

**PROGRAMA EMOCIONALMENTE:
CONCIENCIA, CORPORALIDAD Y LENGUAJE COMPONENTES DEL DESARROLLO
EMOCIONAL**

ARNOL ALBERTO HERNÁNDEZ SERNA

ASESORA: LIGIA INÉS GARCÍA

**UNIVERSIDAD DE MANIZALES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO**

MANIZALES

18 DE SEPTIEMBRE DE 2019

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	2
PRESENTACIÓN	3
1. JUSTIFICACIÓN	5
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
2.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y OTRAS PREGUNTAS DERIVADAS	7
2.4 CATEGORÍAS INICIALES DE INVESTIGACIÓN	7
3. OBJETIVO	7
3.1 GENERAL.....	7
3.2 ESPECÍFICOS.....	8
4. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO	8
Desarrollo emocional	8
Competencias emocionales	10
5. METODOLOGÍA	12
5.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	12
5.2 UNIDAD DE ANÁLISIS	13
5.3 UNIDAD DE TRABAJO	13
5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	13
5.5 PROCEDIMIENTO	13
5.6 IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE RESULTADOS	14
6. RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS	14
Perspectiva de conciencia.....	14
Memoria emocional	16
Corporalidad.....	18
Encauzar.....	20
7. CONCLUSIONES	22
BIBLIOGRAFÍA	25
ANEXOS	27

RESUMEN

En el presente informe se entrega el resultado de una investigación que se pregunta por las competencias emocionales que podrían entrenarse en personas que han terminado un pregrado universitario y posterior a ello cursan un programa de conciencia, educación y desarrollo emocional como “EmocionalMente”.

Esta investigación, de tipo cualitativo y alcance interpretativo indaga por las características de los fenómenos emocionales que surgen en las personas; busca identificar y encauzar las huellas que dichos fenómenos dejan en el cuerpo. Este estudio el cual dio ‘voz’ a la conciencia de los participantes, permitió llegar a una perspectiva de persona integral, la cual se perfila como un modelo que cada individuo se va haciendo de sí mismo y que entre más completo se construya, ofrece mejores posibilidades en el desarrollo personal.

Del análisis de las categorías de estudio que emergieron al aplicar varios instrumentos de recolección de datos -los que se basaron en la Teoría fundamentada la cual articula la teoría con la observación de los coinvestigadores-, fue posible la construcción del concepto de persona integral como punto de partida y de llegada del modelo EmocionalMente apoyado por la se perfila como competencia emocional emergente de esta investigación: La Memoria Corporal de las Emociones.

PRESENTACIÓN

Desde la antigüedad, con Sócrates y la consigna del oráculo de Delfos: conócete a ti mismo, la cuestión por el conocimiento propio del hombre, de sus límites y alcances ha estado latente en la historia. Sin embargo, con Descartes en el siglo XVII y su célebre frase: “pienso luego existo” se dio apertura al dualismo y generó una mirada parcializada sobre el ser humano, en la que ha venido imperando la razón (cognición) siendo estimada como la potencia humana más importante; por lo que dentro del plano educativo, cultural y social tradicionalmente se le daba preponderancia a las personas que sobresalían entre otras, al hacer uso de las habilidades lógicas, matemáticas y lingüísticas; fue tan notoria la primacía otorgada a este criterio de inteligencia, que muchos reconocieron -subjektivamente- que la razón era la causa de su propio éxito, sumado al coeficiente intelectual lo cual les hacía percibir como personas “superiores” en inteligencia.

Frente a esta problemática, Gardner (1983, 2011), publica *Frames of Mind*, y es punto de partida para la Teoría de las Inteligencias Múltiples, las cuales se denominaron múltiples para resaltar el aún desconocido número de capacidades humanas; su estudio también demostró lo sesgado que era el actuar de la educación formal, ya que si se evaluaba el éxito escolar solo desde el desempeño cognitivo medido mediante el coeficiente intelectual, quedarían desatendidas otras dimensiones que conciernen a las personas como son: la dimensión social, la familiar, la económica y la espiritual, entre otras; dejando parcializado el concepto de inteligencia, ya que este permite la resolución de problemas de cualquier tipo, no solo lógico, matemático o lingüístico.

Así pues, se evidencia que en la educación formal faltaba abordar con mayor objetividad otras dimensiones que observasen de manera holística el ser y que tuvieran la misma importancia en la formación integral de la persona, para afrontar desde la inteligencia la toma de conciencia y su relación con las emociones en la cotidianidad, ya que implica el reconocimiento de sí mismo en aras del reconocimiento de los demás, sus emociones y el direccionamiento que dan de estas.

Al validar que las inteligencias en todos los individuos trabajan siempre en concierto (Gardner, 1983, 2011) y en contraste ver que históricamente se ha pensado en la inteligencia lógico – matemática y lingüística como concepto único de inteligencia, tiene sentido encontrar en Damasio (1994, 2006) que no es solo razón, ni solo emoción, sino la consecuencia de una ecológica relación entre estos dos aspectos. Ahora, si se habla solo desde lo cognitivo, que da cuenta de los procesos en los que habitualmente interviene la razón, es necesario sospechar cuál ha sido el papel y la importancia de las emociones en la formación de las personas.

Para abordar esta problemática se presenta una investigación de tipo cualitativo con alcance interpretativo, la cual se propone a través del desarrollo de un programa de educación emocional para identificar el desarrollo de habilidades emocionales en un grupo

de personas del eje cafetero en Colombia (Manizales, Pereira, Armenia) quienes por su trayectoria académica y su desempeño profesional, han ponderado habilidades cognitivas como resolver ecuaciones matemáticas, escribir piezas literarias o aprender otros idiomas; privilegiando los conocimientos y procedimientos asociados a procesos cognitivos ante otros componentes del ser humano como la afectividad y las emociones. Con este planteamiento se espera observar a la persona como alguien que se integra de tres ejes fundantes: lenguaje - Corporalidad – Emociones, siendo estos sus dominios primarios en relación de coherencia (Echeverría, 2014).

Desde los tres dominios enunciados y estos dos elementos (emocional y cognitivo) de la dimensión mental del ser humano, el propósito es encontrar elementos en la formación integral que movilicen a la toma de consciencia de las personas, la exploración de las emociones, las huellas emocionales que han podido quedar en el cuerpo, los sentimientos propios y del otro y la reflexión en las prácticas de relacionamiento interpersonal (Mulsow, 2008).

1. JUSTIFICACIÓN

A partir del nombre que la maestría propone: *educación y desarrollo humano* y como agentes de transformación que asumen quienes la transitan, surge el desafío de pensar qué papel juega la educación en el desarrollo de las personas y cómo podría la conciencia emocional nutrir los procesos de humanización y educabilidad. Y con esto lograr como comunidad académica, dar respuesta a la formación integral de cada individuo.

Dado lo anterior, la investigación propone una reflexión interna para pensar en la labor que desempeñan las emociones y los sentimientos; la forma como las expresa el cuerpo y las formas como se han aprendido a verbalizar en la cotidianidad; ya que desde la época de Platón y hasta tiempos de Descartes, se ponderó la separación de cuerpo y mente, donde se sostenía que las emociones y los sentimientos formaban parte de la mente y no tenían nada que ver con el cuerpo.

Ante este enunciado, la investigación busca sentido al reconciliar mente, cuerpo y lenguaje y ver a la persona como una unidad indivisible de tres dimensiones. De esta manera lograr una observación académica y experiencial con el propósito de encontrar herramientas, para tomar conciencia de las emociones, las formas de expresarlas y enriquecer los procesos cognitivos para mejorar las relaciones académicas, profesionales, sociales y personales.

