





COMUNICARSE PARA ENTENDERSE  
Diagnóstico de la relación social en grupos heterogéneos



AMPARO JIMÉNEZ VIVAS

COMUNICARSE PARA ENTENDERSE  
Diagnóstico de la relación social  
en grupos heterogéneos

Coedición:

Universidad Pontificia de Salamanca  
Ayuntamiento de Salamanca  
Universidad de Salamanca  
2008

# COLECCIÓN CUADERNOS DE LA EXPERIENCIA

*Dirección de la colección:*

M.<sup>º</sup> ADORACIÓN HOLGADO SÁNCHEZ,  
Universidad Pontificia de Salamanca

M.<sup>º</sup> DOLORES PÉREZ GRANDE,  
Universidad de Salamanca

DIRECTORAS DEL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO  
DE LA EXPERIENCIA DE CASTILLA Y LEÓN  
EN SALAMANCA

© Amparo Jiménez Vivas

Diseño de portada: a.f. diseño y comunicación

ISBN: 978-84-7299-819-3

Depósito Legal: S. 1.782-2008

Imprenta KADMOS  
Salamanca, 2008

# ÍNDICE

PRÓLOGO.	
Excmo. Sr. D. Julián Lanzarote, Ayuntamiento de Salamanca .....	9
PRESENTACIÓN	
Dra. Dña. M.º Adoración Holgado (UPSA-PIE) .....	11
INTRODUCCIÓN .....	13
CAPÍTULO I COMUNICARSE PARA ENTENDERSE, PERSPECTIVA METODOLÓGICA .....	17
1.1. Principales roles y actividades a realizar por el profesor .....	22
1.2. Principales roles y actividades a realizar por los alumnos .....	25
CAPÍTULO 2. “COMUNICARSE PARA ENTENDERSE”; Aspectos disciplinares .....	33
2.1. ¿Qué son las emociones? .....	35
2.2. La naturaleza de las emociones .....	37
2.3. El soporte biológico de las emociones .....	37
2.4. ¿Cuántas emociones hay? .....	39
2.5. La función social de las emociones .....	40
2.6. La relación entre motivación y emoción .....	41
2.7. La emoción y la inteligencia .....	45
2.8. El conocimiento de las propias emociones .....	48
2.9. La capacidad para controlar las emociones .....	50
2.10. La capacidad de motivarse a uno mismo .....	52
2.11. El reconocimiento de las emociones ajenas .....	54
2.12. El control de las relaciones .....	55

CAPÍTULO 3.	EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES	59
	3.1. Estudio de los sentimientos .....	59
	3.2. Práctica .....	62
	3.3. Comentario .....	68
Capítulo 4.	LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES	71
	4.1. ¿Es lo mismo una emoción que un sentimiento?..	71
	4.2. Práctica .....	73
	4.3. Comentario .....	74
Capítulo 5.	LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO ....	77
	5.1. Motivación y automotivación .....	77
	5.2. Práctica .....	80
	5.3. Comentario personal .....	81
Capítulo 6.	EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS	83
	6.1. Las emociones ajenas .....	83
	6.2. Comentario personal .....	89
Capítulo 7.	LA CAPACIDAD PARA RELACIONARSE EFICAZMENTE	91
	7.1. Práctica I .....	91
	7.2. Práctica II .....	93
	7.3. Comentario I .....	94
	7.4. Comentario II .....	96
	7.5. Comentario personal .....	99
EPÍLOGO .....		101
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		105
ANEXO: Cuestionario de evaluación .....		109

## PRÓLOGO

El décimo aniversario del programa municipal de actividades complementarias de la Universidad de la Experiencia, el Ayuntamiento de Salamanca y la Universidad Pontificia permitió prestar un novedoso servicio complementario a nuestros mayores con la publicación de estos cuadernos monográficos para profundizar en temáticas tan interesantes como demandadas. Las huellas impresas que dan testimonio y fe de las propias experiencias y los trabajos de nuestros mayores.

En esta ocasión, abordamos la educación intergeneracional, su importancia y análisis en el marco de los programas universitarios. Personas de distintas edades compartiendo el mismo escenario. Una situación que se repite a diario tanto en nuestros ámbitos profesionales como privados. La necesidad de comunicarnos para entendernos. El diagnóstico de la relación social en grupos heterogéneos.

Este cuaderno también parte de la necesidad de que la educación intergeneracional sea una realidad y no una utopía. Pasar del mundo de las ideas a la práctica y de las teorías a lo cotidiano. Programa intergeneracional como vehículo para el intercambio continuado de recursos y el aprendizaje entre las generaciones para posibilitar beneficios individuales y sociales. Una educación que, en definitiva, promueva el conocimiento mutuo, de nuestras propias emociones, la capacidad de controlarlas y de motivarnos.

El esfuerzo será recompensado con creces porque la educación intergeneracional permite compartir, superar mitos y estereotipos, mejorar la autoestima, el entendimiento y, además, fortalecer los lazos de las familias como núcleo privilegiado en nuestra civilización. Ningún programa tan adecuado como los que garantizan las relaciones sociales en grupos heterogéneos. El camino más seguro para aprovechar los recursos de toda la sociedad porque no sólo se dirigen a la interrelación de las personas en

distintas edades, sino que también se benefician y aprovechan las dependencias mutuas.

Sabemos que merece la pena apostar por estos programas. Promueven valores como solidaridad entre generaciones, la familia tradicional o la autoestima. Son, además, la respuesta a la demanda de iniciativas que compensen la carencia de intercambio entre generaciones.

Unos cuadernos que, como en el resto de este programa interinstitucional, el Ayuntamiento de Salamanca camina de la mano de la Universidad de la Experiencia para dar respuesta a las inquietudes culturales y formativas de las personas mayores de 55 años. La mejor edad para seguir aprendiendo.

Julián LANZAROTE SASTRE  
*Alcalde de Salamanca*

## PRESENTACIÓN

Con la obra que presentamos continuamos con el nº 3 de la colección denominada Cuadernos de la Experiencia que nació como uno de los frutos del Convenio de Colaboración que desde hace 12 años vienen firmando el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, y la Universidad Pontificia de Salamanca, para el desarrollo de actividades culturales destinadas a personas mayores de nuestra ciudad incorporándose, desde hace cinco años, a ese Convenio la Universidad de Salamanca.

Esta publicación es la consolidación por un lado de que los alumnos de diferentes Titulaciones de la Universidad puedan cursar, como parte de su Plan de Estudios, alguna materia del Programa universitario para mayores y por otro refuerza las relaciones inter e intrageneracionales.

Para conseguir este doble objetivo se han venido realizando diferentes propuestas organizativas y metodológicas.

Con las propuestas organizativas, en las que se juntan alumnos jóvenes y mayores de diferentes edades, sí se puede facilitar pero no se asegura una adecuada relación intergeneracional, estar físicamente juntos no presupone que haya comunicación.

Con la puesta en marcha de estrategias metodológicas se pretende que de forma consciente e intencional se consiga un mayor y mejor conocimiento de unas y otras generaciones a través del intercambio de experiencias, ideas, actitudes, etc.

Algunas de las estrategias metodológicas que hemos venido realizando son:

- Plantear, como trabajos prácticos de algunas materias de diferentes Titulaciones, que los alumnos jóvenes, con la orientación del profesor de dichas materias, diseñen y desarrollen actividades para el programa de mayores: debates entre jóvenes y mayores sobre temas de interés para ambos, preparación y realización de visitas y viajes culturales, etc.

- Participar jóvenes y mayores universitarios en actividades extraacadémicas como el grupo de teatro, podría hacerse también con el coro o con otras que suelen realizar por separado.
- Ofertar, a alumnos de algunas Titulaciones una materia del Programa de Mayores, que se contabiliza en su expediente con 4,5 créditos como una asignatura de Libre Elección. Con esta propuesta se pretenden conseguir dos objetivos: uno orientado a la valoración del propio programa de mayores poniendo de manifiesto que las materias que se estudian en este programa, aunque no están orientadas a la profesionalización de los alumnos, tienen entidad universitaria para la formación de las personas tanto jóvenes como mayores, el otro objetivo es potenciar las relaciones intergeneracionales utilizando un diseño metodológico en el teniendo en cuenta las características de los alumnos.

Esta oferta en la que, 20 alumnos del programa de mayores y otros 20 alumnos de diferentes Titulaciones, cursan una asignatura que propone y organiza el propio programa de mayores y cuya selección se realiza, en ambos casos, por orden de inscripción es la que presentamos a continuación como una forma de potenciar las relaciones entre generaciones además de otros objetivos relacionados con los contenidos de la materia y con la metodología seguida.

Esta serie de *Cuadernos*, como la mayoría de las colecciones, es posible por el trabajo y el apoyo de diferentes personas e instituciones, sirva la cita de sus nombres como reconocimiento a su labor:

Amparo Jiménez Vivas por su profesionalidad y su calidad humana.

M<sup>a</sup> Dolores Pérez Grande, compañera de la Universidad de Salamanca por compartir ideas y proyectos.

Clarisa Molina Martínez, de la Concejalía de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca por su apoyo constante.

La Universidad Pontificia por el reconocimiento institucional de nuestro trabajo y por buscar soluciones que faciliten nuevas ofertas.

Alumnos jóvenes y mayores porque sin su participación esta y otras propuestas no serían posibles.

M<sup>a</sup> Adoración HOLGADO

*Directora Programa Interuniversitario de la Experiencia  
(Universidad Pontificia de Salamanca)*

## INTRODUCCIÓN

*“En el fondo, son las relaciones con las personas  
lo que da valor a la vida”*

GUILLERMO VON HUMBOLDT

Lo que presentamos en esta publicación es una descripción fundamentada desde criterios pedagógicos, de una propuesta metodológica que entiende y define el desarrollo de la relación intergeneracional como eje y fuente de aprendizaje a través de una experiencia concreta.

Para ello utilizamos como “plataforma” diversos anclajes, tanto de carácter organizativo como metodológico, que se concretan y especifican en una asignatura denominada “COMUNICARSE PARA ENTENDERSE” desarrollada durante el curso académico 2007-08 en la Universidad Pontificia de Salamanca.

Dicha asignatura se apoya en un planteamiento específico orientado a la consecución de objetivos tanto disciplinares como relacionales para lo que especificamos dos grandes ámbitos de actuación.

Por un lado, y como elemento esencial, desarrollamos la experiencia con un grupo heterogéneo de alumnos de la Universidad Pontificia de Salamanca compuesto por veinte personas mayores pertenecientes al programa universitario de la experiencia y veinte personas jóvenes matriculados como alumnos de libre elección y, por tanto perteneciente a diversas titulaciones entre las que se destacan por el número de alumnos que aportan las de Comunicación y Psicología.

Por otro lado, contamos con un contenido concreto y facilitador en la relación social como es la comunicación interpersonal y sus vínculos con las emociones y la inteligencia. La temática elegida pretende tanto que los alumnos adquieran nuevos conocimientos rigurosos y actuales de la disci-

plina tratada, como potenciar las relaciones intergeneracionales y, esencialmente, que estas sirvan como fuente, estímulo y guía de aprendizajes.

De este modo, la publicación que se presenta describe, en un primer momento (Capítulo 1) las particularidades didácticas y metodológicas de la asignatura desarrollada manifestando los objetivos propuestos, los contenidos, la metodología seguida y la evaluación de la misma entre otros aspectos. Es en este momento donde se hace especial incidencia en el rol atribuido tanto al profesor como a los alumnos. Para ello se especifican minuciosamente las diferentes actividades y tareas de cada uno de ellos señalando sus principales características.

Con este capítulo se pretende ofrecer al lector un discurso reflexivo sobre las características metodológicas que convierten a la asignatura "Comunicarse para entenderse" en una experiencia de aprendizaje interpersonal en grupos heterogéneos. Se fundamentan, por tanto, las acciones desarrolladas en la citada experiencia que determinan el proceso de enseñanza y de aprendizaje y el modelo educativo seguido centrado en los alumnos y en las relaciones que se establecen entre ellos. Se define el papel de profesor como orientador y guía tanto de contenidos disciplinares como de recursos metodológicos.

Al mismo tiempo, se definen las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo como fuente y motivación de aprendizajes. Estas son entendidas como "otro recurso pedagógico" que debe ser manejado tanto por el profesor como por los alumnos para conseguir un aprendizaje motivado, eficaz y significativo.

En el segundo capítulo se plantean algunos de los aspectos disciplinares y de contenido que fundamentan la asignatura. Es donde se proponen los principales contenidos desarrollados situándolos en un entorno científico. Al tiempo, se incide en los criterios de selección de los mismos y se incluyen, junto con una breve descripción de los contenidos, las transparencias utilizadas en el aula. Con este capítulo se pretende ofrecer al lector una serie de recursos didácticos que fundamenten ofertas formativas similares a la desarrollada.

A partir de este momento, el resto de los capítulos recogen algunas de las principales actividades realizadas por los alumnos y supervisadas y guiadas por el profesor. Cada capítulo, por tanto, se introduce con los nombres de los alumnos implicados en su desarrollo y se plantea con una misma estructura. En ellos se incluye una actividad práctica y uno o unos comentarios de texto o reflexión personal.

Se han reducido los contenidos conceptuales aportados por los alumnos en la presentación de sus temas para dar relevancia a las actividades desarrolladas en el aula con el resto de los compañeros y a sus reflexiones personales. De este modo, se pretende, con el desarrollo de los capítulos tres, cuatro, cinco, seis y siete, ofrecer al lector una serie de actividades y dinámicas de grupo que favorezca la adquisición de contenidos de aprendizaje a través de las relaciones interpersonales en grupos heterogéneos. Cada capítulo está dedicado a un contenido concreto aunque siempre vinculado a la materia, y, por tanto, ofrece una serie de recursos didácticos específicos para la consecución del mismo; ofrece al lector una serie de actividades realizadas en el grupo clase que pueden realizarse con otros grupos y otros contextos (siempre adaptándolas a las nuevas características) para conseguir los objetivos inicialmente descritos.

A modo de ejemplo señalar que el capítulo tres incide sobre el conocimiento de las propias emociones. Por tanto, las actividades que se presentan pretenden ayudar (de manera didáctica, dinámica y lúdica) a los miembros del grupo a reconocer sus emociones y darse cuenta de la importancia de esta acción en la relación interpersonal. De la misma manera, el capítulo cuatro incide en el desarrollo de dinámicas orientadas al control de las emociones; el cinco, aborda el tema de la motivación y su vinculación con las relaciones sociales; el seis, se centra en el reconocimiento de las emociones ajenas y, el séptimo apuesta por las estrategias que favorecen la capacidad de relacionarse eficazmente.

La presentación todas estas dinámicas desarrolladas en el aula, con el fin de ser sistemáticos y rigurosos, se estructura de la misma manera en todos los capítulos. Todas ellas se plantean con el lenguaje utilizado por los alumnos e incluyen los datos generales de la actividad (tiempo de aplicación, materiales empleados, distribución del grupo, etc), los resultados y evaluación posterior a la aplicación, y las conclusiones que el grupo considera oportunas y que se centran tanto en la adquisición de contenidos conceptuales como en las actitudes y relaciones manifestadas en el transcurso de la actividad.

Por lo que respecta a los comentarios personales que incluye cada capítulo, resaltar que han sido los alumnos los que, de manera individual (en ese caso se cita el nombre del alumno al finalizar el comentario) o grupal, han elegido la fuente que origina la reflexión para posteriormente plantear sus ideas siempre en relación a los aspectos conceptuales tratados en la asignatura. Destacar que estas reflexiones, como diario de clase, están llenas de sentimiento e implicación y han constituido una referencia importante en la evaluación final de la asignatura. De todas ellas, se ha seleccionado una

para conformar el epílogo del libro. Su adecuación a los contenidos de la materia, la presentación que se hizo de ella en el aula y el impacto que causó al resto de compañeros, le otorga entidad suficiente para ser seleccionada entre el resto de tareas y cerrar la exposición de las mismas.

Por otro lado, otro importante apartado del libro, como no podía ser de otra manera, está formado por el listado de referencias bibliográficas utilizadas tanto por parte del profesor como de los alumnos en el desarrollo de la disciplina. Se incluyen citas de diversa índole (libros, revistas, páginas web, etc.) que forman un pequeño repertorio de utilidad para profundizar, tanto de manera teórica como práctica, en el tema desarrollado.

Por último, se cierra la publicación con el cuestionario de evaluación aplicado en el grupo de alumnos al terminar la asignatura. Este cuestionario, elaborado "ad hoc" para la asignatura, permite evaluar la experiencia desarrollada de manera integral. Pone voz a los alumnos en la evaluación de la asignatura y posibilita el "feed-back" de la misma. Es entendido como una importante estrategia que ayuda a comprender en profundidad la experiencia desarrollada y a reflexionar sobre la misma. En este anexo se plasman las opiniones que los alumnos han manifestado sobre cuatro hitos fundamentales de la asignatura; los aspectos generales sobre la asignatura, los contenidos desarrollados, las características del profesor y diversos aspectos relevantes sobre la relación intergeneracional desarrollada con la asignatura.

Con ello se pretende cerrar esta publicación deseando que esta experiencia, junto con otras pasadas y las posibles venideras, ponga un pequeño grano de arena en el estudio y desarrollo de las relaciones intergeneracionales. También, este trabajo pretende ser una pequeña contribución que valore y agradezca el esfuerzo y la dedicación de todos los participantes en la experiencia. Sin la intención y deseo del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, la coordinación del programa Interuniversitario de la Experiencia y especialmente de su directora Dña. M<sup>o</sup> Adoración Holgado Sánchez, el apoyo de la Universidad Pontificia de Salamanca y la participación de los alumnos jóvenes y mayores no hubiera sido posible. GRACIAS A TODOS

# Capítulo 1.

## “COMUNICARSE PARA ENTENDERSE”; PERSPECTIVA METODOLÓGICA

*“Una persona puede sentirse sola, aun cuando  
muchu gente la quiera”.*  
Del *Diario de Ana Frank*

Las personas pasamos la mayor parte de nuestro tiempo juntas, formando grupos que, desde el inicio de nuestra vida son heterogéneos. Nuestra familia está formada por personas de diferentes edades que interactúan y se relacionan. Nuestros padres, abuelos, hermanos mayores o pequeños forman un grupo social muy importante en nuestro desarrollo personal y relacional.

De la misma manera, cuando crecemos seguimos perteneciendo a diversos grupos; el grupo clase, los amigos, los compañeros de trabajo, etc. que nos siguen “orientando” e influyendo en nuestro desarrollo.

Así, la relación social, apoyada en la comunicación entre las personas, se convierte en una importante fuente de aprendizaje que nos enseña tanto contenidos conceptuales como actitudes, valores, destrezas, etc. muy significativos para nuestro crecimiento y desarrollo personal.

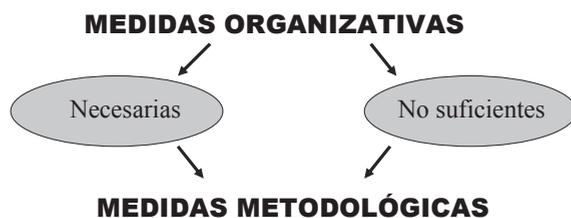
Desde esta perspectiva, no cabe duda que un grupo “esencialmente educativo” es el grupo clase en cualquier nivel en el que se desarrolle (educación infantil o primaria, enseñanzas medias, estudios universitarios, etc.), donde las relaciones que se establecen entre sus miembros deben ser entendidas como fuente de aprendizaje.

