



Emociones: Una guía interna: Cuáles sigo y cuáles no

Leslie S. Greenberg
Editorial Desclée De Brouwer
Bilbao, 2000 (337 pp.)

Leslie S. Greenberg tiene una larga trayectoria en psicología, concretamente, en el área de las emociones y psicoterapia. Cursó estudios de ingeniería industrial y, posteriormente, se doctora en psicología. Se forma en terapia gestáltica y de familia, psicoterapia centrada en la persona y psicoterapia experimental, y termina desarrollando su propio modelo de asistencia terapéutica: la terapia focalizada en las emociones, la cual resulta de una integración de C. Rogers y F. Pearls, y de la teoría de las emociones (D. Goleman). Actualmente, está adscrito a la York University de Toronto (Canadá), se dedica a la docencia, terapia e investigación, y dirige un Centro de Investigación del Proceso Psicoterapéutico.

Si es cierto lo de "por sus obras los conoceréis", la producción científica de Greenberg es considerable. Es autor y coautor de decenas de artículos en revistas especializadas y, también, editor, autor y coautor de numerosos libros, algunos de los cuales han sido traducidos a varios idiomas incluido el español, sean: Facilitando el cambio emocional. El proceso psicoterapéutico punto por punto (1996) con L. Rice y R. Elliot, y Trabajar con las emociones en Psi-

coterapia (2000) con S. Paivio, ambos publicados por la editorial Paidós en Barcelona.

En Emociones: una guía interna, Greenberg se dirige a un público amplio, es decir, sale del círculo profesional y de la rigidez y meticulosidad del ámbito científico, escribe —mejor, habla— a lectores que no son especialistas, y, de manera relativamente sencilla y muy pedagógica, por el mundo de las emociones sobre las que todos hemos recibido tan poca formación y cuyo adecuado manejo nos es tan necesario para lograr el desarrollo personal.

Para sacar provecho al libro, el autor sólo pide que el lector esté interesado en aprender cómo utilizar sus emociones a modo de guía interna y que se sienta emocionalmente equilibrado. Le resultará poco útil su lectura, pues, si está pasando por momentos de malestar emocional intenso y, de ninguna manera, sustituye adecuadamente a un profesional —orientador, psicoterapeuta— o a un grupo de apoyo, aunque puede complementarlos.

El libro está estructurado en tres secciones: I: Nuestras emociones, II: Las habilidades de la inteligencia emocional y III: Aplicar las habilidades de la inteligencia emocional.

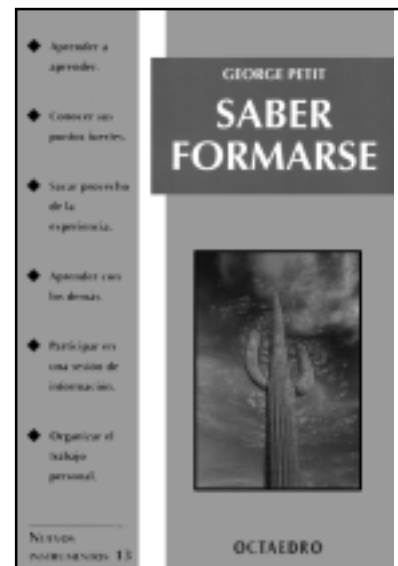
En la primera sección, Greenberg no duda en acudir a sus propias experiencias para mostrar cómo la mente no sólo incluye una razón que guía, sino también unas emociones que movilizan, y cómo la cultura ha dividido la mente humana al no haber prestado casi atención a las emociones, ni haber proporcionado las condiciones para desarrollar habilidades para manejarlas, ni haber cuidado debidamente la integración de ambos componentes en una unidad funcional. Pero ya se dispone de los conocimientos científicos necesarios y suficientes —dice— para cambiar esta situación y aprender las habilidades que permiten integrar en el sí-mismo las emociones, de modo que estas cumplan sus funciones: ser una señal, preparar para la acción, vigilar las relaciones interpersonales y con el entorno, y otras más.

En la segunda sección, el autor acompaña al lector en el conocimiento de las verdaderas emociones, del proceso emocional básico, de las emociones centrales adaptativas y de las formas de hacer consciente los sentimientos primarios, todo ello mediante conceptos, ejemplos y ejer-

cicios. Es muy útil su distinción entre emociones primarias y secundarias, y entre emociones adaptativas y desadaptativas.

