá en una hoja los días y horarios en que cada miembro de la familia está en su casa.

#### **Desarrollo:**

1- Cada participante subraya en el collage con colores las distintas actitudes que mantenemos en casa en el tiempo de que permanecemos junto al resto de la familia:

Azul: actitud fría y pasiva. – Rojo: actitud agresiva. – Naranja: actitud dialogante y cariñosa. – Verde: comunicación de proyectos e ilusiones. – Morado: actitud de silencio y tristeza. – Amarillo: actitud de fiesta y alegría.

2- Se discuten los resultados, descubriendo, a la vista del cuadro aspectos y detalles nuevos.

## ANEXO 4

### Técnica de observación y registro para las propias reacciones.

Es importante observar nuestras reacciones cuando estamos frente a una situación de enojo, pelea o discusión. Es difícil tomar nota en el momento mismo en que estalla la situación, sin embargo en cuanto vuelva la calma, sin dejar pasar mucho tiempo, es importante hacerse consiente de lo sucedido. Anotaremos las primeras ideas que nos vengan a la cabeza y con sinceridad. Las preguntas que hay que responder por escrito son las siguientes.

- 1.- ¿Qué ha ocurrido a nuestro alrededor, que sin darnos cuenta, nos ha afectado de un modo desproporcionado?
- 2.- ¿Qué estábamos haciendo en ese momento: trabajando, manejando,...?
- 3.- ¿Cuál fue la gota que derramó el vaso?
- 4.- ¿Tiene que ver con nosotros o estábamos ajenos y nos implicamos voluntariamente?
- 5.- ¿Cuándo nos enojamos, cómo lo hacemos?
- 6.- ¿Creemos que sólo nosotros podemos arreglar el problema?
- 7.- ¿Qué hacemos, decimos, callamos... al actuar?
- 8.- ¿Cómo terminamos la situación, yéndonos con sigilo, dando un portazo, diciendo la última palabra, castigando?

## ANEXO 5

### **Técnica de observación y registro de las actitudes y conductas de los hijos.**

Cuando la discusión, pelea o altercado es ajena a nosotros, podemos tomar nota en el momento mismo en que explota la situación, tratando de tomar distancia. Pero si la situación nos obliga a intervenir hay que procurar memorizar lo sucedido y transcribirlo después.

Es importante anotar con claridad y tomar en cuenta detalles anecdóticos. Lo que describamos debe hacerse sin intentar juzgar y con objetividad.

- 1.- ¿Cómo era el entorno en el que ha ocurrido esa situación agresiva?
- 2.- ¿Estaban todos los miembros de la familia en casa?
- 3.- ¿Qué estaba haciendo cada uno de ellos?
- 4.- ¿Cuándo empezaron a inquietarse?
- 5.- ¿Cuál fue la gota que derramó el vaso?
- 6.- ¿Quién comenzó y cómo se implican los demás?
- 7.- ¿Cuándo se enojan, cómo lo hacen? (anotar palabras y expresiones).
- 8.- ¿qué dicen, se justifican para actuar? ¿Buscan simplemente avasallar, reafirmar su yo? ¿Les interesa la opinión y las razones del otro?
- 9.- ¿Intentan solucionar ellos solos el incidente o demandan ayuda?
- 10.- ¿Cómo acaba aquella situación?

Cuando los hijos, ya sea por su edad o por su personalidad, se les dificulta expresar lo que sienten, podremos entender lo que les pasa y ayudarlos a expresarse mediante estas preguntas:

- 1.- ¿Qué manifiestan nuestros hijos cuando se enojan o están tristes? (anotar palabras o expresiones que utilizan relacionadas con las emociones).
2. ¿Cómo se sienten? Se puede preguntar qué es lo que los está empujando a esas reacciones.
- 3.- ¿Qué necesitarían para calmarse? (la pregunta se les hace cuando están en condiciones de responder).
- 4.- ¿Qué debía haber sucedido antes de la discusión, pelea o conflicto para que no llegara a producirse?
- 5.- ¿Cómo se siente el niño una vez que todo ha pasado?