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro del plano educativo, cultural y social tradicionalmente se le daba una significativa preponderancia a las personas que sobresalían entre otras al hacer uso de las habilidades lógicas, matemáticas y lingüísticas; a las instituciones que prefirieron potenciar estas habilidades sobre otras Gardner (2011) las denominó -Escuelas uniformes- y estas escuelas contaron con características como un currículo básico, visión uniforme del concepto de inteligencia, evaluaciones periódicas (de papel y lápiz) y un sistema de evaluación unidimensional.

Fue tan notoria la primacía otorgada a este criterio de inteligencia que se llegó al punto de reconocer subjetivamente a las personas que abandonaban su propio éxito al coeficiente intelectual (CI) como personas “superiores” en inteligencia y a las escuelas uniformes nombradas como instituciones “destacadas”. Luego, cuando el psicólogo francés Alfred Binet le ofreció al mundo el “test de inteligencia” a principios del siglo XX; empezó a perfilarse más la “superioridad” de estas personas y de estas instituciones, pero ahora de manera objetiva, pues ya había un elemento científico que lo “convalidara”.

Por esta y otras causas, casi un siglo después, Howard Gardner en colaboración con otros investigadores de la Universidad de Harvard, empezaron a explorar acerca de nuevos enfoques del pensamiento humano y encaminó sus esfuerzos para encontrar algo más amplio y completo que lo que hasta ese entonces se derivaba del concepto de inteligencia, algo que le permitiese ir más allá de los estudios y observaciones meramente cognitivas que evaluaba la prueba de inteligencia de Binet. Hoy al preguntarse qué constituye la inteligencia, queda la incertidumbre si imperan los elementos cognitivos o los elementos emotivos y cuál de ellos prepondera la educación formal.

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La primera perspectiva que surge es preguntarse si en la educación formal podría estar faltando abordar con más grado de rigurosidad otras dimensiones que observen de manera holística el *ser* y que desempeñen el mismo nivel de importancia en la formación integral de la persona, para afrontar con inteligencia, relaciones y situaciones de la cotidianidad como: aceptar los errores cometidos y aceptar los errores de los demás, lograr liderar un grupo que requiere cohesión para alcanzar objetivos o tener creatividad para ofrecer productos y servicios acordes al contexto histórico y cultural al que pertenecen.

En *Frames of Mind*, Gardner (1983, 2011) propuso en su teoría una nueva manera de observar la inteligencia, entre ello, la capacidad de validar las motivaciones, las intenciones y los deseos de los demás a la que llamó inteligencia interpersonal y dejó en evidencia asuntos de los que las matemáticas no lograban ocuparse. En esta misma teoría propuso como otra de las inteligencias, la capacidad de la persona de trabajar consigo mismo para solucionar problemas significativos que le afectan a él como individuo o a su especie y la nombró inteligencia intrapersonal. A estas dos inteligencias (intra e inter) Gardner las denominó inteligencias personales, las cuales fueron punto de partida para acuñaran el concepto de inteligencia emocional donde se habló de “la necesidad de entrenarse en habilidades de identificación, adaptación y uso de emociones propias y ajenas para facilitar las relaciones que se construían entre personas y en los entornos que habitaban” (Mayer & Salovey, 1990).

En la actualidad se han venido invirtiendo los roles en la relación cognición-emoción, pues se ha estado dando gran preponderancia a lo afectivo sobre lo lógico, quedándose solo en los intereses personales y no atendiendo a la visión de persona integral; es por eso que ser consciente de esos sentimientos y emociones se ha hecho tan necesario, pero tanto la razón como la emoción deben ser dos elementos que cohabiten en la persona sin mayor preponderancia de una sobre la otra, lo cual demuestra que de nuevo se ha mirado a la persona con una enorme ‘miopía’, como se mostró en el error de descartes (Damasio, 1994, 2006).

Ahora bien, teniendo en cuenta que razón y emoción están íntimamente ligadas, se puede hablar de conciencia emocional, ya que hay una implicación de la cognición en la emoción. Es aquí donde la conciencia (categoría que se abordará más adelante) juega un papel fundamental, ya que permite fijar la atención y anticipar si hay preferencias por alguno de los dos aspectos señalados (cognición y emoción). Bisquerra (2009) llama educación emocional al “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (pág. 158). En este sentido, la educación emocional estaría derivando en el desarrollo personal, el cual procura que los individuos logren mejorar en lo físico, lo emocional, lo moral, lo social, etc. En pocas palabras, se estaría hablando de un desarrollo integral de la persona.

2.3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y OTRAS PREGUNTAS DERIVADAS

¿Qué competencias emocionales se pueden desarrollar al aplicar el programa, Conciencia y Educación Emocional - EmocionalMente?

¿Qué significa educación emocional para las personas que han terminado un pregrado universitario?

¿En qué se basan las personas que han terminado un pregrado universitario para hablar de sus sentimientos y de los de los demás?

¿Cómo se relacionan las emociones con el concepto que los participantes tienen de sí mismo?

2.4. CATEGORÍAS INICIALES DE INVESTIGACIÓN

- Desarrollo emocional
- Competencias emocionales

3. OBJETIVO

3.1. GENERAL

Desarrollar competencias emocionales en las personas que transiten el programa EmocionaMente integrando lenguaje, corporalidad y emociones.

3.2. ESPECÍFICOS

- Identificar el estado actual de la conciencia emocional de los actores de la investigación.
- Generar conciencia emocional de la sana expresión de las emociones y los sentimientos.
- Identificar con el lenguaje hablado los estados emocionales propios.
- Reconocer corporalmente emociones y sentimientos encubiertos.

4. ANTECEDENTES Y MARCO TEORICO

Se busca articular elementos que fortalezcan las competencias necesarias para el óptimo desarrollo de la dimensión emocional de las personas, que sean ellas quienes reconozcan el propósito de los estados emocionales y su aplicación cotidiana, valorando la educación de las emociones como pilar fundamental para el cuidado de una sana afectividad, reconociendo el desarrollo cerebral y el entrenamiento mental como conciencia de sí mismo, para que cada quien capitalice su emociones y se haga su propio y funcional concepto de sí mismo, para que de esta manera se empiece a interactuar con los otros desde prácticas más ecológicas en el momento de trabajar en equipo, tomar decisiones asertivas y reconocer en el otro el sentido de lo humano.

Desarrollo emocional

Una perspectiva educativa, social y cultural del desarrollo humano considera a la persona con la necesidad de encontrar equilibrio e integralidad no solo a la luz de un coeficiente intelectual, sino que además se encuentre en armonía con el coeficiente emocional, (Montessori, 1991 citado en Mulsow, 2008). Diferentes referencias empíricas demuestran que si no se logra un balance entre estas dos caras del desarrollo humano (coeficiente intelectual y coeficiente emocional) puede resultar un nivel de frustración humana considerable.

La articulación entre estas dos dimensiones (cognitiva y emocional) y tres factores vitales del ser humano (temperamento, familia y sociedad) busca generar que la persona que se desarrolla emocionalmente derive en sentimientos y pensamientos en contextos donde adquiera competencias socioemocionales que le permitirán afrontar el medio actual que trae consigo características dinámicas, de constante cambio, competitivas y globalizantes (Mulsow, 2008).

Tomarse con la misma seriedad el desarrollo emocional como ha sido tomado el cognitivo en la educación formal, permitirá abrir nuevas posibilidades de adquirir competencias

sociales como, la capacidad de escuchar de forma empática y observar hechos desde la perspectiva del otro sin perder la perspectiva propia, reconocer y aceptar las diferencias, entre otras (Reevé 2001 citado en Mulsow, 2008) procurando con esto la elaboración de una armónica afectividad en respuesta a las situaciones difíciles de la cotidianidad.