Al mismo tiempo, entendemos que, de manera general e intencional (no en todos los grupos ni en todos los momentos), si estos grupos educativos son heterogéneos ofrecen mayor posibilidad de intercambio de ideas,

aportaciones diferentes entre sus miembros, etc. que posibilitarán un mayor crecimiento personal y motivación por el aprendizaje.

Sin embargo, no sólo la presencia del otro posibilita el aprendizaje; no sólo aprendemos al estar junto a otras personas, sino que necesitamos de otros factores para que se produzca el aprendizaje. La intención de aprender, la valoración que tengamos del otros, las características del grupo o del entorno en el que éste se desenvuelva son elementos imprescindibles que facilitan o dificultan el aprendizaje.

Como profesores, junto con los elementos anteriormente citados destacamos la importancia que tiene la metodología en este proceso. Así, necesitamos plantearnos no sólo qué es lo que queremos que aprendan nuestros alumnos (contenidos de aprendizaje) sino, también, la forma en que les es más fácil aprender.



- ❖ Se asegura una adecuada relación intergeneracional
- ❖ Se estructuran aprendizajes comunes
- ❖ La relación intergeneracional se orienta al aprendizaje

De esta manera, y como ha quedado reflejado en la presentación del libro, el objetivo del presente capítulo se centra en plantear una propuesta metodológica que entiende y define el desarrollo de la relación intergeneracional como eje y motivación de aprendizajes. Con esta propuesta las diferencias entre jóvenes y mayores son entendidas como un elemento motivador y generador de aprendizajes que se convierten en puntos de encuentro, discusión, comprensión y enriquecimiento personal y académico.

La asignatura “COMUNICARSE PARA ENTENDERSE” parte de esta reflexión y se apoya en un planteamiento específico orientado a la consecución de objetivos tanto disciplinares como relacionales que se concretan en dos grandes ámbitos de actuación.

---

MEDIDAS METODOLÓGICAS Y ORGANIZATIVAS



**“COMUNICARSE PARA ENTENDERSE”**

Por un lado, la asignatura se lleva a cabo con un grupo heterogéneo de alumnos de la Universidad Pontificia de Salamanca (veinte personas mayores pertenecientes al programa universitario de la experiencia y veinte personas jóvenes matriculados como alumnos de libre elección) que sirve de “grupo experimental” donde se desarrolla la experiencia.

Por otro lado, contamos con un contenido muy adecuado para desarrollo de las relaciones sociales como es la comunicación interpersonal y sus vínculos con las emociones y la inteligencia. La temática elegida pretende tanto que los alumnos adquieran nuevos conocimientos rigurosos y actuales de la disciplina tratada, como potenciar las relaciones intergeneracionales y que estas sirvan como motivación del aprendizaje de la materia.

Así, el planteamiento metodológico y la planificación de la materia (en relación a las características de los alumnos que la cursan, los contenidos a desarrollar y la metodología propuesta) pretende ayudar en la consecución de los tres principales bloques de objetivos planteados;

**“COMUNICARSE PARA ENTENDERSE”**

CARACTERÍSTICAS GENERALES

1. Asignatura de Libre Elección para alumnos jóvenes
2. 20 h. de presencialidad y 25 h. trabajo grupal/individual
3. Desarrollo de contenidos con “entidad universitaria”
4. Metodología orientada a la consecución de objetivos conceptuales A PARTIR DE LAS relaciones intergeneracionales
5. Metodología “APOYADA” en el trabajo en PEQUEÑOS GRUPOS

“ NO SÓLO mejorar la relación intergeneracional, SINO que esta relación MOTIVE Y ORIENTE EL APRENDIZAJE”

Adquisición de contenidos conceptuales relacionados con el contenido de la disciplina;

- Conocer aspectos clave relacionados con la inteligencia emocional y las relaciones sociales; emoción, relación, aprendizaje, inteligencia, etc.
- Conocer los principios que sustentan las relaciones sociales entre las personas y los diferentes roles intergrupales e intragrupal

Desarrollo de procedimientos y actitudes positivas en y hacia las relaciones intergeneracionales;

- Desarrollar estrategias comunicativas y relacionales en grupos heterogéneos
- Intervenir en situaciones que favorezcan la “sinergia” en la comunicación y relación; optimizar el aprendizaje social.
- Favorecer la vinculación afectiva y emocional entre los miembros del grupo.

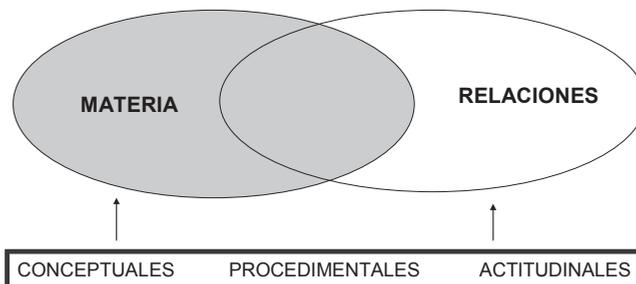
Desarrollo de las relaciones interpersonales como facilitadoras y motivadoras de los aprendizajes;

- Entender las relaciones interpersonales entre miembros de distintas edades (relación intergeneracional) como medio de aprendizaje y motivación del mismo y estrategia de crecimiento personal y social. Comprender su importancia en contextos educativos.
- Ser capaces de utilizar diferentes formas de trabajo en la adquisición de contenidos de aprendizaje; toma de decisiones autónoma, distribución de tareas, empleo de metodologías variadas, etc.

---

## OBJETIVOS

ORIENTADOS A la consecución de APRENDIZAJES:

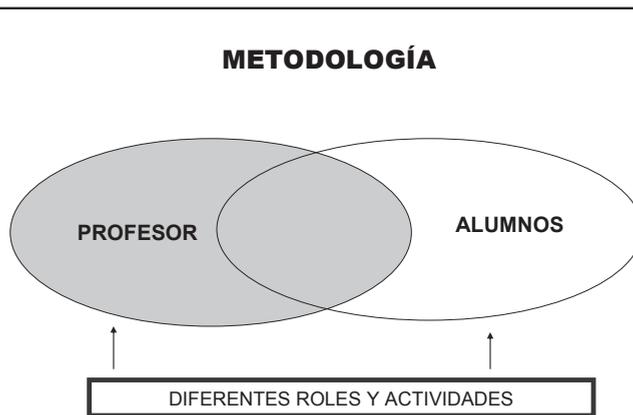


Al mismo tiempo y como no podía ser de otra manera, estos objetivos se apoyan en unos contenidos concretos de aprendizaje, una metodología específica y los criterios de evaluación pertinentes que brevemente expon-dremos a continuación.

Por lo que respecta a los contenidos, señalamos los siguientes blo-ques:

- La comunicación humana y la relación interpersonal
- Comunicación, relación, motivación y emoción
- Los procesos de socialización y la inteligencia emocional
- Habilidad social y competencia social
- Situaciones de “sinergia” en la comunicación y la relación

Por otro lado, la metodología desarrollada se refuerza con diferentes estrategias entre las que destacamos como altamente significativas la figura atribuida (rol) y la concepción tanto del profesor como de los alumnos. El concepto de profesor y de alumno es modificado, si tenemos en cuenta parámetros tradicionales en la enseñanza universitaria.



Con esta asignatura intentamos desterrar el concepto de aula como “espacio de enseñanza unidireccional, en los que un profesor explica o incluso dicta desde una tarima ante filas de bancos, en los que alumnos anotan en silencio (o al menos eso espera el profesor) las explicaciones reci-bidas, para devolverlas con la mayor fidelidad posible el día el examen, en que esos alumnos deben demostrar en silencio aún más riguroso, que tienen el conocimiento que en su día transmitió el profesor” (Pérez Echevarria, P., Pozo, J.I. y Rodríguez, B., 2003: 34).

Ponemos de manifiesto que en la figura del profesor no está la única fuente de información y, por tanto que su papel debe centrarse en facilitar situaciones de aprendizaje. Los alumnos y, como hemos definido, la relación que establecen entre ellos se definen en este caso como una importante herramienta generadora y motivadora de los aprendizajes.

Entendemos que el profesor debe ser un especialista en los aspectos tanto disciplinares como metodológicos. El conocimiento de la materia a impartir y las características favorables relacionadas con la capacidad investigadora, aspectos altamente valorados en la concepción del profesor universitario eficaz en nuestro sistema de educación superior, no son suficientes desde este modelo docente. El profesor debe reflexionar también sobre su metodología de enseñanza. Esto es, consideramos imprescindible, siguiendo las propuestas de Torrego (2008: 201), que la función docente debe exigir a los profesores la formación y reflexión sobre el “conjunto articulado de acciones que se desarrollan en el aula con la finalidad de provocar aprendizaje en los alumnos. (...), la asimilación de los contenidos curriculares y la consecución de las metas y objetivos propuestos”. Esta reflexión intencional que debe realizar el profesor sobre las técnicas y acciones que dirigen el aprendizaje de los alumnos hacia determinados objetivos ponen de manifiesto el estilo mediacional del docente en el aprendizaje de los discentes.

## 1. PRINCIPALES ROLES Y ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL PROFESOR

Como venimos señalando hasta el momento, la concepción del proceso de enseñanza y aprendizaje por parte del profesor debe situarse en parámetros orientadores y mediacionales que podemos definir a partir de dos grandes estrategias de acción.

Por un lado, la enseñanza presencial que sitúa tanto al profesor como al alumno dentro del aula en un horario previamente establecido.

Por otro lado, la enseñanza semi-presencial o no presencial que se concreta en el trabajo autónomo de los alumnos a través de actividades tanto individuales como grupales que se orientan, siguen y revisan desde las acciones de tutoría.

Ambas modalidades son complementarias e imprescindibles para el correcto desarrollo de la propuesta metodológica que estamos planteando.

De manera más específica concretaremos las tareas del profesor en tres categorías relacionadas con las dos modalidades de enseñanza ante-

riormente citadas. Destacamos por tanto, en el desarrollo de la asignatura “Comunicarse para entenderse”, las siguientes acciones:

### “EL PROFESOR”

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Exposición de contenidos teóricos  | → | Primeras sesiones de clase y antes de cada tema. En gran grupo  |
| 2. Acciones de tutoría y apoyo a la adquisición de contenidos disciplinares | → | Fuera del horario “de clase” y en grupo de trabajo o individual |
| 3. Guía metodológica sobre pautas de trabajo y MTD                          | → | Inicio y transcurso de la asignatura. Por grupos de trabajo     |
| . Consolidación de grupos de trabajo  |   |   |
| . Técnicas de trabajo colectivo   |   |   |
| . Dinámicas de participación y relación grupal                              |   |   |

#### 1.1. Exposición de contenidos teóricos

Las clases magistrales se centrarán esencialmente en la presentación en gran grupo de los fundamentales contenidos conceptuales relacionados con la materia. Para ello se utilizan las primeras sesiones de clases (introducción conceptual de la asignatura) y el inicio de cada tema. En este caso, el profesor orientará cada uno de los temas de estudio mediante explicaciones de conceptos, esquemas o ejemplos. Para ello se han elaborado una serie de presentaciones en Power Point que, a modo de resumen de los contenidos planteados, sirven de apoyo y estructuración de las explicaciones. Estas se presentan en el capítulo segundo junto con una breve explicación de las mismas.

Aunque esta acción del profesor sea esencialmente teórica y expositiva, se animará a los alumnos a participar en el desarrollo de estas explicaciones mediante preguntas, grupos de reflexión, dinámicas de grupo, comentario de textos... Los alumnos, bien en gran grupo o de manera individual desarrollarán actividades de toma de datos, lectura de textos o análisis de contenidos propuestos entre otras acciones.

El desarrollo de contenidos se orienta tanto a la adquisición de conocimientos (propuestas teóricas rigurosas) como de procedimientos (técnicas, dinámicas y estrategias de aplicación) y actitudes (desarrollo positivo de la relación entre los miembros del grupo).

### *1.2. Desarrollo de acciones de tutoría y orientación.*

La tarea fundamental a realizar por el profesor en este caso se centra en la aclaración de dudas de carácter disciplinar que puedan surgir a lo largo de la asignatura. Estas pueden referirse a la dificultad por comprender algún contenido de la materia, el uso de fuentes documentales o bibliográficas o la relación de los temas tratados con otros contenidos de otras asignaturas.

Para dar respuesta a estas dudas se realizarán sesiones de "tutoría informal" al terminar la hora de clase o "tutoría formal", mediante horario concreto y previamente establecido, a realizar fuera del horario presencial de la asignatura exigiendo una cita previa. Los alumnos pueden acudir tanto de manera individual como grupal aunque se aconseja la asistencia de la totalidad de los miembros del pequeño grupo de trabajo. Destacar que se pretende un aprendizaje cooperativo y se busca un apoyo continuo del profesor desde la tutoría tanto en gran como en pequeño grupo.

### *1.3. Guía metodológica.*

Como venimos señalando, el papel del profesor no se reduce a la exposición de contenidos conceptuales sino que la ayuda que éste ofrece a sus alumnos en aspectos metodológicos y de seguimiento de la disciplina es una tarea muy importante.

Al mismo tiempo, como los objetivos que nos proponemos son tanto de carácter disciplinar como relacional, el profesor debe servir de apoyo metodológico en ambos aspectos. Por tanto, orienta y apoya el trabajo disciplinar (relacionado con los contenidos de la materia) y ayuda en la creación y consolidación de grupos de trabajo. Debe orientar las pautas de trabajo a seguir y proponer modelos de toma de decisiones y solución de problemas conjunta que puedan surgir dentro de los grupos estables de trabajo en el transcurso de la asignatura.

Se entiende como esencial el desarrollo de esta tarea de orientación metodológica para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre el grupo clase y la consolidación de los grupos de trabajo. A través de ella se pone a disposición de los alumnos las principales técnicas que ayudan al desarrollo del trabajo colectivo y faciliten el trabajo autónomo del pequeño grupo; técnica D.A.F.O., modelos de solución de problemas, brainstorming, dinámicas de trabajo grupal, etc. También, se especifican las dinámicas que ayuden en la participación y relación interpersonal entre los diferentes miembros del equipo dedicando especial atención a las acciones que favorezcan las relaciones comunicativas y la empatía.

También se especifican los criterios básicos e imprescindibles para la elaboración y consolidación de los grupos de trabajo (ejemplo; grupos compuestos por tres personas jóvenes y tres mayores que se mantengan estables durante toda la asignatura)

## 2. PRINCIPALES ROLES Y ACTIVIDADES A REALIZAR POR LOS ALUMNOS

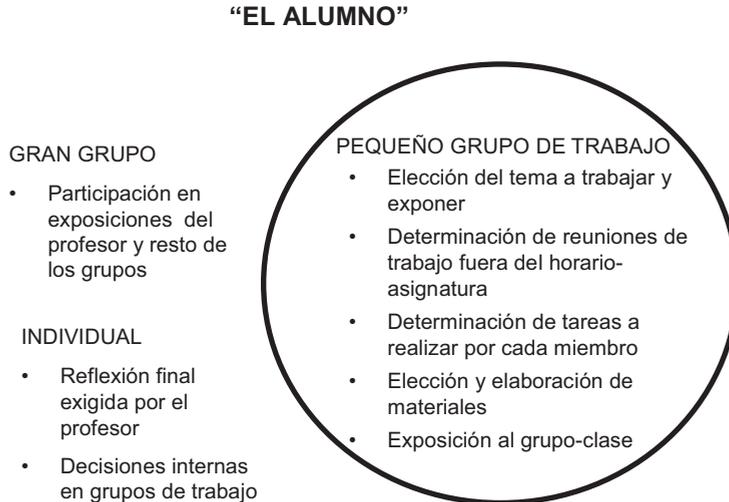
Es evidente que el desarrollo de esta propuesta metodológica exige al alumno una implicación tanto con los contenidos de la materia como con los propios compañeros guiada por la actividad y la motivación. Entendemos que la función de los alumnos en relación a su propio aprendizaje debe ser no pasiva. Planteamos una propuesta metodológica donde se precisen nuevos modos de enseñanza y aprendizaje y, por tanto, nuevos comportamientos tanto del profesorado como del alumnado. Ambos, como es de esperar, estrechamente relacionados e interdependientes.

Si, como hemos definido, en el papel del profesor se evidencian las actividades de orientación y mediación, en el papel de alumno se debe reforzar la autonomía en el desarrollo personal y su propio aprendizaje. Pretendemos con esta experiencia convertir un modelo educativo centrado en el profesor en un modelo centrado en el alumno, donde éste tenga una amplia y real capacidad de decisión, elección y manejo de su proceso de enseñanza-aprendizaje. El docente debe facilitar, exponer, sugerir y motivar para despertar el interés al discente por descubrir, examinar, investigar, formularse hipótesis y ser capaz de presentar alternativas ante cualquier situación.

Al mismo tiempo, entendemos que la relación interpersonal entre los alumnos es otra fuente de motivación de los aprendizajes muy importante. Los propios compañeros pueden y deben asumir “el rol de profesor” en determinadas situaciones y, por tanto, los alumnos se convierten en grupos eficaces y activos en sus propios aprendizajes.

Definimos, también, las diferencias individuales características de los grupos heterogéneos (como es nuestro caso) como una herramienta decisiva en el desarrollo del conocimiento de cualquier materia y en cualquier nivel educativo. Las diferencias individuales deben acercar a las personas y convertirse en fuente de motivación tanto dentro como fuera del aula. Concebimos estas diferencias como un elemento importante en el enriquecimiento personal y disciplinar. Cada miembro aporta al grupo y con su aportación se enriquece el trabajo tanto individual como grupal.

Desde esta perspectiva, concretamos brevemente las principales actividades que los alumnos (en relación a su agrupamiento) deben realizar en el desarrollo de la asignatura:



### 2.1. Trabajo en gran grupo

El trabajo en gran grupo se desarrolla esencialmente en la primera parte de la asignatura y en la presentación teórica de cada uno de los temas coincidiendo con las explicaciones teóricas del profesor. En estos momentos, los alumnos, comportándose en gran grupo, anotarán los conceptos clave, preguntarán dudas, y participarán en la exposición de los mismos. La metodología se apoya principalmente en la explicación magistral del profesor y en los recursos que este utiliza en las exposiciones (presentaciones en Power Point, referencia a casos prácticos y experimentales, ejemplos, etc.)

En el transcurso de la asignatura, los alumnos seguirán las explicaciones de cada pequeño grupo de trabajo y participarán en las dinámicas y actividades que se les planteen.

Por otro lado, la asignatura también favorece la realización de actividades grupales de carácter práctico y aplicativo.

### 2.2. Trabajo en pequeños grupos

Los pequeños grupos de trabajo se convierten en el modo de agrupamiento central de la asignatura. El planteamiento de la asignatura y los objetivos con ella planteados hace imprescindible la interacción de los alum-

nos dentro de un grupo efectivo para el trabajo cooperativo y facilitador en la relación social. Pretendemos formar grupos autónomos y dinámicos que se enfrenten a la toma de decisiones sobre situaciones tanto de carácter conceptual relacionado con la disciplina (elección de tema de trabajo, revisión documental, selección de ideas relevantes, etc) como en las relaciones sociales (distribución de tareas, búsqueda de consenso, participación de todos los miembros, etc).

