



EDOMÉX
RECORRER FINES, PERSEGUIR PUNTOS



El valle del pensamiento: un cuento sobre inteligencia emocional

Autor: Julio César Nájera Mercado
Supervisión de Educación Primaria Zona P097 15FIZ2049B
Tlalnepantla de Baz, México
13 de marzo de 2023



EL VALLE DEL PENSAMIENTO: Un cuento sobre la inteligencia emocional

Adaptado de: “Seis sombreros para pensar”

De: Edward de Bono.

Este RDE pedagógico apoya el campo de formación Lenguaje y comunicación (lengua materna Español) y el área de Desarrollo Personal y Social (Educación socioemocional) del Plan y Programa de Estudios 2017.

Enseguida se enlistan las dimensiones emocionales, habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales y los indicadores de logro por cada uno de los grados:

1°. Autorregulación. Metacognición. Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

2°. Autorregulación. Metacognición. Explica por sí solo el procedimiento que utilizó para afrontar un problema y las emociones asociadas a éste.

3°. Comunicación. Resolución de conflictos. Reflexiona acerca de actitudes y comportamientos que conllevan a una situación conciliadora o conflictiva.

4°. Comunicación. Resolución de conflictos. Muestra una actitud flexible para modificar su punto de vista al tratar de resolver un conflicto.

5°. Autonomía. Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones. Valora como sus decisiones y acciones afectan a otros.

6°. Empatía. Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad. Argumenta de qué manera las diferencias entre personas se convierten en fortalezas y retos dentro de una familia o de un grupo escolar.

Indicaciones:

Lean en voz alta en grupo el siguiente cuento y reflexionen sobre las preguntas que al final se exponen.

Había una vez, en un país llamado Intelecto, un hermoso valle llamado Pensamiento, este estaba rodeado de otros cuatro valles más: el Valle de la Percepción, el Valle de la Memoria, el Valle de la Imaginación y el Valle del Lenguaje. Ese lugar estaba habitado por personas que su principal característica era pensar, ya sea desde un pensamiento lógico, sensitivo,

negativo, positivo, creativo o asertivo, pero todos tenían esa hermosa característica: el pensamiento.

En el Valle del Pensamiento corría un hermoso río cristalino que surgía del manantial de las ideas, en este lugar florecían hermosas flores de significados y significantes, una preciosa vegetación de signos lingüísticos, había árboles frondosos de experiencias que daban frutos de aprendizajes significativos, todo surgía de una tierra llena de neuronas, rodeado de montañas de habilidades cognitivas y cubiertas de nieve de destrezas, estaba rodeado de un cielo lleno de conocimientos, con un sol de asimilación que daba luz a este valle, nubes de adaptación que lo cubrían y un viento de acomodación que durante el día dominaba, y por las noches lo iluminaba una hermosa luna de sueños y estrellas que brillaban con los recuerdos de un inconsciente que se satisfacía con ellas; todo ello era hermoso en su totalidad, en este valle reinaba la homeostasis y la constante tendencia a la autorrealización.

Vivían en el Valle del Pensamiento seis personajes verdaderamente especiales. Franco Blanco era un varón neutral, disciplinado, dirigido y objetivo, no hacía interpretaciones ni opiniones propias, siempre empleaba hechos verificados de primera y no verificados de segunda clase; Lidia Rojo, es una mujer llena de emociones y sentimientos, los maneja en dos grandes grupos, las emociones comunes (miedo, disgusto y sospecha) y los juicios complejos (presentimientos, intuiciones y sensaciones), que los puede expresar y percibir en los demás; Fernando Negro, es un hombre que presenta un juicio negativo señalando lo que está mal, lo incorrecto y erróneo, no es argumentativo, confronta la idea del pasado para ver si encaja con lo sabido; Brenda Amarillo es positiva, constructiva, optimista, ocupándose de la evaluación, considerando los sueños, visiones y esperanzas, buscando siempre dar fundamento a su opinión, dando siempre sugerencias y propuestas; Ilse Verde, considera las ideas alternativas de cualquier tema, se mueve de ideas en ideas, utiliza el pensamiento lateral para generar conceptos y percepciones, y; por último, Ricardo Azul, es un individuo organizador, directivo, indagador, define, establece el foco, analítico, sintético, globalizador y preciso en sus comentarios y aportaciones, es en grande forma asertivo.