Se ha demostrado que las personas empiezan la exploración de sus emociones y a generar valoraciones entre emociones positivas y negativas desde los primeros meses de vida (Greenspan & Thorndike, 1997 citado en Bisquerra, 2008) evidenciando así una riqueza emocional más grande de la que pueda expresarse a esa temprana edad, aquí también se empieza a comprender las diferencias implícitas entre los sentimientos que derivan en llorar y reír.

Es desde la infancia que se empieza a construir el sentido de autovaloración y con ello, la construcción de alta o baja autoestima, que deriva en autoconcepto, autoimagen y pensamientos que abren y cierran posibilidades vitales, se va configurando la personalidad y la concepción de justicia de los cuales da cuenta Bisquerra:

“Muchos niños perciben que cuando uno quita un juguete al otro se pone contento porque tiene lo que quiere, mientras que la víctima está triste. Uno sale beneficiado y el otro perjudicado; y es mejor ser el beneficiado. Esto supone una desconexión entre las emociones del agresor y la víctima. La injusticia solo produce tristeza en la víctima. La superación de este estado no es fácil. Algunos individuos no llegan a superarlo. La educación moral y emocional debería iniciarse desde este fenómeno.” (Bisquerra, 2008 p. 79)

Esta situación como muchas otras da cuenta que el desarrollo emocional no puede dejarse al azar, es decir, dejar que se vaya produciendo de cualquier forma. El desarrollo emocional necesita desde muy temprana edad ir creando en las personas conciencia, lenguaje y educación de carácter emocional, con el cual cada individuo vaya elaborando un repositorio de reacciones provenientes del medio externo e interno en el que se desarrolla (afectividad) con el propósito de generar armonía en el relacionamiento de la persona.

Las personas deben comprender que todas las emociones son aceptables; pero las reacciones que siguen a las emociones pueden ser buenas o malas. Esto es lo que hay que aprender a controlar (Bisquerra, 2008 p. 80). Esto convoca a que las personas se reconcilien con el aspecto emocional que la misma educación formal ha decidido dejar al azar durante siglos, debido al desconocimiento que se tenía de las maneras de desarrollar una dimensión emocional paralela al resto de las dimensiones del *ser*.

De la percepción de vida que tiene cada persona se desprende una valoración (appraisal) de la situaciones pasadas, presentes y futuras; posterior a ello se constituye en cada quien una experiencia subjetiva (afecto) y de esto se derivan las acciones y las reacciones con las que se reconoce el comportamiento del individuo (Arnold, 1960 citado por Bisquerra, 2008) La capacidad de mejorar las percepciones, las valoraciones y como consecuencia las

acciones, es lo que se espera cuando una persona se educa de manera integral, cuando se concibe un intencionado y ecológico desarrollo emocional.

Un óptimo desarrollo del componente emocional presupone bajarle a la probabilidad de exponerse a drogas, alcohol, tabaquismo, sexualidad desordenada, ya que lo que busca la educación de las emociones y el desarrollo de estas, es ejecutar una labor preventiva que ayude a las personas a valorar los efectos adversos que pueden traer estas prácticas, antes de verse comprometidos con usos extremos e incitados por su analfabetismo emocional.

El analfabetismo emocional no solo se ve reflejado en el uso de sustancias y práctica de comportamientos tóxicos, también se ve en las acciones que deciden tomarse cuando aparecen conflictos con los demás; ejemplos: desengaños amorosos, rechazos sociales, conflictos generacionales con familiares, etc. Derivando así en emociones perturbadoras como depresiones, violencias, suicidios y comportamientos disruptivos en general (Bisquerra, 2008).

Otro de los factores a resaltar y concientizar en el desarrollo emocional es la ambivalencia, que consiste en sentir dos emociones opuestas al mismo tiempo, “El niño que está feliz porque va a la playa con sus primos, pero al mismo tiempo está triste porque esto le impide ir a la fiesta de cumpleaños de su vecino”, Las personas que tiene la habilidad de comprender la ambivalencia son capaces de tener representaciones más complejas de los estados mentales y emocionales de sí mismos y de los demás, (Bisquerra, 2008 pág. 81) esto sirve para la toma de decisiones valoradas en matices identificando más repuestas que solo las asociadas al *todo o nada* al hacer uso de la creatividad y el pensamiento crítico y así encontrar la tranquilidad asociada a la coherencia de las acciones efectuadas.

Por lo anterior, el desarrollo emocional como categoría de estudio en esta investigación se orienta a que las personas sientan, expresen y vivan sus emociones de manera ecológica para que en la praxis sus acciones sean congruentes con sus planes y proyecciones de vida.

Competencias emocionales

La perspectiva que ofrece hablar de competencias es demasiado amplia y requiere un aproximamiento al concepto de manera cautelosa, ya que se encuentra descrito por diferentes autores. Hay quienes la proponen como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra & Pérez, 2007 p. 63). Por otra parte, Acosta & Vasco (2013) recogen diferencias entre competencia, experticia y virtuosismo; en donde concluyen que las competencias son totalmente dependientes de las tareas, es decir, no se es hábil en abstracto, se es en una tarea determinada, tener la habilidad para resolver problemas matemáticos no

necesariamente significa que se tenga la habilidad para resolver problemas biológicos, legales, físicos, etc.

Por otra parte, se encuentra que para ser competente más que poseer conocimiento, se requiere saber utilizar ese conocimiento de manera adecuada y flexible en nuevas situaciones (Torrado, 2000 citado por Acosta & Vasco, 2013). Para aproximarse entonces a hablar de competencia es necesario decir que se requiere contar con conocimiento para el desarrollo eficiente de tareas de manera flexible en las situaciones que lo requieren y puede dividirse en dos clases de competencias, la técnico-profesional y la socio-personal.

Entre las competencias técnico-profesionales se encuentran algunas como: *dominio de técnicas básicas para una profesión*, capacidad de organización, coordinación y gestión, entre otras; en las socio-personales se observan algunas como: motivación, autoconfianza, autonomía, control de estrés, asertividad, responsabilidad, empatía y capacidad de prevención y solución de conflictos (Bisquerra & Pérez, 2007). Es en estas últimas competencias en las que se despierta el interés y de donde se desprende el propósito de profundizar en las competencias emocionales, dado que como lo cita de nuevo Bisquerra apoyado en diferentes estudios, se puede afirmar que cada vez más en el ámbito profesional, las competencias socio-personales toman mayor relevancia.

Al seguir a Bisquerra & Pérez (2007) quienes reconocen que de la competencia social se derivan las competencias emocionales, las cuales actualmente se consideran un aspecto importante de las habilidades de empleabilidad, pues en el mundo laboral se acepta que la productividad depende de una fuerza de trabajo que sea emocionalmente competente (Elías & otros, 1997 citado por Bisquerra & Pérez, 2007) y no se trata de que una clase de competencia (técnico-profesional y socio-personal) se sobreponga a la otra sino de una integración sinérgica entre ambas, por lo tanto, toma relevancia proponer que se integren las dimensiones emocionales acogidas en las competencias socio-personales tanto en los procesos educativos y de formación como en la vida misma.

Se reconocen como subconjunto de las competencias socio-personales las competencias emocionales y entre ellas, Bisquerra (2007, 2008, 2009) reconoce:

La conciencia emocional que describe hacerse cargo de las emociones propias y de los demás, dando nombre preciso a las percepciones emocionales teniendo en cuenta en contexto cultural en las que se manifiestan.