Así, los alumnos se agrupan en pequeños grupos de seis miembros cada uno. Entendemos que este número de miembros es el más adecuado para que se establezcan relaciones de trabajo y de comunicación interpersonal. Un número mayor de participantes en el grupo podría posibilitar el desmembramiento del equipo en núcleos sociales menores y, un número menor daría como resultado grupos menos creativos y con un menor aporte de ideas.

Corresponde a los miembros del grupo establecerse como equipo estable de trabajo eligiendo sus componentes y el tema o contenido de la asignatura a desarrollar. El profesor, en este momento, plantea los posibles temas a elegir y algunos de los criterios básicos en la constitución de grupos.

Es imprescindible que los grupos sean estables durante toda la asignatura. Con ello se quiere fortalecer las relaciones sociales, ayudar en la distribución de tareas y la responsabilidad de los miembros de cada grupo. Se pretende conseguir una cohesión grupal y un sentimiento de pertenencia; elementos imprescindibles para una correcta relación grupal. Esta estabilidad, también posibilita que la distribución de tareas sea efectiva y busca una mayor implicación de cada alumno con el tema a estudiar dentro de su equipo y, por tanto, con la materia.

Sobre las normas básicas y necesarias en la configuración de los pequeños grupos de trabajo, se obliga a que estén compuestos por tres personas jóvenes y tres personas mayores. Esta paridad en la heterogeneidad se orienta a favorecer las relaciones interpersonales entre miembros de distintas edades. Con esta distribución queremos favorecer la consecución de los objetivos relacionales propuestos con la asignatura y la vinculación efectiva entre personas jóvenes y mayores. Entendemos esta relación como medio de aprendizaje y motivación del mismo y estrategia de crecimiento personal y social.

Desde estas premisas, el pequeño grupo de trabajo se convierte en un sistema dinámico y activo. Corresponde a sus miembros la elección del tema a analizar, la distribución de tareas, espacios y tiempos. También deciden sobre los aspectos formales relacionados con la exposición del tema elegido

(actividades a incluir, modelo de presentación, etc.) y el formato final del trabajo a presentar al profesor. Por último elegirán el día de exposición coordinándose con el resto de grupos de clase.

Los grupos de trabajo también deciden sobre el tiempo de trabajo autónomo a desarrollar fuera del horario presencial establecido para la asignatura. Plantean el número de reuniones, el trabajo a realizar en cada una de ellas y la determinación de roles y tareas intragrupo. Como norma general, el profesor indica que se deben celebrar, al menos, cuatro reuniones; preparación del tema y distribución de tareas, puesta en común del trabajo individual, toma de decisiones-seguimiento y elaboración de la estructura final a presentar al gran grupo.

El trabajo en pequeño grupo debe concluir con una exposición para toda la clase del tema elegido. Esta exposición, como volcado del trabajo realizado en los grupos estables, debe cumplir ciertas normas tanto de contenido como de forma.

Por lo que respecta a la forma, es imprescindible que todos los miembros participen en la exposición y se dispone de un tiempo aproximado de 30 minutos.

Por lo que respecta al contenido, la exposición debe incluir distintos tipos de reflexiones y aproximaciones sobre el tema elegido y estructurarse según unos planteamientos previamente descritos por el profesor. Así, debe realizarse una presentación de los aspectos teórico-conceptuales que fundamentan el tema elegido. Los grupos de trabajo han podido elegir la opción metodológica que entiendan más adecuada al tema elegido y sus propias características de trabajo. Destacamos las presentaciones con apoyo Power Point, la entrega de esquemas o la presentación de resúmenes y glosarios.

Por otro lado, es imprescindible la presentación y desarrollo de una actividad práctica que incida y complemente el cuerpo teórico. Se exige participación de todos los miembros de la clase. El pequeño grupo deberá motivar al resto de sus compañeros y presentar los materiales adecuados y pertinentes para su participación. Así, se precisa de una explicación de la actividad (objetivos, metodología, etc.), un reparto de materiales de apoyo a la misma y la realización de la actividad por todos los miembros de la clase orientada y guiada por el grupo de trabajo. Posteriormente a la aplicación, se debe realizar una evaluación y análisis de conclusiones sobre el tema desarrollado.

Con estas acciones, se pretende que el pequeño grupo sea protagonista y oriente el aprendizaje de sus compañeros. También se pone en evidencia la calidad del trabajo realizado y la implicación con la asignatura.

### “EL PEQUEÑO GRUPO DE TRABAJO”

1. Modelo de agrupamiento central de la asignatura
2. Pretende:  
Interacción efectiva de los alumnos → CONCIENCIA DE GRUPO  
Facilitar la CONSECUCIÓN y la MOTIVACIÓN de aprendizajes a partir de la relación social
3. Características “ESPECIALES” del grupo:

Estable - Heterogéneo - Dinámico y Activo - Asesorado - Autónomo - Efectivo
--

#### 2.3. Trabajo individual

El trabajo individual, en esta apuesta metodológica, se reduce a concretas aportaciones de los alumnos. Se incluye en esta opción las reflexiones personales a realizar en las sesiones magistrales, las dudas sobre contenidos conceptuales a resolver en las tutorías, las decisiones que los pequeños grupos determinen en relación a la distribución de tareas entre sus miembros y la reflexión final exigida por el profesor (cuestionario de evaluación final). También se incluyen los trabajos de reflexión personal que son de carácter opcional.

Para finalizar, es importante señalar que todas las acciones desarrolladas en la asignatura se organizan sistemáticamente en diferentes fases.

Se comienza por el diagnóstico inicial de las características del grupo. En este momento el objetivo fundamental consiste en determinar las necesidades y expectativas del grupo. Se incide en el conocimiento de los contenidos previos que los alumnos poseen sobre el tema a desarrollar y en las características que definen la relación interpersonal entre los miembros del grupo. También se analiza la valoración que los miembros del grupo tienen sobre las relaciones intergeneracionales y la posibilidad de compartir espacios y tiempos entre los alumnos.

Otro momento decisivo se centra en la presentación de la asignatura por parte del profesor donde se hace especial incidencia en la presentación de la guía docente (objetivos, contenidos y temas a desarrollar, metodología a seguir y criterios de evaluación) y el acercamiento bibliográfico al tema (revisión diferentes materiales bibliográficos representativos de la temática a desarrollar durante la asignatura).

El siguiente momento se centra en la exposición inicial por parte del profesor tanto de los contenidos y descriptores de la asignatura como de la determinación de las pautas de trabajo. Para ello se utilizan las primeras sesiones de clase y el inicio de cada tema.

Es, en este momento, cuando se realizan los grupos eligiendo el tema de trabajo según los criterios señalados y comienza el trabajo autónomo en pequeño grupo. Destacar la importancia de la tutoría, seguimiento y orientación por parte del profesor durante todo el proceso.

Otro momento decisivo se centra en la exposición que los pequeños grupos autónomos y especialistas deben hacer frente al gran grupo. Con esta tarea se pone de manifiesto tanto el trabajo de aproximación conceptual realizado como las características expositivas y motivadoras de los grupos. También se demuestra el interés y la habilidad por comunicar y que los demás participen. No cabe duda de que se está posibilitando la evaluación desde una perspectiva amplia. Heteroevaluación; al permitir que tanto el profesor como el resto de compañeros analicen el trabajo desarrollado y la presentación del mismo. Autoevaluación; al favorecer el desarrollo de conclusiones finales (después de realizar la actividad) por parte de los alumnos implicados.

Para terminar se presenta y entrega al profesor, por escrito y en formato electrónico, los contenidos y dinámicas trabajadas por los diferentes grupos. Estos materiales también se tendrán en cuenta en la evaluación de los alumnos.

## **FASES DE LA ASIGNATURA**

1. Presentación de la asignatura  
Diagnóstico inicial, presentación de guía docente, acercamiento bibliográfico
2. Exposición inicial de contenidos y pautas de trabajo
3. Elección por parte de los grupos del tema a trabajar y comienzo del trabajo autónomo
4. "Exposiciones grupales"
5. Entrega de los resultados

Como se está indicando, la evaluación de la asignatura es otro indicador significativo del planteamiento metodológico seguido. También, es coherente con los objetivos planteados en la experiencia y, por tanto, desde distintas estrategias y criterios se centra en analizar los contenidos concep-

tuales ("¿qué hemos aprendido sobre los contenidos de la asignatura?, etc.), procedimentales ("¿cómo desarrollamos las actividades en gran grupo?; ¿Motivamos a los demás?", etc.), actitudinales ("¿Se muestra una actitud participativa, activa y motivada?", etc.) y relacionales ("¿Cómo es mi relación con mis compañeros; gran grupo- pequeño grupo?; etc.") planteados inicialmente.

Para recoger todas estas informaciones necesitamos llevar a cabo una evaluación continua, formativa e integral que se apoye en el uso de distintas técnicas y procedimientos. Para ello, se realiza una revisión de los trabajos elaborados por los diferentes grupos de alumnos. Esta revisión incluye la evaluación de las exposiciones realizadas en el aula por los grupos de trabajo (conocimiento del tema, claridad en la exposición, uso de diferentes métodos expositivos, capacidad en la motivación de gran grupo, empleo de dinámicas y ejercicios prácticos, participación de todos los miembros del grupo, ...) y del trabajo impreso entregado (estructura, elección relevante y formulación correcta de las citas bibliográficas, ...). Esta evaluación por parte del profesor se completa, como ya ha quedado explicitado, con una autoevaluación del grupo que expone (autoanálisis del trabajo expuesto y del proceso seguido hasta la exposición del mismo) y una heteroevaluación por parte del resto de alumnos de la clase.

Al mismo tiempo, también se tiene en cuenta la asistencia y participación de los alumnos.

Por último, se aplica un cuestionario anónimo de evaluación del curso. Se diseña ("ad hoc") un cuestionario a realizar por los alumnos al final de la asignatura. En él se incluyen aspectos relacionados con el nivel de satisfacción de expectativas por parte del alumnado, utilidad, rigurosidad y pertinencia de los contenidos propuestos, la metodología desarrollada, el desarrollo de relaciones sociales, etc. Se pretende analizar el grado de satisfacción de los alumnos y la percepción de éstos sobre la asignatura revisando sus comentarios como gran grupo, al mismo tiempo que diferenciando las opiniones entre los alumnos mayores y los jóvenes. Estas informaciones posibilitarán el feed-back del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presenta el cuestionario en el último apartado de la publicación señalando, a modo de gráficos, los principales resultados obtenidos a partir de la revisión de las reflexiones de los alumnos y la comparación entre los dos grupos de edad. Estos datos son relevantes ya que indican la valoración del grupo sobre la experiencia realizada y evalúan la acción del profesor, la metodología propuesta, el contenido desarrollado, etc. Posibilitarán la revisión de la experiencia realizada para adaptarla a grupos y acciones futuras.

## EVALUACIÓN

### PROFESOR

- Revisión de trabajos grupales (exposición y trabajo impreso)
- Asistencia y participación

### ALUMNOS

- Evaluación "intragrupa"
- Evaluación "intergrupala"

### "CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO"

1. "ad hoc"
2. Anónimo
3. Preguntas cerradas de graduación continua
4. Bloques de contenido:
  - Aspectos generales sobre la asignatura
  - Contenidos desarrollados
  - Características del profesor
  - Aspectos sobre la relación intergeneracional

## Capítulo 2.

### “COMUNICARSE PARA ENTENDERSE”; ASPECTOS DISCIPLINARES

“Amo a todos los hombres, Maestro”, dijo cierto discípulo.  
“Deberías amar solamente a Dios”, le respondió Paramahansaji.  
Pocas semanas después, el discípulo se encontró nuevamente con  
su Gurú, quien le preguntó:  
-“¿Amas a los demás?”  
-“Yo reservo mi amor solo para Dios”, respondió el discípulo.  
-“Deberías amar a todos con ese mismo amor”, dijo el Maestro.

ANÓNIMO

Intentar dotar de contenidos a la asignatura “Comunicarse para entenderse” es una tarea difícil al tiempo que apasionante.

Apasionante, ya que la materia reflexiona sobre aspectos esenciales que afectan y se entroncan en nuestro desarrollo como seres humanos. La comunicación, la emoción, la relación social, la inteligencia o la motivación son conceptos que despiertan interés y motivan a cualquier persona que se preocupe por su desarrollo personal y social. Todos sentimos, nos emocionamos y nos comunicamos, por tanto, desde un punto de vista individual casi todas las personas estamos interesados en conocer y justificar, desde presupuestos científicos, que nos ocurre; como se determinan algunas de nuestras capacidades intelectuales y relacionales y como se definen nuestros comportamientos.

De la misma manera, esta materia se desarrolla en un contexto universitario que entendemos como un espacio preocupado por el crecimiento intelectual y, por lo tanto, emocional de las personas que en ella desarrollan sus tareas y donde se relacionan.

Difícil por varias razones;

Por un lado, existen infinidad de cuestiones de interés relacionadas con la disciplina que se sitúan dentro de las competencias atribuidas a diferentes áreas y campos del conocimiento. No cabe duda de que la pedagogía, la psicología o la sociología, entre otras ciencias humanas y sociales que estudian el comportamiento de las personas y sus relaciones en diversos contextos, tienen aspectos significativos que aportar a la materia. Sin embargo, bien es cierto, que depende de ámbito de conocimiento científico en el que situemos nuestras propuestas obtendrán un enfoque u otro.

Al tiempo, nos vemos obligados, por cuestiones de organización y planificación docente relacionadas con el tiempo de duración de la materia (número de horas de trabajo tanto presencial como autónomo) a seleccionar una serie de contenidos principales entre un amplio abanico de posibilidades. Los contenidos relacionados con la comunicación entre las personas son muchos y variados ya que, como hemos señalado, no sólo afectan a diversas ramas del conocimiento, sino que dentro de cada una de ellas se sitúan en diferentes modelos epistemológicos y enfoques aplicativos.

Por una razón también relacionada con la planificación docente, y como ocurre en cualquier propuesta pedagógica, las características de los alumnos condicionan la elección de los contenidos a desarrollar. Tener en cuenta esta situación es evidente e imprescindible en cualquier planteamiento educativo que pretenda un aprendizaje significativo y motivador para los alumnos. Pero bien es cierto que en nuestro caso es algo más complejo ya que nos enfrentamos a un grupo muy heterogéneo donde "conviven" e interactúan personas con conocimientos previos sobre el tema muy variados. Así, nos encontramos con alumnos de la titulación de Psicología a los que los conceptos de emoción, relación, motivación o interacción grupal (núcleo central de la asignatura) les son cercanos y, en algunos casos (depende del curso en el que se sitúen) los han desarrollado en otras asignaturas. Pero, junto con ellos, el grupo se compone por alumnos de otras titulaciones y de la universidad de la experiencia a los que los contenidos de la materia le son lejanos y desconocidos.

Por último, otra razón no menos importante a tener en cuenta a la hora de seleccionar los contenidos de la materia y, sobre todo, dotarlos de rigurosidad a la hora de desarrollarlos en el aula, se refiere a la vulgarización de muchos contenidos de la disciplina. Por ejemplo, existen infinidad de publicaciones no científicas que abordan, de manera más o menos acertada, los temas de comunicación y relación social. Parece que "todo el mundo" sabe lo que es la emoción, la relación social, la comunicación, etc. ya que lo ha

leído en el suplemento del periódico o en una revista concreta. También, en muchas ocasiones, parece que el conocimiento personal y social de estos términos y su determinación en conductas habituales que todos sentimos hace que puedan perder su valor científico. Es frecuente escuchar que todos sabemos comunicarnos ya que lo hacemos diariamente en nuestras vidas. Nada más lejos de la realidad.

Desde estas reflexiones iniciales, señalamos que los contenidos planteados en la asignatura “Comunicarse para entenderse” tienen un carácter multidisciplinar aunque se destacan aspectos eminentemente pedagógicos o relativos a cuestiones educativas. Sin embargo, como reflexionamos sobre las personas; su comportamiento relacional e interpersonal, se especifican y seleccionan cuestiones psicoeducativas que ponen de manifiesto y en relación la motivación, la emoción y la inteligencia en la vinculación social. Por ello, el término de inteligencia emocional centra el discurso y estructura el aporte conceptual de la guía docente de la asignatura.

Por otro lado, y como ocurre en cualquier asignatura los contenidos han sido seleccionados, teniendo en cuenta varios criterios. Por un lado, criterios de rigor científico, actualidad académica e interés conceptual. Por otro, teniendo en cuenta los contenidos más adecuados a las características de los todos los alumnos que forman el grupo heterogéneo. Se pretende que todos los alumnos se impliquen en la asignatura y la entiendan como interesante y adecuada en la adquisición de saberes novedosos.

A continuación se plantean, a modo de presentaciones en Power Point los principales contenidos que han estructurado la asignatura junto con una breve explicación de los mismos. Apoyados en estos materiales se ha desarrollado la explicación del profesor, los comentarios y reflexiones de los alumnos y las prácticas de la asignatura.

## 1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son fenómenos complejos y multidimensionales que para ser estudiadas y entendidas debemos analizarlas desde distintas perspectivas que ofrecen una idea global de todos sus aspectos. Así, entendemos el estado emocional como:

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- ☞ ESTADOS AFECTIVOS SUBJETIVOS
  - Diferentes en cada persona
- ☞ CAUSAN RESPUESTAS BIOLÓGICAS
  - Nos prepara para la acción
- ☞ SON FENÓMENOS SOCIALES
  - efecto “Halo”,...
- ☞ ESTADOS FUNCIONALES CON FINALIDAD.
  - Nos preparan para algo

Sabemos, según nos dice la psicología, que las emociones son estados subjetivos, funcionales, fisiológicos y sociales. Esto parece suficiente para entender el complejo entorno de las emociones, pero sin embargo no nos permite dar una definición concreta de las mismas. La dificultad radica en definir de forma científica las emociones.

Para comprender y definir este complejo fenómeno es importante estudiar cada uno de los cuatro aspectos señalados anteriormente en la transparencia y darnos cuenta de que las emociones unen los cuatro aspectos de forma global, buscando un único fin; forman un sistema regido por la totalidad, la interacción y la interdependencia.

Por otro lado, siguiendo la definición que nos propone el diccionario Oxford English Dictionary entendemos la emoción como “una agitación o perturbación de la mente; sentimiento o pasión; cualquier estado vehemente o agitado”.

En la opinión de Daniel Goleman (1996; 1999), el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas.

## 2. LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES.

Para entender las emociones, la primera pregunta que debemos hacernos es si la emoción es un fenómeno principalmente biológico o, por el contrario, cognitivo.

De acuerdo con las perspectivas de carácter biológico, las emociones surgen de las influencias corporales. El origen de las mismas está en el cerebro y son esencialmente biológicas.

Desde la perspectiva cognitiva, las emociones surgen de los recuerdos de situaciones pasadas y de interpretaciones que las personas hacemos de manera individual (aunque influenciadas por la sociedad) de nuestros comportamientos. Estas se relacionan con la memoria, el recuerdo, las actitudes y valores personales y la interpretación racional del ser humano.

Para resolver este debate surgen las posturas intermedias que defienden la parte biológica y la cognitiva como fuente de las conductas emocionales. Las emociones son el resultado de la relación entre los elementos biológicos y las decisiones personales aprendidas de cada uno de nosotros.



## 3. EL SOPORTE BIOLÓGICO DE LAS EMOCIONES

Nos interesa, por lo tanto y en primer lugar, conocer la base biológica (común en todas las personas) de las emociones aún sabiendo que la interpretación que cada uno de nosotros hagamos sobre nuestros propios estados de ánimo pueden estar influenciados por valoraciones personales, recuerdos pasados, ...

