

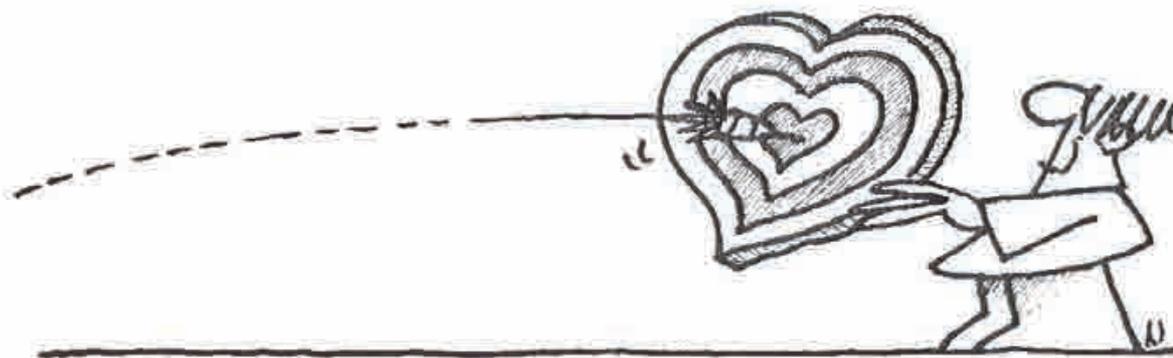
Las emociones positivas y el amor en el marco de una educación integral

María Lameiras, Yolanda Rodríguez, M^a Victoria Carrera
Universidad de Vigo

La emoción es una respuesta rápida y breve que implica actividad fisiológica, experimental y conductual, que dispone a la conducta o a la acción y ayuda a los seres humanos a responder a problemas y opciones relacionadas con la supervivencia. Son más breves y específicas que los estados de ánimo, pero son las que nutren a éstos de contenido. En definitiva, como apuntaba Spinoza, pueden considerarse formas de placer o de dolor.

La evolución histórica de las emociones nos muestra el giro sustancial que ha tenido la valoración de su utilidad e importancia en el bienestar y desarrollo personal. Una primera conceptualización que se extiende durante todo el siglo XIX y la mayor parte del siglo XX, en la que domina una interpretación negativa de la emoción, considerada como un distorsionador de la conducta y un enemigo de la racionalidad. Con el último cuarto del siglo XX se produce un cambio sustantivo. Las emociones son a partir de este momento vistas como algo positivo. La emoción es ahora entendida como un elemento "bueno" y "necesario" para explicar la conducta ejerciendo un papel mediador sobre las cogniciones al seleccionar las creencias, establecer prioridades entre los objetivos, dirigir la atención, sesgar el acceso al material almacenado y proveer esquemas que influyen el razonamiento, la planificación y los juicios. En esta segunda etapa las emociones son consideradas fundamentales para la toma de elecciones racionales y, en definitiva, para la adaptación social.

Cuatro propuestas didácticas para trabajar el desarrollo socioafectivo y emocional en el aula.





Es interesante hacer una breve reflexión sobre la influencia que los primeros estudios científicos sobre las emociones tuvieron en su devaluación. Cabe destacar en primer lugar el trabajo de Charles Darwin quien en su libro "Expresión de las emociones en hombres y animales" señalaba que la expresión de la emoción en los seres humanos es el resultado de la evolución, estableciendo así un continuum entre la expresión facial de las emociones de los hombres y los animales, considerando a estas como útiles resortes para la supervivencia. Pero al mismo tiempo también vinculó en mayor medida las emociones a lo femenino y destacó como aspectos más valorados para la supervivencia la racionalidad, el pensamiento y el control, características de los hombres. Favorece así una asociación entre lo femenino y las emociones propias del ámbito privado, familiar y doméstico frente a la racionalidad, el control, el pensamiento, propios del ámbito público y laboral (masculino).

Con la "revalorización" de las emociones se han supuesto también los estereotipos de género con los que supeditarlas al mundo de lo femenino, siendo ahora reconocida su necesidad e importancia para ambos sexos y así para todas las personas.

En la actualidad la importancia otorgada a las emociones positivas viene determinada también por su demostrado efecto protector sobre la salud. Entendiendo ésta desde un modelo integrador de carácter bio-psico-social, por lo que las emociones positivas no sólo son importantes sino que son necesarias porque condicionan nuestra salud física, nuestro bienestar y en definitiva nuestra felicidad. Las emociones negativas, en cambio, alteran nuestro sistema inmunitario haciéndonos más vulnerables a las enfermedades y contribuyendo al desajuste psicológico, vinculado a

altos niveles de emociones negativas y bajos niveles de positivas.

La importancia que las emociones, su conocimiento y su manejo, tienen en nuestro bienestar, ha cristalizado en la reconceptualización del constructo inteligencia, identificada eminentemente con un predicado racional, hacia nuevos aspectos a considerar desde la dimensión más emocional. Así surge el concepto "Inteligencia Emocional" (Goleman, 1996) compuesta, precisamente, por una serie de habilidades emocionales, definidas como "las capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre" (Vallés y Vallés, 2000, p.91). Al trabajar las emociones debemos promover la adquisición de la capacidad de conocer, evaluar e interpretar las propias experiencias emocionales (miedo, ira, ansiedad, vergüenza, celos, impaciencia, alegría, amor, bondad, gratitud, empatía, altruismo...), así como conocer y controlar los comportamientos que éstas provocan, para finalmente tomar decisiones que propicien el bienestar psicológico de las personas, tendente a la felicidad personal. Por tanto, a través del desarrollo emocional se pretende facilitar la capacidad de los/as estudiantes para leer sus sentimientos, controlar sus impulsos, permanecer tranquilos y optimistas y mantenerlos en la escucha del otro. Lo que en definitiva va a redundar en un mayor bienestar.

Es precisamente durante la adolescencia cuando surge la experimentación de nuevas e impactantes emociones como son las primeras experiencias de enamoramiento que se caracterizan por el anhelo de unión con otra persona y representan una intransferible oportunidad de "descentralización" y "expansión" del yo al mundo interpersonal y relacional. El enamoramiento puede suponer además un adecuado tránsito hacia una emoción menos desgastante, pero más enriquecedora, con posibilidad de durabilidad y asentada en cualidades "reales" frente a las "construidas" en el enamoramiento, que es el amor (Lameiras, Rodríguez, Ojea y Dopereiro, 2004).

Teniendo en cuenta la relevancia del trabajo de las emociones, especialmente el enamoramiento y el amor puesto de manifiesto en las premisas anteriores, y en la medida en que éstas son sumamente importantes para el bienestar y el desarrollo integral y favorable de los/as adolescentes, a continuación se presentan una serie de propuestas prácticas para el desarrollo socio-afectivo y emocional en el aula que ofrecen pistas a los/as docentes para trabajar dicha temática. Estas propuestas parten de una experiencia concreta llevada a cabo durante tres años en el Instituto de Educación Secundaria Obligatoria "O Couto" de Ourense, con chicos y chicas de 2º, 3º y 4º de la ESO.

Actividad 1: "Descubre tus sentimientos"



La primera propuesta se implementó en una clase de 3º de Educación Secundaria Obligatoria con un total de 27 chicos/as y bajo el título "*Descubre tus sentimientos*", con la que se pretendía que los/as jóvenes fuesen capaces de reconocer cómo actuaban en función de sus emociones (Ver tabla I). Para ello se les entregó a los/as alumnas una ficha en la que se contraponían reacciones emocionales agradables y desagradables (situación de *ira*, *agradecimiento*, *ansiedad*, *seguridad* y *aprecio*) sobre las que tenían que reflexionar.

Para ello debían, en primer lugar, identificar a través de un pensamiento introspectivo esa emoción y posteriormente expresar por escrito en los respectivos cuadros, qué sentía, pensaba y cómo actuaba ante los supuestos hipotéticos que se le daban. Después de este trabajo individual, cada estudiante se reunió con su compañero/a para confrontar los resultados y así comprobar si había igualdad o disparidad; esto fue muy adecuado para iniciarse en la percepción de los sentimientos de los/as demás. Finalmente se hizo un debate en gran grupo atendiendo a diferentes cuestiones (*¿os parece útil y necesario comprender a los/as demás?*, *¿os gusta que os comprendan?*, *¿os parece útil la actividad?*...).

Los resultados más destacables muestran que:

◆ En la situación de ira ("*Si me han acusado injustamente de una acción que yo no cometí*") el 50% se sentía enfadado/a, repartiéndose el resto de las respuestas en dolido, furioso, indignado, vengativo y nervioso; un 67% pensaría que no confiaban en él/ella y que era una injusticia. En cuanto a la conducta adoptada destaca un 45% que dialogaría para intentar solucionar la situación frente a un 55% que se enfadaría y "armaría una bronca".

◆ En la situación de agradecimiento ("*Si el profesor/a me felicita delante de toda la clase porque ayer defendí a un chico al que le querían robar*") un 78%

afirmó sentirse contento, alegre, orgulloso y satisfecho de sí mismo mientras que el 22% restante señaló además de lo anterior que se sentiría también avergonzado. Un 78% pensaba que era genial y que había actuado bien, otros pensaban que cualquiera en su lugar habría hecho lo mismo; en consecuencia la mayoría seguiría actuando de la misma forma en situaciones similares.

◆ Por lo que respecta a la situación de ansiedad ("*Antes de hacer un examen en el que me juego todo el curso*") los resultados indican que el 93% se sentiría nervioso y angustiado frente a un 7% restante que se sentiría tranquilo y relajado, consecuentemente, y de forma paradójica, las actuaciones destacadas por los/as estudiantes indican que el 64% intentaría tranquilizarse para hacer el examen lo mejor posible y el 26% restante repasaría el temario de examen.

◆ En la situación de seguridad ("*Tomar un camino conociéndolo perfectamente, tanto sus baches y curvas, como aquellos tramos más rectos*") destaca un 80% que se sentiría seguro frente a un 20% que curiosamente sentiría miedo, consecuentemente todos indicaron que realizarían el camino hasta el final, aunque algunos de ellos matizaron que buscarían a alguien que les acompañase y prestarían mucha atención pues tanta seguridad les produciría cierta desconfianza.

◆ Finalmente en la última situación hipotética presentada: situación de aprecio ("*Cuando un compañero/a te da las gracias delante de tus amigos/as por haberle ayudado con los trabajos de clases*") el 78% expuso que se sentirían contentos, satisfechos de sí mismos y halagados, mientras que un 22% además de lo anterior manifestó que se sentiría algo avergonzado. Por otra parte un 48% pensaría que es un buen compañero, una persona valiosa y necesaria para los demás, y todos ellos señalaron que en futuras situaciones similares volverían a actuar de la misma forma.

TABLA I

Título: DESCUBRE TUS SENTIMIENTOS

Objetivo: Reconocer cómo actuamos en función de nuestras emociones.

Materiales:

- ✓ Para estudiantes: Ficha "Reflexiono"
- ✓ Para docentes: Ficha para guiar el debate.

Desarrollo:

- ✓ Trabajo individual: Se le entrega a los/as alumnos/as una ficha para que reflexionen sobre reacciones emocionales agradables y desagradables (situación de ira, agradecimiento, ansiedad, segu-

ridad y aprecio) y para que a continuación expresen por escrito qué sienten, piensan y cómo actúan en cada una.

- ✓ Trabajo por parejas: Cada estudiante se reúne con su compañero/a para confrontar los resultados y así comprobar si hay igualdad o disparidad de respuestas.
- ✓ Trabajo en gran grupo: Se hace un debate en gran grupo atendiendo a diferentes cuestiones (*¿os parece útil y necesario comprender a los/as demás?*, *¿os gusta que os comprendan?*, *¿os parece útil la actividad?*)



Actividad 2: "Definiendo el amor"

La segunda actividad fue realizada con 12 alumnos/as de 4º de la ESO y se propuso bajo el título de "*Definiendo el amor*", con la finalidad de que el/la alumno/a conociese y analizase este sentimiento (Ver tabla II). Para su desarrollo se formaron grupos de 3/4 estudiantes y cada uno eligió un/a portavoz. A cada grupo se le entregó una ficha con definiciones sobre el amor, algunas de ellas fueron las siguientes:

◆ "*Afecto por el cual busca el ánimo el bien verdadero o imaginado y apetece gozarlo*" y también "*pasión que atrae un sexo hacia otro*" recogidas por el Diccionario de la Real Academia Española (1984)

◆ La de Eurípides que define el amor muy agudamente en su "*Medea*" como la síntesis entre Eros (la sensualidad) y Nomos (las normas y costumbres sociales), en lo que constituye uno de los primeros ejemplos de cómo la sociedad influye de forma decisiva en nuestros sentimientos amorosos.

◆ La de Platón (siglo IV a. C), que en *El Banquete*, pone en boca de Sócrates una idea que va a perdurar, bajo muy distintas enunciaciones, hasta nuestros días: que el Amor es el hijo de "Poros" (dios de la abundancia) y "Penia" (dios de la penuria). Es decir, la unión del deseo de dar lo mejor de uno mismo con el deseo y la necesidad de recibir lo mejor del otro.

También se le entregó una segunda ficha en la que tenían que señalar los **aspectos positivos y negativos** (tanto implícitos como explícitos) identificados en las definiciones, así como aquellos que a ellos/as les parecían oportunos. Aportando en esta segunda ficha frases o dichos significativos sobre el amor.

A continuación se dividió la pizarra en dos partes (en una se escribieron los aspectos positivos y en otra los negativos) y cada portavoz anotó las conclusiones a las que su grupo llegó y las frases sobre el amor. Finalmente se hizo un debate en el que se reflexionó sobre cada uno de estos aspectos y en el que el/la docente hizo hincapié en la idea de que el rasgo fundamental del amor es su carácter dinámico, su continuo cambio a lo largo del transcurso de una relación.

Los resultados obtenidos desvelaron como principales **aspectos positivos** del amor que las personas enamoradas se sentían mejor consigo mismas, estaban satisfechas con su vida, felices, optimistas y tenían más ganas de reír. En cuanto a los **aspectos negativos** un 75% señaló que cuando se está enamorado/a pueden surgir dudas por alguna de las dos partes, por lo que sería muy frecuente que sufriese algún miembro de la pareja y en ocasiones los dos.

Por lo que respecta a las **frases o dichos** que se les pidieron que señalaran sobre el amor nos parece interesante destacar las siguientes:

- ◆ "*El amor es algo que se siente, pero que no se puede expresar con palabras*"
- ◆ "*El amor es dulce y amargo*"
- ◆ "*Hay muchos significados para la palabra amor, pero no se puede saber realmente lo que es hasta que se siente*"
- ◆ "*El amor es como un recién nacido: No se sabe si vive hasta que llora*"

TABLA II

Título: DEFINIENDO EL AMOR

Objetivo: Conocer y analizar el concepto de amor.

Materiales:

- ✓ *Para estudiantes:* Ficha de definiciones sobre el amor y ficha sobre aspectos positivos y negativos del amor.

Desarrollo:

- ✓ *Trabajo en pequeño grupo:* Se forman grupos de 3/4 estudiantes y cada uno elige un/a portavoz. A cada grupo se le entrega una ficha con definiciones sobre el amor y otra en la que

deben identificar los aspectos negativos y positivos (implícitos y explícitos) que creen que se recogen en las definiciones, así como algunas frases y poemas que conozcan sobre el amor.

- ✓ *Trabajo en gran grupo:* Se divide la pizarra en dos partes (una para los aspectos positivos y otra para los negativos) y cada portavoz anota las conclusiones de su grupo y las frases sobre el amor. Finalmente se reflexiona sobre cada uno de estos aspectos.



Actividad 3: "¡Estamos enamorados/as"

En la tercera propuesta práctica participaron 24 alumnos/as de 2º de la ESO, con ella se pretendía que los/as estudiantes fueran capaces de diferenciar los sentimientos amor y enamoramiento ya que existe un solapamiento entre ambos procesos emocionales y es necesario y útil diferenciarlos. Esta actividad se presentó con el llamativo título de *¡Estamos enamorados/as!*, que despertó mucho interés entre los/as alumnos/as (Ver tabla III). Para su desarrollo se formaron grupos de 3/4 personas, en los que se leyó un texto sobre el enamoramiento:

El enamoramiento surge de manera absorbente e intensa. Las primeras llamadas, los encuentros, te hacen sentir inseguro/a, feliz, raro/a. Un día os contáis lo mucho que os gustáis, lo bien que estáis juntos y tu vida parece cambiar y volverse plena e intensa. Te parece que conseguís una comunicación total y tenéis las mismas sensaciones. Te parecen especiales sus ojos, sus manos, agradable su aspecto, interesante lo que dice e importante lo que hace. Es un deslumbramiento. Tu cuerpo vibra con su proximidad, notas calambres cuando os tocáis y con un beso te trasladas de galaxia. A veces acumulas tantas emociones que parece que te va a pasar algo, que vas a desencadenarte. El fin de estos amores causa, a veces frustraciones, angustia e inseguridad. Sufrirás menos si no has abandonado a tus amigas y amigos, relaciones y aficiones anteriores. Serás capaz de volverte a enamorar de otras personas y tener nuevas ilusiones y proyectos.

Fuente: adaptada de Martínez, T.P. y otros (1995). *Chicas adolescentes*. Madrid: Instituto de la Mujer.

A continuación se les plantearon una serie de cuestiones sobre el enamoramiento y sus implicaciones a las que tenían que dar respuesta: *¿Qué es enamorarse?*, *¿Hay una determinada edad para enamorarse?*, *¿Es posible que una persona esté enamorada de varias personas a la vez?*, *¿Qué siente una persona cuando está enamorada?*, *¿Qué diferencia hay entre amor y enamo-*

ramiento?... Posteriormente cada equipo eligió un/a portavoz que expuso las respuestas de su grupo al resto de la clase. Al finalizar el/la docente propuso un debate entre chicos y chicas sobre las diferencias y/o semejanzas que pensaban que había en el comportamiento y la actitud de un chico y una chica enamorado/a. Entre los resultados obtenidos podemos destacar que sólo un 25% definió el enamoramiento correctamente, es decir, como un sentimiento inicial intenso y absorbente, una emoción con "fecha de caducidad" entre dos personas que puede evolucionar hacia la madurez del amor o acabar desvaneciéndose, mientras que los demás alumnos/as lo definieron como una atracción fuerte hacia otra persona, pero sin hacer ningún tipo de matizaciones. Sin embargo, el 100% de los alumnos y las alumnas reconoció que no es lo mismo amor que enamoramiento; también todos los alumnos y alumnas fueron unánimes al señalar que no existe una determinada edad para enamorarse y que por tanto el amor puede aparecer en cualquier etapa de la vida. Es también de interés destacar que el 87% de los alumnos/as señaló que es posible que una persona esté enamorada de varias a la vez, lo que de hecho no es factible pues el enamoramiento cursa con una exclusividad que hace que se canalice la atención y el interés hacia una persona que estimula el cóctel químico que caracteriza este estado emocional.

Finalmente se les preguntó qué siente una persona cuando está enamorada y se les dijo que tomaran como ejemplo su propia experiencia. Los resultados muestran que el 74% se siente más feliz y más seguro/a frente a un 26% que señaló sentirse confuso. En lo que respecta al debate final hay que destacar también que fue bastante unánime la idea de que existen diferencias significativas entre chicos y chicas a la hora de enamorarse; principalmente porque éstas muestran más interés por los sentimientos, las emociones y los afectos y ellos por el sexo.

TABLA III

Título: ¡ESTAMOS ENAMORADOS/AS!

Objetivo: Diferenciar el amor del enamoramiento

Materiales:

✓ *Para estudiantes:* Ficha de texto sobre el enamoramiento y ficha de cuestiones sobre el enamoramiento.

Desarrollo:

✓ *Trabajo en pequeño grupo:* Se forman grupos de 3/4 personas y a cada grupo se le da el texto sobre el enamoramiento. Primero leen el texto detenidamen-

te y a continuación se le entrega una ficha con un guión de preguntas en las que reflexionan sobre el enamoramiento y sus implicaciones, así como sobre las diferencias con respecto al amor.

✓ *Trabajo en gran grupo:* Cada portavoz expone al resto de la clase las conclusiones de su grupo. Al finalizar el/la docente propone un debate entre chicos y chicas sobre las diferencias y/o semejanzas que creen que había en el comportamiento y la actitud de un chico y una chica enamorado/a.

Actividad 4: "Mitos"



Con el mismo grupo anterior se llevó a cabo otra propuesta práctica con la que completar la que ya habían realizado, al reflexionar sobre los mitos existentes respecto al amor. En esta propuesta que titulamos "Mitos" (Ver tabla IV) participaron 24 alumnos/as. Para su desarrollo se formaron grupos de 3/ 4 personas y se les entregó una serie de afirmaciones sobre el amor sobre las que debían reflexionar y razonar si estaban o no de acuerdo y señalar el porqué. Posteriormente cada grupo eligió un/a secretario/a que expuso las reflexiones a las que llegaron sobre cada una de las afirmaciones mientras el docente iba matizando cada reflexión, y así sucesivamente con todas las afirmaciones. Con estas afirmaciones, que en realidad eran mitos sobre el amor, se pretendía que los/as jóvenes llegasen a la conclusión de que no eran verdad y de que podrían clasificarse como falsas, absurdas, imposibles o problemáticas.

En los resultados observamos que:

- ◆ En el mito de que "todos/as tenemos nuestra media naranja" el 62% de los alumnos/as señalaron que es falso.

- ◆ En cuanto a que "el amor verdadero sólo se siente una vez en la vida y por una persona" el 100% de ellos indicó que también es falso.

- ◆ Por otra parte un 50% indicó que "si dos personas se aman ningún obstáculo impedirá que estén juntos porque con amor se supera todo", frente al otro 50% que indicó su desacuerdo con tal afirmación.

- ◆ También hubo un equilibrio en las respuestas a los mitos de que "cuando tenemos una pareja estable, todos nuestros deseos, fantasías y pasiones las tenemos que satisfacer con ella" y de que "nuestros sentimientos amorosos son íntimos y no están influenciados por factores sociales, biológicos y/o culturales"; así en el primero de ellos los/as alumnos/as que señalaron estar en desacuerdo indicaron que esto podría ser perjudicial porque podrían perder al resto de sus amigos/as, en

cuanto a los/as alumnos/as que mostraron su acuerdo, éstos afirmaron que cuando quieres mucho a alguien deseas compartir todo tu tiempo y tus deseos con esa persona. En el segundo mito los/as alumnos/as que estuvieron de acuerdo contestaron que cuando quieres a alguien de verdad nada ni nadie puede influirte, mientras que la otra mitad señaló que nuestra vida está influenciada por otros factores ajenos a nosotros, ya que vivimos en una sociedad que siempre nos influye.

- ◆ En cuanto al mito de que "la pasión de dos personas que se aman resistirá toda la vida" los resultados fueron más desequilibrados, ya que un 87% manifestó su desacuerdo con esta afirmación señalando que la pasión tiene "fecha de caducidad" aunque no supone que se acabe el amor, frente al 13% restante que dijo estar de acuerdo pues cuando el amor es de verdad la pasión no tiene por qué acabarse.

- ◆ También encontramos grandes contrastes en los tres últimos mitos propuestos; así en el mito de que "el amor y el enamoramiento son lo mismo" y que "cuando una persona deja de estar apasionadamente enamorada de su pareja es que ya no la ama", el 86% indicó su desacuerdo justificando que el amor es un sentimiento mucho más profundo y maduro que el enamoramiento.

- ◆ En cuanto a que "los celos son un signo indispensable de amor verdadero" el 75% mostró su desacuerdo e indicó que una condición indispensable para amar a alguien es la confianza.

- ◆ Finalmente en el mito de que "las parejas siempre están constituidas por un hombre y una mujer" y que "en todas las culturas el ser humano ha tenido por naturaleza emparejarse", el 87% de los/as alumnos/as manifestó su desacuerdo señalando principalmente dos razones: una de ellas es que no debemos olvidar que también hay parejas homosexuales y otra que existen personas cuyo fin en la vida no es emparejarse.

TABLA IV

Título: MITOS

Objetivo: Reflexionar sobre los mitos existentes respecto al amor

Materiales:

✓ Para estudiantes: Ficha de "verdadero o falso"

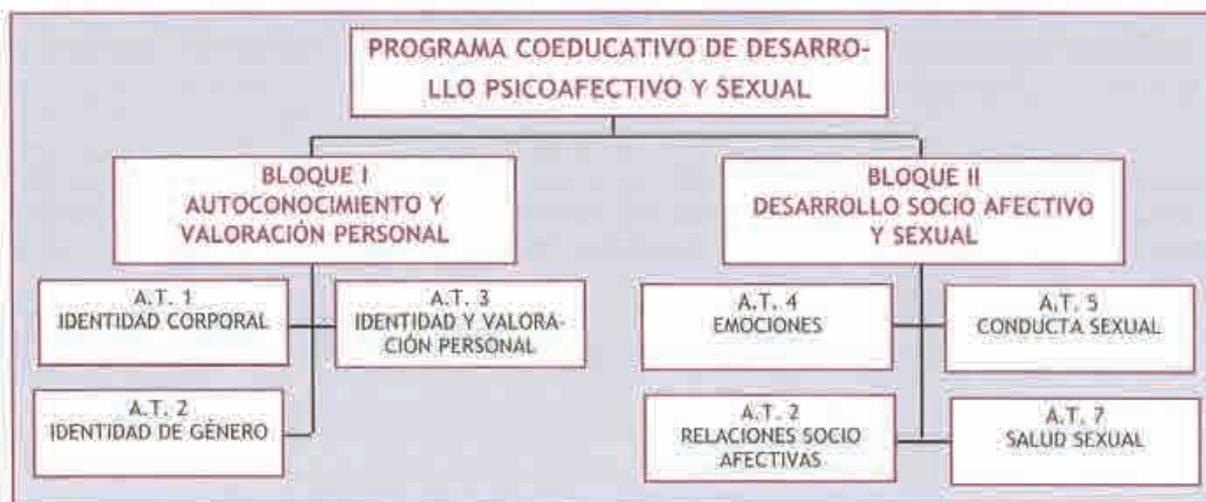
✓ Para docentes: Ficha de mitos sobre el amor.

Desarrollo:

✓ Trabajo en pequeño grupo: Se forman grupos de 3/ 4 personas y cada uno elige su portavoz. Se les

entrega una serie de afirmaciones sobre el amor sobre las que deben reflexionar y razonar si están o no de acuerdo y decir el porqué.

✓ Trabajo en gran grupo: El/la secretario/a expone las conclusiones de su grupo sobre cada mito mientras el docente va matizando cada reflexión haciendo las aclaraciones oportunas, y así sucesivamente con todas las afirmaciones.



Todas estas actividades expuestas se perfilan como propuestas interesantes, útiles, sencillas y viables en su desarrollo en el contexto del aula y tras el análisis de las mismas podemos concluir que aunque en muchos aspectos estos alumnos/as muestran unos conocimientos y unas actitudes deseables ante el tema de las emociones y de las relaciones socioafectivas (hay que destacar que han venido trabajando estas cuestiones durante tres años consecutivos) es evidente que queda mucho camino por recorrer para que su desarrollo en estos aspectos sea más pleno. La realidad es que estas experiencias son todavía muy puntuales y escasas. Tal vez esto pueda deberse a que todavía hoy la enseñanza enfatiza fuertemente el papel otorgado a los contenidos en perjuicio de los demás aspectos del desarrollo psicosocial tan importantes para el desarrollo integral de los/as adolescentes, como son las "habilidades de vida" dentro de las que el conocimiento y manejo de las emociones representa uno de los aspectos más relevantes que trabajar.

Las propuestas aquí recogidas forman parte del "Programa Agarimos" (Lameiras, Rodríguez, Ojea y Dopereiro, 2004), Programa Coeducativo de Desarrollo Psicoafectivo y Sexual que parte de una conceptualización globalizada y sistemática con la que orientar y dirigir la educación de los más jóvenes, en definitiva, una propuesta para los/as docentes con la que se intenta condensar todas aquellas cuestiones que comprometen un adecuado desarrollo personal durante la adolescencia: desde la elaboración de la identidad y el desarrollo de la autoestima a cuestiones que contemplan el ámbito afectivo-relacional-sexual.

El programa está destinado a estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria cuyas edades están comprendidas entre los 12 y los 16 años, edad especialmente importante en el desarrollo de la personalidad y de la autoestima. Está organizado para ser implementado durante el horario lectivo de tutorías, que tal como contempla la legislación vigente, se incorpora con una periodicidad de una sesión semanal. Sin embargo, esta propuesta puede ser aplicada también dentro de la pro-

gramación curricular de otras disciplinas, especialmente en la disciplina en la que se incluya la temática de "Educación para la salud". Además sus contenidos podrían perfectamente ser incorporados dentro de una intervención extraescolar intensiva sobre alguno o todos los temas que dentro del Programa se contemplan. El objetivo general del programa se trabaja a través de diferentes contenidos que se organizan en dos grandes bloques temáticos. Arriba se incluye un breve esquema de su estructura.

CONCLUSIÓN

Así, teniendo en cuenta todas las premisas expuestas anteriormente, queda patente la importancia que las emociones tienen para el bienestar y la salud y, en definitiva, para la adaptación social positiva. Así mismo también destaca la necesidad de trabajar estas cuestiones, pues el sistema educativo actual no favorece estos aprendizajes al poner el acento en el aprendizaje conceptual relegando a un segundo plano las "habilidades de vida" tan esenciales para un adecuado desarrollo integral del joven. En este sentido las propuestas prácticas basadas en una metodología activa, participativa, reflexiva y significativa para el/la joven se revelan como las más adecuadas para trabajar y estimular emociones positivas. ■

Para saber más

- ALTABLE, C., *Educación sentimental y erótica para adolescentes*, Miño y Dávila, Madrid, 2000.
- GOLEMAN, E., *Inteligencia emocional*. Kairós, Barcelona, 1996.
- LAMEIRAS, M., RODRÍGUEZ, Y., OJEA, M. Y DOPEREIRO, M. *Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo y sexual: "Agarimos"*, Colección Programas, Pirámide, Madrid, 2004.
- VALLES, A. Y VALLES, C., *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*, EOS, Madrid, 2000.
- YELA, C., *El amor desde la perspectiva de la psicología social*, Pirámide, Madrid, 2000.