Cada uno de ellos se podía comunicar muy bien desde su carácter y temperamento, tenían una personalidad definida y clara, sabían lo que querían y lo que deseaban, no tenían duda alguna, hasta que se les presentó un problema de comunicación, la llamada inteligencia emocional (no sé si alguna vez hayan escuchado hablar de ella, por lo general requiere que

sepas que decir, cuando decirlo y como decirlo), lo que significa es que siempre se debe ser asertivo, congruente, empático y aceptar la opinión del otro con respeto y humildad, reteniendo lo que nos funciona y desechando lo que no nos funciona.

La problemática era verdaderamente grave, pues Franco todo lo exponía desde la lógica y la razón, no daba pie al sentimiento y la emoción; Lidia, por el contrario, todo lo exponía desde las emociones y los sentimientos, consideraba que la razón no permitía que éstos salieran a la luz; por su parte Fernando, todo lo veía de forma negativa, todo cuestionaba y nada le convencía; Brenda presentaba un pensamiento positivo, optimista y lleno de esperanza; en tanto Ilse y Ricardo solamente escuchaban y guardaban los comentarios de cada uno de sus compañeros... todos ellos hablaban desde su pensamiento y creían tener la razón, esto hizo crecer más el problema de la comunicación en el Valle del Pensamiento, generando angustia y desacuerdos.

Para solucionar este problema tenían que llegar a acuerdos y establecer expresiones que, desde su personalidad, fueran asertivas y congruentes para con uno y para con todos, la complejidad había llegado como paradigma a este hermoso valle de equilibrio entre lo natural y lo espiritual; entonces los habitantes de ese valle fueron convocados por Ricardo Azul a una reunión para poder deliberar que podían aportar cada uno desde su pensamiento ante este problema que se presentaba en ese lugar de tan presumido equilibrio.

Fernando Negro dijo desde su pensamiento: ...No creo que sea fácil saber qué decir, cómo decirlo y cuándo decirlo sin que lastime a la otra persona, eso de la asertividad es complicado alcanzarlo... Por lo que Brenda Amarillo replicó: ...Considero que implica un poco de atención y cuidado al hacerlo, no siento que sea difícil, solo se requiere de habilidades y destrezas que considero que sí están dentro de nosotros...; ...Sospecho que no lo lograremos, presiento que no lo alcanzaremos, me siento confundida y poco abierta a esa nueva forma de comunicarme... dijo Lidia Rojo desde su pensamiento...; entonces Franco Blanco, muy seguro de su aportación, expuso: ...Recordemos que todo está en la teoría de la comunicación, saber que el diálogo se construye desde codificación y decodificación, que está integrado por un emisor, receptor y canal, y que todo está expuesto en un mensaje bien estructurado, la verdad no creo que sea difícil... solamente hay que llevar a la práctica la razón. Fernando Negro acentuó diciendo: ...Si todo fuera tan sencillo como tú lo expones entonces contéstame: ¿por qué existen tantos problemas de comunicación interpersonal, entre

amigos, compañeros de trabajo, vecinos, parejas, matrimonios, familias, y muchas otras relaciones más entre una larga lista de ellas?

Todos se quedaron pensativos ante tan fuerte argumento negativo expuesto por este habitante del Valle del Pensamiento, solamente Ilse ponía atención a lo que se estaba diciendo para saber en qué momento entrar con su aportación, y Ricardo guardaba su argumento para poder exponerlo en el tiempo preciso, cuando todos estén listos para recibir lo que les tenga que decir. La verdad es que el problema de comunicación que se presentaba era importante solucionar, puesto que todos consideraban tener la razón y verdad en lo que presentaban.