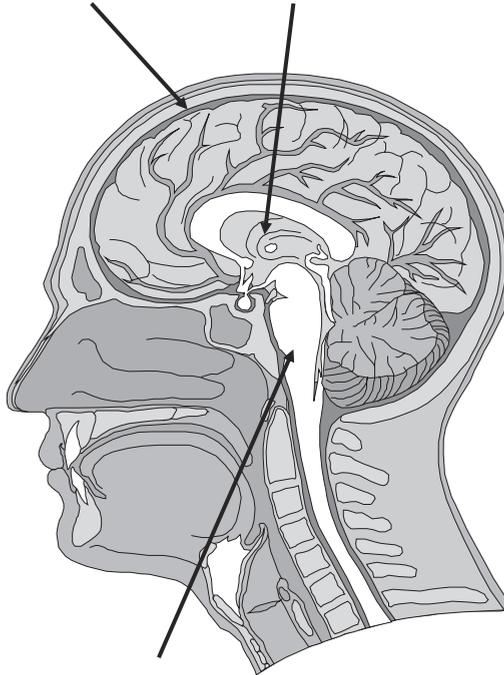
Debemos conocer los aspectos comunes para darnos cuenta de las diferencias.

## NUESTROS TRES CEREBROS

- ☞ **NEOCORTEX**
  - CAPACIDADES ORGANIZATIVAS
    - PLANIFICACIÓN, ESTRATEGIA, COMPRENSIÓN, ...
- ☞ **SISTEMA LÍMBICO**
  - EMOCIONES BÁSICAS
    - DIFERENCIA, RECONOCE, COMPARA, ...
- ☞ **TALLO ENCEFÁLICO**
  - REGULACIÓN DE FUNCIONES BÁSICAS
    - REACCIONES AUTOMÁTICAS, INSTINTOS, ...

NEOCORTEX

SISTEMA LÍMBICO

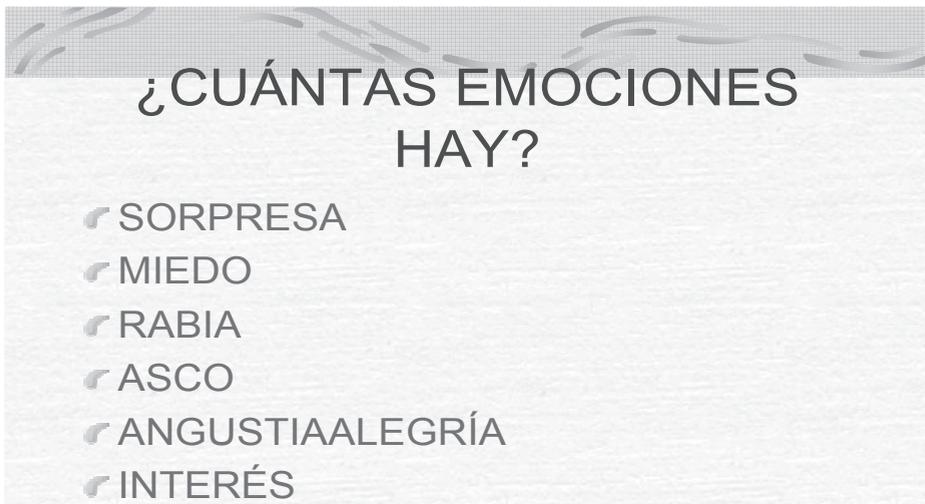


TALLO ENCEFÁLICO

#### 4. ¿CUÁNTAS EMOCIONES HAY?

Parece que no existe mucho acuerdo entre los diferentes estudiosos del tema en poder señalar cuales son las emociones esenciales que guían la conducta de cualquier ser humano. A priori y de manera genérica, parece que existen una serie de emociones primarias y otras secundarias. Las primarias son las que por su fusión, modificación, diferente interpretación, etc. causan las emociones secundarias.

A continuación se exponen lo que la mayoría de los investigadores consideran las siete emociones fundamentales, primarias o básicas:



##### *Sorpres*

Es la más breve de las emociones que suele convertirse en otra emoción. En ella se produce una activación física y neuronal importante.

##### *Miedo*

El miedo se activa por la percepción (tanto física como psicológica) de daño o peligro. El miedo confiere a las personas una sensación de tensión nerviosa que nos permite protegernos o desarrollar una reacción de huida.

##### *Rabia*

Es la emoción más pasional. El sentirse herido, engañado o traicionado son activadores de la rabia al igual que el ser incapaces de resolver una situación difícil. Podemos pensar en como nos sentimos cuando no somos

capaces de resolver cualquier situación cotidiana que a priori parece sencilla.

### *Asco*

El asco es una emoción compleja. Implica una respuesta de huida o de rechazo ante un objeto deteriorado o pasado. Acontecimientos físicos (comida u olores, sabores amargos, etc.) o acontecimientos psicológicos activan impulsos de repudio y generan el asco.

### *Angustia*

Es la emoción más negativa. Los dos activadores fundamentales de la angustia son la separación y el fracaso.

### *Alegría*

El alivio del dolor físico, de los problemas, resolver un problema difícil o conseguir algo deseado provoca alegría. También provocan alegría las sensaciones placenteras (el ser acariciado, ...) y la percepción personal de que somos valorados personal o profesionalmente. La alegría es una sensación positiva derivada de la satisfacción y el triunfo que hace que la vida resulte más agradable.

### *Interés*

Éste motiva las conductas de exploración y la curiosidad. Es una emoción esencial en el aprendizaje, ya que desarrolla nuestros deseos de conocer, ser creativos y desarrollar nuestras propias competencias y habilidades. Resulta difícil aprender cualquier cosa sin el apoyo emocional que supone el interés.

## 5. LA FUNCIÓN SOCIAL DE LAS EMOCIONES

Continuamente escuchamos frases tales como que el hombre es gregario por naturaleza, que la sociedad es el medio donde las personas crecemos y nos desarrollamos, que el aprendizaje se realiza imitando los comportamientos que observamos, ... e incluso, que la inteligencia es la capacidad que todos nosotros tenemos para adaptarnos al medio social, cultural, ... que nos rodea.

De este modo, el entorno es importante para todos nosotros al tiempo que no podemos vivir sin emociones. Desde esta perspectiva se establece una relación esencial entre las motivaciones y el entorno, ya que, en muchas

ocasiones, las emociones se convierten en mecanismos encargados de facilitar la adaptación del individuo al entorno social.

Existe, por tanto, una clara función social de las emociones ya que:

- Las expresiones emocionales son mensajes potentes no verbales de comunicación,
- A través de la expresión de nuestras reacciones emocionales, sin necesidad de su expresión verbal, los demás “nos pueden conocer” y les provocamos diferentes reacciones.
- En muchas ocasiones las expresiones emocionales están motivadas socialmente y no emocionalmente; tienen una finalidad social.
- Las emociones positivas como la alegría o el interés generan más posibilidades de establecer relaciones sociales de cooperación, de ayuda a los demás, de intercambio de ideas, de enriquecimiento personal y social, ...



## 6. LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y MOTIVACIÓN

Emoción y motivación son dos términos que, según la mayor parte de los estudiosos del tema están estrechamente relacionados.

Si entendemos a las motivaciones como las causas que originan y dirigen el comportamiento de los sujetos; lo que nos lleva a actuar de una u otra manera o lo que activa nuestra conducta, los estados emocionales no pueden estar aislados de dicha predisposición.

Las emociones se relacionan con las motivaciones ya que se puede considerar a la emoción un tipo de motivo especial.

Al mismo tiempo, y desde propuestas humanistas, situamos a las necesidades como origen de las motivaciones.

## EMOCIÓN-MOTIVACIÓN

### “ESTRECHA RELACIÓN”

- La motivación es un tipo especial de emoción ya que;  
“La motivación define las causas que originan y dirigen un comportamiento”

## MOTIVACIÓN

QUERER

PODER

SABER

## LA MOTIVACIÓN

"movere"

Es aquello que energiza la conducta

NECESIDAD

CONDUCTA

TENSIÓN

INCENTIVO

## LAS NECESIDADES EN LA MOTIVACIÓN

NECESIDAD

IMPULSO

ACCIÓN

CONSECUCCIÓN DE METAS

## LAS NECESIDADES

Teoría humanista (Maslow)



## LAS NECESIDADES

NECESIDADES DE ORDEN SUPERIOR  
O SECUNDARIAS

NECESIDADES DE ORDEN INFERIOR  
O PRIMARIAS

## NECESIDADES

- ☛ El hombre es un ser en crecimiento
- ☛ Necesidades inferiores se satisfacen rápidamente; las superiores no
- ☛ Tenemos las mismas necesidades con distinto nivel y manera de satisfacción
- ☛ El hombre es un ser social  
“gregario por naturaleza”

### 7. LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA

Parece que a pocos autores hoy en día se les ocurre pensar, como sí era muy habitual en la década de los 60, que la inteligencia es una puntuación o un número que, viniendo definido desde nuestro nacimiento, es bastante difícil de modificar y regula nuestros comportamientos durante toda nuestra vida.

La idea ha quedado totalmente desfasada en detrimento de entender a la inteligencia como un conjunto de habilidades cognitivas básicas de carácter modificable, que nos permiten adaptarnos al entorno que nos rodea. Responde al intento de asimilar situaciones nuevas y acomodar nuestras creencias, actitudes, valoraciones, ... a esas situaciones que en principio nos parecen novedosas.

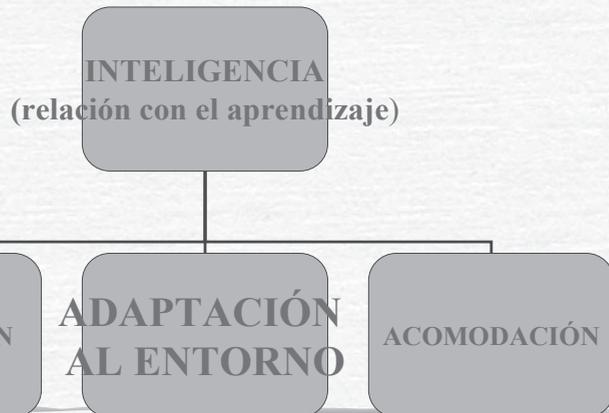
En la concepción actual, no cabe duda que la definición de inteligencia engloba todo tipo de capacidades cognitivas (razonamiento lógico, razonamiento abstracto, diferentes estilos de pensamiento, capacidades como la observación, la atención, la seriación, la clasificación, habilidades como la expresión y la comprensión de textos, ...) al mismo tiempo, que no puede olvidar el complejo mundo de las habilidades que se ponen en funcionamiento cuando nos relacionamos y los estados motivacionales y emocionales. Es el momento de hablar de inteligencia social, inteligencia interpersonal y de inteligencia emocional (Goleman, 1996).

Dentro de esta concepción de inteligencia, un apartado muy importante es el formado por las emociones en vinculación con la relación social y la comunicación interpersonal.

## INTELIGENCIA

- “CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DEL INDIVIDUO AL MEDIO”
  - HABILIDADES COGNITIVAS BÁSICAS
    - MEMORIA, RAZONAMIENTO LÓGICO, RAZONAMIENTO MATEMÁTICO, SERIACIÓN, COMPRENSIÓN, ...
  - C.I.

## EMOCIONES E INTELIGENCIA



## OTROS FACTORES

### ☞ GOLEMAN:

- “El viejo paradigma proponía un ideal de razón liberada de los impulsos de la emoción. El nuevo paradigma propone armonizar cabeza y corazón”

Para sistematizar el complejo mundo de las emociones, estudiosos del tema han agrupado a éstas en cinco bloques de competencias fundamentales a educar. Estas pretenden englobar el grueso de las emociones y son las siguientes:

## LAS COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

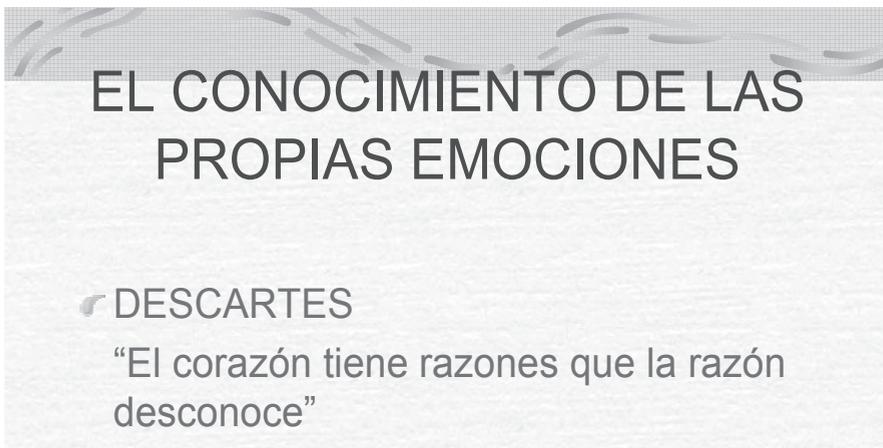
- ☞ EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES
- ☞ LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES
- ☞ LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO
- ☞ EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS
- ☞ LA CAPACIDAD PARA RELACIONARSE EFICAZMENTE.

Para sistematizar el complejo mundo de las emociones, estudiosos del tema han agrupado a éstas en cinco bloques de competencias fundamentales a educar. Estas pretenden englobar el grueso de las emociones y son las siguientes:



## 8. EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento cuando aparece, constituye un anclaje fundamental de la inteligencia emocional. Si no somos capaces de percibir nuestros verdaderos sentimientos no podremos, en gran medida, decidir sobre nuestras relaciones, intereses y opciones personales. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen orientar mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro, claro y objetivo de cuáles son sus sentimientos reales.



## Conocimiento de las propias emociones



## Conocimiento de nuestras emociones

**Capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo, basado en la evaluación realista de nuestras capacidades y en la sensación de confianza en nosotros mismos.**

## Conocimiento de nuestras emociones

- ☞ Ejercicios prácticos:
  - “Prueba de Ruskin”
  - ¿Qué haría si...?
  - ¿Qué sientes cuando?
  - Sientes así cuando
  - .....

### 9. LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES

La conciencia de uno mismo es la habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Nos permite reflexionar sobre nuestros estados emocionales y, en ocasiones dirigir nuestras relaciones.

## El control de las emociones

- ☞ Control de sentimientos
- ☞ Reflexión sobre el estado de ánimo
- ☞ Un ejemplo:
  - Diferenciación entre Competencia social y habilidad social
- ☞ RELAJACIÓN
- ☞ ATENCIÓN
- ☞ CONCENTRACIÓN

## El control de las emociones

### CONOCER + CONTROLAR

☛ Implica :

**MADUREZ  
ASERTIVIDAD**

## Control de las emociones

☛ Ejercicios prácticos:

- "Lo paso y lo recibo"
- Test del discernimiento
- Ejercicios "físicos" de concentración y relajación
- .....

## Control de las emociones

Regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización para que no interfieran en nuestras tareas.

### 10. LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO

El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para generar enriquecimiento personal, para mantener la motivación, las relaciones interpersonales y la creatividad.

En cualquier momento de nuestra vida resulta muy importante el papel que desempeña la motivación positiva ligada a sentimientos tales como el entusiasmo, el interés, la confianza, la perseverancia, el esfuerzo,... Pero, destacamos el papel de la motivación en el proceso de enseñanza y aprendizaje. No cabe duda de que el aprendizaje motivado o la motivación por aprender facilita la adquisición de contenidos de cualquier tipo (conceptuales, procedimentales, actitudinales) y posibilita su estabilidad y significatividad.

## La capacidad de motivarse a uno mismo

- ☞ Entusiasmo,
- ☞ Actitud positiva,
- ☞ Confianza en uno mismo,
- ☞ Interés,
- ☞ Perseverancia, ...
- ☞ MOTIVACIÓN
  - INTRÍNSECA
  - EXTRÍNSECA

## La capacidad de motivarse a uno mismo

Capacidad de **motivarse y motivar** a los demás: tomar iniciativas, ser eficaces, perseverar...

## La capacidad de motivarse a uno mismo

### • Ejercicios prácticos:

- Cuestionarios y pruebas de diagnóstico:
  - “¿Qué grado de actitud positiva tiene usted”

## 11. EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS

Al igual, que el reconocimiento de nuestras propias emociones es un hecho esencial que modula y desarrolla nuestra inteligencia emocional, el conocimiento de las emociones ajenas nos permite trabajar en esa misma línea y establecer relaciones comunicativas eficaces con los otros.

Pero no sólo nos sirve con conocerlas, sino que debemos intentar ponernos en el lugar de los otros, debemos intentar comprender sus comportamientos, emociones,... Debemos intentar ser empáticos.

La empatía es la capacidad que nos permite saber lo que sienten los demás y que afecta a un amplio espectro de actividades, conductas y emociones.

## Reconocimiento de las emociones ajenas

### • EMPATÍA

- Expresión de emociones propias
- Conocimiento de emociones ajenas
- Comprensión de emociones ajenas

## Reconocimiento de las emociones ajenas

Entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva.

## Reconocimiento de las emociones ajenas

- Ejercicios prácticos:
  - “Expresar sentimientos”
  - Técnicas de afirmación personal en el grupo (dibujar al otro, elegir aspectos positivos; ...)
  - “La joven esposa”

## 12. EL CONTROL DE LAS RELACIONES

El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. La competencia social y las habilidades sociales dependen, en gran parte, de las premisas que estamos citando; el conocimiento de las propias emociones, el control de las mismas, la capacidad de motivarse a uno mismo y el reconocimiento de las emociones ajenas. Así, si cualquiera de los apartados

anteriores "falla" es difícil conseguir con éxito unas buenas relaciones con los demás, francas, empáticas y sinceras.

Del mismo modo, otro factor decisivo en el control de las relaciones es la comunicación y la relación social, esto es, la capacidad que tengamos para establecer relaciones comunicativas con los demás en cualquier grupo en el que nos desenvolvamos (familia, clase, grupo de amigos, entorno laboral, etc.).

## El control de las relaciones

- ☞ Comunicación vs. información
- ☞ Comunicación y relación
  - Emisor. Receptor. Canal. Mensaje. Intencionalidad. Feed-back.
- ☞ Reglas en la relación
- ☞ Imagen del otro (B/B'')
- ☞ "Distractores" de la comunicación

## El control de las relaciones

Habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir, dirigir, negociar, resolver disputas, cooperar, dialogar, consensuar, ...

## El control de las relaciones

### ✎ Ejercicios prácticos:

- “Un granjero al ....”
- Dictar dibujos
- La zapatería
- En busca del tesoro
- .....

## COMUNICACIÓN

### FAMILIA

“Unidad social básica”

“Hecho social universal”

### Funciones:

Comunicación, amor,  
confianza, cuidado, desarrollo  
personal, ...

## ALGUNAS CUESTIONES

- ☛ ¿Cómo afectan mis emociones a mi entorno familiar?
- ☛ ¿Puedo aprender, comunicarme, relacionarme, ... sin motivación?
- ☛ ¿De qué manera puedo utilizar la IE para ayudara mis hijos en su desarrollo?