La regulación emocional que trata de identificar que entre lo que se siente y lo que se hace, debe mediar la razón (conciencia, cognición) para expresar las emociones con mayor grado de madurez, regulando impulsos, tolerando la frustración, perseverando en la orientación a los logros pese a las dificultades; utilizando estrategias que permitan afrontar las emociones de connotación negativa y autogenerando las de connotación positiva.

La autonomía emocional que trata sobre la teoría que cada quien tiene sobre las emociones y con esta teoría construir las relaciones que sostiene consigo mismo, con los demás y con el entorno, dependiendo de dicha relación la responsabilidad, la actitud (positiva o no) evaluando con ello los comportamientos propios y ajenos, con el propósito de generar una experiencia emocional ecológica y acorde a su bienestar.

La competencia social en la que se piensa en el *otro*; en ser efectivo en la comunicación que se sostiene, escuchándole, agradeciéndole, ofreciendo disculpas, identificando las cosas que dice y las que no dice (lenguaje no verbal) mostrándole con ello que está siendo comprendido, diciendo no y dando la posibilidad que el *otro* lo pueda decir orgánicamente, sin que nadie se vea coaccionado y si inevitablemente se presentan conflictos, lograr una resolución considerando la perspectiva de los sentimientos del otro. Y si es necesario acompañar caritativamente a que las personas reconduzcan las situaciones emocionales que les cierran posibilidades.

Las habilidades para la vida y el bienestar que tienen por propósito hacer frente a las situaciones favorables y no favorables de la vida, consiguiendo una sana y equilibrada actitud, distinguiendo entre el positivismo y el realismo, buscando lo justo y correcto con las decisiones que se tomen, siendo humilde para reconocer los momentos donde se requiere ayuda para cultivar la capacidad de generar experiencias que deriven en bienestar.

A medida que los niños, jóvenes y por qué no personas ya adultas van adquiriendo competencias emocionales, se observa en su comportamiento las consecuencias positivas que esto puede tener, (Bisquerra, 2007) esto se presenta como un panorama alentador al recordar que uno de los propósitos de la presente investigación es precisamente generar conciencia de la sana expresión de las emociones para que cada vez la educación sea un proceso más integral, más reflexivo y por ende más humano.

5. METODOLOGÍA

5.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación de tipo cualitativo se busca interpretar algunos elementos en la formación de las personas, a través de la implementación de un programa de desarrollo y educación emocional el cual consta de entrevistas, talleres de entrenamiento de competencias emocionales y grupos de enfoque; dicho programa enfatiza en el fortalecimiento de las competencias necesarias en la toma de conciencia, la exploración de las emociones, los sentimientos propios y del otro y la reflexión en las prácticas de relacionamiento intra e interpersonal.

5.2. UNIDAD DE ANÁLISIS

Conciencia de cuerpo, lenguaje y emociones en el desarrollo de competencias emocionales de la persona.

5.3. UNIDAD DE TRABAJO

Puesta en marcha del programa EmocionalMente para identificar la conciencia y el desarrollo emocional de los participantes.

5.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La información fue recolectada por medio de tres instrumentos: 1) Entrevistas semiestructuradas, las cuales se ejecutaron de manera individual con cada participante. 2) Dos talleres grupales de competencias emocionales en los que primó el ejercicio reflexivo y experiencial; y 3) Un grupo focal en el que se conversó sobre lo que dejó en los participantes la experiencia de transitar el programa EmocionalMente.

5.5. PROCEDIMIENTO

En la búsqueda de las competencias emocionales que se pueden desarrollar al aplicar un programa de conciencia y educación emocional “EmocionalMente” en personas que han terminado un pregrado académico afín a las ciencias exactas y a las administrativas, lo primero fue conocer qué pensaban los participantes de lo que ha sido su desarrollo emocional a lo largo de su vida y cómo ha influido su educación formal en él; esto se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas, que fueron aplicadas de manera individual con cada uno de los participantes, el cual dejó gran cantidad de datos para su análisis e interpretación.

Acto seguido, se diseñó el primer taller en el que se ponderaron las categorías que emergieron de las entrevistas, a la luz de tres de las competencias emocionales que propone Bisquerra (2007, 2008, 2009) conciencia, regulación y autonomía emocional, de ello surgió un segundo taller en el que se trabajó lenguaje, corporalidad y emociones propiamente dichas para observar la interpretación que cada participante les da a sus emociones reconocidas en el cuerpo y puestas en palabras.

Buscando continuidad, el programa derivó en una sesión en profundidad (grupo de enfoque) donde se pudo profundizar en las categorías que emergieron en relación con las categorías iniciales y las categorías teóricas. Con estos y otros elementos que los participantes tal vez habían obviado a lo largo del proceso, se logró ampliar el panorama expuesto en la unidad de análisis.

5.6. IMPACTOS ESPERADOS A PARTIR DEL USO DE LOS RESULTADOS

- Reconocimiento de las emociones propias en las sensaciones corporales
- Disminuir lo que podría ser la mudez o el desconocimiento emocional
- Aumento en las distinciones del lenguaje emocional
- Significar los recuerdos corporales de las emociones para la toma de decisiones.

6. RESULTADOS, DISCUSIÓN Y ANÁLISIS

- **Perspectiva de conciencia:** ni racionalistas ni sentimentalistas.

El ser humano procede en su actuar, en muchas ocasiones, desde la inmediatez de la situación, desde lo repentino, no advirtiendo el motivo por el cual actúa de la manera en que lo hace. La inconsciencia, que es el desconocimiento de las otras cosas (Schopenhauer, 2011) es la protagonista de la mayoría de sus acciones. En este sentido, se tiene a su antítesis, que es la conciencia, la cual puede entenderse como un estar atento a la mayor cantidad de detalles, situaciones, procesos, transformaciones en un instante de tiempo. Por ende, si la inconsciencia es el desconocimiento de las otras cosas, la conciencia será el conocimiento de aquello que no se percibe. De allí que Damasio (2010) diga: “la conciencia es un estado mental al que se le ha añadido un proceso en el que uno se siente a sí mismo” (pág. 242).

Este proceso en el cual cada uno se siente a sí mismo viene a ser parte de la conciencia. Mas ¿cómo se es consciente de la conciencia? Aunque parezca una redundancia no lo es. La conciencia es un estado del cual se debe ser consciente, pero la mayoría de las veces se llega a destiempo. Se es consciente cuando ya ha pasado la experiencia, la situación que ha llevado al sujeto a reaccionar de una forma u otra y a veces sin efectividad. Esta desincronización emocional hace necesario detenerse, pues “desde niño uno puede vivir muchas experiencias de tipo emocional y no ser conscientes de eso” (E8)¹. En este sentido, la conciencia, al ser un estado de tan amplio espectro, exige que se especifique su percepción propia, puesto que ella requiere, para ser tal, una simultaneidad entre acontecimiento y percepción.

El proceso de especificación de la conciencia deriva en otro en el que ella se halla y donde se evidencia sus gradaciones. La conciencia no tiene siempre la misma intensidad ni conserva el mismo enfoque para todas las situaciones. Es como si esta operara de diferente manera según los estímulos que recibe del exterior; por ejemplo, algunas circunstancias de la vida permiten que ella se focalice en aspectos lejanos en el tiempo, que se centran en

¹ Relato del entrevistado N° 8.

proyectos futuros o acontecimientos pasados; mientras que habrá otros momentos en los que la conciencia se centrará en el aquí y el ahora. Al primer tipo de conciencia, Damasio (2005, 2010) la llama *conciencia extendida* que da cuenta de la identidad, diferente al segundo tipo, que la llama *conciencia central* y consiste en saber que se existe y que existen otros.