En la tercera y última sección, Greenberg hace referencia al manejo de dos emociones muy importantes —el enfado y la tristeza— en la vida diaria a través de ejemplos de su propia cosecha como terapeuta e investigador, y concluye que es necesario integrar la cabeza y el corazón, para lo cual propone: (a) mayor conciencia de las emociones, (b) mayor empatía hacia los propios sentimientos y los de las demás personas, (c) mayores habilidades para darle sentido a las emociones reflexionando acerca de ellas, cuando se están experimentando, y (d) mejor capacidad de regulación y de auto-consuelo. El libro es muy valioso para lectores no especializados e interesados, y no deja de ser útil para psicoterapeutas, orientadores y otros profesionales.

Jesús Aragón D.
Universidad de Los Andes Táchira



Saber formarse

George Petit
Editorial Octaedro.
Colección Nuevos Instrumentos N° 13.
Barcelona, 2000. (147pp.)

"Formación permanente y a lo largo de toda la vida" constituye una expresión frecuente en la sociedad de hoy. La necesidad de la formación permanente se ha convertido en una realidad ineludible tanto para la vida laboral como personal, debido a la

rápida evolución de la ciencia y la tecnología que hace que los conocimientos adquiridos se desfasen rápidamente. George Petit es consultor, especialista en formación de adultos y con el título SABER FORMARSE nos presenta una guía práctica con el propósito de facilitar a los que sigan sus consejos, el desarrollo de la autonomía en el aprendizaje en función de un proceso de formación permanente. Aporta, a la vez, material de reflexión y consejos prácticos ilustrados por testimonios de personas que se encuentran en situación de formación.

El libro está estructurado en tres partes, cada una de ellas comprende dos capítulos. La primera parte del libro se titula Formarse se aprende. El primer capítulo el autor lo dedica a reflexionar sobre el aprendizaje, con el objeto de que el lector comprenda el significado de aprender bajo la premisa que tomar conciencia de cómo se aprende es empezar a "aprender a aprender". El segundo capítulo está orientado al reconocimiento del perfil de aprendizaje, a partir de variados ejercicios el lector puede identificar sus estrategias habituales de aprendizaje, sus modos de aprender, su perfil de aprendizaje. En cuanto a este último, el ejercicio comprende tanto los enfoques sensoriales, las formas de inteligencia, el contexto así como las prácticas habituales que se realizan para aprender. El propósito de este segundo capítulo es ayudar a que el lector diagnostique su estilo de aprender, para que en función del conocimiento de sí mismo el aprendiz pueda apoyarse en sus puntos fuertes y ampliar sus competencias.

Aprovechar al máximo las oportunidades de formación" es el título de la segunda parte del libro. En ella se explica cómo aprender a partir de la experiencia y cómo participar de forma eficaz en una sesión de formación. Destaca Petit que aprender a partir de la experiencia es tomar una cierta perspectiva con respecto a esa experiencia, reflexionar sobre ella y sacar una lección que podrá modificar nuestro comportamiento futuro. Participar de forma eficaz en una sesión formativa comprende, según el autor, varios aspectos: entrar en el universo de la formación, aprovechar al máximo la motivación inicial y apoyarse en la coherencia entre su proyecto personal y la formación que está siguiendo; enfren-

tarse al cambio, procurándose el apoyo de la familia y de los amigos, preparando la organización personal, superando eventuales períodos de crisis; optimizar la formación implica tener una actitud abierta y participativa durante las sesiones, aprovechar las aportaciones de los miembros del grupo, trabajar fuera de las sesiones y asumir, entre otros aspectos, una actitud positiva ante las evaluaciones para aprovecharlas al máximo y poder superar las limitaciones.