## Capítulo 3.

# EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Esther MARTÍN SILVA  
Sara SÁNCHEZ LORENZO  
Esther NIETO RODRÍGUEZ  
Ana M<sup>o</sup> MARTÍN PÉREZ  
M<sup>o</sup> Luisa ALONSO MARTÍN  
Vicente GARCÍA GONZÁLEZ

*“La raza humana tiene un arma  
verdaderamente eficaz: la risa”*

MARK TWAIN

### 1. ESTUDIO DE LOS SENTIMIENTOS

Nuestro estudio para el análisis de las emociones se ha centrado en la película “El Rey León” de Walt Disney. Las películas, y en general la ficción, nos muestran continuamente sentimientos y emociones, que pueden llegar incluso a transmitirse al telespectador. En estas imágenes encontramos cómo se manifiestan cada uno de los sentimientos:

#### *Rabia*

En ocasiones las personas experimentan rabia cuando se encuentran con lo desconocido



### *Tristeza (Angustia)*

La pérdida de un familiar hace vivir una situación de angustia



### *Miedo*

La muerte es el mayor miedo de los seres humanos



*Asco*

Cuando te enseñan algo que no te agrada muestras un sentimiento de asco



*Interés*

Las noticias o las informaciones que te dan los demás provoca interés en quién lo escucha



*Sorpresa*

Una situación nueva conlleva sorpresa



### *Alegría*

La unión hace que los seres racionales experimenten alegría



## 2. PRÁCTICA

En la parte práctica propusimos una actividad para ver si realmente hay tantas diferencias entre la generación de personas mayores y los jóvenes. Para ello contamos con varias fotos, algunas denominamos neutras y otras con mucha connotación. Las fotos seleccionadas fueron las siguientes.



CAFÉ



TABAS



11- M



NAVIDAD



CONSOLAS



HAMBUERGUESA



BODA HOMOSEXUALES



NIÑA CON EL BUITRE



PLAYA



BEBÉ



DROGAS



HOMBRE MÁS VIEJO DEL MUNDO

Todas las imágenes las escogimos por alguna causa:

- Café: porque es algo que hacen jóvenes y mayores y suscita reunión, amistad.
- Tabas: porque es un juego al que probablemente muchos alumnos mayores hayan jugado cuando eran niños y porque seguramente los jóvenes no supiesen lo que es. Es una foto en la que la opinión de unos y otros variaría mucho.
- 11-M: es una imagen muy comprometedoras porque todos vivimos esa mala experiencia, pero cada uno la vivimos de una manera y con unos sentimientos distintos.
- Navidad: es algo que vivimos todos los años, pero también cada uno la pasa de una manera distinta, por lo general los más mayores

tienen un sentimiento agrí dulce y los jóvenes lo suelen tomar más como diversión.

- Consolas: es juego típico de la época en la que estábamos viviendo, esta foto está puesta un poco en contraposición a las tabas. Los juegos de antes y los juegos de ahora.
- Hamburguesa: la escogimos porque pensamos que es una comida que a la mayoría de los jóvenes les gusta y que en general a los mayores no.
- Boda homosexuales: quizás esta la imagen que pensamos que más discrepancias haya podido tener entre jóvenes y mayores, porque cada uno ha vivido esto de una manera muy distinta.
- Niña con el buitro: esta imagen nos pareció muy adecuada para nuestra exposición porque pensamos que en esta no va a haber opiniones muy diversas, es una niña que está siendo acechada por un buitro.
- Playa: la escogimos como imagen neutra, en la que pensamos que no habrá muchas diferencias entre jóvenes y mayores.
- Bebé: esta imagen aunque parece muy neutra creemos que no lo es tanto, suponemos que a todos les habrá suscitado vida, ternura, alegría... Pero si hubiese ido un poco más a fondo quizás si veríamos más discrepancias porque los mayores ya han formado sus vidas, sus familias y los jóvenes es lo que están haciendo ahora, formar su vida. Luego observaremos si lo que hemos dicho que sospechábamos es correcto.
- Drogas: elegimos la imagen de las drogas porque es algo a lo que los jóvenes se han acostumbrado porque ya es algo normal en la sociedad, puesto que los 80 y los 90 fueron años en los que las drogas ocupaban buena parte de los informativos y reportajes, ahora no se nombran tanto porque ya no causan ese impacto por la costumbre. Por otra parte, los mayores con su experiencia es probable que tengan otra visión sobre este asunto.
- Hombre más viejo del Mundo: supones que aquí también ha habido muchas diferencias en los comentarios porque a los jóvenes es algo que todavía les queda muy lejos y a los mayores ya no tanto.

La actividad comenzó cuando realizamos el visionado colectivo de las imágenes en la clase. Antes habíamos entregado un listado a cada alumno que incluía los números asignados a cada imagen para que se escribiera

(individualmente y sin comentarlo) las emociones y sentimientos que suscitaba esa imagen.

Durante la prueba conseguimos uno de nuestros objetivos fundamentales; que hubiese debate entre jóvenes y mayores, que hiciesen un intercambio de ideas que siempre sirve para aproximar y conocer otros puntos de vista distintos.

Los comentarios obtenidos fueron los siguientes:

- **Café:** mucha crítica entre jóvenes y mayores, sobretudo jóvenes porque decían que esa imagen no les suscitaba nada, sin embargo en las anotaciones hay mucha diversidad: los jóvenes lo ven como nervios, estrés, placer... Y los mayores más o menos igual, muchos de ellos también la han calificado como reunión.
- **Tabas:** lo que la imagen de las tabas suscitó en los jóvenes fue indiferencia generalizada, pero también hay otras opiniones como interés y alegría. En este caso los mayores tienen una impresión bien distinta, para ellos fue diversión y nostalgia. Estos resultados se entienden perfectamente porque los jóvenes preguntaban que era esa imagen y que no sabían que eran las tabas, sin embargo los mayores lo sabían perfectamente.
- **11-M:** Tanto a jóvenes como a mayores les suscitó rabia, angustia, miedo y tristeza.
- **Navidad:** a casi todos los jóvenes les ha suscitado alegría, sorprende que a más de uno le ha suscitado frío. A muchos de los mayores también les ha suscitado alegría, reunión y familia, pero a alguno también tristeza.
- **Videojuegos:** en este caso entre los jóvenes hay bastante diversidad: indiferencia, estrés, aburrimiento, diversión... Sin embargo en el caso de los mayores no hay tanta diferencia: indiferencia, modernidad y desconocimiento son los adjetivos más comunes.
- **Hamburguesa:** en los jóvenes esta imagen apela al hambre y al asco, nos ha sorprendido mucho que en un caso una persona se refiere a "engordar" al ver la imagen de la hamburguesa. En los mayores también encontramos hambre y asco.
- **Boda homosexual:** en este caso la mayoría de los jóvenes ven una fotografía que les evoca a la alegría y felicidad, aunque en algún caso también al asco y a la indiferencia. En el caso de los mayores es justamente al contrario, lo que más suscita es asco y en algún caso alegría y felicidad.

- Niña acechándola un buitre: a todos los jóvenes y mayores les implica miedo, angustia y rabia.
- Playa: A jóvenes y a mayores les suscita lo mismo: tranquilidad, relax, paz...
- Bebé: otra foto en la que apenas hay diferencias entre los dos grupos de edad: ternura y felicidad son los sentimientos que destacan en ambos casos.
- Drogas: en los jóvenes suscita mucha indiferencia y miedo, en los mayores, sobretodo, miedo y asco.

A partir de la aplicación de esta dinámica podemos extraer algunas conclusiones. Las más significativas son las siguientes;

- En un principio costó mucho a todos los miembros del grupo clase reconocer sus propias emociones frente a las imágenes porque argumentaban que algunas no les suscitaban nada. Pero, indicamos que no era posible dejar el hueco en blanco (siempre una imagen implicaba algo, aunque fuese indiferencia) y realizarnos la actividad correctamente.
- Mucha gente, sobretodo personas mayores colaboraron mucho y muy bien con la actividad, pero a algunos jóvenes no les gustó la actividad y estuvieron poco receptivos.
- Algunas imágenes crean muchas discrepancias entre un grupo de edad y otro.
- En muchas imágenes apenas hay diferencia de sentimientos, sobretodo en las que las han tenido que ver en la vida de ambos o que son ajenas a ambos (como por ejemplo la imagen de la niña y el buitre).
- La imagen que más diferencias suscito y más debate creó fue la de la boda de homosexuales, hay una diferencia psicológica muy grande entre ambos grupos, pues lo que han vivido los mayores es que las bodas son entre un hombre y una mujer, sin embargo los jóvenes estamos acostumbrados a ver parejas del mismo sexo.
- Debatiendo casi siempre se llega a un punto común, si se escucha y uno se pone en el lugar del otro las cosas se entienden aunque no se compartan. Como vimos en la práctica, el diálogo es indispensable.
- Otra imagen en la que las opiniones son muy distintas es en la del hombre más viejo del Mundo, pues aunque a algunos jóvenes la calificaban con la palabra miedo, es algo que les queda muy lejos todavía. También es normal que a los mayores les suscitase angustia.

### 3. COMENTARIO

*“Los sentimientos”*

MARIO BENEDETTI

“Cuentan que una vez se reunieron en algún lugar de la Tierra todos los sentimientos y cualidades de los seres humanos.

*Cuando el Aburrimiento había bostezado por tercera vez, la Locura como siempre tan loca les propuso: ¡vamos a jugar al escondite! La Intriga levantó la ceja intrigada y la Curiosidad sin poder contenerse le preguntó: ¿Al escondite? Y, ¿cómo es eso?*

*Es un juego, explicó la Locura, en el que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón y cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes que yo encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego. El Entusiasmo bailó entusiasmado secundado por la Euforia. La Alegría dio tantos saltos que terminó convenciendo a la Duda, e incluso a la Apatía, a la que nunca le interesaba hacer nada. Pero no todos querían participar. La Verdad prefirió no esconderse... ¿Para qué? si al final siempre la hallaban. Y la Soberbia opinó que era un juego muy tonto (en realidad lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido de ella)... y la Cobardía prefirió no arriesgarse.*

*Un, dos, tres... comenzó a contar la Locura. La primera en esconderse fue la Pereza, como siempre tan perezosa se dejó caer tras la primera piedra del camino. La Fe subió al cielo y la Envidia se escondió tras la sombra del Triunfo, que con su propio esfuerzo había logrado subir ala copa del árbol más alto. La Generosidad casi no alcanzó a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos... que si un lago cristalino para la Belleza... que si una hendidura en un árbol perfecto para la Timidez... que si el vuelo de una mariposa lo mejor para la Voluptuosidad... que si una ráfaga de viento magnífico para la Libertad... así terminó por acurrucarse en un rayito de sol. El Egoísmo, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio: aireado, cómodo... pero sólo para él. La Mentira se escondió en el fondo de los océanos (mentira, se escondió detrás del arco iris). La Pasión y el Deseo en el centro de los volcanes. El Olvido... se me olvidó dónde se escondió el Olvido, pero eso no es lo más importante. La Locura contaba ya novecientos noventa y nueve mil novecientos noventa y nueve... y el Amor no había aún encontrado sitio para esconderse entre sus flores.*

*Un millón contó la Locura y comenzó a buscar. La primera en encontrar fue la Pereza... a sólo tres pasos detrás de unas piedras. Después se escu-*

*chó la Fe discutiendo con Dios sobre Teología y a la Pasión y el Deseo los sintió vibrar en los volcanes. En un descuido encontró a la Envidia y claro, pudo deducir dónde estaba el Triunfo. Al Egoísmo no tuvo ni que buscarlo, él solo salió disparado de su escondite, que había resultado ser un nido de avispas. De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la Belleza, y con la Duda resultó más fácil todavía, pues la encontró sentada en una cerca sin decidir aún dónde esconderse.*

*Así fue encontrando a todos. Al Talento entre la hierba fresca... a la Angustia en una oscura cueva... a la Mentira detrás del arco iris (mentira... en el fondo del mar). Hasta el Olvido... ya se había olvidado que estaba jugando a las escondidas. Pero sólo el Amor... no aparecía por ningún sitio. La Locura buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyo del planeta, en la cima de las montañas, y cuando estaba por darse por vencida, divisó un rosal y pensó: el Amor siempre tan cursi, seguro se escondió entre las rosas...tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas... cuando de pronto un doloroso grito se escuchó...las espinas habían herido los ojos del Amor, la Locura no sabía que hacer para disculparse: lloró... rogó... pidió perdón y hasta prometió ser su lazarillo. Desde entonces, desde que por primera vez se jugó en la Tierra al escondite, el Amor es ciego... y la Locura siempre lo acompaña”.*

Hemos elegido para nuestra reflexión un texto de Mario Benedetti en el que figuran una serie de emociones personificadas y de modo alegórico.

Pensamos que se trata de la proyección de los sentimientos más básicos que experimentan las personas, aunque la moraleja que transmite el cuento es que al final es el amor el que los engloba a todos, es la emoción que mejor resume todas las anteriores por contradictorias que parezcan.

El texto se puede entender como una metáfora de cómo se comportan las personas en función de los sentimientos que experimentan. Hemos clasificado la serie de emociones que cita a lo largo de la narración como matices de las siete emociones básicas de la siguiente manera:

### *Miedo*

Engloba la mentira (porque se puede mentir por miedo a no estar de acuerdo con las otras personas), la cobardía y la timidez (porque se es tímido cuando se tiene miedo a cómo reaccionarán los demás)

### *Sorpresa*

En este apartado hemos englobado el triunfo (porque muchas veces es imprevisible), la voluptuosidad (por la sorpresa que genera al que la ve

desde fuera), la pasión y el deseo (porque nunca se sabe cómo pueden llegar a expresarse).

### *Rabia*

En el texto hemos encontrado dos emociones que creemos que se pueden considerar como matices de la rabia, que son el egoísmo y la envidia.

### *Asco*

Aquí hemos ubicado a la apatía, entendida como la falta de ganas de hacer cosas por sentirse asqueado con el mundo.

### *Angustia*

Olvido, duda y soberbia son las tres emociones que cita Mario Benedetti y que hemos incluido en la angustia, ya que creemos que esta emoción básica puede motivar cualquiera de las anteriores.

### *Interés*

Incluimos la pereza (entendida como falta de interés), la curiosidad, la intriga y la fe.

### *Alegría*

Las emociones relacionadas con la alegría son las que predominan en el texto de Benedetti: locura, generosidad (la alegría de dar), entusiasmo, euforia, verdad, belleza y libertad.

Entendemos, a partir del texto, que los sentimientos y las emociones siempre han existido y lo han hecho en todas las personas. Todo el mundo las posee aunque nos neguemos en ocasiones a sentir determinadas emociones. Es más, nuestras emociones y sentimientos se interrelacionan, con nosotros mismos y con los demás.

De ahí que sea tan importante reconocer y controlar nuestras emociones para después llevarlas a nuestra relación con los demás. Cada modo de actuar, cada forma de comunicarnos está estrechamente ligada a nuestras emociones y sentimientos, de ahí que muchas veces nuestra racionalidad quede a un lado y nuestras acciones se guíen impulsivamente. Las emociones nos condicionan queramos o no y ellas llevan el mando de nuestras vidas.

Por otro lado, y como decíamos al principio, todos los miembros del grupo estamos de acuerdo al afirmar que todas estas emociones que carac-

## Capítulo 4.

# LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES

Beatriz BLANCO SANTOS,  
Cecilia SÁNCHEZ PRIETO,  
Toñi RODRÍGUEZ MORO,  
Ignacio CURTO SÁNCHEZ,  
María LÓPEZ DE LERMA BENAVENTE,  
Miguel CABERO PISONERO,  
Andrés GONZÁLEZ PÉREZ

Beatriz SANTOS VIVAS  
Isabel HERNÁNDEZ MARTÍN  
M<sup>º</sup> Ignacia PLAZA MERINO  
Víctor CONDE CAMBA  
Sebastián DUARTE PAREDES  
Luis DE LA GÁNDARA BENITO

*“No olvidemos que las pequeñas emociones  
son los capitanes de nuestras vidas y  
las obedecemos sin siquiera darnos cuenta”*

VINCENT VAN GOGH

### 1. ¿ES LO MISMO UNA EMOCIÓN QUE UN SENTIMIENTO?

Algunos consideran que son palabras sinónimas, y otros que la emoción es más corta y fugaz y el sentimiento más estable y largo en el tiempo.

No son los hechos, ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones, sino nuestra forma de enfocar los hechos, nuestra manera de pensar. El pensamiento sí puede cambiarse.

Sentir emociones no es bueno ni malo, es un proceso vital más. Sentir rabia, amargura, tristeza, alegría o tranquilidad es una parte más de la vida. Como comer o desarrollarse. Por eso, desde nuestro punto de vista, no existen emociones positivas o negativas; todas las emociones contienen una información para nosotros mismos, si la sentimos en un momento dado es por algo, para que aprendamos o decidamos algo.

Los efectos que surgen de las propias emociones y cómo se reflejan hacia el exterior se resume en bienestar y malestar emocional.

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento de aparecer, constituye la base de la inteligencia emocional.

Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir sus vidas ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales. La conciencia de uno mismo es la habilidad que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.

Al mismo tiempo, la habilidad de favorecer el contacto con los demás facilita el reconocimiento y el respeto por sus sentimientos y permite, en suma, el dominio del sutil arte de las relaciones.

Las personas socialmente inteligentes pueden conectar fácilmente con los demás, son hábiles en leer sus reacciones y sus sentimientos y también pueden resolver los conflictos que aparecen en cualquier interacción humana.

Son el tipo de personas con quienes a los demás les gusta estar porque son emocionalmente nutritivos, dejan a los demás de buen humor y despiertan el siguiente comentario: "es un placer estar con alguien así".

Para clarificar un poco más todo esto que estamos tratando hemos seleccionado la siguiente frase para analizarla, puesto que ha sido una de las más votadas en la dinámica que posteriormente explicaremos y que hemos desarrollado en clase:

*"hablar al oído a una persona"*

Las dos emociones más fuertes que generalmente nos provoca ver a alguien hablando al oído a otra persona son en primer lugar, la rabia, y en segundo lugar, la impotencia por no poder mandarle callar. Esto nos lleva a juzgar a las personas que lo hacen: las enjuiciamos pensando que se están comportando de una forma irrespetuosa y que no tiene en consideración a la persona que está hablando (por ejemplo, en clase, esta actitud nos transmite que no tiene en cuenta el esfuerzo que está haciendo la persona que está dirigiéndose al resto de la clase). También consideramos que es un/a egoísta, poco generoso/a, al no tener en cuenta lo que puedan pensar y sentir las personas que le rodean.

Estos pensamientos conducen a que nuestros sentimientos sean de enfado y disgusto y provocan en nosotros una falta de confianza con esa persona en nuestras futuras conversaciones o interacciones con ella. Sin darnos cuenta, nos bloqueamos porque tenemos la impresión de que no merece nuestra confianza.

Como conclusión a esta experiencia, nos quedamos con el aprendizaje que nos ha supuesto a nivel personal. Después de reflexionar sobre nuestras emociones respecto al tema tratado, hemos comprendido que debemos ser más tolerantes cuando vuelva a sucedernos una situación parecida, pensando que esa persona puede tener un motivo para hablar al oído a la persona que tiene al lado. Por ejemplo, puede que lo haga para no olvidar un asunto importante. Por lo tanto, tampoco tenemos que juzgarla.

De esta forma, el bloqueo hacía esa persona se habría ido esfumando y se transformaría en un deseo de acercamiento para conocerla de primera mano y no a través de nuestras sensaciones por determinados actos, de los que desconocemos su raíz.

Por otra parte, a partir de este ejercicio hemos sido conscientes que algo que nosotros también podemos realizar en determinadas situaciones y que puede ser incómodo para la persona que tengo delante.