Sin embargo, esto no se queda en una mera clasificación investigativa, sino que abre el panorama de comprensión y la perspectiva de la conciencia, pues al decir que con la *conciencia extendida* hay un foco en la línea temporal de la persona, invita a pensar en una *memoria emocional*, puesto que la historicidad de los acontecimientos es la que permite a la conciencia centrarse en ellos o no. Con la *conciencia central* se sabe que se existe y que existen otros, pero esta existencia compartida se complementa cuando hace parte de la historia del sujeto, lo cual derivará en que la conciencia sea más intensa frente a sucesos que pasaron o pueden pasar, que en los que están pasando.

No es gratuita la intensidad con que la conciencia se centra en un acontecimiento, pues esta puede dispersarse y poner su foco en diferentes sucesos. En realidad, el *contexto* juega un papel fundamental para los niveles de intensidad de la conciencia, pues estimulará en ella la oscilación entre la *conciencia central* y la *conciencia extendida*, con lo cual no se apaga, sino que puede atenuarse o intensificarse. Por ello, cuando se habla de conciencia esta tiende a volverse más específica, así como su centro de atención. Pero ¿cómo se puede abordar la conciencia desde lo emocional?

Abordar la conciencia desde lo emocional es pensar en *conciencia emocional*, que es: “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra, 2009, p. 148). Por lo tanto, en ella entra en juego los tipos de conciencia propuestos por Damasio (2005, 2010), ya que esta no estará tan atenuada frente a los acontecimientos, sino que propenderá a estar atenta. Con la conciencia emocional, se prestará atención a las propias emociones y a la de los demás, con el fin de identificarlas y darles un nombre, así como la capacidad para ser consciente de ellas.

Se ha dicho con anterioridad, que el *contexto* juega un papel fundamental en la intensidad con que se focaliza, y lo mismo ocurre con la conciencia emocional, ya que esta debe servirse del lenguaje verbal y no verbal en un *contexto determinado* para obtener su significado emocional, permitiendo que haya una percepción precisa de los sentimientos, los cuales interactúan en las personas a través de sus emociones, cognición y comportamiento, dando cuenta de los estados emocionales: “Pienso en mi director de carrera y digo ‘Eh, ave María, ahí está pintado, ¿no?’. Vuelve y me genera seguro la misma emoción de ese momento” (E7).²

² Relato del entrevistado N° 7.

Ahora bien, pensar que la conciencia – y más la conciencia emocional-, solo implica a la mente es sesgar la riqueza de la conciencia emocional, en la cual intervienen las emociones, la cognición y el comportamiento, una tríada insustituible que enriquece todo el panorama emocional, y es aquí donde entrará en juego un elemento de suma relevancia como lo es la *corporalidad*, ya que “el estudio de las emociones requiere la participación simultánea del cuerpo y la mente” (Bisquerra, 2009, p. 31); por ende, no hay separación entre la *res extensa* y la *rex cogitans*, como ya lo pensara Descartes. En consecuencia, con la conciencia emocional, no se escindirán estos dos elementos sustanciales en la emocionalidad del hombre. Mas ¿cómo se relaciona la conciencia con el cuerpo?

La conciencia, como estado mental en el que la persona se reconoce a sí misma, exige también de otros elementos que le permitan profundizar en ese reconocimiento. Así pues, la conciencia emocional necesita centrar su atención en las emociones, pero para ello debe reconocerlas en algo, saber dónde está la huella que han dejado. No se puede ser consciente de algo si no se la ha visto o experimentado, y en el caso de las emociones esto se representa en el cuerpo, ofreciendo imágenes de lo que ellas causan en las personas.

El cuerpo y las emociones se configuran con el lenguaje, que permitirá nominalizar lo que sucede y por qué sucede. De allí la importancia de ser consciente emocionalmente, ya que ayuda a tener una imagen *pluridimensional* desde los sentidos, -principalmente el de la vista y el oído- de los acontecimientos, las cosas y de sí mismo. También permite tener un criterio más amplio para tomar decisiones, disminuyendo así el *no sé qué me pasa*: “El no ser consciente de tus emociones y de las consecuencias, es fatal, porque dejas herida en la persona, no pides perdón, y vas por la vida acabando el mundo” (E7).³ Y, como se trata no solo de ser consciente de sí mismo, sino de los demás, esto también brinda una mirada más empática del otro.

Así pues, la *perspectiva de conciencia* es la puerta de entrada que posibilita, precisamente, no parcializar ni ponderar el aspecto de la cognición sobre el de la emoción ni viceversa, ya que permite profundizar en ciertos aspectos de las dimensiones del ser humano, que en este caso son la corporalidad, el lenguaje y las emociones, para el conocimiento de sí mismo y su desarrollo personal,

- **Memoria emocional:** ¿mudez o desconocimiento?

La memoria es una facultad que se asocia a los procesos cognitivos y permite tener recuerdos de acontecimientos que han marcado de forma relevante o irrelevante la vida de las personas. Pero ¿de qué se trata la memoria? Para ello hay que tener en cuenta que ella se ubica en una temporalidad: “No puede haber memoria de algo presente ahora y en el tiempo presente, según se ha dicho, sino que la sensación se refiere al tiempo presente, la

³ Relato del entrevistado N° 7.

esfera o expectación a lo que es futuro y la memoria a lo que es pretérito” (Aristóteles, 1966, p. 22). Sin embargo, ¿cómo puede recordar algo que no está presente? Por la afección causada por el acontecimiento en la persona, la cual es conocida a través de los sentidos. En este sentido es que la *conciencia extensa* tiene validez, pues ubica al sujeto en una historicidad de acontecimientos personales que conectan su vida con la memoria, pues esta no se fija en la persona hasta que transcurre un tiempo, ya que “uno recuerda en el presente lo que ha visto o padecido en el pretérito” (pág. 22).

No obstante, ¿cómo se vinculan las emociones a la memoria? Cuando hablamos de memoria emocional, no hablamos solo de las emociones, sino de la afección que hay en todos los acontecimientos que alguien haya vivido: “Sentí miedo, como en el colegio. Marcado en la boca del estómago” (T1 – P8).⁴ Esos sucesos se conectan con la memoria a través de las emociones y de la cicatriz que estos han dejado en la persona, porque:

las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las sensaciones que tenemos de las emociones, por otro lado, son percepciones mixtas de lo que sucede en nuestro cuerpo y mente cuando manifestamos emociones. En lo relativo al cuerpo, las sensaciones sentidas son imágenes de acciones más que acciones, y el mundo de los sentimientos está hecho de percepciones consumadas en mapas cerebrales. (Damasio, 2010, p.175)

La memoria tiene un papel fundamental al ser una capacidad cognitiva que ayuda a recordar sucesos y sensaciones y que, posteriormente, la persona puede exteriorizar a través del lenguaje, en donde la percepción de la emoción es su cuerpo: “Se quiebra mi voz, -su vida los primeros veinte años fueron un drama- (Relato de la persona participante evocando la voz de algún familiar cercano)” (T1 – P5)⁵ Es por eso que la mente tiene en su memoria recuerdos corporales que los fenómenos emocionales han dejado y que la conciencia no reconoce, como diría Damasio (2010): “Traer el cuerpo a la memoria es referencialidad última que cumple el cerebro” (pág. 149). Es decir, en este momento el lector tiene en su cerebro una imagen de todo su cuerpo y esta imagen trae consigo recuerdos emocionales de los cuales no se es consciente, por ejemplo, en dónde aloja la marca de la tristeza el cuerpo, ya que la persona no es consciente de que el cuerpo tiene rastros emocionales.