Los capítulos cinco y seis conforman la tercera parte del libro, denominada Métodos y herramientas para formarse. Aquí se destaca, en el capítulo cinco, la necesidad de trabajar sobre uno mismo a fin de mejorar su concentración en las tareas propuestas como un medio de ganar eficacia y de adquirir un dominio sobre su propio proceso formativo. Resulta interesante la propuesta del autor en cuanto a asegurarse el con-

trol personal a través de un "diario de bordo", entendido como un espacio que ofrece la posibilidad del control personal de las actividades realizadas y se constituye en un instrumento para la reflexión escrita sobre el proceso. Para finalizar, en el último capítulo, el autor hace sugerencias acerca de algunas técnicas de aprendizaje como leer de manera inteligente, desarrollar el arte de tomar notas, trabajar de forma eficaz en pequeños grupos y enseñar a los demás.

La obra se desarrolla dentro de los límites de su propósito: una guía práctica. No pretende teorizar sobre el tema y tiene una doble función: sirve de recurso didáctico para los profesores y de manual práctico para cualquier persona que esté participando en un proceso de formación.

Mireya Vivas García
Universidad de Los Andes Táchira



La mediación en la escuela

Alcalde, S; Ravenna, A;
Guala, M.

Rosario, Santa Fe, Argentina
Homo Sapiens, 2001.

A pesar de los deseos y las esperanzas de la humanidad, relacionados con un mundo pacífico, observamos, al transcurrir los años, y contrariamente a esos anhelos, que la

conflictividad va en aumento; evidente ya sea en atentados, guerras, en todo tipo de violencia (hacia las mujeres, los niños, los indígenas, etc) o en el día a día de nuestras vidas.

La escuela como una institución social, de innumerables interrelaciones y complejidades no escapa a dicha problemática. De hecho cotidianamente se presentan conflictos entre colegas, entre compañeros de aula o con los padres.

Desde un enfoque interdisciplinario, en el que se ponen en interjuego los conocimientos más recientes de la Terapia Familiar, el Derecho y la Pedagogía, las autoras, a través de todo el discurso, nos hacen ver que el conflicto es parte natural de la vida, y que de uno u otro modo nos afecta a todos. El reto planteado es saber manejarlo para convivir en bienestar y fluir en las relaciones humanas.

De lo que se trata es de establecer una cultura de la paz o, viéndolo desde el terreno de la escuela, y como lo señalan las autoras, de alfabetizar para la paz, de enseñar y aprender "modos de convivencia pacíficos, en cooperación y participación que trascendiendo el ámbito de lo escolar se proyecten a la sociedad". (p.87)

En esta dirección vale la pena conocer los elementos teóricos y las estrategias didácticas que ellas nos

ofrecen para que esta temática forme parte del proceso de formación de los estudiantes y así las situaciones conflictivas se conviertan en una oportunidad para el crecimiento personal e institucional.

El material está dividido en tres partes. En la primera se explican los métodos alternativos de resolución de conflictos, con énfasis en la mediación y negociación como técnicas de auto-conocimiento, entendimiento, aceptación y comprensión de los otros.

En la segunda parte y, desde un enfoque sistémico y de la teoría de la

comunicación, se trabaja en profundidad el contexto comunicacional como hilo vertebrador en el proceso de negociación en las escuelas.

Finalmente, en la última parte, se nos hace entrega de las propuestas pedagógicas alternativas y ejemplos, los cuales integrándose en un proyecto institucional y de aula puedan motivar y movilizar conscientemente la construcción de la cultura de la paz y de la no violencia.

Ana J. Medina C.

Universidad de Los Andes-Táchira



Los siete saberes necesarios para la educación del futuro

Edgar Morin

Cooperativa Editorial Magisterio.
Bogotá, 2001.

El autor, gran exponente de lo que es el pensamiento complejo, presenta una obra de carácter valioso, pues aborda, desde esta perspectiva, los imperativos educativos para este tercer milenio. El enfoque de su propuesta lo articula a partir de los problemas que, según él, permanecen ignorados u olvidados, aún cuando constituyen elementos claves que pueden contribuir en la construcción de un mundo verdaderamente humano.

En el prólogo plantea, de manera sintética, una visión general del contenido de toda la obra, señalando que dichos saberes fundamentales de la educación analizados en el texto pueden ser tratados en cualquier sociedad y cultura.