## 2. PRÁCTICA

Es muy importante reconocer las reacciones que en nuestro cuerpo nos provocan cada una de las emociones y también establecer su origen, que será lo que nos permita reconocer los llamados "estallidos emocionales".

El estallido emocional se trata de esas reacciones que todos sufrimos y que no se encuentran bajo nuestro control. Es en esos momentos cuando el centro emocional del cerebro rige al centro racional.

El fin de esta práctica es detectar en primer lugar cuáles son las conductas ajenas que nos molestan o incomodan, cuáles son nuestras reacciones al respecto y decretar cómo podemos controlar o hacer frente a esas emociones que nos producen.

Detectar las conductas ajenas que provocan en nosotros determinadas reacciones nos ayuda a conocer nuestras propias reacciones ante ellas, esto será el primer paso para poder controlarnos emocionalmente.

En muchas ocasiones el no saber afrontar determinadas situaciones o conductas ajenas nos bloquea personalmente e impide así desarrollar actitudes comunicativas con otras personas.

Dentro de los objetivos de esta asignatura está el saber comunicarse para poder comprender las actitudes, inquietudes y conductas ajenas. De ahí que sea muy importante conocer tanto las emociones propias y las ajenas, así como las reacciones que estas provocan en nosotros y en los demás. El control emocional es un punto fundamental en el proceso de la

comunicación, por tanto cuanto mejor conozcamos nuestras emociones, y sepamos controlarlas, mejorará también nuestro nivel comunicativo.

Para ello, aplicamos el cuestionario: "Factores que bloquean la comunicación" (Víctor J. Ventosa, 2002, 156-159).

Consiste en un listado de 48 expresiones verbales y 44 expresiones no verbales que despiertan en nosotros reacciones negativas, de molestia o incomodidad cuando alguien las lleva a cabo ante nosotros.

Cada sujeto participante en esta práctica tuvo que señalar las cinco actitudes que más negativa le produzcan. Después se formaron pequeños grupos de 5 o 6 personas y se pusieron en común las selecciones individuales para extraer las 2 o 3 expresiones más repetidas en el grupo. Por último, de manera colectiva entre todo el grupo partícipe en la dinámica se realizó el mismo proceso y se pusieron en común los resultados. Los datos más repetidos permitieron reconocer cuales son las actitudes ajenas que más rechazo nos provocan. Para concluir, se abrió un debate en el que todos los participantes expresaban sus opiniones y las posibles soluciones que podrían ayudar a controlar estas reacciones emocionales.

La mayoría reconoció que muchas de estas conductas que nos molestan de los demás son también las que nosotros llevamos a cabo pudiendo provocar en los otros las mismas reacciones emocionales que nos suceden en el caso contrario.

Por tanto, esta dinámica es una demostración de cómo reconocer lo que nos molesta, saber cómo reaccionamos ante ello y saber actuar controlando nuestras emociones ante los demás.

Se trata no sólo de saber controlar nuestras emociones frente a las actitudes de los demás, sino también de saber controlar nuestras emociones para no repetir esas conductas que a nosotros nos molestan.

Esto no sólo es importante para sentirnos mejor con nosotros mismos sin dejar que nuestras emociones nos afecten negativamente y además, gracias a este control de nuestras propias emociones seremos capaces de establecer mejores lazos comunicativos con los demás.

### 3. COMENTARIO

Hemos decidido analizar esta fotografía porque pensamos que de esta forma encontraremos más profundidad en el tema que queremos abordar, como es el control de las emociones. Dicen que una imagen vale más que



mil palabras, por ello, presentamos la imagen de una chica practicando Yoga.

El yoga es una de las técnicas de relajación más conocidas a nivel mundial y cuenta con un gran número de seguidores. Según sus practicantes, otorga como resultado la “unión o integración del alma individual con Dios”, entre los que tienen una postura de tipo devocional o “el desarrollo de la conciencia espiritual” entre los que tienen una postura racionalista.

La palabra española yoga proviene del sánscrito *yoga* que procede del verbo *yuj*: <Colocar el yugo [a dos bueyes, para unirlos], concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar...>. El yoga se originó en la India antes de nuestra era. donde persiste como tradición. Debido a que los textos sánscritos carecen de cronología, se desconoce exactamente cuándo se comenzó realizar este tipo de meditación con posturas físicas.

En 1931 se descubrió en Pakistán un sello de arcilla de la civilización del valle del Indo con una persona en una posición sentada con las piernas cruzadas, como en la imagen superior. El arqueólogo británico Marshall

nombró a la figura “Señor de las bestias”. En la actualidad algunos yoguis creen que esta es una prueba de que en esa cultura se conocía el yoga. Otros en cambio dicen que el yoga es eterno.

Observando la imagen podemos percibir una sensación de estabilidad, armonía y equilibrio, sensaciones estas que corresponden con la idea de querer mantener las emociones de manera conforme; la chica, que guarda la postura más típica de yoga, tiene los ojos cerrados y los brazos tensos. Está concentrada y atenta, de manera que consigue canalizar sus emociones y relajar su cuerpo.

Tras haber realizado nuestra exposición en clase sobre el tema del “Control de las emociones”, llegamos a la conclusión de que es importante ejercitar el cuerpo y la mente para conseguir una disciplina absoluta sobre las emociones. Esto puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas en los ámbitos personal y profesional consiguiendo tener más confianza en nosotros mismos y en nuestras posibilidades a la hora de relacionarnos con el mundo que nos rodea

## Capítulo 5. LA CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO

Isabel MARCOS PÉREZ  
Catalina GÓMEZ SÁNCHEZ  
Manuel GÓMEZ SÁNCHEZ  
Carolina CASERO VILLAMERIEL

*"Las emociones son como caballos salvajes.  
No son explicaciones que nos ayudan a seguir adelante  
sino nuestra voluntad de seguir adelante"*

PAULO COELHO

### 1. MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN



Por tanto, la MOTIVACIÓN es...

un impulso que nos mueve a efectuar  
cambios o transformaciones en nuestras  
vidas



## 2. ¿Qué es la automotivación?

- Es una actitud, un hábito del pensamiento, un modo de vida que se genera a través de la realización del potencial en reserva que tenemos.
- AUTO – MOTIVO – ACCIÓN: motivos que uno mismo encuentra para actuar.
- La automotivación supone un recurso para enfrentarse a la vida con entusiasmo, para aprender a ver las cosas de forma positiva.



## 3. Estrategias para automotivarse

1. Pensar en positivo.
2. Rodearse de gente motivada y motivar a los demás.
3. Creer en las posibilidades de uno mismo.
4. Pensar en la recompensa de las acciones y en el resultado final.
5. Ser agradable.
6. Procurar convertir lo desmotivante en motivante
7. Hacer una lista de éxitos propios
8. Empatizar con la persona desmotivante
9. Tener deseos de cambiar

## 4. Factores de motivación

- a) EXTERNOS
- b) INTERNOS
  - Autoestima
  - Auto confianza
  - Auto gestión
  - Auto sugestión
  - Auto realización
  - Auto motivación

## 5. Factores de motivación personal

### NECESIDADES BÁSICAS

- Primarias (viejos instintos...)
- Fisiológicas (alimento, agua, cobijo, sexo...)
- De seguridad (protección, conservación, no amenaza, mantenimiento, comodidad, tranquilidad, confianza...)

### NECESIDADES SOCIOLÓGICAS

- Afecto, atención, consideración, respeto, valoración, posición, pertenencia, logro, reconocimiento, prestigio, poder...

### NECESIDADES DE AUTOREALIZACIÓN

- Comprensión, belleza, armonía, ecuanimidad, verdad, humildad, sabiduría, coherencia, integridad, fuerza interior...

## 2. PRÁCTICA

Tras la exposición del tema, la idea era que cada alumno hiciera una reflexión personal sobre sus sentimientos en determinadas ocasiones con una serie de preguntas que los encargados de la dinámica les íbamos a formular. A continuación, queríamos que el grupo pusiera en común las respuestas individuales, para ver las coincidencias, las diferencias, para que ellos vieran que a pesar de la edad, ante una situación concreta los sentimientos son los mismos. Y por último, tras las respuestas obtenidas, nosotros, como responsables de la dinámica explicaríamos al grupo la falta de automotivación que la mayoría de las personas tenemos en determinadas ocasiones: cómo nos sentimos ante una situación y cómo deberíamos sentirnos.

Además de la explicación previa que realizamos, planteamos al gran grupo un cuestionario sencillo que permite una reflexión personal e individual. El cuestionario consiste en las siguientes preguntas:

*¿Cómo me siento? ¿Cómo me gustaría sentirme? ¿Qué podría hacer para conseguir sentirme como quiero? Debemos prestarnos atención, mirar dentro de nosotros y preguntarnos cuál es nuestro estado ideal. Cómo nos sentimos y cómo podríamos cambiar .*

*Cuando algo no nos sale como nos gustaría, ¿qué sentimiento te produce? Las cosas las hacemos con buena intención. Que luego se tuerzan o no forma parte de la vida. Tras el concepto de equivocación, viene el de fracaso y en ocasiones el desinterés. Pero, esto no siempre es así; ¿Dónde está escrito que si fracasas una vez, fracasarás siempre?*

*¿Qué valor tiene la confianza en uno mismo? Es fundamental confiar en ti mismo*

*¿Qué valor tiene la confianza en los demás? Tan importante es saber qué gente tienes que tener junto a ti como la que no tienes que tener.*

Tras la selección de las preguntas, imprimimos las copias suficientes para entregar a cada alumno un cuestionario (ya que las respuestas eran individuales, a modo de reflexión personal).

Mientras se repartían las preguntas, se explicó qué tenían que hacer con ayuda de una presentación en Power Point en la que estaban escritas las mismas preguntas que se les estaba repartiendo en folios (para que al que tardara en llegarle la hoja se fuera enterando de lo que se estaba explicando).

Dejamos un tiempo adecuado para que contestaran y a continuación, se pusieron en común las respuestas. Una vez escuchadas una serie de respuestas, ofrecimos algunas claves para valorarse a sí mismo y no hundirse por los fracasos.

A pesar de que no quedaba más tiempo, pudimos aprovechar tres minutos para concluir la dinámica con la poesía "Queda Prohibido" de Pablo Neruda, que no dejó a nadie impasible y sirvió como colofón final de la exposición.

Como valoración de la actividad realizada, nos parece importante señalar que, a pesar de la falta de tiempo para la realización de la dinámica, pudimos realizar un pequeño debate orientado a afianzar los contenidos teóricos expuestos y las valoraciones que las personas ofrecieron. La falta de predicción del tiempo de duración de la dinámica no fue nada preciso. Para la realización de una reflexión personal se requiere bastante más tiempo, ya que hay que dejar que la persona se pare a mirar dentro de sí mismo cómo se siente. Aún así, creo que la dinámica fue un éxito. Aunque los participantes no se acuerden de la teoría en un futuro, creo que muchos recordarán la frase "no hay errores, sino resultados que no nos gustan", que esperamos la interioricen y les sirva para valorarse más como personas.

### 3. COMENTARIO PERSONAL

#### "Ejemplo de motivación en el trabajo"

Generalmente, el mes de vacaciones por excelencia en España es agosto. Durante los últimos 12 años de mi vida laboral, me quedaba durante el mes de vacaciones al frente de la empresa, teniendo a mi cargo un pequeño grupo de ocho personas formado por: tres almaceneros, dos repartidores, dos oficinistas y otra persona para distintos cometidos (correo, etc.)

Lo primero que pensé fue en la manera de conseguir que el grupo trabajase a gusto, con ilusión. Para ello, hable con todos. Primero con el grupo entero, y después, hable uno por uno para hacerles ver que al no encontrarse ningún responsable de cualquiera de los departamentos de la empresa, nosotros teníamos que sacar el trabajo adelante. El equipo tenía que cumplir objetivos y había que tomar decisiones, apoyándonos unos entre otros.

Se apoyaba al almacenero que cargaba y descargaba los camiones, al repartidor que no llegaba a tiempo de entregar el pedido, al coordinador de pedidos, a los dos administrativos, etc.

Procuré día a día invitar a desayunar a un empleado distinto y así charlar fuera del trabajo para establecer una mejor relación. Saber qué les preocupaba, conocerles más y establecer una relación más cercana.

El viernes de cada semana teníamos una reunión en la que se fijaban los objetivos de la semana siguiente. En estas reuniones, principalmente se hacía balance de la semana, se comentaban errores y se hacían propuestas para mejorar.

El segundo viernes del mes, propuse cambiar un día no laborable a nivel local por uno laboral y dejar ese día pendiente para hacer puente con la festividad del 15 de Agosto. Es decir, el martes siguiente era fiesta local, por lo que para el 95% de los clientes era día de trabajo. Y el jueves, era fiesta nacional, todos cerraban y aprovechaban el viernes para hacer puente. Así que nosotros decidimos hacer lo mismo.

La idea fue aceptada por todos y a la vuelta se observó un rendimiento bastante más positivo que en las primeras dos semanas. Día a día seguía apoyando la labor de todos y cada uno de ellos en todas las actuaciones que se llevaron a cabo durante el mes de agosto. El ambiente de trabajo fue muy bueno, los errores se seguían subsanando, etc. Además, cuando volvieron los jefes, se consiguió una prima que se repartió a partes iguales entre las ocho personas.

Como conclusión, he de decir que si un grupo se siente tratado como persona, respetado, valorado, apoyado, escuchado, adaptado y teniendo para con él una actitud positiva, el grupo no se siente ignorado, subestimado, sometido, perseguido, etc.

Me gustaría señalar que en años sucesivos el mes de Agosto funcionó a la perfección, había voluntad para completar el equipo que terminó en 14 personas.

Manuel GÓMEZ SÁNCHEZ

## Capítulo 6.

# EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS

María José CASAS ESCUREDO  
María Concepción GARCÍA OTERO  
Alicia PUENTE MARTÍNEZ  
Orfelina CRIADO GARCÍA  
Carmen FERNÁNDEZ LAMANA  
Mari Paz MACÍAS RODRÍGUEZ

*“No es difícil llorar en soledad,  
pero es casi imposible reír solo”*

DULCE MARÍA LOYNAZ

### 1. LAS EMOCIONES AJENAS

Una emoción es un sentimiento que puede ser de tinte placentero o displacentero, pero que no se puede clasificar en negativo o positivo. La expresión facial es el principal indicador de emoción en el resto de las personas, por ello, aprender a reconocerlas, es un factor importante para una buena comunicación interpersonal.

La expresión facial tiene, en primer lugar un componente biológico y otro social;

El primer factor, hace referencia, a la modulación social, que consiste en enmascarar el patrón facial para adaptarse a la situación grupal, y para reducir el tiempo en la comunicación.

El segundo factor, tiene su función en la capacidad adaptativa del reconocimiento de las emociones, tanto es así, que primates como los bonobos y los chimpancés, tienen patrones faciales similares a los nuestros. Este factor también engloba el carácter innato y transcultural de la emoción.

Los patrones faciales que se encuentran en éstos animales, son equivalentes a las emociones básicas humanas. Veamos algunos ejemplos;

ALEGRÍA



TRISTEZA





ASCO



SORPRESA



MIEDO



Indagando sobre el tema, hemos encontrado similitud entre los gestos, además del patrón facial de las emociones. Hemos sabido que los gestos surgieron más tarde en la evolución que las expresiones faciales y las vocalizaciones porque los monos no lo realizan, pero sí los simios los humanos por lo que probablemente, estuvieron presentes en un ancestro común, por ejemplo, el gesto de pedir algo con la mano:



Un chimpancé puede estirar los brazos y abrir las manos hacia otro en señal de demanda de ayuda, mientras que ese gesto dirigido (como la foto mostrada), hacia quien tiene alimentos u otra cosa apetecible, indica un deseo de que los comparta (petición).

Otro de los gestos que compartimos con estas especies, es el de reflexión, que consiste en apoyar la cabeza sobre la mano cerrada, como podemos ver en la siguiente foto



También se muestra la relación de apego tan característica del género humano. El gesto de ternura que se puede observar en la mirada y en los gestos de la madre nos hace reflexionar sobre la importancia de las emociones en el proceso de evolución.



Podemos concluir, que tanto la expresión como el reconocimiento emocional forman parte de la génesis humana y que, los gestos que nos ayudan en la comunicación interpersonal son fundamentales para el correcto desarrollo de la especie (ontogenia).

Si las personas nos creíamos tan diferentes al resto de los animales en nuestro registro comunicativo, con fotografías como estas podemos demostrar, que lo que considerábamos solamente humano se comparte en las especies de las que hemos hablado anteriormente.

No podemos negar los orígenes de la evolución ni considerar que la especie humana es la única con capacidad comunicativa y emocional.

## 2. COMENTARIO PERSONAL

*Si puedes mantener la cabeza sobre los hombros  
cuando otros la pierden y te cargan su culpa,  
Si confías en ti mismo aún cuando todos de ti dudan,  
pero aún así tomas en cuenta sus dudas;  
Si puedes esperar sin que te canse la espera,  
o soportar calumnias sin pagar con la misma moneda,  
o ser odiado sin dar cabida al odio,  
y ni ensalzas tu juicio ni ostentas tu bondad:  
Si puedes soñar y no hacer de tus sueños tu guía;  
Si puedes pensar sin hacer de tus pensamientos tu meta;  
Si Triunfo y Derrota se cruzan en tu camino  
y tratas de igual manera a ambos impostores,  
Si puedes tolerar que los bribones,  
tergiversen la verdad que has expresado  
y que sea trampa de necios en boca de malvados,  
o ver en ruinas la obra de tu vida,  
y agacharte a forjarla con útiles mellados:*

*Si puedes hacer un montón con todas tus victorias  
Si puedes arrojarlas al capricho del azar,  
y perder, y remontarte de nuevo a tus comienzos  
sin que salga de tus labios una queja;  
Si logras que tus nervios y el corazón sean tu fiel compañero  
y resistir aunque tus fuerzas se vean menguadas  
con la única ayuda de la voluntad que dice: "¡Adelante!"*

*Si ante la multitud das a la virtud abrigo,  
Si aún marchando con reyes guardas tu sencillez,  
Si no pueden herirte ni amigos ni enemigos,  
Si todos te reclaman y ninguno te precisa;  
Si puedes rellenar un implacable minuto*

*con sesenta segundos de combate bravío,  
tuya es la Tierra y sus codiciados frutos,  
Y, lo que es más, ¡serás un Hombre, hijo mío!*

"If", de R. KIPLING

Este es uno de los poemas más famosos del escritor y poeta Joseph Rudyard Kipling, declaración de intenciones dedicada a su hijo. La mejor herencia que puede dejar un padre, y que combina la belleza de la poesía y la virtud ética de los consejos de un padre para el futuro de su hijo.

El poema gira alrededor de "Si puedes..." si puedes elegir siempre la opción correcta, la justa, las acciones que te conformen como ser humano íntegro, entonces sí serás un Hombre. Refleja cómo un niño pasa a ser hombre mediante el control de sus emociones en sus relaciones interpersonales, en su propia persona y en su conducta, sólo así llegando a encontrarse a sí mismo en el mundo, a autorrealizarse.