Lidia Rojo abrió nuevamente el diálogo: ...Me molesta no tener una respuesta clara ante una problemática que me parece sencilla de resolver, siento como si Fernando no deseara arreglar el problema, como si le causara placer emitir juicios negativos para y ante todo. Fernando Negro respondió: No..., no te equivoques, simplemente traigo a la memoria tantas situaciones que en las sociedades se viven de forma muy común ante un problema de comunicación, personas que no saben qué decir, cómo decirlo y cuándo decirlo para que no lastime a los otros y pueda ser verdaderamente asertivo. Hasta podría pedirle a Franco que nos ilustre con datos precisos sobre la violencia que se vive en las familias, solamente por citar un ejemplo. Franco Blanco expuso: Realmente considero ahora que Fernando tiene razón, siete de cada diez familias sufren violencia física y psicológica al interior de ellas, tanto que se han creado organismos de mediación en las sociedades porque esta problemática se está saliendo de control. Las comunidades han generado campañas para la prevención de agresión dentro de las familias, pero al parecer eso no ha sido suficiente, los índices de agresión en nuestra comunidad han subido un 40 por ciento más que el año anterior, considero que Fernando tiene razón al pedir que citemos estos datos crudos. Brenda Amarillo tomó la palabra y dijo: Estamos aquí para encontrar soluciones, no para lamentarnos de las estadísticas que se viven en la cotidianidad de nuestras vidas, podemos sí, poner atención a ello, pero considero que sería mejor si exponemos sugerencias de mejora continua, no lo creen así mis estimados amigos.

Ricardo Azul tomó la palabra y dijo: Completamente de acuerdo con todos ustedes, estamos en este lugar para poder buscar una solución al problema de la llamada inteligencia emocional. Cómo es que podemos generarla en nosotros primeramente para posteriormente poder apoyar al otro a conseguirla, porque me queda claro que esta virtud tendría que ser

lograda por cada uno de nosotros, o al menos eso considero. Obsérvese como el equilibrio que en este valle se vivía se ha estado perdiendo porque en nuestros pensamientos no podemos ponernos de acuerdo.

Nuevamente se escuchó un silencio en el Valle del Pensamiento, todos los miembros de esa junta estaban pensando, solo Ilse no había abierto para nada la boca, pareciera que no estaba ocurriendo nada dentro de ella, era una mujer verdaderamente enigmática, sin embargo, estaba considerando todas las aportaciones que sus compañeros hacían.

Otra vez Lidia Rojo abrió el diálogo y expuso: Cuando me comunico con el otro, puedo exponer mis sentimientos y emociones en mis palabras, expresiones y actitudes, y de la misma forma yo puedo ver en ellos los sentimientos que presentan... puedo ver el miedo, la alegría, la tristeza, el enojo o el desagrado cuando se comunican conmigo... en ocasiones elucido lo que percibo y considero que eso es lo que tendría que aclarar y así poder usar un poco la forma de comunicarme de Fernando. Para lo que Fernando Negro continuó: yo por eso cuestiono tanto, porque en ocasiones me hace falta aclarar lo que en mis pensamientos no está bien expuesto... no significa que estoy emitiendo un juicio o una crítica, no, sino que solo deseo aclarar mis ideas para no cometer errores. Entonces Brenda Amarillo dijo: A mí me es difícil exponer sustentos o argumentos claros en mis ideas, puesto que mis pensamientos se originan en mis opiniones y no en las opiniones de los otros... eso es lo que admiro de Franco, que él puede sustentar con claridad cada una de las ideas que le vienen a la mente y puede así ser claro y preciso con lo que dice y expone... eso me encantaría hacerlo a mí... espero algún día lograrlo. Franco Blanco exclamó: No es difícil, no. Por ejemplo, en este momento me llega a mi pensamiento que lo que Lidia está exponiendo es muy bien visto desde la senso-percepción expuesta por el enfoque gestáltico de Fritz Perls, que lo que está diciendo Fernando está sustentado con el método socrático y la logoterapia de Víktor Frankl, y lo que está exponiendo Brenda lo sustenta el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers. Así que no considero que estemos mal, no, solo considero que deberíamos de encontrar una forma clara de exponer nuestras ideas para hacer más claro nuestro pensamiento, eso es lo que yo creo. Sí hablar de la realidad, del sentimiento y la emoción, de cuestionarnos y de centrarnos en el otro y en mí mismo.

Ricardo Azul aplaudió con mucho agrado y entusiasmo, pues podía ver que sus cohabitantes del Valle del Pensamiento estaban llegando a un acuerdo para volver al

equilibrio del que tanto se presumía. Entonces dijo: muy bien chicos, obsérvese como desde sus pensamientos podemos crear algo nuevo y favorable para todos. Podemos ser asertivos, congruentes, empáticos y propositivos que es lo que requiere la inteligencia emocional para solucionar problemáticas de tipo razón y emoción. Solamente es poner atención en lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos para ser personas con inteligencia emocional.