En el primer capítulo refiere las cegueras del conocimiento. Expone cómo éste es amenazado por el error y la ilusión y cómo la intelectualidad ha contribuido a proteger los errores e ilusiones por la resistencia a la agresión de los argumentos contrarios, transformándose en racionalización. Se deja de lado, así, la auténtica racionalidad, caracterizada por ser abierta, dialógica, argumentativa, autocrítica, inquieta, escéptica, y consciente de las incertidumbres. Ante esta situación, el autor propone, a través de la educación, "armar a cada individuo en el combate vital para la lucidez" (p.36).

En el segundo capítulo, plantea la necesidad de contribuir en la reforma de un pensamiento que tome en cuenta los aspectos contextuales, globales, multidimensionales y complejos. Considera el autor la necesidad de promover, a través de la educación, la inteligencia general de los seres humanos a objeto de superar las contradicciones del mundo tecnocrático especializado, que han desembocado en una falsa racionalidad, al predecir un progreso que ha perdido la capacidad de apreciar los problemas globales. La hiperespecialización ha dado como resultado una cosmovisión parcelada del conocimiento impidiendo la visión de conjunto. Es decir, el desafío para la educación sería el de conjugar el estudio del todo y de las partes, ya que para conocer las partes es im-

prescindible conocer el todo.

En el capítulo tercero, se alude a la necesidad de enseñar la condición humana, la cual implica el reconocimiento de nuestra individualidad, heterogeneidad, sociabilidad e historicidad. En otras palabras, se menciona la inquebrantable tarea de educar en la creación de una conciencia sobre la complejidad de lo humano, mostrando la relación indisoluble entre la unidad y diversidad social.

En el capítulo cuatro denominado: "Enseñar la identidad terrenal", se plantea el compromiso con la vida, y por ende, con los pobladores del planeta, pues, el fenecimiento de la modernidad trae consigo la expiración del ideal de progreso, al orientarse más a la destrucción que al avance de todos los pueblos. La ciencia al servicio de todos los hombres quedó como un entredicho. Ante tal situación, se hace menester dirigir los esfuerzos en la formación de una ética planetaria. Ello implica laborar en pro de una auténtica solidaridad humana desarrollando el aprender a convivir.

"Enfrentar las incertidumbres" es el título del quinto apartado. En éste, se expone la necesidad de una apertura a lo incierto, y para ello, señala, entre otras cosas, la muerte de la concepción histórica que pregonó la idea de progreso, ya que en realidad el mundo, nuestro mundo, se ha movido en la diada de acciones y retroacciones, cuyos resultados no pueden evaluarse sólo por el bien, sino que quizás éste se queda corto al compararse los llamados adelantos con los efectos destructores de los mismos. Más que llegar a una concreción de lo esperado, se hace presente, constantemente, lo inesperado. Ante ello propone hacer consciente lo cotidiano, el aprender a vivir en un océano de incertidumbres con archipiélagos de certeza.

En el sexto capítulo introduce la idea de la enseñanza comprensiva, no solamente de los saberes disciplinares, sino de las personas, con el fin de garantizar la construcción de una ética verdaderamente humana. Tal imperativo lo aprecia desde dos planos: uno global, planetario, otro particular, familiar, en los cuales la empatía, proyección, e identificación con el otro se consideran elementos esenciales. Señala, por ende, la necesidad de una educación que haga consciente los obstá-

culos en el desarrollo de mentalidades éticas para la comprensión.

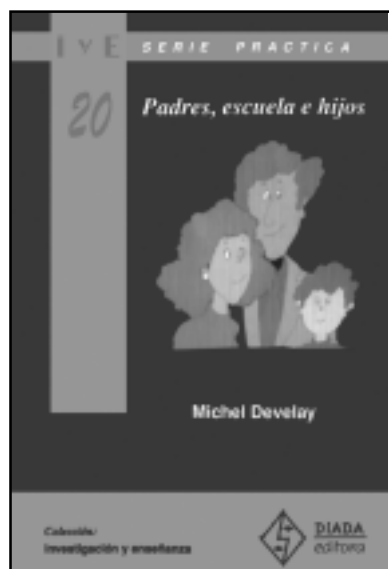
El último apartado, contiene de una reflexión sobre la comprensión del hombre como parte de una triada indisoluble: individuo, sociedad, especie. Enfatiza que, a través de la educación, se potencia, en la formación de los individuos, un compromiso social de preservación de la especie. Ello implica el desarrollo de una antropoética fundada en la responsabilidad y la solidaridad, es decir, en una auténtica democracia.

El libro constituye una reflexión interesante sobre las necesidades edu-

cativas del mundo actual. Su lectura induce a repensar constantemente el sentido de las acciones formativas. Está escrito en un lenguaje que puede ser comprendido por educadores, filósofos, sociólogos y personas vinculadas con las ciencias humanas, creando en el lector una sensación de inquietud por las cuestiones educativas expuestas a lo largo de la obra de una manera sintética. Es decir, su lectura se vuelve tan interesante que quien lee quisiera que el discurso prosiguiera en sus diáfanos explicaciones.

Yolanda Becerra

Universidad de Los Andes Táchira



Padres, Escuela e Hijos

Michel Develay

Diada Editora, Serie Práctica,
Colección Investigación y Enseñanza,
No. 20, Sevilla, 2001, p. 98.

Este libro es el número 20, de la Serie Práctica, de Editorial Diada, una editorial que nos tiene acostumbrados a libros y revistas relacionados con temas relativos a la educación o área afines. La serie, como su nombre lo indica: Práctica, se centra en la aplicación que puede tener el conocimiento educativo, teórico e investigativo, en el quehacer pedagógico de aula o ambientes relacionados con esa actividad.

Este libro en particular es de gran interés para enseñantes y padres,

pues analiza y ejemplifica una serie de aspectos que están íntimamente relacionados con el proceso de enseñar y aprender.

El autor parte del supuesto de que el proceso de enseñar y aprender no se reduce a la escuela y a la acción exclusiva del docente, por lo que los padres o tutores legales del niño o niña deben comprender la complejidad del referido proceso de manera de ayudar y complementar la acción del docente.

Comienza el autor por dejar claro qué significa ser alumno y lo diferencia de los roles de niño, hijo, escolar y aprendiz. Subraya que para ser alumno el niño debe descubrirlo y asumirlo como un oficio. Igualmente, en el análisis de rol de alumno destaca varios componentes que han de considerarse al apreciar al alumno como tal; entre los mismos señala: lo biológico, lo psicológico (afectividad y cognición) y lo social, Las potencialidades y/o dificultades que un alumno puede exhibir, en un momento dado, puede deberse a un desarrollo adecuado o no de cada uno de esos componentes. Se dan claros ejemplos para ilustrar el éxito o fracaso de un alumno o alumna por causa de uno o varios de esos componentes.

En la segunda parte del libro, el autor se dedica a mostrar cómo podemos ayudar al niño o niña en su rol de alumno o alumna, aprovechando su paso por la escuela. Destaca la necesidad que tiene el tutor (mediador) de conocer la naturaleza del aprendizaje y cómo se aprende. Para ello hace una revisión sucinta de las diferentes posiciones teóricas que hay a este respecto, inclinándose a considerar que aprender es un proceso de construcción, en el cual ter-

ceros (maestros, padres y compañeros de clase) juegan un papel fundamental. Culmina esta parte destacando que el proceso de aprender, como construcción, implica ayudar al niño a asumir el proceso con responsabilidad (sugiere la firma de un contrato entre el aprendiz y el mediador), estimularlo para que descubra cómo va logrando los aprendizajes (metacognición, estilos de aprendizaje) y ayudarlo a encontrar puentes entre lo que está aprendiendo y otros conocimientos ya consolidados (Transferencias de saberes).

Todo implica que al niño o niña debe verse integralmente en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales. En cuanto a esta última dimensión, el autor considera la importancia de hacer que el niño o niña comprenda que él o ella es parte de un mundo real, el cual le exige y necesita. Cada dimensión es importante para obtener un desarrollo armónico y sin problemas.

La última parte del libro se centra en el papel de la familia en este proceso. Comienza, ilustrando el papel histórico que ha jugado este sector en la escuela, luego pasa a sugerir la forma en que la familia puede favorecer todo el proceso. Subraya, que la ayuda familiar debe asumir una actitud profesional, complementando el papel del maestro, como experto.

Recomendamos este libro a maestros y profesores y, especialmente, a padres y tutores. El está bellamente escrito, con ejemplos esclarecedores y soporte científico de primera mano.

Carlos A. Garzón

Universidad de los Andes, Táchira