El texto es una referencia a la motivación que hay que encontrar en uno mismo cada día para no dejarse llevar por la vida ni por los sentimientos, pero tampoco exclusivamente por la razón, para hacer frente cada día a la tentación de la recompensa inmediata y pensar más a largo plazo, con más inteligencia, evaluando los costes de cada actuación comprometida. "*Si puedes soñar y no hacer de tus sueños tu guía; Si puedes pensar sin hacer de tus pensamientos tu meta...*"

La interpretación del poema sugiere que controlar la propia inteligencia emocional de cada individuo es beneficioso y aún más, es digno de ser emulado por el resto, porque sólo los más valientes podrán ser libres ya que serán plenamente conscientes de su devenir en esta vida

LARA COBO ESCUREDO

## Capítulo 7.

### LA CAPACIDAD PARA RELACIONARSE EFICAZMENTE.

Natalia BARREGO ARENALES	Florentino CORCHO VICENTE
Guillermo RODRÍGUEZ SANTAF	Sara DOÑA RODRÍGUEZ
Sofía PÉREZ DE ZABALZA RUGGER	M <sup>a</sup> Sofía CASERO BELTRÁN
Cristina MUÑOZ LAIÑO	Covadonga CAMBLOR SANTAMARÍA
Diana AMORES VICENT	Pepita CARRETO ALBURQUERQUE
Ana RODRÍGUEZ GARDUÑO	Manoli RODRÍGUEZ GARDUÑO

*“La soledad se admira y desea cuando no se sufre,  
pero la necesidad humana de compartir cosas es evidente”*

CARMEN MARTÍN GAITE

*Los hombres no viven juntos porque sí,  
sino para acometer juntos grandes empresas”*

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

#### 1. PRÁCTICA I

Con la actividad que a continuación describimos nos proponemos una serie de objetivos relacionales a conseguir con el grupo clase. Pretendemos desarrollar las relaciones eficaces, primero con un grupo menor y posteriormente éste con el resto de la clase, para que participen equitativamente todos los miembros.

Para ello seguimos el procedimiento que a continuación se detalla;

Primero se divide el grupo total de alumnos en subgrupos de 6 miembros. Hemos facilitado esta distribución para coincidir con los grupos estables y habituales de trabajo de la clase.

A continuación se proporciona a cada grupo una tarjeta con la ‘palabra-objetivo’ que traemos elaborada y contiene tres palabras con alguna precisión sobre las mismas. Las tres palabras son EMPATÍA; IRA (no pudien-

do decir que se trata de una emoción) y FELICIDAD (no pudiendo decir que es algo positivo, la palabra contento, que es un sentimiento, sonrisa, alegría y sentirse bien).

A los otros tres subgrupos se les indica la siguiente tarea:

“Mientras el grupo explica la palabra (según los criterios señalados) tenéis que apuntar qué actitudes llevan a cabo bien y cuáles mal, como grupo, de acuerdo al tema de esta dinámica. Una vez que el grupo haya explicado su palabra, si aún no se ha adivinado, habréis de realizar las preguntas que consideréis necesarias para averiguarla”.

Para ello, los miembros que tienen la tarjeta con la ‘palabra-objetivo’ han de ponerse de acuerdo en cómo explicarla. Los miembros que tienen la tarjeta con la tarea, anotarán los aspectos positivos y los negativos que observen en las explicaciones y también realizarán las preguntas que consideren necesarias para aclararse, en caso de que aún no se haya adivinado.

Asimismo, en el momento de revelar de qué palabra se trata, habrán de estar todos los miembros del grupo de acuerdo.

Los grupos que tuvieran las tarjetas con la ‘tarea’ expondrán lo que han ido apuntando.

La última parte de la dinámica se centra en realizar un debate final con las conclusiones acerca de la dinámica.

Al mismo tiempo, los orientadores de la dinámica irán observando y apuntando las conductas de comunicación entre los componentes de los grupos, las referentes al reparto de tareas y las que implican participación de todos los miembros.

Después de efectuar la actividad en clase hemos observado las siguientes actitudes en los miembros que han llevado a cabo la dinámica:

– *Grupos que tenían que explicar la palabra:*

En general todos los miembros aportaban ideas para la explicación.

Dos de los tres grupos se organizaron de manera que apuntaban las ideas de cada miembro para exponerlas todas en la explicación.

División de los cargos. Uno explicó la palabra, otro apuntaba las ideas, etc.

– *Grupos que tenían la tarjeta con la tarea:*

Comunicación y cooperación de todos los miembros, en general, a la hora de apuntar las actitudes que iban observando en el grupo que explicaba.

No tanta comunicación a la hora de realizar preguntas si quedaban dudas acerca de cuál era la palabra, ya que lo hicieron de manera más individual.

Con respecto al objetivo de adivinar la palabra, observamos poco control de la impulsividad y ausencia total de comunicación para comprobar si el resto de los miembros del grupo estaban de acuerdo en que se tratase de esa palabra.

Para finalizar, destacamos que los grupos se componían en su mayoría por los alumnos mayores creemos tienen más experiencia en las relaciones interpersonales lo que ayudó al alto nivel de comunicación entre los individuos.

De cualquier manera, nos gustaría manifestar nuestra satisfacción al realizar este trabajo. Nos ha parecido una experiencia muy positiva y nos sentimos orgullosas ya que los objetivos mínimos de nuestra dinámica los hemos cumplido a la hora de realizarla, es decir, consideramos que nos hemos comunicado eficazmente entre todos los miembros del grupo.

## 2. PRÁCTICA II

Pretendemos con este ejercicio revisar y evaluar ciertas actitudes personales que, a nivel no verbal, ejercen una gran influencia de facilitación o un bloqueo de las comunicaciones interpersonales en situación de grupo.

Para ello, divididos los participantes en grupos de cinco miembros cada uno a los que se le entrega (a cada sujeto) un sobre que contiene trozos de cartulina para formar figuras hexagonales. La tarea de cada grupo consiste en formar figuras de igual tamaño (para ello se les hace una demostración en la pizarra). Cada participante debe hacer una figura, para lo cual ha de utilizar las piezas contenidas en los sobres. Pero necesita las piezas de los demás.

Una vez realizada la tarea, cada participante evalúa su actuación y la del grupo en el que trabajó.

El trabajo resultó un tanto complicado debido a los cambios producidos por nuestra parte. En un principio la forma a construir era un cuadrado y la introducción de colores confundió a los compañeros.

La tarea consistía en utilizar la comunicación no verbal como único medio para comunicarse, pero hubo algunos participantes que, bien por no entender la tarea, bien por no ser capaces, hablaron durante el tiempo del ejercicio.

A continuación se les entregó una hoja donde debían evaluarse a sí mismos y evaluar a su grupo de trabajo. Una vez contabilizadas todas las respuestas, llegamos a la conclusión de que el ejercicio no ha sido muy útil, llevó incluso a la confusión, pero el nivel de interés, cooperación y disponibilidad fueron los factores que más relevancia tuvieron en la mayoría de la clase.

El trabajo en grupo, según la opinión anónima de sus componentes fue positivo. En ocasiones se observa cómo la falta de interés propia se ve reforzada por su opuesto en el resto del grupo. De esta manera se facilita la serenidad del ejercicio, todos los componentes del sistema interactúan entre sí llegando al fin que se perseguía.

La evaluación del ejercicio según las variables encuestadas, no llega al estado ideal que pretendíamos conseguir, pero los resultados son positivos, pues los niveles de interés, cooperación, disponibilidad, serenidad, apertura y realismo han sido favorables en la gran mayoría de las evaluaciones. Hubo casos aislados donde el individuo se sintió nervioso e incluso aislado (posiblemente debido a la disposición de las mesas del aula).

En el caso de repetir la actividad, se realizaría de una forma más sencilla, se haría una ronda de cuestiones para que todo quedara explicado y, a ser posible, en un aula donde las sillas se puedan mover y colocar alrededor de una mesa central.

Hemos aprendido con esta actividad que en situaciones de relación interpersonal, en la medida en que centramos la atención, interés y esfuerzo en nosotros mismos, se imposibilita la comunicación y el éxito en la realización de las tareas. En la medida en que nos abrimos a los otros, se produce una situación de comunicación que resulta en beneficio de todos.

### 3. COMENTARIO I

Nuestro comentario se apoya en el texto "Funciones de la comunicación (estructura de niveles de la comunicación) que hemos extraído del libro *Psicología de la comunicación* de G. Musitu y otros autores (páginas 53 y 54)

La tesis principal que defiende este apartado del libro es la siguiente: "El intercambio de mensajes que constituye el proceso de comunicación es el medio por el que un grupo actúa conjuntamente como un sistema, y al hacerlo, reafirma de alguna manera su existencia como sistema." Creemos que esta tesis resume uno de los objetivos tratados en la asignatura "Comunicarse para entenderse", puesto que una comunicación eficaz es funda-

mental para el buen funcionamiento de un grupo social; de alguna manera al interactuar en pequeños grupos (tres jóvenes y tres mayores) y a su vez, en las dinámicas de las clases al relacionarnos entre todos estos grupos hemos formado lo que en la tesis se conoce como un sistema.

Si analizamos por partes el texto encontramos en primer lugar el proceso de comunicación dividido en dos funciones: La función orientada a la actividad y la función orientada a la relación. La primera de ellas se centra en la tarea que se ha de realizar, los intereses de los participantes y la amplitud de las alternativas disponibles para ellos. Todo mensaje comunicativo contiene un fin o un propósito, esto se refleja en la tarea que se lleva a cabo mediante la comunicación o que resultará de esta. Por otro lado según el interés que tengan los emisores y los receptores a la hora de llevar a cabo un proceso comunicativo, la comunicación será más o menos fluida, más o menos manipulable y, en definitiva, eficaz o ineficaz. Por último, la personalidad de cada individuo determina en gran medida el resultado de un intercambio de mensajes. Los estados anímicos y emocionales de los participantes influirán positiva o negativamente en el desarrollo y desenlace de la comunicación. (No haremos alusión a la función orientada a la relación por considerarla menos importante que la anterior para el objetivo de nuestro trabajo).

En segundo lugar, en este fragmento, autores como Soskin y John diferencian entre los mensajes informativos y los relacionales. Los primeros hacen alusión al contenido mismo o esencial del mensaje, lo que se quiere transmitir; y los mensajes relacionales se refieren a cómo debe entenderse un mensaje. Estos conceptos de información y relación especifican que un mensaje no sólo está destinado a ofrecer información sino que, al mismo tiempo, define la relación entre los comunicantes.

Por último, queríamos destacar la parte del texto en la que se habla de la comunicación verbal y la no verbal, tan estudiadas por la psicología social. Nos parece interesante analizar la función de la comunicación no verbal a la hora de intercambiar mensajes porque aporta información relevante y en ocasiones imprescindible para lograr que la comunicación sea eficaz. Aquí se engloban los movimientos del cuerpo, los gestos, la postura, la mirada... que hemos analizado en la exposición de clase.

Como conclusiones extraídas a partir de la lectura del texto reflejado en el libro "Psicología de la comunicación"; y la aplicación de los conceptos asimilados a partir de las clases teóricas y las exposiciones de la asignatura "Comunicarse para entenderse" son las siguientes:

- Para que el resultado de una comunicación sea satisfactorio, emisor y receptor deben compartir el mismo código.
- Los participantes de un proceso comunicativo deben comprender y adaptarse al contexto que tiene cada emisor y receptor: (Ej: cuando en los grupos intercambiamos mensajes con los mayores, ambos tenemos que adaptar nuestro lenguaje y nuestra disposición para conseguir en éxito en la comunicación. La actitud de empatía es fundamental.)
- A la hora de trabajar en equipo hemos descubierto, tanto en jóvenes como en mayores, la automotivación que impulsa a cada participante a desarrollar juntos una actividad.
- El control de las propias emociones y el reconocimiento de las ajenas ayudará a hacer comprensible la intención que un mensaje posee dentro de un intercambio comunicativo.
- Teniendo en cuenta todos estos factores, que son las competencias de a inteligencia emocional, podremos analizar una comunicación de manera completa. Si estamos automotivados, conocemos y controlamos nuestras propias emociones y reconocemos las ajenas en el transcurso de una comunicación; lograremos que ésta sea eficaz, independientemente de que la relación sea entre jóvenes y jóvenes, jóvenes y mayores; y mayores y mayores.

#### 4. COMENTARIO II

Hemos decidido hacer un comentario acerca de varios elementos relacionados con la temática principal de la asignatura, entre los que se encuentran: una imagen, una de las acepciones de la definición de comunicación de la Real Academia Española y una cita célebre.

##### DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN

“Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor”

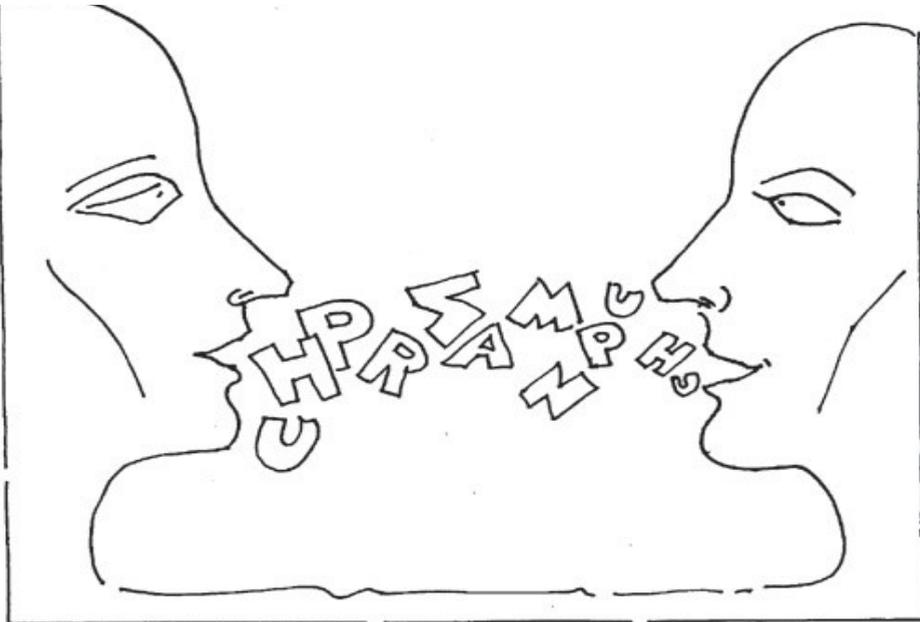
La definición anterior hace referencia a la necesidad que existe entre dos personas, que se quieren relacionar, de compartir como mínimo el mismo lenguaje. Aunque este hecho no garantiza que la comunicación sea eficaz, ya que influyen otras variables como:

La diferencia de edad de los interlocutores. Pensamos que esto puede influir en la medida que, dos personas entre las cuales exista una amplia

diferencia de edad, es posible que tengan opiniones diferentes acerca del tema del que se esté hablando. Puesto que cada uno se basará en sus propias experiencias vitales y de una generación a otra cambian mucho las características de los contextos sociales.

La diferencia de sexo. Creemos que está bastante relacionada con la variable anterior debido a que, aunque se trate de dos individuos de la misma edad, al ser de sexo diferente, su visión puede diferir en varios aspectos.

Habilidades sociales comunicativas. Hace referencia a todas las capacidades en general, que posee un individuo para relacionarse con los demás. Entre ellas se encuentran *la capacidad de adaptarse a diversos contextos comunicativos*, ya que no será la comunicación igual en el ámbito laboral, en un contexto familiar o uno social. También es importante *tener en cuenta las capacidades y nivel cultural del receptor*, así, no será lo mismo si se trata de un receptor con alguna discapacidad física o cognitiva, por ejemplo que padezca sordera o discapacidad mental. Al mismo tiempo que varía el proceso de comunicación si se trata de una persona enriquecida, o por el contrario, con un nivel cultural más pobre. Otras de las habilidades sociales que consideramos, las explicamos en el comentario siguiente (imagen).



Personalidad. Pensamos que influye la personalidad de los interlocutores para la comunicación entre ellos pudiendo no llegar al entendimiento debido a caracteres distintos.

En esta imagen podemos observar cómo cuando dos personas mantienen una comunicación simultánea es posible que el mensaje no se transmita correctamente del emisor al receptor.

Para relacionarse eficazmente es necesario tener en cuenta varios elementos como son las habilidades sociales (capacidad de escucha al interlocutor, capacidad de empatizar con su mensaje, mostrar una actitud positiva, ) también es importante que uno mismo tenga claro el mensaje que quiere transmitir, adaptándose a las facultades del receptor, con el fin de que éste lo entienda de manera adecuada.

Por otra parte es relevante el saber aplicar la inteligencia emocional al proceso comunicativo, es decir, ser capaz de percibir las emociones del otro de forma precisa, aplicar las emociones propias para facilitar el pensamiento y el razonamiento y controlar las emociones de manera que no supongan un obstáculo sino todo lo contrario, sacar beneficio de ellas para con la relación.

### CITA CÉLEBRE

*"...La voz es 'pasajera' en la emisión y a la vez reproduce la memoria, la cultura particular, en un diálogo de voces varias, siempre cambiantes y conservadoras, siempre abiertas a nuevas significaciones (interpretaciones), a enfoques momentáneos, a perspectivas y énfasis diversos..."*  
(Gáinza, 1987: 35).

A partir de esta cita hemos llevado a cabo la siguiente reflexión:

Una conversación entre dos o más personas siempre termina. Sin embargo el mensaje que se transmite puede perdurar durante toda la vida; es posible que sea algo tan relevante que se almacene en tu memoria y repercuta en diferentes acciones que se lleven a cabo relacionado con el tema de dicha conversación. De la misma forma que la persona que está transmitiendo ese mensaje, puede estar basándose en experiencias vitales pasadas.

Asimismo, si se trata de un mensaje procedente de una opinión o una visión acerca de temas como la sociedad, hay que comprender que ello está sujeto a cambios, debido a que el contexto social va evolucionando con el tiempo. Por esto hemos de ser flexibles, tolerantes y siempre respetar al prójimo.

Para finalizar, hemos de tener en cuenta que el mensaje que nos transmite el otro nos puede enriquecer con respecto a diversos niveles (emocional, personal, cultural,...) al mismo tiempo nosotros tenemos que valorar que nuestra perspectiva o interpretación del mensaje puede aportar a la otra persona también información nueva relacionada con los niveles anteriormente expuestos.

## 5. COMENTARIO PERSONAL

La capacidad para relacionarse lleva consigo las emociones que cada individuo aporta a la comunicación, y en ellas algo importante implicaciones en las relaciones sociales.

Cada uno tiene la necesidad reestablecer prioridades, de mirar positivamente hacia el futuro y reparar lo negativo.

Las personas tenemos capacidades: la Inteligencia, la Razón, que si las ponemos en práctica nos proporcionan capacidad de percibir las emociones de forma precisa, capacidad de aplicarlas para facilitar el pensamiento y el razonamiento, capacidad para su control, capacidad y habilidad para comprender a hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas, capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás. Esto nos motiva y nos lleva a manejar bien las relaciones con los otros.

Para nosotros la primera gran experiencia de la convivencia humana es la tolerancia.

No se encuentra ni en un rosal de pétalos, ni en un árbol de hojas completamente iguales. La diferencia parece ser una característica de la vida; pero se realiza de una forma eminente en la persona humana. Cada persona tiene su temperamento y su carácter. De ahí la necesidad de estar capacitados para relacionarnos eficazmente.

La tolerancia, entendida como respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo, es a todas luces un valor de enorme importancia.

Confucio dice: *"Por su naturaleza, todos los hombres son semejantes, se diferencian por las costumbres que adquieren"*.

Nuestra manera de actuar, nuestra apreciación son determinadas por una impresión global basada en la totalidad de la conducta actual del otro; y si las actitudes tienen alguna importancia en las relaciones interpersona-

les, será necesario que se manifiesten en la interacción, en la que cada uno de los participantes funciona como un todo.

Desde que tenemos vida, estamos unidos unos a otros. El hombre es un ser de relaciones y la persona se va haciendo con la unión a los demás y nuestra propia historia.

Las personas tenemos que vivir y convivir con los demás, el estar aislados nos perjudica. Nos necesitamos unos a otros, pues solos no podríamos hacer muchas cosas, por eso, no es bueno ni estar sólo, ni aislado.

En unión con los demás descubrimos la amistad, la alegría, la importancia de tener amigos, se puede decir que desprendernos del amor a nuestros semejantes. Se tiene que dar la posibilidad de que todos se manifiesten públicamente. No sería bueno que algunos permaneciésemos callados.

Se trata de valorar a cada uno personalmente reconocer la riqueza de los compañeros, respetando siempre las reglas de la convivencia, y aunque al iniciarnos en una relación tengamos que proponernos vencerlo.

Lo mejor es el mostrarnos tal cual somos, no querer ser simpáticos, ni chistosos, pues pronto caeríamos en el ridículo.

Es necesario prepararnos, o si lo prefieren educarnos para sacar de la persona lo mejor que tiene y guiarla al sitio deseado. Tenemos que estar preparados para saber vivir en la sociedad que nos rodea.

Si nos conocemos a nosotros mismos, y conocemos a los demás será más fácil la comunicación en cualquier grupo en el que nos encontremos. Poniendo en común lo que sabemos nos enriquece a todos, así se va aprendiendo unos de otros a partir de nuestros propios conocimientos.

Debemos vivir la propia existencia viviendo cada día con la máxima intensidad las circunstancias de ese día. Y debemos ayudar a otros a vivir, entre otras cosas, porque esto también es darnos vida a nosotros mismos.

Lo podemos resumir en tres palabras: vive, convive y haz vivir.

PEPITA CARRETO ALBURQUERQUE

## EPÍLOGO

### QUEDA PROHIBIDO

*Llorar sin aprender  
Levantarte un día sin saber qué hacer  
Tener miedo a tus recuerdos*

### QUEDA PROHIBIDO

*No sonreír a los problemas  
No luchar por lo que quieres  
Abandonarlo todo por miedo*

### QUEDA PROHIBIDO

*No demostrar tu amor  
Hacer que alguien pague tus deudas  
El mal humor*

### QUEDA PROHIBIDO

*Dejar a tus amigos  
No intentar comprender lo que vivieron juntos  
Llamarles sólo cuando los necesitas*

### QUEDA PROHIBIDO

*No ser tú ante la gente  
Fingir ante las personas que no te importan  
Hacerte el gracioso con tal de que te recuerden  
Olvidar a la gente que te quiere*

### QUEDA PROHIBIDO

*No hacer las cosas por ti mismo  
No creer en Dios y hacer tu destino  
Tener miedo a la vida y a sus compromisos  
No vivir cada día como si fuera el último suspiro*

*QUEDA PROHIBIDO*

*Echar a alguien de menos sin alegrarte  
olvidar sus ojos, su sonrisa  
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse  
olvidar su pasado y pagarlo con su presente*

*QUEDA PROHIBIDO*

*No intentar comprender a las personas  
Pensar que sus vidas valen más que la tuya  
No saber que cada uno tiene su camino y su dicha*

*QUEDA PROHIBIDO*

*No crear tu historia  
No tener un momento para la gente que te necesita  
No comprender que lo que la vida te da, también te lo quita*

*QUEDA PROHIBIDO*

*No buscar tu felicidad  
No vivir tu vida con una actitud positiva  
No pensar en que podemos ser mejores  
No sentir que sin ti este mundo no sería igual*

PABLO NERUDA

La poesía de Pablo Neruda ayuda a reflexionar sobre las capacidades y las virtudes que poseemos todas las personas pero que en momentos difíciles se nos olvida que tenemos. El conjunto de prohibiciones que Neruda va añadiendo van desde qué hacer para sentirse bien con uno mismo, hasta cómo hacer cosas para hacer sentir bien a la gente que te rodea y todo esto en forma de consejos o anécdotas concretas.

Cada verso se puede considerar como una pequeña enseñanza, por lo que la poesía completa podría ser perfectamente un decálogo que indica el camino más fácil para alcanzar la felicidad, que a fin de cuentas llega cuando te valoras y te quieres a ti mismo. Además me ha parecido muy curioso que, con muy pocas palabras, los versos dicen infinidad de cosas. Por ejemplo, el primer verso: *Queda prohibido "Llorar sin aprender"*. El poeta no te dice que no llores cuando tengas un problema o veas una dificultad, sino que te dice: *"Llora todo lo que quieras pero cuando termines, tienes que haber aprendido algo, tienes que ver cuál es el problema, o dónde está el error para no volver a cometerlo o intentar solucionarlo"*.

Todas las personas pasamos por algunos momentos difíciles a lo largo de nuestra vida en los que el pesimismo y la negatividad se adueñan del día a día. Es entonces cuando dejamos de ver el lado bueno de las cosas, cuando nos dejamos de valorar, de sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás; en definitiva, dejamos de querernos. Y es que hay gustarse, quererse a uno mismo, aceptar los defectos, los errores y saber conocer las virtudes.

Hay dos razones fundamentales por la que he elegido analizar este texto. Por un lado, me parece que forma parte de los factores internos de la motivación (cuando descubres que el verdadero secreto para ser feliz está dentro de ti) ya que se podría considerar un texto de autoayuda. Por otro lado, me parece que dentro de todos los tipos de textos que hay, que se trate de una poesía hace que el receptor mire dentro de sí mismo y reflexione sobre su forma de afrontar los problemas y de ver la vida, ya que la poesía es el género que mejor apela a los sentimientos del lector.

Creo que la automotivación es imprescindible para poder ser feliz porque nadie mejor que uno mismo para: pensar en positivo, concienciarnos de que nosotros podemos hacerlo; rodearse de gente de la que aprender algo cada día, y aportarles cosas a ellos; creer en las posibilidades que tienes, saber hasta dónde puedes llegar y hasta dónde no; procurar ver el lado bueno de las cosas, aunque nos hayan salido mal; y sobre todo...tener deseos de cambiar. No tengo más que añadir al respecto ya que la poesía en sí misma ya lo dice todo.

CAROLINA CASERO VILLAMERIEL



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADOLPHS, R. (2002). Emoción y conocimiento: la evolución del cerebro y la inteligencia. Tusquets, Barcelona.
- AGUADO, L. (2005). Emoción, afecto y motivación. Alianza. Madrid.
- BARBERÁ, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. Revista Electrónica de Motivación y Emoción 5 (10), mayo de 2002. Disponible en la red: [<http://reme.uji.es>].
- BECK, R.C. (2000). Motivation: Theories and Principles. (4ª Edition). Englewood Cliffs, Prentice-Hall, Nueva York.
- CACERES, Mª D. (2003). Introducción a la comunicación interpersonal. Síntesis, Madrid.
- CARRASCO, J.B. y BASTERRETCHE, J. (2000). Recursos para motivar a los alumnos (5º Ed.). Rialp, Madrid.
- CASTILLA DEL PINO. C. (2000). Teoría de los sentimientos. Círculo de Lectores, Barcelona.
- CATRET, A. (2001). ¿Emocionalmente Inteligentes?: Una nueva dimensión de la personalidad humana. Ediciones Palabra, Madrid.
- COFER, Ch. N. (1984). Motivación y Emoción. DDB, Bilbao.
- COVINGTON, M.V. (2000). La voluntad de aprender. Guía para la motivación en el aula. Alianza, Madrid.
- DANN, J. (2003). Aprender las claves de la inteligencia emocional. Gestión 2000, Barcelona.
- DE MIGUEL, A. (2000). El espíritu de Sancho Panza. Espasa Calpe.
- EVANS, D. (2002). La ciencia del pensamiento. Taurus, Madrid.
- FERNÁNDEZ ABASCAL, E.G. (2007). Emociones positivas. Madrid, Pirámide.
- FUENTES, P. y otros (1999). Técnicas de trabajo individual y de grupo en el aula. Pirámide, Madrid.
- GÁINZA, G. (1987) El estudio del otro. En Reflexiones. Universidad de Costa Rica, San José.

- GÁMEZ, E., DÍAZ, J. M., LEÓN, I. y MARRERO, H. (2001). Guía de Prácticas de Motivación, Afecto y Cognición. Colección Textos Universitarios. Consejería de Educación de Canarias, Santa Cruz de Tenerife.
- GIL, F. Y ALCOVER, C.M. (ed.) (1999). Introducción a la psicología de los grupos. Pirámide, Madrid.
- GOLEMAN, D. (1996). Inteligencia Emocional. Kairós, Barcelona.
- GOLEMAN, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Kairós, Barcelona.
- HERNÁNDEZ, F. y SANCHO, J.M. (1989). Para enseñar no basta con saber la asignatura. Laia, Barcelona.
- HIRIGOYEN, M. (2008). Las nuevas soledades: el reto de las relaciones personales en el mundo de hoy. Paidós, Barcelona.
- MARINA, J. A., (1998). Diccionario de sentimientos. Anagrama, Barcelona.
- MARINA, J.A., (2004). La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez. Anagrama, Barcelona.
- McCOMBS, B.L. y WHISLER, J.S. (2000). La clase y la escuela centradas en el aprendizaje. Estrategias para aumentar la motivación y el rendimiento. Paidós, Barcelona.
- MUSITU OCHOA, G. Y OTROS (1987). Psicología de la comunicación. Nau Llibres, Valencia.
- PALMERO, F., FERNÁNDEZ ABASCAL, E.G., MARTÍNEZ, F., y CHOLIZ, M., (Eds) (2002). Motivación y emoción. McGraw-Hill, Madrid.
- PÉREZ ECHEVARRÍA, P., POZO, J.I., RODRÍGUEZ, B. ( 2003 ). Concepciones de los estudiantes Universitarios sobre el aprendizaje. En C. MONEREO y J.I. POZO (Eds.), La Universidad ante nueva cultura educativa. Síntesis/ICE, UAB. Barcelona.
- REDORTA, J. Y OBIOLS, M. Y BISQUERRA, R. (2006). Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones. Paidós Ibérica, Barcelona.
- REEVE, J. M. (2003). Motivación y emoción. McGraw-Hill. México.
- SANCHO, M.A. y otros (2002). Análisis de la motivación para el estudio en adultos mayores. Revista Electrónica de Motivación y Emoción 5 (10), mayo de 2002. Disponible en la red: [<http://reme.uji.es>].
- SCOTT. M. (1985). La comunicación interpersonal como necesidad. Nancea, Madrid.
- TORREGO SEIJO, J.C. (2008): El profesor como gestor del aula. En A. Herrán Gascón y J. Paredes Labra (coords.). Didáctica General. La práctica de la enseñanza en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. McGraw-Hill, Madrid.
- VENTOSA, V.J. (2002). Fuentes de la animación sociocultural en Europa; del desarrollo de la cultura a la cultura del desarrollo. CCS, Madrid.
- VENTOSA, V. J. (2004). Métodos activos y técnicas de participación para educadores y formadores, CCS, Madrid.

ZACCAGNINI SANCHO, J. L. (2005). Qué es inteligencia emocional. Biblioteca Nueva, Madrid.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Civilizaci%C3%B3n\\_del\\_valle\\_del\\_Indo](http://es.wikipedia.org/wiki/Civilizaci%C3%B3n_del_valle_del_Indo)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Antes\\_de\\_nuestra\\_era](http://es.wikipedia.org/wiki/Antes_de_nuestra_era)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pakist%C3%A1n>



## ANEXO; CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN "COMUNICARSE PARA ENTENDERSE" Curso: 2007-08

Ponga una **X** en el recuadro que se corresponda:

ALUMNO DE LIBRE ELECCIÓN	
Titulación que cursas:.....	
ALUMNO EXPERIENCIA	

1. La asignatura:

	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
1.1. ¿Consideras qué es oportuna?					
1.2. He aprendido contenidos nuevos					
1.3. El programa es interesante					
1.4. Los contenidos han sido tratados con rigor					
1.5. La asistencia a clase de personas jóvenes y mayores ha favorecido y motivado el aprendizaje					
1.6. La metodología desarrollada ha sido oportuna					

2. Los contenidos le han resultado:

	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
2.1. Interesantes					
2.2. Amenos					
2.3. Actuales y rigurosos					
2.4. Adecuados a las características del grupo					

## 3. Considera que el profesor:

	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
3.1. Explica con claridad y rigor					
3.2. Está motivado por el tema que explica					
3.3. Facilita el intercambio de opiniones					
3.4. Utiliza recursos que ayudan a comprender las explicaciones					
3.5. Motiva el seguimiento de las clases					

## 4. Relación-comunicación

	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
4.1. Se ha favorecido la relación entre los compañeros de distintas edades					
4.2. Se ha generado un clima de cercanía y confianza entre los compañeros					
4.3. Se ha trabajado conjuntamente					
4.4. Entiendo como positiva y motivadora la relación entre los compañeros de distintas edades					
4.5. La relación "intergeneracional" me ha ayudado a aprender					
4.6. Me he sentido satisfecho asistiendo a clase					
4.7. Me ha parecido una experiencia positiva					
4.8. Volvería a participar en una experiencia similar					

## 5. Señala cualquier comentario, valoración o sugerencia sobre la asignatura

---



---



---

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Antes de ofrecer algunas de las conclusiones obtenidas a partir del análisis de las respuestas ofrecidas por los alumnos con la aplicación del cuestionario es importante precisar que han sido analizadas las opiniones de 39 alumnos de los 40 matriculados en la asignatura (19 alumnos jóvenes y 20 mayores). Esto implica que la muestra facilitadota de datos es muy elevada y, por tanto, las conclusiones son totalmente representativas del grupo.

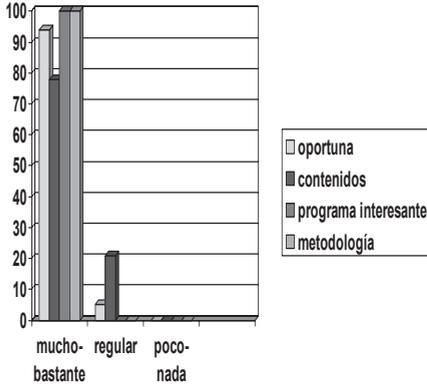
Por otro lado, ofrecemos las valoraciones de los alumnos agrupándolas en dos categorías según sean emitidas por personas jóvenes o mayores. Entendemos que hacer un análisis diferencial según la edad va a permitir establecer comparaciones, diferenciaciones y puntos de encuentro entre los dos colectivos que integran el grupo clase. También permitirá establecer conclusiones generales representativas del grupo en general.

Las conclusiones se presentan a modo de gráficos en los que se diferencian las respuestas ofrecidas por el grupo de mayores y el grupo de jóvenes en relación a cada uno de los núcleos temáticos del cuestionario. Así, incluimos cuatro gráficos representativos de los cuatro apartados que estructuran el instrumento de recogida de información. Entendemos que esta presentación facilita la comparación entre las diferentes opiniones analizadas y ofrecen una valoración completa e integral de la actividad realizada.

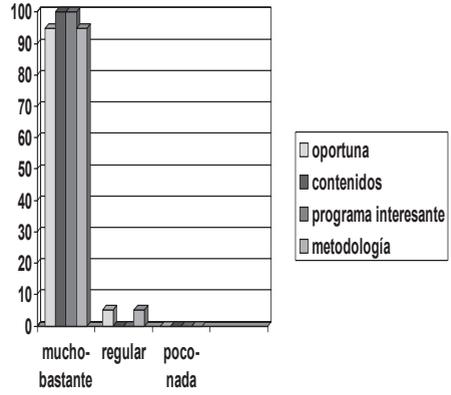
Simplemente referir que las valoraciones ofrecidas por los alumnos, perteneciesen a cualquiera de los dos subgrupos, han sido muy positivas. Los alumnos han valorado la experiencia como altamente positiva tanto en la adquisición de contenidos relacionados con la materia como en el desarrollo de las habilidades interpersonales. Destacar que se han favorecido y mejorado las relaciones intergeneracionales entre los miembros del grupo aula. Por todo ello interpretamos, sin miedo a equivocarnos, que los objetivos planteados en un principio han sido conseguidos de manera exitosa.

**ASIGNATURA**

JÓVENES

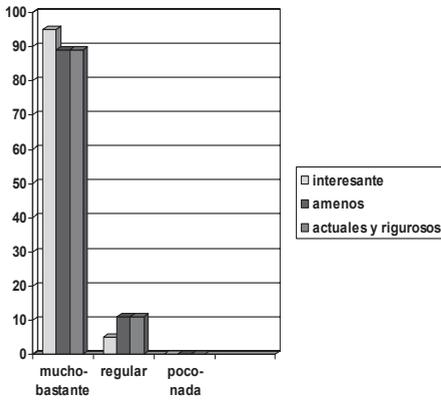


MAYORES

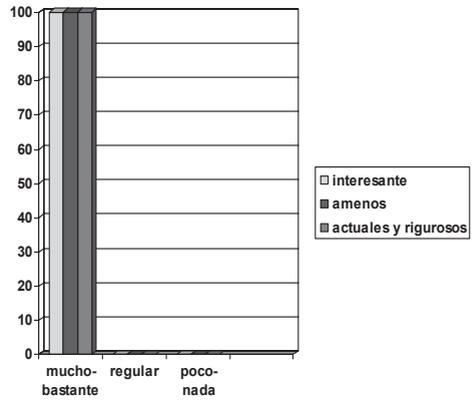


**CONTENIDOS**

JÓVENES

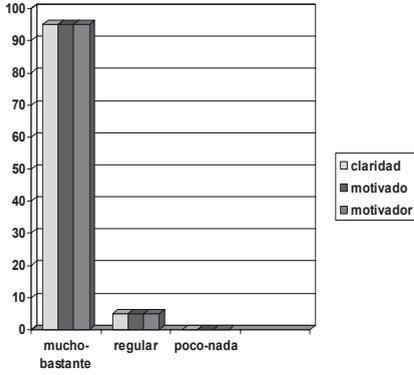


MAYORES

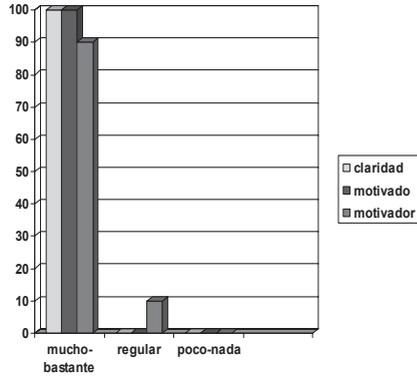


**PROFESOR**

JÓVENES

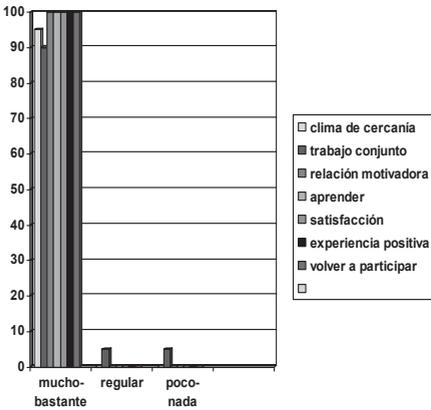


MAYORES



**RELACIÓN-COMUNICACIÓN**

JÓVENES



MAYORES