Era el momento en que Ilse Verde, con su pensamiento lateral tuvo que participar para poder organizar de forma creativa todo lo que sus compañeros expusieron. Lo que dijo es: No pienso que ninguno esté mal o que todos estén bien, no, más bien sé que con la unión de sus aportaciones podríamos organizar el discurso para generar un diálogo asertivo, congruente y empático... no significa que Lidia con sus sentimientos y emociones sea lo mejor, ni tampoco que Fernando y sus cuestionamientos sea lo correcto, o que Franco con su lógica y razón sea la verdad absoluta, o que el optimismo de Brenda sea la solución... no, más bien pienso que si unimos todo ello podríamos crear algo verdaderamente interesante.

Ricardo Azul exclamó: Por favor, podrías explicarnos tu idea de cómo es que tendríamos que organizar nuestro discurso para ser asertivos, congruentes y empáticos para con el otro.

Ilse Verde dijo: Es fácil... lo primero que tenemos que hacer es dejar que Franco y su lógica salga en el discurso, esto es, exponer la realidad del acontecimiento, los hechos palpables y precisos, sin conjeturas o suposiciones, sino solo los hechos reales y exactos de cómo es que sucedió el problema... posteriormente, pediremos que el pensamiento de Lidia tome el control del discurso, y entonces expongamos lo que eso nos hizo sentir, la forma en como nos vivimos, las emociones y sentimientos que experimentamos, lo que provocó dentro de mí, y exponer la verdad de lo que sentimos, pues nadie más lo pudo sentir más que yo... entonces permitiremos que Brenda exponga su discurso, que nos diga lo que esperamos de la otra persona, las expectativas, las exposiciones de la solución que tenemos ante tal problema, los acuerdos a los que podríamos llegar... por último, entraría Fernando, él ahora solo cuestionaría sobre lo que el otro piensa y espera de mí, aclarando con el otro lo que él también esperará que yo haga cuando una problemática de comunicación se vuelva a presentar. Considero que esta sería una buena alternativa para construir un diálogo que solucione los problemas interpersonales. ¿Cómo lo escuchan?

Todos estuvieron de acuerdo, se sintieron escuchados, comprendidos y aceptados, no hubo duda alguna que sus ideas habían sido tomadas en cuenta para solucionar un problema de comunicación y alcanzar así, poco a poco, lo que se presentó como problemática de comunicación: la inteligencia emocional.

Ricardo Azul solo concluyó la junta diciendo: Considero que cuando trabajamos en equipo y podemos exponer cada uno nuestras ideas y pensamientos lograremos algo interesante y completo... cuando solo fraccionamos el pensamiento y opinamos lo que creemos que es la verdad absoluta solo damos muestra de nuestra incompetencia de dialogar y escuchar al otro... espero que este problema que se presentó en el Valle del Pensamiento nos haya enseñado que no importa qué tipo de pensamiento tú tengas, si trabajas junto con el otro, lograrás conseguir algo verdaderamente grandioso.

El Valle del Pensamiento volvió a su homeostasis inicial, todos estaban satisfechos con su trabajo y pudieron sentirse útiles y recibidos... y creo que estaría de más decir que vivieron felices, talvez no para toda la vida, pero sí hasta el próximo conflicto socioemocional, porque en el Valle del Pensamiento siempre se han de presentar problemas como este... así que podemos decir: Colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿cuáles fueron los pasos que siguieron los habitantes del Valle del pensamiento para solucionar su conflicto que se presentó? ¿qué emociones puedes reconocer en los habitantes de este valle?
2. ¿a qué procedimiento es al que llegaron los habitantes del Valle del Pensamiento para solucionar un conflicto de comunicación?
3. ¿Cuáles fueron las actitudes y comportamientos que tuvieron los habitantes de este valle para solucionar su conflicto?
4. ¿Cómo consideras que puedes solucionar un conflicto de desacuerdo a partir de la lectura de este cuento?
5. ¿Cómo es que nuestras decisiones y acciones pueden afectar a los integrantes de un grupo familiar o de amigos?
6. ¿Cómo es que las diferencias que tenían los habitantes de este valle pudieron convertirse en fortalezas y retos para la solución de conflictos?

REFERENCIA

De Bono, Edward (1988). Seis sombreros para pensar. Recuperado de:

<https://www.ues.mx/movilidad/Docs/MovilidadAcademica>

SEP (2017). Plan y programas de estudio. Recuperado de:

https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf