

## CAPÍTULO III.

# CONSTRUYENDO LAS ESFERAS DE PODER

---

### 3.1 Esfera del autocontrol emocional

La pre adolescencia es una etapa importante para el desarrollo de la personalidad y el carácter, es un proceso en el cual las niñas y los niños inician su madurez emocional y psicosocial para convertirse en adolescentes. Es por ello que es importante brindarles las suficientes herramientas para que desarrollen habilidades emocionales y de esta forma logren construir relaciones saludables en sus contextos.

Antes de hablar del autocontrol emocional, es necesario precisar que el concepto de emociones está asociado a los impulsos afectivos originados de manera repentina, que suelen ser de gran intensidad, de carácter transitorio y, además, se acompaña de cambios somáticos ostensibles, que se presentan como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad. (Bustamante, 1968, como se cita en Martínez, 2009). Esto hace que las emociones se manifiestan de diversas formas y cumplan funciones determinadas generando distintas consecuencias (Puente, 2007).

Así mismo, las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria (Bisquerra, 2001). Por ello, las emociones se catalogan según la respuesta que brinda la persona con una alta o baja energía. Se destaca que es posible que se presenten distintas emociones a la vez (Santrock, 2002).

Autores como Salovey y Sluyter (1997) identificaron unas dimensiones primordiales en las competencias emocionales; estas son: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Estos elementos están asociados con el concepto de inteligencia emocional que en coherencia con lo que dice Goleman (1995), afirma unos dominios

que son autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales, existiendo una congruencia con lo manifestado con Salovey y Sluyter.

Goleman, Boyatzis y Mckee (citados por Bisquerra y Pérez, 2007) proponen cuatro dominios que son, conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones –además de dieciocho competencias–. Este proceso nos permite aventurar que a medida que la ciencia nos proporcione mayores conocimientos la conceptualización de la competencia emocional avanzará necesariamente hacia una mayor concreción.

Seguidamente se intentará definir el concepto de inteligencia emocional a la luz de diferentes teorías.

### **3.1.1 Inteligencias Múltiples**

Se resalta la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner en la que se relaciona la competencia cognitiva como un conjunto de destrezas y capacidades mentales que llama inteligencias. También afirma que todas las personas poseen estas destrezas, en distintos niveles de desarrollo (Gardner, 1993).

Gardner define la inteligencia como la “capacidad para resolver controversias o construir productos que sean valiosos “. A su vez, amplía el campo al definir el concepto de inteligencia y reconoce el conocimiento intuitivo.

Esto evidencia que el desarrollar las competencias cognitivas, no garantiza el éxito en la vida. Es importante desarrollar habilidades socioemocionales, lo cual, permitirá construir mejores relaciones y una interacción armoniosa con el entorno. Seguidamente, explica que una inteligencia abarca la destreza de solucionar controversias, es un portafolio de potencialidades biopsicológicas que se optimizan con la edad. Considera que es mejor describir la competencia cognitiva

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

humana usando el término, inteligencias, pues, agrupa las capacidades, habilidades y destrezas mentales de un individuo (Gardner, 2006). Howard Gardner, diferencia ocho tipos de inteligencia, que se relacionan a continuación.

La primera inteligencia, es Lógico-Matemática que es definida como la capacidad de entender las relaciones abstractas. Esta inteligencia, es la que se usa para resolver problemas de lógica y matemáticas. Corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico, y es la que culturalmente ha sido considerada como la única inteligencia.

La segunda inteligencia, es la lingüística, definida como la capacidad de entender y utilizar el propio idioma. Para esta inteligencia se usan ambos hemisferios.

La tercera inteligencia, es la espacial que es la capacidad de localizar y percibir la ubicación de los cuerpos en el espacio.

La cuarta inteligencia es la corporal-kinestésica. Se define como la capacidad de percibir y reproducir el movimiento. En otras palabras, es la habilidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.

Quinta Inteligencia, musical. Es la capacidad de percibir y reproducir la música.

Sexta Inteligencia, intrapersonal. Es definida como la capacidad de entenderse a sí mismo y controlarse. Para ello, se desarrolla la autoestima, autoconfianza y control emocional.

La séptima inteligencia es la interpersonal, es definida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y saber tratarlo. Esta inteligencia, sirve para mejorar la relación con los otros (habilidades sociales y empatía), permite entender a los demás.

La inteligencia emocional está conformada por la destreza intrapersonal y la interpersonal que juntas determinan la capacidad de dirigir la vida de manera satisfactoria.

Octava inteligencia, naturalista: es la capacidad para desenvolverse en la naturaleza.

En definitiva, los estudiantes con conductas violentas al interior de las aulas suelen tener un bajo nivel de desarrollo en dos inteligencias que plantea Gardner (intrapersonal e interpersonal) destrezas que requieren de un aprendizaje concreto para fortalecer estos niveles de conocimiento.

El desarrollar las inteligencias intrapersonal e interpersonal, les permitirá a los preadolescentes no solo entablar relaciones sociales saludables, sino, además interactuar de forma asertiva consigo mismo y con los demás, logrando tener mayor autoestima, seguridad y el carácter necesario para actuar de forma no violenta.

### **3.1.2 Inteligencia Emocional**

Se inicia con Goleman, que define la Inteligencia Emocional como: “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman, 1995, p. 24).

Con base a la anterior definición, se identifican dos ideas principales: “La Capacidad para autorreflexión, que consiste en definir las propias emociones y gestionarlas de forma adecuada; es la destreza para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, en otras palabras, abarca las destrezas de empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras” (p.16).

Por otra parte, y con el interés de evidenciar la importancia de la educación emocional en las niñas y los niños el autor Mulsow, afirma

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

que tiene su fundamento sobre las estructuras neurológicas y su funcionamiento proporcionando las bases biológicas para mejor la comprensión de la memoria emocional, a pesar de que su obra no es explícita en este aspecto, trata las condiciones ambientales y personales que proporcionan el desarrollo emocional de los niños. También hace énfasis en la importancia de que la educación se ocupe de aspectos cognitivos en los infantes, pues, es imprescindible que contribuya a desarrollar en ellos las cualidades básicas de la inteligencia emocional para acceder a un coeficiente emocional (CE) que les permita resolver todas las situaciones que se manifiesten a lo largo de su vida (Mulsow, 1997, pp. 81-83).

Así pues, la Inteligencia Emocional, es definida como la capacidad de reconocer emociones propias y ajenas logrando gestionarlas de forma asertiva, generando, además, resultados positivos en las relaciones con los demás.

### 3.1.3 Autocontrol emocional en las familias

La familia desde su origen ha tenido varias funciones universales como: “reproducción, protección, escenario de socialización, control social, entre otras. Las formas de desempeñar estas funciones varían de acuerdo con la sociedad a la cual pertenezca el grupo familiar” (Pérez lo Presti y Reinoza Dugarte, 2011. p. 629).

Por lo antes expuesto, se ratifica que la familia es una institución social predominante para el ser humano, es la encargada de proporcionar a todos los integrantes el necesario equilibrio y seguridad emocional.

Varios estudios han comprobado que los niños son capaces de percibir los estados de ánimo de los adultos. Se ha demostrado que “los bebés son capaces de experimentar una clase de angustia empática, incluso antes de ser totalmente conscientes de su existencia” (Goleman, 1996, p. 16). Si las niñas y los niños son capaces de captar los estados emocionales de los adultos, es importante que sus padres sean conscientes del manejo y control que le deben dar a sus emociones, deben ser un modelo que seguir para sus hijos.

Está comprobado que el desarrollo de los vínculos afectivos y la inteligencia emocional tiene su origen en las relaciones afectivas establecidas en el hogar. Por lo cual, una familia donde predomina el clima emocional basado en la tolerancia, el afecto, el respeto, la empatía, las normas y otros valores sociales tendrá buen desarrollo de la emocionalidad en sus integrantes.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional, aquí radica la importancia de que las niñas y los niños reciban unas bases sólidas desde el hogar, que fortalezcan posteriormente en la escuela. Es decir, se debe aprender educación emocional, para de esta forma brindar a las niñas y los niños las herramientas necesarias para que gestionen sus propias emociones. La educación emocional, significa para los padres comprender los sentimientos de sus hijos y tener la capacidad de guiarlos cuando sea necesario. “Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas –a la ira, a la tristeza o al miedo– se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos” (Punset, 2008, p. 72).

Por todo lo anterior, se destaca que los padres son los llamados a guiar el desarrollo emocional de sus hijos, deben crear esa conexión entre los miembros de la familia, lo cual los beneficiará pues tendrán las herramientas necesarias para manejar los impulsos y la ansiedad, ser tolerantes ante la frustración, motivarse a sí mismos, comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios.

La educación emocional es muy importante durante la etapa de la preadolescencia, periodo en el que las niñas y los niños desarrollan la conciencia emocional, requiriendo de un mayor fortalecimiento en esta competencia, además de gestionar de forma asertiva toda la gama de emociones novedosas que experimentan y que requieren de la ayuda de los adultos, para así aprender a manifestar de forma asertiva todo este cúmulo de emociones. Esta etapa de transición de la infancia a la adolescencia representa un sin fin de importantes cambios en la vida de los niños, específicamente en lo relacionado con la búsqueda de la consolidación de la personalidad.

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

Los preadolescentes se cuestionan sobre cómo organizar los deberes con la recreación, en qué invertir su tiempo libre, como expresar sus emociones, entre otras múltiples inquietudes producto de los cambios que vivencian. Algunos estudios sobre el cerebro muestran que las acciones en la etapa preadolescente y adolescente son regidas por la amígdala y, menos, por la corteza frontal, repercutiendo al momento de tomar decisiones y solucionar controversias (Davidson, 2012). De acuerdo con el estado del desarrollo del cerebro, los adolescentes tienden a actuar de forma impetuosa, malinterpretar estados emocionales, involucrarse en situaciones adversas y tener conductas violentas (Rodríguez, 2014).

Lo anterior, destaca la importancia de que los adultos sean conscientes de estos procesos biológicos y emocionales por los que transitan los niños durante esta etapa, a fin de lograr entender, anticipar y educar el comportamiento de los jóvenes, además de hacerlos responsables de sus propias acciones.

El ser responsables por las decisiones que se toman es un proceso confuso, que requiere un aprendizaje significativo y en el que intervienen factores tanto cognitivos como emocionales; según Álvarez & Rodríguez (citado por Márquez y Gaeta, 2017), implican una adaptación personal y social a la nueva situación; se han de describir sentimientos y emociones y evitar los que sean negativos, estos son procesos continuos que requieren de un aprendizaje permanente.

El autocontrol de los actos no es algo que se aprenda de forma espontánea e inmediata, requiere un proceso de continuo aprendizaje a partir de herramientas que fortalecen las competencias emocionales. Es primordial, que los preadolescentes cuenten con estas habilidades que les permitan identificar sus estados emocionales, logrando generar un autoconocimiento para identificar sus propias necesidades y deseos, y promover que se conozcan mejor. De igual forma, “entrenar la regulación de las emociones, dará oportunidad de que los preadolescentes manejen su reacción emocional, ya sea positiva o negativa, enfocada a resolver sus necesidades” (Ruiz-Aranda et al., 2014, p. 36).

### 3.1.4 Gestión emocional

Dentro de las competencias emocionales, se encuentra la conciencia emocional, que algunos autores como Bisquerra R (2014), definen como la “conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (p. 74). Dicho de otra forma, la toma de conciencia permite identificar las emociones por su nombre, comprender las propias y las de los demás, ser conscientes de lo que se siente y de que no son malas, ni buenas, son normales y hacen parte de la cotidianidad. Lograr este nivel de conciencia emocional, les permite a los preadolescentes identificar y entender lo que sienten, desarrollando una empatía emocional consigo mismo y con su entorno.

Otra competencia emocional que deben desarrollar los preadolescentes es la gestión emocional que según Bisquerra R (2014), hace referencia a “la facultad para manejar las emociones de forma asertiva. Es tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento” (p. 35). La regulación emocional, es la capacidad de manejar apropiadamente las emociones, exige un nivel de conciencia para ser coherentes con el manejo y manifestación asertiva de la emoción. También implica estar en capacidad para autogenerar emociones positivas, por ejemplo comer un helado, ir al cine con los amigos, motivarse a sí mismo.

Se destaca la relevancia y pertinencia de que los preadolescentes aprendan a tomar decisiones, basados en la autorregulación emocional, sus acciones deben estar fundamentadas en principios en consonancia con sus valores.

La regulación emocional, es definida como una “competencia que desarrollan las personas, que requiere un esfuerzo para atender y percibir los sentimientos de forma adecuada y precisa, es la capacidad para asimilar y comprender los estados emocionales de manera asertiva” (Ribero-Marulanda & Vargas Gutiérrez, 2013, p. 498). En otras palabras, es la habilidad para regular y modificar los estados de

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

ánimos propios o de los demás de manera voluntaria, es identificar lo que se siente, comprenderlos y manifestarse de forma asertiva.

Las estrategias de gestión emocional deben ser fomentadas desde los primeros años de la infancia; a medida que los niños crecen, sus habilidades avanzan y pasan de ser “externo(as) y conductual(es)” a estrategias más internas y cognitivas. Hacia los ocho o nueve años, los niños han aprendido a gestionar adecuadamente sus emociones a través de los pensamientos acerca de sí mismos, sentimientos e interacción con los otros” (Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt y Kraaij, 2007, p. 83).

Lo anterior, evidencia que la etapa de la preadolescencia es decisiva para el fortalecimiento de la autorregulación emocional, pues las niñas y los niños están en el proceso de un sin fin de matices emocionales y deben aprender el qué hacer con todo eso que sienten.

La escuela y la familia desempeñan un rol significativo en el aprendizaje de la autorregulación emocional de las niñas y los niños, son los llamados a brindar la debida estimulación de estas habilidades durante la preadolescencia. La escuela debe fomentar a través de programas educativos adecuados la generación de “habilidades que regulen las emociones para generar un impacto significativo sobre las interacciones sociales, que repercutan en el nivel de bienestar” (Schutte, Manes y Malouff, 2009, p. 26).

Por todo lo anterior, tanto la escuela como la familia, deben unir esfuerzos para lograr un trabajo transversal en pro del desarrollo emocional de los niños, específicamente en la etapa de la preadolescencia. Como lo plantean algunos investigadores, “una persona con destrezas emocionales se encuentra mejor capacitada para tomar decisiones y no fenecer ante posibles situaciones de riesgo que se les puedan presentar” (Bisquerra, 2012, p. 36).

Brindar a los preadolescentes, herramientas que les permitan fortalecer la competencia emocional es una tarea fundamental de toda

la comunidad educativa y a la familia. Ambas instituciones deben generar sinergias para desarrollar y fortalecer estas habilidades, que se convertirán en las bases para el sano desarrollo de los jóvenes, fomentando en ellos el respeto, la responsabilidad de sus emociones y asertividad en sus conductas no solo al interior del aula, sino en cualquier escenario social.

Todo lo anterior, traerá como consecuencia unos adolescentes competentes emocionalmente, con el carácter suficiente para afrontar todas las situaciones de conflicto en sus vidas. Además, con un sentido social, que les permitirá construir relaciones armoniosas con su entorno.

### **3.2 Esfera de la empatía y asertividad**

Son varias las habilidades emocionales que se deben fortalecer en la preadolescencia, sin embargo, una de las más relevantes es la empatía. Esta habilidad es definida por Caruso y Mayer (1998) a partir de tres dimensiones: la empatía cognitiva, referente a la relación con la toma de perspectiva o la comprensión de los otros; empatía como activación emocional o simpatía y la empatía desde una perspectiva integrada.

Para el caso de la presente investigación se tomará la empatía desde una perspectiva emocional. Se maneja la concepción de empatía como una habilidad que le permite a las niñas y los niños ser conscientes de cómo se está sintiendo el otro.

Otros autores como Hogan (1969) describen la empatía como la habilidad para comprender intelectual o imaginativa el estado de los otros sin la experiencia real de los sentimientos de la persona.

Mehrabian y Epstein (1972) definen la empatía como la habilidad necesaria para aceptar los estados emocionales de los otros. En otras palabras, la empatía es ese nivel de conciencia de aceptar que todas

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

las personas son diferentes y en esta aceptación, respetar el sentir de los demás.

Existe una relación entre empatía y competencias sociales (Garmez, 1996; Howes et al., 1994). Juntilla et al. (2006) hacen referencia a una medida de la competencia social en los niños donde la empatía es una de las subdimensiones de la conducta prosocial en dichas competencias. Simco y Joan (2000) refieren a una correlación entre las competencias sociales y la empatía, pues, los niños con niveles inferiores de competencia social tienden a mostrar bajos niveles de empatía.

La escuela, es el escenario donde los preadolescentes reflejan con sus comportamientos las competencias emocionales que han adquirido, o la carencia de las mismas. Por esta razón, es primordial fortalecer en los estudiantes, desde el aula, estas habilidades, lo que les garantizará una mejor interacción con sus compañeros, además de un mayor éxito para su vida.

### **3.2.1 La empatía como elemento clave de la Inteligencia Emocional**

Según los resultados arrojados en algunos estudios (Gohm y Clore, 2000; Parker, Taylor y Bagby, 2001; Salley et al, 2010), los niños con mayor capacidad para comprender las emociones, pensamientos y creencias de los demás suelen tener mayor aceptabilidad entre sus pares. Esto demuestra, que los estudiantes con mayores competencias emocionales tendrán un éxito en los ámbitos de su vida tanto personal como profesional.

Petrides y Furnham (2001) quienes han identificado el manejo emocional ajeno, refieren la percepción de la emoción, las habilidades de relación, la competencia social y la empatía como elementos claves de la Inteligencia Emocional.

Teniendo en cuenta que Daniel Goleman (1995), basado en los trabajos de Gardner, utiliza la inteligencia emocional para referirse a la habilidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados de ánimo ajenos y propios., esta comprensión de las emociones de los demás, se evidencia como la necesidad de generar una empatía para lograr dicho fin, evidenciando una estrecha relación entre ambos términos (empatía, inteligencia emocional).

En este mismo sentido, autores como Extremera y Fernández- Berrocal (2004) descubrieron una relación predominante entre la Inteligencia Emocional y la empatía. Así mismo, según Miville (citado en Gilar, Miñano y Castejón, 2008) señala que el análisis de regresión jerárquica al que sometieron los datos de su estudio indicó que la inteligencia emocional, junto con el género, contribuyó significativamente a la explicación de las puntuaciones logradas en empatía.

En todo lo anterior, se justifica la estrecha relación de la empatía como habilidad fundamental de la inteligencia emocional. La empatía es una habilidad emocional, que adquiere el niño en el momento en el que su competencia emocional ha sido fortalecida, es una habilidad que se aprende y que le garantiza el éxito al interactuar en sus relaciones sociales.

### **3.2.2 La empatía como habilidad socioemocional**

El término de habilidades socioemocionales (HSE) hace referencia al entrenamiento en destrezas que permite construir relaciones sociales de manera más elocuente y asertiva, además de una interacción saludable consigo y con los demás.

El origen del estudio de algunas de estas habilidades data del año 1983, cuando Howard Gardner (2001) identificó varios tipos de inteligencias relacionadas con el autoconocimiento, a lo que llamó inteligencia intrapersonal y definió como: “La capacidad para diferenciar un sentimiento de placer a uno de dolor. En su nivel más avanzado, el

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

conocimiento intrapersonal desarrolla la conciencia para descubrir y aceptar estados emocionales” (p. 47). En el ámbito educativo, la Unesco las ha señalado como fundamentales para el aprendizaje en el siglo XXI las cuales han sido definidas como la “capacidad de iniciativa, resiliencia, responsabilidad, asunción de riesgos y creatividad (...) Trabajo en equipo, trabajo en red, empatía y compasión” (Scott, 2015, p. 85). Se evidencia que la empatía, es una habilidad socioemocional fundamental que debe ser fortalecida desde la escuela y la familia.

### 3.2.3 La empatía y asertividad como herramienta en el aula

El desarrollo de la empatía, como inteligencia interpersonal, es fundamental en las aulas, pues, favorece el aprendizaje en las niñas y los niños; además, de mejorar el clima escolar. El maestro es el primero que debe poseer esta habilidad, pues, su objetivo es ayudar a la formación de ciudadanos competentes social y emocionalmente. Por tanto, además de impartir materias, debe saber motivar a sus alumnos. En este sentido, Amidon y Hunter (1996) precisaron que la educación es un proceso de interacción que implica un diálogo activo entre el maestro y los estudiantes al interior de las aulas” (p. 36).

En este orden de ideas, el maestro, como guía, es un hilo conductor en las clases, es el encargado de generar en los estudiantes diferentes sentimientos positivos, como superación, motivación, ilusión, o negativos, como frustración o apatía. Para ello, es fundamental que logre fomentar a través de su ejemplo la comprensión de los estados de ánimo de sus estudiantes, comprender las necesidades, sentimientos y conflictos, colocándose en su lugar, para lograr direccionar asertivamente sus reacciones y cambios emocionales.

Algunas estrategias que se pueden implementar en las aulas, son el fomento de cuentos, juego de roles, películas, donde puedan analizar situaciones en las que los personajes manifiestan empatía en diferentes situaciones.

Algunos estudios de Richaud y Mesurado (2016) demuestran la relación existente entre la empatía acompañada de emociones positivas y conductas inhibitorias de las manifestaciones agresivas, evidenciando como conclusión “que la empatía y las emociones positivas se encuentran involucradas en la predicción de la conducta prosocial en los niños” (p. 63). Es decir, que el desarrollar la empatía de los estudiantes al interior del aula, conlleva al mejoramiento de la convivencia escolar, impactando directamente en sus conductas; por esta razón se debe trabajar sobre la diversidad de emociones que son manifestadas por los estudiantes en su cotidianidad, y que es preciso conocerlas, para poder entender la situación y actuar de forma respetuosa y asertiva.

Para construir relaciones armoniosas en las aulas, se debe contar con un conjunto de habilidades socioemocionales como la empatía, conciencia, regulación y autocontrol emocional. Estas son consecuencia de un trabajo colaborativo entre la escuela y las familias, que son las encargadas de fomentar estas habilidades en los preadolescentes, logrando así formar adolescentes capaces de manejar sus emociones, empáticos, respetuosos y con las suficientes herramientas para afrontar y solucionar de manera no violenta los conflictos que se les presentan en su cotidianidad.

De otra parte, se conceptualiza asertividad como la habilidad para manifestar los sentimientos, emociones y deseos de una manera respetuosa y tolerante. La “asertividad es la habilidad para expresar de forma adecuada los derechos y sentimientos hacia los demás sin ningún sentimiento de ansiedad” (Sosa, 2011, p. 34).

De acuerdo a los autores mencionados, asertividad obedece a la capacidad de manifestar adecuadamente los pensamientos y sentimientos; es por ello, que juega un papel relevante en la etapa de la preadolescencia, periodo en el cual las niñas y los niños deben tener herramientas que les permitan expresar de manera apropiada los cambios que experimentan. En esta misma línea, una persona es asertiva cuando tiene la capacidad de manifestar sus desacuerdos, o expresar senti-

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

mientos negativos sin lastimarse a sí mismo ni a los demás” (Riso, 2002, p. 17). La empatía va de la mano, con asertividad, pues, si se comprenden y aceptan los sentimientos y pensamientos de los demás, se está actuando asertivamente.

Por otro lado, hay otra perspectiva de asertividad, que la define como “Aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente oposición y afecto, de acuerdo con sus objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta” (Redondo & García, 2014, p. 73).

Se destaca que las conductas asertivas, hacen referencia al conjunto de respuestas verbales y no verbales, por medio de las cuales, los preadolescentes expresan sus necesidades, sentimientos u opiniones de una forma adecuada. Igualmente, respetan en los demás la discrepancia de pensamientos lo que trae como consecuencia la construcción de relaciones armoniosas con su entorno y consigo mismo. La asertividad es la “habilidad de poder comunicarse de forma adecuada, por ello, puede ser aprendida desde los primeros años de vida y fortalecida a través del tiempo” (Hare, 2003, p. 36).

Esto indica, que las niñas y los niños no nacen con asertividad, esta habilidad se aprende a lo largo de su vida y son los adultos los encargados de fomentar esta destreza. Por ello, la importancia de implementar en las escuelas programas educativos encaminados a potencializar esta habilidad durante la preadolescencia, brindándoles herramientas necesarias que serán de utilidad para asegurar el éxito en la construcción de relaciones sociales e interacción asertiva con las personas de su entorno.

En este orden de ideas, las conductas asertivas hacen referencia a las acciones utilizadas para “manifestar sentimientos e intereses de una forma abierta, directa, amable y adecuada, al lograr expresar lo que se desea sin violentar a los demás” (García, 2007, p. 64). Lo anterior, evidencia la importancia de fomentar esta habilidad social en los preadolescentes, fomentar en ellos, conductas que conduzcan a expresar sus emociones, sentimientos y necesidades sin dañar a los demás.

### **3.3 Esfera de la Solución pacífica de conflictos**

En la actualidad, debido a los altos índices de violencia que se manifiestan al interior de las escuelas, es necesario implementar destrezas orientadas a la solución de conflictos de forma asertiva y pacífica. La solución de conflictos es una habilidad social que se debe desarrollar durante la preadolescencia, con la intención de brindar herramientas que muestren la existencia de otras maneras para resolver los conflictos diferentes a la violencia.

Se inicia con la descripción del fenómeno de la violencia, específicamente en los conflictos en el aula, seguidamente se relacionan teorías encaminadas a la transformación y regulación de los conflictos y se culmina con el análisis de la mediación en el ámbito educativo como una forma de enseñarles a los estudiantes a solucionar sus conflictos de forma asertiva.

#### **3.3.1 Los conflictos en el ámbito escolar**

Para poder describir este elemento, es procedente primero definir qué se entiende por conflicto y posteriormente aterrizar al contexto educativo.

Al revisar distintos teóricos, se encontró que el conflicto, es inherente al ser humano, además debe ser abordado desde un enfoque multidisciplinar, “muchas ciencias como la sociología, psicología y derecho lo definen. Incluso hoy en día existe una ciencia especializada en el conflicto que es la Conflictología, que ahonda en los conocimientos científicos racionales y emocionales sobre los conflictos y sus causas” (Vinyamata, 2014, p. 278). El conflicto es “multidisciplinario, es decir, (se) define y entiende de diferente forma en las diversas áreas de estudio desarrolladas por el ser humano” (Gorjón & Sáenz, 2006, p. 24).

En otras palabras, se afirma que es un fenómeno natural, una situación de confrontación entre dos o más protagonistas, motivado por una

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

incompatibilidad de intereses. Al ser algo natural, se le debe tratar como tal y no como algo excepcional, lo importante es centrarse en la solución de este.

Los conflictos en el ámbito educativo son clasificados en cuatro grupos: “conflictos de relación, rendimiento, poder e identidad” (Viñas, 2009, p. 27-28). Esta agrupación de los conflictos permite la identificación de los actores principales, para posteriormente encontrar los intereses en común, logrando una solución asertiva según la necesidad.

En cuanto al fenómeno de la violencia escolar, este hace referencia a “una conducta de persecución física, psicológica que un alumno dirige hacia otro al que elige como su víctima. Esta acción con clara intencionalidad establece entre los implicados, posiciones de poder de las que difícilmente pueden salir solos” (Bringiotti & Paggi, 2015, p. 107). En otras palabras, la violencia escolar es un desequilibrio de poder, un desencuentro de posturas, que conlleva a algún tipo de agresión entre la víctima y el ofensor.

Así mismo, se define la violencia escolar como la “intimidación y el maltrato entre pares de forma repetida y mantenida en el tiempo, lejos de la mirada de los adultos, con la intencionalidad de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa por parte de un acosador o un grupo de acosadores” (Avilés, 2011, p. 5).

Normalmente las manifestaciones de violencia escolar se dan lejos de los adultos, en lugares y momentos donde la víctima se encuentra vulnerable, lo que la hace más fácil para su agresor. La carencia de habilidades socioemocionales genera que los preadolescentes se vuelvan violentos; a su vez, estos actos son manifestados al interior de las aulas de clase. Es por ello, que es importante fortalecer estas competencias, para prevenir la violencia en el contexto escolar.

### 3.3.2 Transformación y regulación de conflictos

A continuación, se exploran las teorías relacionadas a las formas de gestionar el conflicto y utilizarlo como una acción positiva en la cotidianidad. La transformación es una forma de abordar el conflicto, teniendo en cuenta que este, según la concepción de Lederach, es algo normal en las relaciones humanas, incluso es un motor de cambio.

En el proceso transformador, se entiende el conflicto como un “fenómeno que no es estático, sino dinámico y dialéctico en su naturaleza. Se basa en las relaciones y nace en el mundo de los significados y percepciones humana” (Lederach J., 1996, p. 62). En otras palabras, el conflicto es dinámico, está en constante cambio por la interacción entre los humanos, “la transformación implica, visualizar y responder a los flujos y reflujos de los conflictos sociales como oportunidades vitales, para crear procesos de cambio constructivo que reducen la violencia e incrementan la justicia en la relación directa y en las estructuras sociales” (Lederach J., 2009, p. 54).

En la transformación de conflictos, la paz es considerada, centrada y arraigada en la calidad de las relaciones. Estas tienen dos dimensiones: interacciones cara a cara y, la forma en que se estructuran las relaciones sociales, políticas, económicas y culturales. Para disminuir la violencia se requiere la identificación de los temas emergentes y contenido de un episodio del conflicto, además de los patrones y causas subyacentes. Por ello se acude a la justicia y al hacerlo se procede de forma equitativa dirigida al cambio.

La transformación del conflicto lleva, de una manera importante, a promover cambios constructivos en todo nivel, incluido el diálogo. Éste es importante para la justicia y la paz en lo interpersonal y estructural, es un mecanismo esencial. El diálogo se concibe, típicamente, como una interacción directa entre personas o grupos. Con él se reduce la violencia. La comunicación es fundamental en la relación interpersonal o grupal, con ella se llega a acuerdos y consensos productivos en términos sociales. Desde el punto de vista transformativo, el diálogo

## Expedición para la construcción de paz «Latinpaz»

se define como algo necesario para crear y abordar la esfera pública donde se forman las instituciones, las estructuras y los patrones de relaciones humanas.

Recopilando, se afirma la importancia de que los maestros aprendan a transformar los conflictos escolares en oportunidades de cambio, que los estudiantes comprendan que el conflicto no es malo, ni bueno, además de que hace parte de la cotidianidad y que como tal se debe resolver y transformar de forma asertiva.

Antes de hablar de las estrategias de regulación de conflicto, es importante precisar este concepto, que emergió como campo específico a partir de varias disciplinas como; la sociología, la psicología social, la antropología, la educación y las comunicaciones entre otras. De otra parte, las teorías e investigaciones sobre la violencia en las escuelas y la psicología de la ira han contribuido a despertar el interés por la comprensión de los conflictos y su resolución, incluyendo los costes asociados con la resolución de estos y la efectividad de varios métodos de resolución. “La resolución de conflictos tan solo pretende evitar la aparición de respuestas claramente erróneas y, sobre todo, intenta transmitir algunos conocimientos y algunas pautas de conducta para tratar de modos cooperativos a los conflictos” (Puig Rovira, 1997, p. 59). También implica, otros resultados adyacentes como la gestión positiva de los conflictos, el logro de acuerdos limitados pero constructivos, o la pacificación de las partes.

Por lo tanto, se debe esperar que, a partir de la utilización de estas técnicas de solución de conflictos, se desarrollen capacidades personales que predisponen al acuerdo y a la solución cooperativa de las situaciones de conflicto.

Se precisa que, en los conflictos escolares, se debe lograr la creación de un espacio donde se reflexione sobre los factores que lo provocan, lo que conlleva a un cambio y una mejora de la convivencia escolar en su conjunto. Para esto es importante que se propongan alternativas eficaces para el fortalecimiento de un diálogo activo, el desarrollo de la empatía y el fortalecimiento del trabajo cooperativo.