## ANEXO 6

### “MIEMBROS DE LA FAMILIA”

Preparar tarjetas con los nombres de emociones en sus diferentes matices (apoyarse con el Cuadro 2 Clasificación de las emociones desde la perspectiva de la educación emocional. Pág. ).

#### INSTRUCCIONES:

Repartir las tarjetas a los participantes y pedirles que se dispersen por el salón o espacio de trabajo.

Cuando el coordinador diga ¡REUNION FAMILIAR! los participantes deberán buscar de acuerdo con las emociones escritas en sus tarjetas aquellas que pertenezcan al mismo grupo, por ejemplo si alguien tiene la tarjeta con la emoción escrita “miedo” deberá buscar las otras tarjetas que tienen escrito temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia y tratar de formar su familia de emociones lo más pronto posible.

El coordinador puede introducir una variable pidiendo que nuevamente se dispersen y que cuando diga ¡REUNION FAMILIAR! Ahora se junten las tarjetas con emociones de acuerdo al bienestar o malestar que nos provocan (positivas o negativas).

Otra variable puede ser relacionar las tarjetas de las emociones con imágenes y colores.

## **Anexo 7**

### **Experimento emociones**

#### **Objetivo**

Tomar conciencia de las emociones que experimento.

#### **Materiales**

Hoja de trabajo Experimento emociones.

#### **Procedimiento**

El coordinador introduce el tema explicando que con frecuencia experimentamos emociones de las cuales no acabamos de tener plena conciencia. Con objeto de desarrollar la conciencia emocional se realiza este ejercicio.

Se deja tiempo para que el participante rellene la hoja de trabajo Experimento emociones. Aproximadamente unos 10 minutos.

Después se reúnen por parejas. En los ejercicios por parejas uno es A y el otro B. Primero A explica a B la situación y la emoción que se ha generado. Después se intercambian los papeles.

Los participantes deben tomar conciencia de que las emociones se experimentan en el cuerpo (dimensión neurofisiológica: palpitaciones, respiración, tensión muscular, dolor en el estómago, etcétera.); que como consecuencia de las emociones, se deriva nuestro comportamiento; y que si somos capaces de tomar conciencia de ello y denominar la emoción de forma apropiada, estamos en camino de conocernos mejor a nosotros mismos.

#### **Hoja de trabajo: “Experimento emociones”**

- 1.- ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?
- 2.- Describe brevemente la situación que ha originado la emoción.
- 3.- ¿Cómo te has sentido?
- 4.- ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo?
- 5.- ¿Qué has hecho al experimentar esta emoción? ¿Cómo te has comportado?
- 6.- ¿Cómo denominarías esta emoción?



## ANEXO 8

### GUIA PARA EJERCICIO DE RESPIRACION

#### Ejercicio básico de respiración

La base de este ejercicio muy sencillo es aspirar, contener la respiración y expeler el aire contando hasta ocho cada vez. Se puede empezar contando solamente hasta cuatro aumentando hasta ocho de manera progresiva. Los pasos que hay que realizar son:

- Aspirar por la nariz, contando lentamente hasta cuatro. A medida que mejora la capacidad pulmonar contar hasta seis u ocho. Contener la respiración durante otros cuatro, seis u ocho segundos.
- Sin mover el cuerpo, comenzar a espirar y contar lentamente hasta cuatro, seis u ocho. Expulsar todo el aire.
- Comenzar el ejercicio de nuevo, repitiéndolo durante 5-10 minutos.

#### Segundo ejercicio de respiración.

Los ejercicios de respiración profunda ayudan a relajarnos. En caso de dolor, junto con la medicación, estos ejercicios son de gran utilidad.

