

# EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES EN LA DISCIPLINA ESCOLAR.

**Lic. Riquel Arnaldo Díaz Tejeda<sup>1</sup>, MSc. Ileana Salgado León<sup>2</sup>**

1. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Pedro Betancourt,  
Calle29#1803e/18y20 Pedro Betancourt, Matanzas., Cuba*
2. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Pedro Betancourt,  
Calle29#1803e/18y20 Pedro Betancourt, Matanzas., Cuba*  
[ileana.salgado@umcc.cu](mailto:ileana.salgado@umcc.cu)

## Resumen

En los últimos años el creciente interés por la inteligencia emocional se ha traducido en diversas posturas teóricas, de las cuales se desprenden distintas definiciones e instrumentos de medición. En el ámbito educacional este tema ha motivado profundos debates que han removido los cimientos de la teoría y la práctica pedagógica. Categorías aparentemente diferentes y sin lazos evidentes de unión como son la disciplina escolar y el desarrollo de la inteligencia emocional, se entrecruzan en un mismo camino para demostrar, a través de esta investigación, que el reconocimiento y expresión adecuada de las emociones y sentimientos son necesarios para que los estudiantes mantengan una adecuada disciplina escolar.

**Palabras claves:** *Inteligencia emocional; talleres; enseñanza media; proceso docente educativo*

---

## Introducción

Una de las principales dificultades que enfrentan hoy los docentes que imparten clases en la enseñanza media, es, sin duda alguna, la disciplina de los adolescentes que llenan las aulas cubanas. En las visitas de ayuda metodológica, de orientación y seguimiento y de control, este tema constituye una constante que preocupa y desvela, que molesta al docente y lo desmotiva a continuar efectuando su labor educativa.

Como psicólogo del Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO) del municipio Pedro Betancourt y responsable de la atención a la enseñanza media, el autor de esta investigación realizó un diagnóstico inicial para detectar las causas de las indisciplinas de un grupo de estudiantes. Los resultados arrojaron un pobre desarrollo de la inteligencia emocional. Este concepto, desconocido por muchos aún, es relativamente novedoso en el campo de la psicología.

Durante largo tiempo reinó el modelo reduccionista de inteligencia única, aquella que podía ser medida y cuantificada a través de numerosas escalas psicométricas. Al cabo de los años Gardner (1993), en contraposición con ese modelo, planteó la existencia de varias inteligencias, entre ellas la inteligencia musical, la aritmética, la espacial, etc. Sin embargo, todos estos modelos continúan siendo reduccionistas, al ubicar la inteligencia como una capacidad de aprendizaje dónde interviene sólo lo racional, lo cognitivo, obviando que el hombre también es un ser afectivo, cargado de emociones y sentimientos. Tendría la Humanidad que esperar hasta que Goleman (1998), opuesto a ese racionalismo radical, afirmara y demostrara la existencia de una inteligencia emocional, en la que convergen lo cognitivo y lo afectivo, de incalculable valor para el éxito de las relaciones humanas en cualquier etapa de la vida en que se encuentre el individuo.

Los adolescentes que poseen un insuficiente desarrollo de la inteligencia emocional, se caracterizan por presentar escasas habilidades en el manejo de las emociones y sentimientos, en la aplicación de estrategias efectivas para la solución de los conflictos y son raramente empáticos. Los sentimientos de malestar, rabia, incomodidad, miedo, tristeza y alegría, afloran de manera espontánea, explosiva y desmedida en el adolescente, fruto de los cambios anatomofisiológicos que ocurren en esa edad. En la mayoría de las ocasiones el muchacho no sabe identificar sus sentimientos, mucho menos el modo de expresarlos sin que constituyan una violación a las normas y reglas establecidas en el reglamento de las instituciones educativas.

Ante esta situación el autor de la presente investigación se planteó la siguiente interrogante: ¿Cómo estimular el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes de la enseñanza media con dificultades en la disciplina escolar?

El objeto de estudio de esta investigación es estimular el desarrollo de la inteligencia emocional y el campo de acción son los adolescentes de la enseñanza media que presentan dificultades en la disciplina escolar, atendidos en consulta de psicología del Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO) del municipio Pedro Betancourt, en la provincia de Matanzas.

Teniendo en cuenta lo planteado hasta el momento, se define como objetivo general de la investigación: estimular el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes de la enseñanza media que presentan dificultades en la disciplina escolar, atendidos en consulta de psicología del (CDO) del municipio Pedro Betancourt, en la provincia de Matanzas.

Para lograr este objetivo se crearon y ejecutaron talleres fundamentados en la psicoterapia grupal, empleando técnicas de la Gestalt, cuyos resultados se exponen en esta ponencia.

En Cuba autores como el Dr. Cristóbal Martínez (Martínez, 2010), prestigioso psiquiatra infantil cubano, autor de varios textos de referencia y la Dra. Zoe Silva Bello Dávila, profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana (Bello, 2014), entre otros que han realizado investigaciones sobre la inteligencia emocional y su aplicación en el campo de la educación.

## **Desarrollo**

### **1. Fundamentos teóricos: emoción y cognición.**

La emoción y cognición (conocida como inteligencia) son dos conceptos independientes que han logrado, a través del tiempo, una serie de fundamentos teóricos importantes. Históricamente, se consideraba que estos conceptos mantenían una relación antagónica. En la actualidad, sin embargo, se pretende integrar ambas nociones en un mismo concepto: la inteligencia emocional (IE). La IE se define como la habilidad para reconocer, tratar y afrontar las propias emociones y las de los otros (Goleman, 1998). Ahora bien, para poder entender mejor la IE se considera importante revisar primero las nociones de inteligencia y emoción.

#### **1.1. La emoción.**

Etimológicamente, la palabra emoción proviene del latín *motere* y significa estar en movimiento o moverse; es decir, la emoción es el catalizador que impulsa a la acción. Históricamente, la emoción se ha relacionado con los campos de la psicología, psicodinámica y sociología, desempeñando un papel fundamental en la configuración de las situaciones sociales. En la psicología contemporánea se ha puesto énfasis en la funcionalidad de las emociones, como fuente principal para la motivación y como modelador de la opinión y juicio de las personas. Consideran que la función social de las emociones está siempre presente, pues el afecto es inherente al ser humano. Las emociones

sirven, entonces, como la fuente más poderosa, auténtica y motivadora de energía humana. Por lo tanto, se podría entender a la emoción como una respuesta mental organizada a un evento que incluye aspectos psicológicos, experienciales y cognitivos (Goleman, 1998).

## 1.2. La inteligencia

Por mucho tiempo, el término de inteligencia se utilizaba para denotar únicamente la habilidad cognitiva para aprender y razonar. Aunque existen diferentes tipos de inteligencia, en términos generales este concepto implica la reunión de información, y el aprendizaje y el razonamiento sobre esta información; es decir, la habilidad mental asociada con las operaciones cognitivas (Sternberg, 2000).

La psicología ha sido la disciplina encargada de definir y establecer las estrategias de medición de la inteligencia. De acuerdo con esta aproximación, las habilidades cognitivas son identificadas desde el modelo psicométrico, analizando factorialmente un número determinado de áreas cognitivas. Tradicionalmente, el vocablo cognición ha sido usado para referirse a actividades como pensar, concebir y razonar y, en muchos casos, se le relaciona con la parte estructural de la inteligencia. Los investigadores clásicos consideraban la inteligencia como una estructura, por lo que su preocupación se centraba en la definición de sus componentes. En los años 1920, el factor general “g” de habilidad intelectual, elaborado por Spearman, fue considerado un modo de medir la estructura de la inteligencia. Los instrumentos de esa época buscaban obtener un índice promedio o CI (coeficiente intelectual) que reflejara el factor “g” de las personas. Sin embargo, con el paso del tiempo, se fueron desarrollaron diferentes modelos de inteligencia que incluían habilidades múltiples, así como baterías diferenciales de medición. Estas propuestas reflejan la preferencia por considerar el constructo de inteligencia desde perspectivas más amplias, que pretenden demostrar la existencia de múltiples inteligencias. Entre las primeras propuestas se encuentran: el modelo de Thorndike, el primero que hizo la distinción entre tipos de inteligencia; el trabajo de Thurstone, que fue decisivo en el cambio de paradigma de “una” a “muchas” habilidades intelectuales independientes y creó una serie de instrumentos de evaluación de inteligencia; y el modelo de Wechsler, que consideró la inteligencia como un conjunto de capacidades (Sternberg, 2000).

Por otro lado, los modelos cuyo objetivo ha sido distinguir entre tipos de inteligencias han ampliado el campo de investigación, al dejar de lado el marco psicométrico y explorar los indicadores personales y ambientales posiblemente involucrados (Sternberg, 2000).

Entre los principales modelos de este tipo resaltan las propuestas de Gardner (1999) y Sternberg (2000). Gardner (1999) sugiere una diversidad de inteligencias: las inteligencias múltiples. Este autor conceptualizó la inteligencia como un potencial biopsicológico que reúne información que puede ser activada en un contexto cultural específico (Gardner, 1999). El aporte de (Sternberg,2000) al estudio de la inteligencia amplió, significativamente, la visión tradicional que se tenía sobre ella al destacar la importancia

del contexto sociocultural y distinguir varios tipos de inteligencias: la inteligencia práctica (cotidiana y social), la creativa y la analítica (emocional y cognitiva). De este modo, a través de la evolución de los conceptos, la emoción y la inteligencia han presentado una gama de propuestas y perspectivas que incluyen los contextos ambientales, situacionales, culturales y personales.

La IE es una de ellas y se ha configurado como resultado del desarrollo, evolución y combinación de la emoción y la inteligencia. Tal integración, así como la formación del concepto de IE, ha generado el reconocimiento de los aspectos psicológicos no cognitivos que intervienen en el comportamiento humano. En esta línea, los estudios han demostrado una correlación significativa entre el aspecto cognitivo y el emocional en las personas y cómo dicha relación es importante para la obtención de resultados efectivos en cualquier área de la actividad humana (Matthews, 2002).

## 2. Concepto de inteligencia emocional

La IE es un concepto psicológico que pretende describir el papel y la importancia de las emociones en la funcionalidad intelectual (Gardner, 1999).

Las teorías psicológicas han generado una gama amplia de teorías sobre la IE, las cuales abarcan desde las biológico-neurológicas hasta las cognitivas. La perspectiva biológica o neurológica se centra en el estudio de los umbrales de sensibilidad y control de los estímulos emocionales; mientras que la perspectiva psicológica cognitiva busca entender el significado de los eventos emocionales. La perspectiva psicológica cognitiva presenta, a su vez, tres ramificaciones: la social, la de personalidad y la de las emociones. La primera busca definir las habilidades que ayudan a entender, manejar y actuar a una persona en un contexto social; es decir, la IE se ubicaría dentro del ámbito interpersonal. En el caso de la segunda, se pretende comprender la influencia de las características estables de la personalidad en situaciones diferentes. Y, por último, en el contexto emocional se examina las diferencias de desarrollo del afecto, según las situaciones y características demográficas y culturales. Esta perspectiva y sus tres dimensiones han tenido un importante impacto en el desarrollo de modelos de IE que buscan su relación y su efecto en los diferentes ambientes de acción del individuo; entre ellos, el ambiente escolar (Bar On, 2000).

## 3. Los principales modelos de inteligencia emocional

Durante la última década, los teóricos han elaborado un gran número de modelos distintos de IE. En términos generales, los modelos desarrollados de IE se han basado en tres perspectivas: las habilidades o competencias, los comportamientos y la inteligencia. A su vez, al analizar la perspectiva que ubica la estructura de la IE como una teoría de inteligencia, realizan una distinción entre los modelos mixtos y de habilidades. Los modelos mixtos se caracterizan por una serie de contenidos que trascienden el análisis teórico hacia su conocimiento directo y aplicativo; mientras que los modelos de habilidad

se centran en el análisis del proceso de “pensamiento acerca de los sentimientos”, a diferencia de otras posturas que se concentran únicamente en la percepción y regulación de estos (Mayer, 2000). A continuación se describirán los tres principales modelos de la IE.

### 3.1. Modelo de cuatro-fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad

En sus investigaciones, (Salovey y Mayer, 1990) definieron la IE como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”. Es decir, la capacidad del individuo para acceder a sus emociones y crear una sintonización e integración entre sus experiencias.

El modelo de cuatro-fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad (Salovey y Mayer, 1990) concibe a la IE como una inteligencia per se relacionada con el procesamiento de información emocional, a través de la manipulación cognitiva y conducida sobre la base de una tradición psicomotriz. Esta perspectiva busca identificar, asimilar, entender y, por último, manejar (controlar y regular) las emociones (Mayer, 2000). La IE “representa la aptitud o habilidad para razonar con las emociones” (Salovey y Mayer, 1990, pág. 15) y como tal es diferente del logro emocional o competencia emocional.

El modelo está compuesto de cuatro etapas de capacidades emocionales (Mayer, 2000), cada una de las cuales se construye sobre la base de las habilidades logradas en la fase anterior. Las primeras capacidades o las más básicas son la percepción y la identificación emocional. En términos de desarrollo, la construcción emocional empieza con la percepción de la demanda emocional de los infantes. A medida que el individuo madura, esta habilidad se refina y aumenta el rango de las emociones que pueden ser percibidas. Posteriormente, las emociones son asimiladas en el pensamiento e incluso pueden ser comparadas con otras sensaciones o representaciones.

En el nivel consciente, el sistema límbico sirve como un mecanismo de alerta frente a los estímulos. Si el aviso emotivo permanece en el nivel inconsciente, significa que el pensamiento –la segunda fase de habilidades– no está siendo capaz de usar las emociones para resolver problemas. Sin embargo, una vez que la emoción está conscientemente evaluada, puede guiar la acción y la toma de decisiones. En la tercera etapa, las reglas y la experiencia gobiernan el razonamiento acerca de las emociones. Las influencias culturales y ambientales desempeñan un papel significativo en este nivel. Finalmente, las emociones son manejadas y reguladas en la cuarta etapa, en términos de apertura y regulación de los sentimientos y emociones con el fin de producir un crecimiento personal y en los demás. Cada etapa del modelo tiene habilidades específicas, que reunidas construyen una definición de la IE: “como la habilidad para percibir y expresar emociones, asimilar emociones en el pensamiento, entender y razonar con emociones, y regular las emociones

en uno mismo y en otros” (Salovey y Mayer, 1990, pág. 3) Esta propuesta ha originado una serie de investigaciones importantes, cuyos aportes han generado instrumentos de medición que hoy sirven como base para muchos estudios sobre la IE.

### 3.2 Modelo de la inteligencia emocional y social

Bar-On (2000), por su parte, ha ofrecido otra definición de IE tomando como base a Salovey y Mayer (1990). La describe como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Dicha habilidad se basa en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.

El modelo de Bar-On (2000) –Inteligencias no cognitivas (EQ-i)– se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Por tanto, la IE y la inteligencia social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente (Bar-On 2000). En este sentido, el modelo representa un conjunto de conocimientos utilizados para enfrentar la vida efectivamente (Mayer, 2000).

El modelo de Bar-On (1997) está compuesto por cinco elementos: 1) el componente intrapersonal, que reúne la habilidad de ser consciente, de comprender y relacionarse con otros; 2) el componente interpersonal, que implica la habilidad para manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos; 3) el componente de manejo de estrés, que involucra la habilidad de tener una visión positiva y optimista; 4) el componente de estado de ánimo, que está constituido por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas de naturaleza personal y social; y, por último, 5) el componente de adaptabilidad o ajuste.

Además, Bar-On dividió las capacidades emocionales en dos tipos principales: 1) las capacidades básicas (core factors), que son esenciales para la existencia de la IE: la autoevaluación, la autoconciencia emocional, la asertividad, la empatía, las relaciones sociales, el afrontamiento de presiones, el control de impulsos, el examen de realidad, la flexibilidad y la solución de problemas; y (2) las capacidades facilitadoras (facilitators factor), que son el optimismo, la autorrealización, la alegría, la independencia emocional y la responsabilidad social (Bar-On 2000). Cada uno de estos elementos se encuentra interrelacionado entre sí. Por ejemplo, la asertividad depende de la autoseguridad; mientras que la solución de problemas depende del optimismo, del afrontamiento de las presiones y de la flexibilidad.

### 3.3 Modelo de las competencias emocionales

Goleman (1998), por su parte, definió la IE como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. El modelo de



las competencias emocionales (CE) (Goleman 1998) comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás.

El modelo de Goleman plantea la existencia de cinco dimensiones de la inteligencia emocional (Goleman 1998), cada una de ellas con sus propias competencias:

#### Autoconocimiento

Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las competencias emocionales que dependen de la autoconciencia son:

- Conciencia emocional: identificar las propias emociones y los efectos que pueden tener.
- Correcta autovaloración: conocer las propias fortalezas y sus limitaciones.
- Autoconfianza: un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

#### Autorregulación

Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las competencias emocionales que dependen de la autorregulación son:

- Autocontrol: mantener vigiladas las emociones perturbadoras y los impulsos.
- Confiabilidad: mantener estándares adecuados de honestidad e integridad.
- Conciencia: asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral.
- Adaptabilidad: flexibilidad en el manejo de las situaciones de cambio.
- Innovación: sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y las nuevas situaciones.

#### Automotivación

Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas.

- Impulso de logro: esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral.
- Compromiso: matricularse con las metas del grupo u organización.
- Iniciativa: disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades.
- Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.

#### Empatía

Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros.

- Comprensión de los otros: darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo.
- Desarrollar a los otros: estar al tanto de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades.
- Servicio de orientación: anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales del cliente.
- Potenciar la diversidad: cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas.
- Conciencia política: ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.



## Destrezas sociales

Implica ser un experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Este objetivo depende de las siguientes capacidades emocionales:

- Influencia: idear efectivas tácticas de persuasión.
- Comunicación: saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- Manejo de conflictos: saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
- Liderazgo: capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- Catalizador del cambio: iniciador o administrador de las situaciones nuevas. - Constructor de lazos: alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- Colaboración y cooperación: trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- Capacidades de equipo: ser capaz de crear sinergia para la persecución de metas colectivas.

En resumen, los modelos de inteligencia emocional sobre habilidad mental y mixtos parten de dos bases distintas de análisis. Los modelos de habilidades se centran en las emociones y sus interacciones con el pensamiento, mientras que los mixtos alternan las habilidades mentales con una variedad de otras características (Mayer, 2000).

Los modelos mencionados de IE, sin embargo, comparten un núcleo común de conceptos básicos. En el nivel más general, la IE se refiere a las habilidades para reconocer y regular emociones en nosotros mismos y en los otros. Asimismo, dichos modelos comparten la noción base de la insuficiencia del intelecto para operar de manera óptima sin la IE. De esta manera, se busca el balance de inteligencia entre la lógica, la emoción y nuestras capacidades personales, emocionales y sociales (Goleman 1995).

El autor de la presente ponencia se acoge al modelo de Goleman para realizar su investigación, ya que esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Este modelo formula la IE en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al adolescente en el ámbito escolar.

## 4. Adolescencia y disciplina escolar.

El adolescente pasa por un proceso de cambios en su cuerpo que se denomina pubertad (proviene del latín pubis, que significa bello facial en alusión a la aparición del mismo) que indica el paso de la niñez a la juventud. Entre estas transformaciones podemos señalar (Domínguez, 2007):

- La intensificación de la actividad de la hipófisis, glándula de secreción interna, cuyas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras importantes glándulas como las sexuales, la tiroides y las suprarrenales.

- El “segundo cambio de forma”, que provoca una desarmonía corporal, las extremidades resultan largas con relación al cuerpo y aumenta la fuerza muscular, por lo que los adolescentes realizan movimientos bruscos y a la vez, se fatigan con facilidad.
- Alteraciones neurovegetativas, tales como: palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, se eleva la presión arterial, etc. Estas alteraciones están condicionadas por deficiencias en el sistema cardiovascular, al producirse el crecimiento rápido del corazón con relación a los vasos sanguíneos.
- Cambios endocrinos y desórdenes funcionales del sistema nervioso, que se asocian al agotamiento intelectual, al descenso en la productividad del trabajo, la distractibilidad, la tensión nerviosa, la irritabilidad, fuertes vivencias emocionales, hipersensibilidad, desajustes en el sueño y susceptibilidad a contraer enfermedades, etc.
- La maduración sexual, que según estudios realizados en nuestro país abarca para las hembras el período de 12,5 a 17-19 años y en los varones de 13,5-14 a 17-19 años, también posee una importante repercusión psicológica.

Estos cambios a nivel anatomofisiológico tienen una seria repercusión psicológica en el adolescente, que se expresa en la contradicción existente entre las potencialidades crecientes de las cuales va siendo cada vez más consciente y las posibilidades reales para su realización.

Esta contradicción es provocada por la “posición intermedia” que ocupa el adolescente. Por una parte, se plantean a su comportamiento exigencias elevadas ya que debe mantener una disciplina consciente, realizar con seriedad sus tareas, comportarse de manera reflexiva e independiente y por otra, se le brindan pocas posibilidades de organizar por sí mismo su comportamiento, pues realmente no siempre se encuentra preparado para tener el grado de independencia al que aspira (Domínguez, 2007).

La simbiosis que se genera entre las necesidades de independencia y autoafirmación, junto a las escasas habilidades para reconocer, autocontrolar y expresar adecuadamente los sentimientos y emociones, traen consigo un amasijo de conflictos en las relaciones interpersonales del adolescente, tanto entre ellos mismos como con los adultos, que en el contexto escolar conspiran en contra de la disciplina.

Para asegurar la eficacia en la organización del proceso docente – educativo que se lleva a cabo en todos los centros educacionales del país, el Ministerio de Educación emitió en el año 2015 la Resolución Ministerial No. 357, donde aparecen las normas y reglas que regulan la disciplina escolar. A partir del capítulo IV, artículos 19 al 26, se tipifican las indisciplinas y las medidas a tomar con los estudiantes que incurrir en ellas (RM/357,2015). Un estudiante con dificultades en la disciplina escolar es aquel que en algún momento y de manera aislada, ha cometido alguna falta tipificada en dicho reglamento.

## 5. Talleres de Psicoterapia Gestalt

Para estimular el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes de la enseñanza media con dificultades en la disciplina escolar, se crearon y ejecutaron 10 talleres, donde se trabajan las cinco competencias básicas de la IE, empleando técnicas de la Psicoterapia Gestalt (Anexos 2 y 3).

Gestalt, palabra de origen alemán significa "forma", es decir: configuración de cuerpos y objetos, su aspecto exterior perceptible, su estructura. Esta palabra tiene también el sentido de "Formación": conjunto de elementos que forman un todo. Incluso tiene también la noción de "formador", el arquitecto que compone la nueva forma, el nuevo conjunto, que modela, que induce a expresarse. Finalmente, en el vocabulario teológico, significa igualmente "especies".

La teoría de la Gestalt, llamada también Gestalt – Teoría, gestaltismo o teoría de la forma, primero fue una teoría psicológica y filosófica debida a Koler, Wertheimer y Koffka, a principios del siglo XX. Esta teoría rehusa hablar de los fenómenos entre sí para explicarlos; por el contrario, los considera conjuntos indisolubles estructurados (la forma). Esta teoría ha permitido poner en evidencia las leyes de la percepción.

El Dr. Fredrich S. Perls, psicoanalista judío de origen alemán, ha introducido en la teoría psicoanalítica la aportación de la teoría de la forma. Así nació la terapia Gestalt.

Desde la guerra, de 1940 a 1945, la terapia Gestalt se ha enriquecido con la contribución de filosofías orientales tales como el Zen, el Budismo, el Tantrismo y las filosofías existencialistas. Por tanto, se trata de un movimiento del pensamiento en plena evolución, que se enriquece y se expande sin cesar con el contacto de hombres y experiencias. Hoy, a sugerencia del profesor Michel Katzeff, se tiende a reemplazar el término de "Terapia-Gestalt" por "Gestalt-praxis", haciendo incapié sobre un estilo de vida, una manera de concebir la propia vida y de actuar, más que atenerse solo a la terapia. El autor de la presente investigación se acoge al término de "Terapia Gestalt", ya que se acomoda más al objeto de estudio de este trabajo (Pierret, 2006).

El objetivo de la terapia gestáltica es desarrollar el auto-soporte, o sea, que la persona encuentre en sí misma las herramientas para satisfacer sus necesidades sin manipular el ambiente. Emplea como método terapéutico la frustración, el terapeuta debe tratar de frustrar los intentos del paciente de evadir su responsabilidad.

El eje central de la Terapia Gestalt se resume en la vieja expresión latina "Hic et nunc", que significa "aquí y ahora". Nada existe verdaderamente fuera del aquí y ahora, solo existe el presente, aquello que sucede ahora, aquí, en el instante en que se lean estas líneas. El pasado ya no existe y el futuro no existe aún. Lo único que se puede vivir, experimentar y degustar es el presente (Pierret, 2006). Los sentimientos y emociones sólo existen en el presente y a través de este modelo terapéutico es posible reconocerlos para aprender a manejarlos de manera efectiva, contribuyendo así a la prevención de indisciplinas en los

centros educacionales, que tanto afectan el proceso docente – educativo que en ellos se ejecuta.

## 6. Conclusiones

Vivenciar estos talleres con los adolescentes, ha sido un reto y una experiencia exigente, compleja y enriquecedora. Exigente por el nivel de preparación que ha demandado en el terapeuta encargado de crearlos e impartirlos; compleja por las características propias del desarrollo en la adolescencia, etapa de efervescencia emocional y afectiva, conductas llamativas, egocentrismo y rebeldía ante la autoridad del adulto; y por último enriquecedora, ya que les ha permitido tanto a los adolescentes implicados como al terapeuta, ganar habilidades en el reconocimiento y manejo de las emociones y sentimientos. Apropiarse de estas habilidades ha causado un impacto positivo en su disciplina escolar, factor determinante en la efectividad de la organización del proceso docente – educativo y aporte esencial al trabajo preventivo.

## Anexo 1

Zoe Silva Bello Dávila, doctora en ciencias pedagógicas y profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, elaboró una entrevista semiestructurada para evaluar las capacidades emocionales en los niños y adolescentes en las cinco dimensiones de la inteligencia emocional (Bello 2014), a continuación se ofrece un breve resumen de la misma:

- 1- ¿Sabes cuándo estas triste?
- 2- ¿Cuál es la diferencia entre estar triste y estar enojado?
- 3- ¿Qué haces para dejar de estar enojado?
- 4- Si un amigo no desea compartir contigo algo ¿qué sucede?
- 5- Cuando haces una prueba en la escuela ¿piensas que vas a salir bien o mal?
- 6- ¿Cómo te das cuenta que una persona está triste?
- 7- ¿Qué haces para incorporarte a un grupo nuevo?
- 8- Cuando tienes un problema con otro estudiante o profesor ¿cómo lo resuelves?

## Anexo 2

Taller: “ El zoológico ”.

Competencia: el autoconocimiento.

Objetivo: estimular el desarrollo del autoconocimiento en el adolescente.

Ejercicio 1:

Relajación y concentración.

Se les invita a sentarse en círculo donde no deben quedar espacios vacíos entre uno y otro participante. Se les invita a ponerse bien cómodos, cerrar los ojos y tomar conciencia de su cuerpo alejen su atención de hechos externos y dense cuenta de lo que está sucediendo en su interior dense cuenta de los detalles de su respiración sientan el aire entrando por su

nariz siéntanlo penetrar por su garganta hasta los pulmones y dense cuenta como su pecho y su vientre se expanden y contraen cuando respiran.

## **Ejercicio 2**

Viaje imaginario al zoológico:

Ahora me gustaría que usted imaginara que va camino al zoológico párate en la puerta, compra el tíkec y entra. En el primer recinto encuentras unos monos que juegan entre sí... son muy graciosos y simpáticos parecen muy felices. Contémplos un rato observa a qué juegan, cómo lo hacen, si pelean entre ellos ahora caminas un poco y ves una pareja de jirafas, una de ellas es más alta que la otra están comiendo de las hojas de un árbol... sus movimientos son lentos y pausados parece que tienen todo el tiempo del mundo a lo lejos observas una manada de canguros que se mueve de un lado a otro dando grandes salto llevan en la parte delantera algo parecido a una bolsa en la que protegen a sus crías... tienen orejas largas que le permiten escuchar sonidos desde largas distancias... son animales tímidos, al sentir tu presencia se asustan y se alejan ahora tus sentidos se posan en un animal que emite un chirrido a veces un poco molesto parecen perros, pero en realidad son hienas... en su rostro a veces se dibuja una sonrisa de cinismo, malsana, traicioner contemple como cazan una presa, como la siguen y la acorralan hasta devorarla con sus temibles dientes. Un rugido te hace caminar hasta donde se encuentra el rey de la selva, el león, con sus enormes garras, sus patas grandes y fuertes, la melena copiosa...al acercarse comienza a enseñarle los dientes mostrándole su molestia ante su presencia, a él no le gusta que le invadan su espacio, que lo molesten... se torna agresivo y va de un lado a otro inquieto, rabioso. Una trompa larga le indica la presencia del elefante, enorme, majestuoso... observa que camina con un paso firme, seguro de sí mismo, con aires de grandeza, superioridad... sigues caminando por el zoológico y en tu recorrido observas otros animales... detente a mirarlos sin prisas, cómo se mueven, cómo se relacionan con sus semejantes, cuáles son sus costumbres.

Ahora realicen tres respiraciones profundas y respetando su tiempo y su ritmo van abriendo los ojos. Escriban el nombre del animal que más les haya gustado entre todos los que vieron en el zoológico. Debajo escriban todas las cualidades personales que los asemejan a ese animal.

Ejercicio 3:

Ronda de sentimientos”: se les motiva para realizar una ronda, comenzando por la derecha o por la izquierda, cómo guste el terapeuta, para que cada persona diga qué está sintiendo ahora y de dónde le viene ese sentimiento.

Ejercicio 4:

Conclusiones: se les invita a cerrar los ojos para realizar un buen contacto consigo mismos, y se les orienta que resuman en una frase la experiencia que han vivido en este taller, qué les ha aportado en su vida personal, qué ha sido para ellos más interesante. Luego de un tiempo se les orienta que realicen tres respiraciones profundas y respetando su ritmo van

abriendo los ojos. Se realiza una ronda donde cada persona va a compartir la frase que resume su experiencia del taller.

### Anexo 3

Taller: Descubriendo al otro

Competencia: la empatía.

Objetivo: estimular el desarrollo de la empatía en el adolescente.

Ejercicio 1:

Descubriendo al otro: se les orienta formar dúos por libre elección. Se les orienta que se coloquen frente a frente sin hablar. Observen con detenimiento los ojos de la persona que tienen enfrente, ellos son el reflejo de su interior, de su estado de ánimo, de sus sentimientos, conflictos, necesidades. ¿Qué hay en ellos, qué ves, qué te transmiten? ¿Paz, alegría, confianza, seguridad? ¿Miedo, angustia, desconfianza, inseguridad, mentiras, engaño, vergüenza? ¿Amor, odio, frustración, tristeza, cansancio? Observa bien los ojos de la persona que tienes enfrente y date cuenta qué hay en ellos, qué ves, qué te transmiten. ¿Pueden sostener la mirada? ¿Esquivan sus ojos, miran hacia otro lado, vacilan, dudan, se abstienen de mirar? ¿Les resulta incómodo mirar a los ojos de esa persona?

Cierren los ojos y tómense las manos, sin hablar. Con lentitud exploren esas manos. Descubran cómo es su forma y textura y sean conscientes de los sentimientos que provoca en ustedes. ¿Son ásperas, suaves, tiernas, bruscas, callosas? Déense cuenta de lo que le transmiten sus manos: desprecio, cariño, agresividad, delicadeza, inseguridad, confianza, tristeza, alegría, miedo, frustración, vergüenza, valentía? Continúen explorando con lentitud esas manos ¿Le resultan agradables o desagradables, rígidas o suaves? ¿Cómo es la temperatura de sus manos: cálida, tibia, fría como un tempano de hielo? ¿Le sudan las manos? Déense cuenta de lo que le transmiten sus manos con su temperatura.

Ejercicio 2:

Ronda de sentimientos: se les motiva para realizar una ronda, comenzando por la derecha o por la izquierda, cómo guste el terapeuta, para que cada persona diga qué está sintiendo ahora y de dónde le viene ese sentimiento.

Ejercicio 3:

Conclusiones: se les invita a cerrar los ojos para realizar un buen contacto consigo mismos, y se les orienta que resuman en una frase la experiencia que han vivido en este taller, qué les ha aportado en su vida personal, qué ha sido para ellos más interesante. Luego de un tiempo se les orienta que realicen tres respiraciones profundas y respetando su ritmo van abriendo los ojos. Se realiza una ronda donde cada persona va a compartir la frase que resume su experiencia del taller.

## Bibliografía

BAR-ON, R.: "Emociones e inteligencia social", Ed. Jossey-Bass, San Francisco, California, págs. 363-388. 2000

BELLO, Z. S.: "Niños emocionalmente inteligentes", Ed. José Martí, La Habana, Cuba.2014

DOMINGUEZ, L.: "Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud", Ed. Félix Varela, La Habana, Cuba.2007

GARDNER, H.: *Inteligencias múltiples*, Ed. Basic Books, New York. 1999

GOLEMAN, D.: "La práctica de la inteligencia emocional", Ed. Kairós, Barcelona, España.1998

MARTÍNEZ, C.: "Inteligencia emocional", Ed. Científico Técnica, La Habana, Cuba.2010

MATTHEWS, G.: "Inteligencia emocional: ciencia y mito", Ed. Basic Books, New York.2002

MAYER, J. D.: "Modelos de inteligencia emocional", Ed. Jossey-Bass, San Francisco, California. 2000

PIERRET, G.: "La novísima Gestalt", Ed. Kairós, Barcelona, España.2006

SALOVEY, P. y MAYER, J. D. 1990: "*Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad*", Ed. Basic Books, New York, págs. 185-211.

STERNBERG, R. J.: "*El origen de la inteligencia*", Ed. Basic Books, New York, págs. 3-15. 2000