Sin embargo, aquello que se experimenta mediante la memoria emocional es nominalizado, pasa por el lenguaje, el cual completa la tríada: lenguaje-corporalidad-emociones, que permite que la persona se haga una imagen integral de sí mismo, con la que podrá tener una mejor valoración de los acontecimientos “Hacerme consciente de mi parte corporal, porque uno no solo hiere con palabras, sino con miradas, la boca torcida, y me acuerdo que mi mamá me decía que no lo hiciera. Entonces sí, sería hacerme consciente de eso.” (E7)⁶.

⁴ Relato de participante N° 8 taller 1.

⁵ Relato del participante N° 5 en el taller 1.

⁶ Relato del entrevistado N° 7.

En palabras de uno de los participantes de la investigación se evidencian los tres dominios a los cuales llega utilizando la memoria; la dimensión del lenguaje al mencionar: “Entonces cuando utilizo la palabra *superación*, se me vienen muchas cosas. Creo que es eso”; dimensión emocional: “se me genera la ansiedad...”, “Es el mismo miedo”; dimensión corporal: “empiezo a mover las piernas” (E8).⁷ Este tipo de respuestas no están supeditadas siempre a un aspecto en específico, pues: “El acontecimiento puede ser interno o externo, consciente o inconsciente, actual, pasado o futuro; real o imaginario” (Bisquerra, 2009, p. 16).

Es importante destacar que las *razones de la emoción* surgen en el marco del marcador somático (Damasio, 1994, 2006 citado en Bisquerra, 2009) estableciendo así la estrecha relación del cuerpo y el cerebro para comprender las sensaciones corporales espontáneas y los sentimientos de las emociones (Damasio, 2010, p. 151). La memoria emocional posibilita no solo ir de nuevo en el recuerdo a aquellos momentos que marcaron al sujeto, sino identificar con mayor claridad las cicatrices que estos han dejado y cómo se representan en el cuerpo, así como las palabras que se le otorgan a dicha representación corporal disparada por las emociones. Dado esto, la tríada lenguaje-cuerpo-emoción es indisoluble, porque la emoción brinda las sensaciones que el lenguaje nominaliza y el cuerpo proyecta a través de los marcadores somáticos, que en un principio son inconscientes, pero a través de la *conciencia extensa* se identifican y se les da un manejo diferente: “en este sentido, las emociones pueden tener una función importante en diversos aspectos del desarrollo personal. Las emociones sirven para centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total” (Bisquerra, 2009, p.71).

En este orden de ideas, la memoria emocional es el puente que conecta la historia de la persona con las emociones que en ella se albergan, generando en el sujeto una identidad, la cual reconoce en su pasado las afecciones y cicatrices que algunos acontecimientos han dejado en su vida, para reconocerlos en un contexto determinado similar a los que ya haya vivido, con el fin de recordar las situaciones adversas o favorables y tomar la mejor decisión según la situación lo requiera.

- **Corporalidad:** la interfaz⁸ entre lenguaje y emoción.

Los acontecimientos de la vida cotidiana son valorados según la historia personal de cada persona, en los cuales intervienen la memoria, lo que conoce, las experiencias, la cultura y todos los aspectos que le permiten percibir la realidad. Por ello, es necesario puntualizar

⁷ Relato del entrevistado N° 8.

⁸ Término tomado del lenguaje computacional con el que se denota que dicho elemento comunica otros elementos que no podrían comunicarse por sí mismos entre ellos.

que la emoción puede comprenderse desde tres componentes según (Bisquerra, 2008, 2009; Damasio, 2005, 2010; Ariza 2017):

- Neurofisiológico: con el cual se genera cambios en el cuerpo, tales como ruborización, sudoración, sequedad de la boca, respiración, presión sanguínea y otros.
- Comportamental: que se manifiestan en el tono de voz, el volumen de cómo se habla, el ritmo del movimiento del cuerpo, cambios faciales, etc.
- Cognitivo: hace referencia a la valoración subjetiva que permite darle nombre a lo que se siente.

Estos tres componentes de la emoción son los que predisponen a la persona para tomar decisiones que derivarán en acciones. De esta manera, el cuerpo puede tener una comunicación con el exterior a partir de los sentidos. Cuerpo y lenguaje se relacionan en la medida en que este tiene en sí mismo un lenguaje: la kinestesia, “Por más que lo haya trabajado, no deja de salirme la rabia, y como soy muy apasionada, lo que digo lo digo con mucha fuerza. Además, en lo físico soy consciente que lloro mucho” (E7).⁹ Los movimientos del cuerpo y sus marcadores somáticos comunican; él ofrece un lenguaje del cual se es consciente a través de la conciencia emocional, pues permite reconocer en su memoria las cicatrices de ese acontecimiento y utilizar palabras para dar cuenta de ello.

Al usar las palabras, el cerebro se hace una *imagen* que busca ser más precisa, al querer comprender cómo en el cuerpo se representan las emociones. No es ver el movimiento involuntario de la rodilla como solo rodilla o el del talón como solo talón, sino apreciar que en ello se generan marcadores somáticos que hablan de algo. En este sentido, el cerebro se hará esa imagen, ya no de aquella parte del cuerpo, sino de toda la carga emocional que actúa sobre él, de la cicatriz que pudo haber quedado expuesta fruto de un recuerdo o acontecimiento, es decir, de la *memoria corporal de la emoción*, la cual apunta a ser una competencia emocional, pues se entiende como competencia emocional: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, pág. 146).

La memoria brinda al sujeto la noción de historicidad, de saber que hay un pasado que pesa sobre sus hombros y en este unos acontecimientos que lo ha marcado; el paso por la conciencia le da la posibilidad de estar atento a los detalles que acontecen en su cuerpo, que le brinda constantemente información acerca de lo que *siente* en relación con un acontecimiento o situación particular. En este sentido, la memoria corporal de la emoción se perfila como una competencia emocional, en la medida en que permite la lectura de un marcador somático con una situación del tiempo presente relacionada con el pasado; esto con el fin, no solo del recuerdo *per se*, sino de utilizar la experiencia pasada, identificándola

⁹ Relato del entrevistado N° 7.

en el cuerpo y sus manifestaciones para regular los fenómenos emocionales que actúan en él y con estos las oportunidades que pueden abrirse para proyectar el futuro de cada persona.

Ahora bien, el origen de las emociones es un estímulo que proviene de uno de los cinco sentidos del cuerpo. Es así como la tristeza, por ejemplo, se convierte en una valoración de lo que veo, escucho o siento. Pensar la corporalidad permite tener mejor conocimiento de las emociones, pero también invita a ser sensatos consigo mismos: “El cuerpo parece insobornable y tengo la sensación de que conoce perfectamente mi verdad, mejor que mi yo consciente” (Miller, 2005, p. 115); así, en esa sensatez que exige el cuerpo en la persona, las emociones se conocerán de manera más profunda, permitiendo no solo su reconocimiento en los marcadores somáticos “empiezo a mover las piernas” (E8)¹⁰, sino también cómo encauzarlas desde la integridad y necesidades de la persona.

Pero este conocimiento no se limita a un saber ser, por el contrario, trasciende al saber hacer, pues el conocimiento del cuerpo y de cómo las emociones actúan en él y de lo que quiere decir, conducirá a la regulación emocional (Bisquerra, 2007, 2008, 2009; Fernandez-Berrrocal & Extremera, 2009) entendida esta como “la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada” (Bisquerra, 2010, p. 148), con lo cual se comprenderá que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, “lo que siento, lo siento aquí en la ingle” (T1 – P10).¹¹

Teniendo en cuenta lo dicho con anterioridad, uno de los participantes de las entrevistas reconoce su corporalidad al mencionar que: “El cuerpo se tensa” (E7).¹² Esto se remonta a Damasio (1994, 2005, 2006) y su hipótesis del marcador somático donde se evidencia cómo esa memoria corporal da cuenta de resentir la emoción y el lugar del cuerpo donde se generó esa *imagen*.

Puede entonces *la memoria corporal de la emoción* ayudar a la conciencia a buscar una idea precisa de lo que se está sintiendo y ponerla en palabras, pues la persona al reconocer todas sus dimensiones da cuenta de su perspectiva de persona integral. Por lo tanto, pensar el cuerpo no como una adquisición de conocimiento de este, sino con un enfoque de las competencias que pueden desarrollarse en él para un buen manejo de las emociones en la integralidad personal y en su quehacer cotidiano.

- **Encauzar** ¿Para qué siento lo que siento?

Ahora bien, la conciencia, la memoria, las cicatrices, la corporalidad y las emociones propiamente dichas de la manera como se han abordado a lo largo de esta investigación,

¹⁰ Relato del entrevistado N° 8.

¹¹ Relato de participante N° 10 taller 1.

¹² Relato del entrevistado N° 7.

buscan concretarse al *encauzar* todo este conocimiento propio y del entorno, para dar un mejor manejo a las emociones y aprovechar los beneficios que esto conlleva: “por lo tanto, unir cuerpo y memoria al servicio del modelo emocional propio, permite responder con mayor percepción a acontecimientos futuros y es posible planificar mejores respuestas” (Damasio, 2010, p.123). *Encauzar* las emociones pretende dar significado y propósito a la dimensión afectiva, la cual hace parte de un todo, que es la persona, en la que también incurre la ética y el desarrollo integral de la misma. Según Frijda (1988) la duración de las emociones negativas es mayor que las de las emociones positivas, lo que se denomina “asimetría hedónica”. Tener presente esto, invita a *encauzar* las emociones hacia propósitos buenos y frenar los no tan buenos, para terminar con el “dominio inconsciente” en el que se ha vivido por gran cantidad de años. Lo anterior se evidencia en comentarios tales como “uno quisiera ser bueno, quisiera manejarse bien, pero no” (E10).¹³

¿Cómo ser, entonces, consciente de esas directrices encubiertas, esa suerte de piloto automático? (Damasio, 2010, p. 253). A través de la conciencia emocional, la cual permitirá llegar a la memoria emocional en la que se verán los marcadores somáticos del cuerpo; que como se mencionó antes, comunican a manera de interfaz emociones y lenguaje al manifestar algo que en principio es inconsciente. El cuerpo no miente, y lo que para la mente puede estar bien, en el cuerpo quizás hay otra percepción. Las cicatrices que se inscriben en la historicidad de las personas arrojan elementos claves para ser conscientes de las directrices encubiertas en su comportamiento y en la manera de *encauzar* las emociones, buscando propósitos buenos como “el apasionamiento que me lleva a emprender cosas” (E7).¹⁴ “En donde la voluntad se hace amiga para prolongar o acortar las emociones” (Bisquerra, 2009, p. 21).

De esta manera, *encauzar* emociones se considera una categoría transversal en el modelo EmocionalMente, ya que aporta al desarrollo emocional del individuo, el cual, al sentirse carente de esta competencia reconoce “inconvenientes que hubiese manejado mejor” (E8)¹⁵, pues no hubiera dado esa ponderación a la emoción negativa y habría salido de la asimetría hedónica, que solo lo encierra en sí mismo, siendo presa de su propio reflejo y piloto automático, quedando imposibilitado para ver todo lo que existe a su alrededor y ser consciente de sus emociones y las de los demás.

El propósito de *encauzar* las emociones es lograr eficiencia en el sentir, pensar y actuar, que se obtiene cuando la voluntad reconoce el bien que se busca y hace todo para ir hacia él, esto permite tener una buena percepción de las necesidades emocionales de la persona y su relación con el contexto que habita según los momentos en el tiempo. “Es un sentimiento de mejoramiento permanente, es un sentimiento de querer continuar” (E9)¹⁶, pero

¹³ Relato del entrevistado N° 10.

¹⁴ Relato del entrevistado N° 7.

¹⁵ Relato del entrevistado N° 8.

¹⁶ Relato del entrevistado N° 9.

también: “Hay que aprender cómo sentir eso y también cómo sentir esa tristeza, pues hace parte de uno; antes era una montaña rusa, ahora trato de manejarlo” (E5)¹⁷. De allí que, a través de esta regulación emocional, dada por la conciencia de esta, no se tenga que caer en el mismo ciclo de no manejo, sino que se aprenda de ella, reconociéndola y actuando de otra manera:

De esta manera, todas las experiencias se enmarcan emocionalmente, y si en el futuro se debe tomar una decisión, esto permite una evaluación rápida e inconsciente de la nueva situación. En cambio, en las personas con daño frontal que no pueden acceder a estas marcas, cada situación debe ser evaluada nuevamente por la vía racional. Sin la ayuda de estos marcadores somáticos se pierde la base para una vida cotidiana con éxito, pues los planes a largo plazo dependen de este sistema emocional de evaluación. (Martínez & Vasco, 2011, p. 188)

En consecuencia, la información que aporta el cuerpo y la memoria posibilita *encauzar* las emociones en la medida en que integran el sentir (emoción), actuar (comportamiento) y pensar (cognición) de la persona en aras de una buena convivencia, no solo con su entorno sino consigo mismo y sus emociones.

7. CONCLUSIONES

Para abordar el concepto de emoción se inició con la apropiación de la conciencia como la puerta de entrada para el conocimiento de las emociones y la influencia que estas han tenido en la vida de las personas que han participado de las entrevistas y los talleres, pues como lo expone Damasio (2000, 2010) con sus dos tipos de conciencia (central y extensa), ambas juegan un papel fundamental en las emociones y en la identidad de la persona. Sin embargo, la construcción de la identidad dada a través de la conciencia pone de plano la memoria y la corporalidad del sujeto, armando así una tríada que se engrana para reconocer la historicidad de la persona y los *marcadores somáticos* que se encuentran en ella.

Los participantes, en los diferentes momentos de la investigación, se percataron que conciencia, memoria y cuerpo no se entienden de manera individualizada al hablar del sujeto, sino que se complementan entre sí para formar a una persona integral. El reconocimiento de esta tríada tiene como consecuencia una *ecología axiológica* en la que las personas integran la memoria corporal de las emociones, concluyendo en un abanico más amplio de herramientas con las cuales pueden trabajar, no solo sus emociones, sino su historia y su desarrollo como persona integral, pues: “en resumen las emociones tienen una

¹⁷ Relato del entrevistado N° 5.

función reguladora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal” (Bisquerra, 2008, p. 64)

Tanto el desarrollo emocional como el desarrollo personal, son procesos que comprometen no solo la individualidad del sujeto ni la colectividad en la que se encuentra inmerso, sino todos los aspectos del contexto, historia personal, momento presente, etc., pues todos se circunscriben en su memoria emocional, que da paso a la memoria corporal de las emociones y a su vez dan cuenta de lo que Bisquerra (2009) llama información incompleta, pues esta no constituye la totalidad de la persona integral, sino que permite trabajar como una competencia emocional en aras de su fortalecimiento en el desarrollo del sujeto como persona integral.

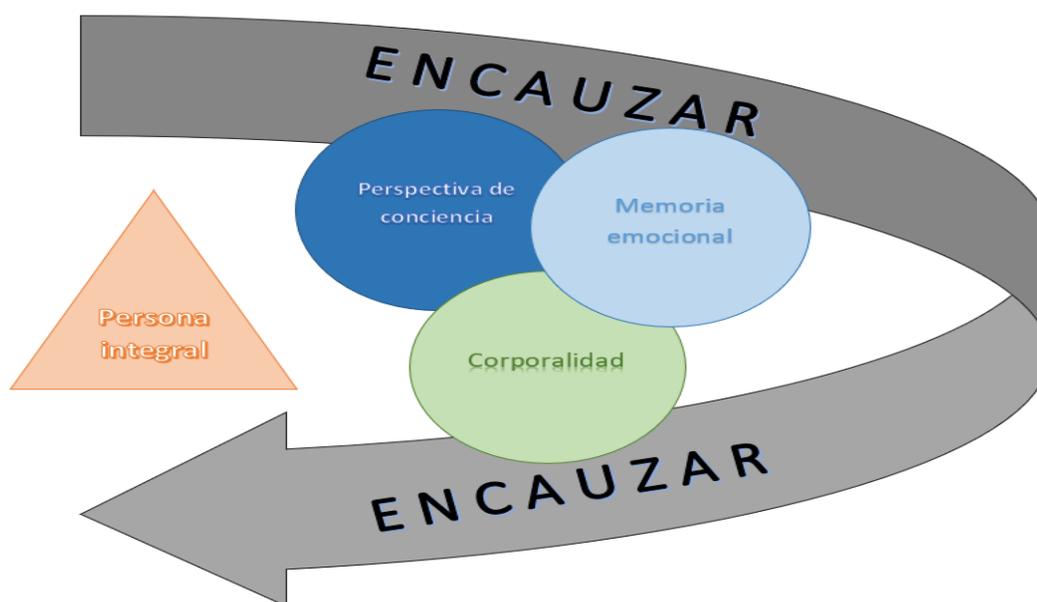


Figura 1. Modelo de educación y desarrollo emocional “EmocionalMente”, en el cual se trabajan las categorías que ayudan al desarrollo de la persona integral desde el lenguaje, la corporalidad y las emociones propiamente dichas de cada individuo. Autoría propia.

Del grupo de enfoque se concluye que, para llegar a la construcción de persona integral, hay que partir de conocerse a sí mismo, con el fin de no caer de nuevo en el *error de Descartes*, con el cual se dejaba de lado la emoción por una razón imperante. De este modo, la construcción de persona integral sería posible en la medida en que se entienda la diada emoción-razón como un diálogo constante en el enriquecimiento continuo de la persona.

En conclusión, fruto de los talleres focales y de la intervención de los participantes, el desarrollo emocional no puede lograrse si se observan los elementos del ser de la persona de manera independiente, pues de esta manera dicho desarrollo solo fortalecerá un área

en la construcción de la persona integral, pero no abogará por su totalidad. Por el contrario, se concluye que es necesario abarcar la totalidad de los elementos en aras de una posible construcción de persona integral.

Ahora bien, el desarrollo de la persona integral no puede ser entendido como un proceso en serie en donde se pueden involucrar a todas las personas de la misma manera (Isaacs, 2015). La historia de cada sujeto, su manera de interactuar con el contexto, sus cicatrices, etc., hacen que cada persona llegue a esa integridad de manera particular, porque “así uno crezca en lo profesional, etc., siento que el ser humano de hoy es alguien integral” (E5).¹⁸ En especial cuando la competencia que se quiere trabajar es un aspecto que se tiende a olvidar como lo es *la memoria corporal de las emociones*, la cual es una puerta de entrada a la dimensión afectiva, porque “El desarrollo emocional es como hablar del desarrollo físico, pues no me puedo quedar solo en él, o en el intelectual, porque la embarro. Me parece que debo conjugar a la persona entera” (E7).¹⁹ Y es allí donde la conciencia puede, como lo llama Bisquerra (2009), completar la información, ya que ese cuerpo ofrece conocimiento, no solo para el individuo, sino para los demás, que son quienes al ver la reacción del cuerpo frente a un determinado acontecimiento, perciben que algo se dijo, pues el cuerpo posee un lenguaje con el cual se dice aquello que las palabras no pronuncian.

Como resultado arrojado por la investigación hay que reconocer también que, ni la *memoria corporal de las emociones* ni otras competencias emocionales son el mapa completo frente a la toma de decisiones, pues allí podría descuidarse de nuevo otra de las partes importantes como es lo cognitivo, lo cual permite evaluar el pasado a la luz del presente. En este orden de ideas, se puede decir que el alcance de esta competencia emocional no abarca la totalidad de la persona integral, pero sí aporta luces en torno a la historicidad del sujeto y de cómo los eventos que le han sucedido y sus cicatrices influyen en su actuar presente y su proyección futura.

¹⁸ Relato del entrevistado N° 5.

¹⁹ Relato del entrevistado N° 7.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, D. & Vasco, C.E. (2013) *Habilidades, competencias y experticias: más allá del saber qué y el saber cómo*. Bogotá, Corporación Universitaria Unitec.

Aristóteles. (1966). *Del sentido y lo sensible - De la memoria y el recuerdo*. Buenos Aires: Aguilar.

Ariza, M. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20(2), 193-210.

Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*. num (10), 61-82.

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters kluwer educación.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Damasio, A. (1994). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede*. Santiago: Andrés Bello.

Damasio, A. (2005). *En busca de espinoza*. Barcelona: Destino.

Damasio, A. (2006) *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Barcelona, Crítica

Damasio, A. (2010). *El cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.

Echeverría, R. (2014). *Ontología del lenguaje*. Buenos Aires: Granica.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2009) La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 85-108

Frijda, N. (1988). The law of emotion. *American Psychological Association*, 349-358.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.

Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Paidós.

Isaacs, D. (2015). *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. Navarra: EUNSA.

Martínez, M. & Vasco, C. E. (2011). Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. *Revista colombiana de bioética*, 181-184.

Mayer, J. & Salovey, P. (1990). Intelligence Emotional. *Imagination, cognition and personality*, vol. 9(3), 185-211.

Miller, A. (2005). *El cuerpo nunca mente* (Vol. III). Barcelona: Tusquets.

Mulsow, G. 2008 *Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano*. Educação Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul Brasil. ol. 31 núm. 1, pp. 61-65.

Schopenhauer, A. (2011). *El mundo como voluntad y representación I*. Madrid: Trotta.

Struss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquía.

ANEXOS

ENTREVISTA

El propósito de la entrevista es que en aproximadamente treinta minutos y de manera confidencial, se conozca el rol que ocupan las emociones en la vida de los participantes del programa de educación y desarrollo emocional “EmocionalMente”.

¿Cuál es su profesión?

¿Qué son para usted las emociones?

¿Cuáles emociones reconoce de usted mismo?

¿De uno a diez de manera cuantitativa, qué tan conciente es usted de sus emociones?

¿Qué es para usted el desarrollo emocional?

¿Qué relación encuentra entre desarrollo emocional y desarrollo personal?

¿En dónde ha estudiado?

¿Qué situaciones académicas le pudieron generar a usted emociones?

¿En cada una de las situaciones anteriores cuáles emociones recuerda?

¿Cómo siente usted que la escuela formal abordó su desarrollo emocional?

¿Qué posibilidades le podría abrir estar conciente de sus emociones?

¿Cuáles posibilidades se le podrían cerrar?

¿Qué fortaleza reconoce en usted?

¿Qué emociones relaciona con esa fortaleza?

¿Qué debilidad reconoce en usted?

¿Qué emociones relaciona con esa debilidad?

¿Qué emoción reconoce como recurrente en usted?

¿De qué se pudo dar cuenta mientras conversábamos?