Lo primero es aprender a respirar, a usar plenamente los pulmones y estar consciente del ritmo de nuestra respiración. Para lograrlo estos son los pasos a seguir:

- 1) Respiremos lenta y profundamente.
- 2) Cuando sacamos el aire, observemos como se relaja nuestro cuerpo, como cede la tensión.
- 3) Ahora respiremos rítmicamente de una manera que nos resulte natural.
- 4) Para ayudarnos a concentrarnos en la respiración podemos decir en silencio. "Inspirar, uno, dos", "exhalar, uno, dos". Cada vez que exhalamos o soltamos el aire podemos repetir en silencio una palabra que nos ayude a relajarnos: "paz", "tranquilidad" o "me sereno, me estoy serenando", por ejemplo.
- 5) Realicemos los pasos uno al cuatro una vez y repitamos los pasos tres y cuatro durante veinte minutos.
- 6) Finalmente, suspiremos lenta y profundamente. Digamos en silencio "me siento tranquilo-a "me siento relajado-a, "estoy sereno/a".

## ANEXO 9

### **Aprendo a relajarme (relajación de Jacobson)**

Esta técnica consiste en realizar ejercicios de tensión-relajación con cada una de las partes del cuerpo. Hay que ponerse en una postura cómoda y en un ambiente relajado, sin distracciones ni prisas. Es mejor utilizar ropa cómoda y no tener cosas que aprieten: reloj, objetos en los bolsillos, etc. No conviene hacer la relajación después de las comidas. Cada ejercicio se debe realizar 2-3 veces seguidas, alternando 10 segundos de tensión con periodos de relajación de 30 segundos.

Es importante notar la diferencia entre el malestar de tener un músculo contraído y el bienestar que se produce cuando lo relajamos. La relajación se consigue de forma gradual, practicándola progresivamente, mejorando paso a paso. No se consigue todo en un día, lo mejor es ensayar cada técnica varias veces para que noten su eficiencia. Se intentará respirar de forma reposada y acompasada a los ejercicios que se propongan. Es fundamental salir despacio de la relajación, después de realizar el último ejercicio hay que inspirar profundamente, mover las manos y abrir despacio los ojos, sin incorporarse de golpe. El recorrido completo comprende las siguientes cinco zonas corporales.

#### **Ejercicios de los brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y luego con el otro.**

- Apretar fuertemente el puño, como si apretásemos muy fuerte una esponja... abrir la mano.
- Doblar la mano por la muñeca hacia arriba y hacia abajo, muy fuerte.... Volver a la posición inicial.
- Doblar la palma de la mano hacia abajo, como un pingüino.... Volver a la posición inicial.
- Tensar el antebrazo, ¡qué fuertes estamos!.... aflojar el antebrazo.
- Doblar el brazo por el codo tensando los músculos del bíceps.... Aflojar el brazo que vuelve a descansar en la posición inicial.
- Doblando el brazo por el codo tratar de hacer fuerza, como para bajar el brazo... aflojar el brazo para que vuelva a la posición de reposo.

- Estirar hacia delante y hacia arriba el brazo extendido a fin de tensar el hombro.... Aflojar el brazo para relajarlo.

### **Ejercicios para relajar la cara:**

Tensar la frente levantando las cejas, como si estuviésemos asustados....

Dejar caer las cejas.

-Tensar la frente frunciendo el entrecejo, tratando de aproximar las cejas, como si estuviésemos enfadados.... Dejar caer las cejas.

- Cerrar muy fuerte los ojos.... Relajarlos.

- tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, como una sonrisa muy grande.... Dejar que los labios vuelvan a su posición de reposo.

- Presionar con la lengua el paladar superior, como si tuviésemos algo pegado en el paladar.... Dejar que la lengua descanse.

- Apretar fuertemente la mandíbula como si mordiésemos algo muy fuerte.... dejar que la mandíbula descanse permitiendo que los labios queden separados.

### **Ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar)**

-inclinarse la cabeza hacia la izquierda

-inclinarse la cabeza hacia la derecha

Inclinarse la cabeza hacia atrás

Inclinarse la cabeza hacia delante

Ejercicios del tronco.

-Levantarse los hombros (como si tocásemos los hombros el techo).... Volver a la posición inicial.

-tirarse de los hombros hacia delante encogiendo el pecho (como si tuviésemos mucho frío).... Descansar

Coger muy fuerte los brazos por detrás de la espalda.....Soltar.

-sacarse el estómago hacia afuera (como si fuésemos muy gordos).... Relajar.

-Meter el estómago hacia dentro (como si fuésemos muy delgados).... Volver a una posición inicial.

## ANEXO 10

### Emociones: causas y consecuencias

#### Objetivos

Tomar conciencia de cómo, al experimentar ciertas emociones, podemos perder el control y eso puede tener consecuencias negativas para nosotros y para otras personas.

Distinguir entre respuesta impulsiva y respuesta apropiada.

Discernir cuál puede ser la respuesta apropiada a partir de la razón dialógica.

#### Materiales

Hoja de trabajo: "Emociones: causas y consecuencias"

#### Procedimiento

Se entrega a cada participante la hoja de trabajo.

El coordinador indica que se escriba una emoción en la primera línea, debajo del epígrafe "emoción". Se recomienda empezar por algún de estas tres emociones: ira, miedo, tristeza o alegría. Una vez escrita la primera emoción, se rellenan los demás epígrafes.

El coordinador debe subrayar la diferencia entre respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), respuesta apropiada (lo que se considera apropiado desde la "razón dialógica") y respuesta adoptada (lo que se hace realmente). Por ejemplo, cuando uno experimenta una fuerte ira, seguramente tiene impulsos de agredir (física o verbalmente). Por esto puede tener serias consecuencias. Hay otra respuesta más apropiada.

Posteriormente, en grupos de tres se comentan las respuestas impulsivas y las respuestas apropiadas. La intención es llegar a un consenso sobre cuál sería la situación apropiada en cada caso.

Fuente: Iglesias, M., J., Couce, A., Bisquerra, R y Hué, C. (2004) *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad. España: Servicio de Publicacións Universidade da Coruña.*

## Hoja de trabajo: “Emociones: causas y consecuencias”.

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta que consideras apropiada	Respuesta adoptada	Consecuencias

Fuente: Iglesias, M., J., Couce, A., Bisquerra, R y Hué, C. (2004) *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad. España*: Servizo de Publicacións Universidade da Coruña.

## ANEXO 11

### DINÁMICA “Dibujando a ciegas”.

#### MATERIALES:

Una bolsa de papel por equipo

Una hoja de papel bond y un marcador para cada equipo.

#### DESARROLLO:

El animador invita al grupo a formar espontáneamente equipos de seis personas. Se ponen un nombre para identificarse.

#### INSTRUCCIONES:

Todos los integrantes de cada equipo participarán por turno, dibujando con la vista tapada. Cada dibujante agregará otros elementos a los dibujados anteriormente, según lo que indique el animador. Mientras participa el primer voluntario, su equipo puede orientarlo con aplausos. Cuando dibuje en el lugar correcto, los golpes serán fuertes. Si está equivocado, los golpes serán más débiles. Los equipos contrarios pueden estorbar la ayuda con silbidos o tarareando una canción.

El primer dibujante se cubre con la bolsa de papel y comienza a dibujar lo que le señala el animador. Una casa con dos ventanas y una puerta. Entrega la bolsa de papel al segundo participante.

Segundo: un árbol junto a la casa.

Tercero: el sol sobre la casa.

Cuarto: una vaca en el jardín de la casa.

Quinto: la cordillera detrás de la casa.

Sexto: el papá, la mamá y su hijo caminando hacia la casa.

Participa el equipo número 2. Lo hace de la misma manera que el anterior. La dinámica continúa igual hasta que intervienen todos los equipos. El motivo que se dibuja es siempre el mismo. Al final se comparan las hojas de papel bond de cada equipo.

Evaluación: ¿Cómo se sintieron durante la experiencia? ¿Qué momento les resultó más difícil? ¿Qué descubrieron de los demás? ¿Sintieron el apoyo de su equipo? ¿Cómo podría relacionarse la dinámica con la vida de este grupo? ¿Cómo se sienten ahora?

FUENTE. Dinámica “dibujando a ciegas”. (s.f.).Recuperado el 4 de mayo de 2012 en <http://dinamicasojuegos.blogspot.mx/2009/11/dibujando-ciegas.html>

## ANEXO 12

### Dinámica “Me entenderás”

#### Objetivo

Que los participantes

- identifiquen las ventajas y las desventajas de la comunicación no verbal.
- aprendan la importancia de aceptar, respetar y negociar frente a diferentes puntos de vista.
- aprendan a expresar desacuerdos de manera clara y directa.

#### Materiales de apoyo:

Hojas de papel bond (de rotafolio)

Plumones, lápices.

#### Desarrollo:

El coordinador solicita a los participantes del grupo que formen parejas.

Solicita que las parejas se pongan de acuerdo en dibujar algo en una hoja de papel pero sin hablar.

Les da una hoja de papel y lápices y plumones cada pareja.

Les pide que lleven a cabo la actividad poniendo las dos manos (una de cada miembro de la pareja) sobre el mismo lápiz o plumón.

#### Discutir el ejercicio con respecto a los siguientes puntos:

- a) Dificultades para ceder y para entender la perspectiva del otro cuando sólo hay comunicación no verbal.
- b) Que mecanismos se utilizan para la negociación.
- c) La dificultad que a veces se tiene para aceptar que nuestra forma de pensar no necesariamente es semejante a las de las demás.
- d) Formas en las que podemos aprender a aceptar diferentes puntos de vista.
- e) Implicaciones que para las relaciones entre dos más personas tiene la comunicación clara y directa contra la confusa e indirecta.
- f) Resaltar la importancia de la comunicación verbal clara y directa.

### ANEXO 13

#### Asertividad adecuada.

Completar el siguiente cuadro.

Comportamiento	Raramente	A veces	Con frecuencia	Personas más probables para recibir esta reacción mía.
Exploto violentamente				
Grito				
Discuto				
Interrumpo				
Insisto en que tengo razón				
Me quejo				
Pongo a la otra persona en su sitio				
Doy ultimátum (hazlo o...)				
Trato de vengarme				
Hago comentarios mordaces				
Insulto				
Descargar el enojo con alguien de casa en vez de hacerlo con la persona indicada (trabajo)				
Descargar el enojo con alguien en el trabajo en vez de hacerlo con la persona de casa en cuestión				



Quejarse acerca de lo injusto que son				
Quejarse a espaldas de alguien pero no decírselo abiertamente				
Retirarse físicamente				
Callarse				
Deprimirse				
Enfermarse				
Actuar de una forma extremadamente amable				
Sentirse injusto al llamar la atención a alguien				
Dedicarse a otra cosa esperando que se desaparezca el problema				
Decirse que de todas formas no es un asunto importante				

FUENTE: Cornelius, H. & Faire, S. (2007). Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente. (7ma. Ed.). Madrid: Gaia Ediciones.

## **Anexo 14**

### **TARJETAS DE CONFLICTOS**

#### **Situación Uno**

Su hija adolescente de 14 años es invitada por un grupo de amigas a un paseo el fin de semana a la playa. Su hija nunca ha ido fuera de la casa sola por tantos días y usted tiene temor de lo que ella y sus amigas puedan hacer. En principio prefiere que no vaya, pero ella ha insistido y reclama que nunca les ha fallado. ¿Cómo lo resolvemos?

#### **Situación Dos**

Su hijo de 8 años tiene muchas dificultades de concentración y eso ha hecho que su rendimiento en el colegio no sea muy bueno, y que haya que ayudarlo mucho a hacer sus tareas concentradamente en la casa. Pero el lugar de trabajo para las tareas es el mismo donde está la televisión, y el hermano de 10, que sí tiene buenas notas y hace las tareas muy rápido, reclama porque no puede ver su programa favorito. ¿Cómo lo resolvemos?

Recuerde que los pasos necesarios para una buena resolución de conflicto son:

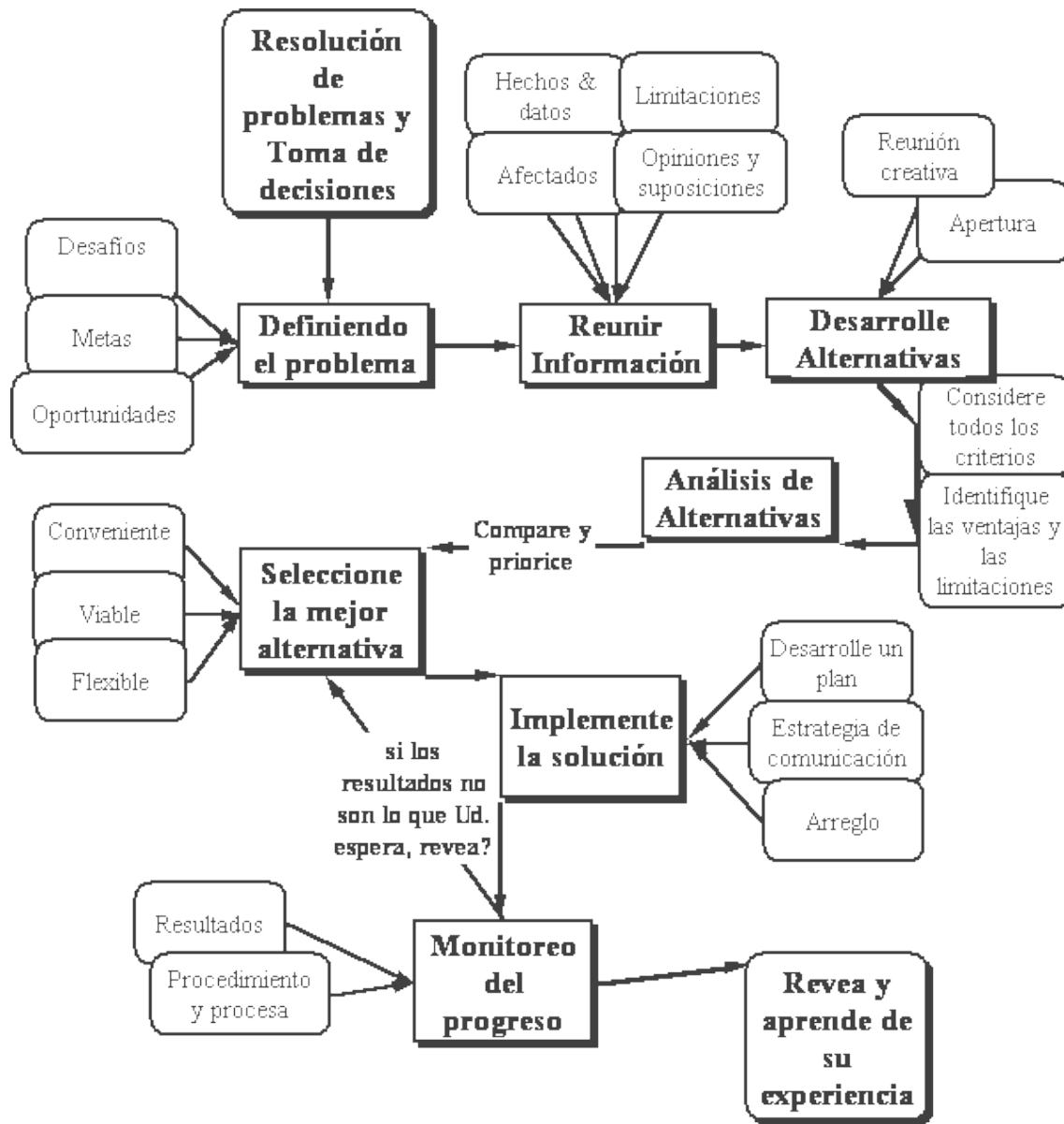
1. Reconocer que existe una tensión.
2. Dialogar entre las partes en conflicto para definir exactamente cuál es el problema.

Este diálogo implica necesariamente que cada parte es capaz de escuchar, sin atacar los argumentos del otro.

3. Proponer soluciones alternativas en que cada parte ceda un poco, pero también gane un poco.
4. Lograr un acuerdo concreto y visible con un compromiso de cumplimiento de ambas partes.

## ANEXO 15

### Esquema para la solución de problemas y toma de decisiones.



Fuente: Resolución de problemas y toma de decisiones. Recuperado el 28 de octubre de 2011 en <http://www.studygs.net/espanol/problem.htm>

## ANEXO 16

### “BARÓMETRO DE VALORES”

#### **Instrucciones.**

Dividimos el espacio central en dos partes. Si es posible pintamos una raya en el suelo como si fuera una cancha de tenis. Toda la gente se agrupa en el centro. Una persona leerá una frase un tanto ambigua, desde el centro como si fuera el juez del partido. Les pedimos que se posicionen totalmente a la izquierda, las personas que están a favor del contenido de la frase. Los que están en contra se colocaran totalmente a la derecha.

Comienza el debate. Si alguna persona quiere suavizar su posicionamiento extremo dará un paso hacia el centro expresando sus razones. Otras personas que puedan sentirse convencidas por esta opinión pueden también modificar su posición. Así irán hablando de una en una hasta que toda la gente haya podido participar.

Aquí van algunas frases a modo de referencia, pero cada persona que coordina podrá aportar las suyas.

La violencia siempre genera más violencia.

Siempre ha habido guerras y no lo podemos cambiar.

Educar para la paz es educar para la desobediencia..

La única forma de evitar una invasión es la violencia.

Donde hay justicia siempre hay paz.

La no violencia es “poner la otra mejilla”.

La protesta violenta puede estar justificada por las situaciones de injusticia en la que viven algunos pueblos.

Se recomienda no alargar demasiado el Barómetro. Probablemente con dos o tres frases será suficiente para ir escuchando opiniones.

## ANEXO 17

### Ejercicio de meditación.

Poner atención a las indicaciones que a continuación escucharás, que te vayas relajando y que te dejes llevar por la música.

1. Siéntate y coloca tu espalda en el respaldo de la silla.
2. Observa con atención la imagen que se te está proyectando.
3. Coloca tus manos sobre las rodillas.
4. Inhala y exhala profundamente tres veces.
5. Cierra tus ojos y no los abras.
6. Relájate y déjate guiar por la música.
7. Respirar normalmente.
8. Imagina en tu mente: tu cabeza, ojos, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, vientre, piernas y pies.
9. Siente como fluye la energía por todo tu cuerpo.
10. Inhala y exhala profundamente una sola vez.
11. Pon tu mente en blanco.
12. Relaja tu cuello, hombros, manos, vientre y pies.
13. Imagina que frente a ti existe una pantalla.
14. En ella trata de observar un bosque.
15. Imagina los árboles.
16. Camina entre ellos.
17. Inhala profundamente y percibe los aromas que existen.
18. Imagina un árbol con frutos, corta un fruto y cómetelo.
19. Despidete de tu árbol y abrázalo.
20. Suelta el árbol y continúa tu camino por el bosque.
21. Imagina que te agachas y recoges con tus manos hojas secas.
22. Continúa caminando por el bosque, detente por un momento y trata de imaginar que sonidos existen.
23. Inicia tu camino de regreso.
24. Inhala y exhala profundamente dos veces.
25. Imagina que se apaga lentamente la pantalla.
26. Respira profundamente.
27. Tom conciencia de: tu cuerpo, cabeza, ojos, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, vientre, piernas y pies.
28. Ve abriendo poco a poco tus ojos.
29. Estira tu cuerpo.

Se concluye el ejercicio llevando a cabo una plenaria, para rescatar los comentarios del grupo.

Fuente: Posadas Figueroa, Olivia (2007) "Curso-taller: Problemas de Aprendizaje". México: UNAM/FP/División de Educación Continua.

