

# Educación emocional y estilos de vida

## Emotional education and life styles

*Saturnino de la Torre \**

### Resumen

Este artículo aporta estrategias didácticas para la educación emocional, ámbito relegado durante mucho tiempo por la ciencia y la educación. La tecnología cambia la forma de vida de los seres humanos, pero no determina el éxito de cada persona, que viene influido por más bien por la inteligencia emocional que las personas desarrollan y acrecientan en la etapa de crecimiento. Se presentan algunas aportaciones que confirman la importancia de una educación emocional en la construcción personal, profesional y social y se describen seis estilos de vida. Se discuten los objetivos y contenidos de la educación emocional, al tiempo que se sugiere como eje transversal en el currículum escolar y en la formación del profesorado, favoreciendo aspectos como actitudes positivas, desarrollo de habilidades sociales de tolerancia y empatía. Para finalizar, se sugieren algunas consideraciones para la evaluación de los aprendizajes escolares.

**Palabras clave:** Educación emocional. Creatividad. Formación del Profesorado. Evaluación. Aprendizaje emocional. Estilos de vida.

### Abstract

This paper strategically aims to discuss the education of feelings and emotions, which has long been excluded from scientific research. Technology is capable of changing the way of life of human beings. Yet it does not determine if one will be successful or not. This aspect is determined by the emotional intelligence developed and improved during the growing phase. Several authors and researches are presented and their research corroborates the importance of emotional education for building a personal, professional and social life. The goals and contents of emotional education are discussed, taking into consideration that it must be a transversal value present in the school contents and in the methodology adopted by the teacher, emphasizing aspects such as positive attitudes, development of social skills, tolerance and empathy. Finally, several features are proposed in order to evaluate emotional learning.

**Keywords:** Emotional education. Creativity. Teachers' education. Evaluation. Emotional learning. Life styles.

---

\* Catedrático de Didáctica e Innovación Educativa de la Universidad de Barcelona. España.  
*E-mail:* torre@ub.edu.es

## Resumo

### Educação emocional e estilos de vida

Trata-se, de um modo estratégico, da educação das emoções e sentimentos, há muito tempo excluída pela ciência. A tecnologia muda o modo de vida dos seres humanos, mas não determina o êxito de cada pessoa, pois este é determinado pela inteligência emocional que as pessoas desenvolvem e aprimoram durante a fase de crescimento. Apresentam-se alguns autores e suas pesquisas que confirmam a importância de uma educação emocional na construção pessoal, profissional e social. Discutem-se os objetivos e os conteúdos da educação emocional, levando-se em consideração que ela deverá ser um valor transversal presente nos conteúdos escolares e na metodologia do professor, favorecendo aspectos como atitudes positivas, desenvolvimento de habilidades sociais, de tolerância e de empatia. E para finalizar, propõe-se elementos para uma avaliação das aprendizagens emocionais.

**Palavras-chave:** Educação emocional. Criatividade. Formação do Professor. Avaliação. Aprendizagem emocional. Estilos de vida.

## Résumé

### Éducation émotionnelle et styles de vie

Il s'agit d'une manière stratégique, de l'éducation des émotions et sentiments, que la science a depuis longtemps exclu. La technologie change le mode de vie des êtres humains mais ne détermine pas le succès de chaque personne car celui-ci est déterminé par l'intelligence émotionnelle que les personnes développent et perfectionnent durant la phase de croissance. Quelques auteurs sont présentés ainsi que leurs recherches qui confirment l'importance d'une éducation émotionnelle dans la construction personnelle, professionnelle et sociale. L'on discute les objectifs et contenus de l'éducation émotionnelle, levant en considération qu'elle devra être une valeur transversale présente dans les contenus scolaires et dans les méthodologies des maîtres, favorisant des aspects comme les attitudes positives, le développement d'habilités sociales, de tolérance et d'empathie. Et pour finaliser, l'on propose des éléments pour une évaluation des apprentissages émotionnelles.

**Mots clefs :** Éducation émotionnelle. Créativité. Formation des maîtres. Évaluation. Apprentissage émotionnelle. Styles de vie.

### Los signos de nuestro tiempo: tecnología, emoción y cambio

*"Ser maestro es eso: enseñar felicidad".*

*Rubem Alves*

El siglo XXI ha irrumpido en nuestra sociedad y en nuestras vidas como algo más que la secuencia de un año a otro. Ha llegado como un símbolo de cambio y telecomunicaciones, pero al tiempo dejando espacio a un concepto que ha estado relegado durante siglos de la ciencia y de la educación. Me refiero a la dimensión emocional del ser humano. Paradójicamente, el desarrollo de las nuevas tecnologías, del avance científico, en la era de las telecomunicaciones, eleva la

demanda de valores personales, espirituales y emocionales. Y es que lo sustantivo del ser humano proviene de dentro, de su mundo interior. Lo demás son conquistas de progreso y civilización que en modo alguno niegan la preeminencia del ser humano como ser libre, creativo, en comunicación permanente con su entorno. Es más, el desarrollo tecnológico, de las telecomunicaciones, del avance científico y progreso social ha sido posible gracias a ese potencial humano que hemos dado en llamar “creatividad”. Sin esa capacidad y entusiasmo por ir hacia adelante, por buscar caminos nuevos, seguiríamos en las cavernas. Tecnología y humanismo no son, pues, dos conceptos contrapuestos, sino complementarios en lo más intrínseco del ser humano: su dimensión emocional.

La validez de esta afirmación la he constatado personalmente. En un curso de formación pedagógica leí el texto de la canción “Sueña” de Luis Miguel. Los asistentes agradecieron la novedad. En otro encuentro pedagógico puse su música al final de mi intervención como colofón de mi mensaje. El efecto se puso de manifiesto en un aplauso mantenido. En una tercera ocasión acompañé la música “Sueña” con el apoyo informático proyectando el texto/imagen en una pantalla, para mostrar cómo la informática puede contribuir a despertar emociones y sentimientos que el lenguaje normal no consigue. Expliqué que la informática es un instrumento al servicio de nuestros propósitos. La expresión de emociones es superior cuando se unen palabra, texto e imagen apoyadas en recursos informáticos. En São Paulo (mayo 2000), esta estrategia consiguió emocionar a un auditorio de 1.400 personas con un tema tan racional y abstracto como los paradigmas en educación. ¿Es posible imaginar un fenómeno como este? Educar las emociones y sentimientos es posible incluso con temas tan fríos como la ciencia, la matemática o la física. Es cuestión de “estrategia”. Y precisamente de eso va este artículo.

Hoy no podemos seguir hablando de enseñanza en ningún nivel educativo sin hablar de cambio. Cambio que algunas veces, aunque no siempre, tiene que ver con la sociedad de la información, como explica J. Majó (1999). El cambio es un nuevo concepto organizador de la realidad y de los procesos que tienen lugar en la formación tanto escolares como no escolares. Vivimos momentos de cambios turbulentos promovidos por el avance incesante de las nuevas tecnologías, por las telecomunicaciones, por las demandas sociales y laborales, por los avances científicos, etc. Si estos cambios forman parte de la cultura, es preciso que redunden en los *canales transmisores* de dicha cultura.

Hemos de acostumbrarnos a la complejidad, a la incertidumbre, a la participación, a la construcción colaborativa del conocimiento, al aprendizaje de por vida. Pasamos de una sociedad de la industrialización a una sociedad de la información, como afirma J. Majó (1999, p. 18):

La explosión de la sociedad de la información, amparada en la revolución tecnológica, cambia nuestra manera de aprender, producir y trabajar... y poco a poco, sin darnos cuenta, también ha transformado nuestra manera de vivir, nuestra manera de ser y de estar, porque modifica la perspectiva del tiempo y del espacio.

La inteligencia emocional, y no la capacidad abstracta de razonar, es realmente la que determina actos y decisiones importantes de la vida. Es la inteligencia emocional la que determina el éxito en las relaciones humanas y muchas veces también el profesional. Es la inteligencia emocional la que más contribuye a un clima constructivo en las organizaciones. Es la inteligencia emocional la que permite sacar provecho social de los aprendizajes. Es la inteligencia emocional la que gobierna los actos de la vida diaria. Es la inteligencia emocional la que está en la base de muchas actuaciones creativas. Es la inteligencia emocional la que más nos aproxima a la felicidad. Porque ésta tiene que ver con la propia conciencia y armonía con uno mismo y con los otros, tiene que ver con el equilibrio entre expectativas y logros. Y eso arraiga en lo emocional. Para M. Csikszentmihalyi (1997), uno de los investigadores de la creatividad más relevantes de nuestros días, el éxito no depende de los acontecimientos externos, sino de la interpretación y comprensión de los hechos de la vida.

Por el contrario, la ausencia de educación emocional apropiada puede provoca inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad, frustraciones ante la adversidad. La falta de educación emocional puede inducir desajustes sociales y falta de dominio de sí en situaciones contrarias a nuestros deseos. Es la educación de las emociones la que contribuye a disminuir los sentimientos de angustia, depresión y ansiedad a decir de S. Martineaud y D. Engelhart (1997). Si esto es así, ¿cómo es posible que no alentemos una educación de las emociones? ¿Cómo es posible que aún siga prevaleciendo el pensar sobre el sentir? ¿Cómo no nos hemos percatado que educando en “*sentipensar*” estamos favoreciendo la integración de estos dos modos de activar nuestro interior? (TORRE, 1999a).

Hecha esta reflexión inicial para situar el tema en el contexto social actual, paso a describir los conceptos referidos a la dimensión emocional y los estilos de vida.

### **¿Qué entendemos por dimensión emocional?**

*“El hombre se eleva por la inteligencia, pero no es hombre más que por el corazón”.*  
*Henry Frédéric Amiel*

No era fácil predecir que en la época de las nuevas tecnologías y de los grandes avances científicos surgiera un creciente interés por la dimensión afectiva y emocional del ser humano. Tal vez como salvaguarda de aquello que

le es más propio como ser que ama, se relaciona y crea. Los trabajos de D. Goleman (1997), M. Csikszentmihalyi (1997, 1998a, 1998b), R. Bisquerra (2000), M. Elías y otros (1999), J. A. Marina (1999), entre otros, sustentan las bases del presente trabajo.

Sin embargo, la corriente de lo emocional, surgida a partir de la obra de D. Goleman (1997), ha derivado la atención hacia otro campo en el que confluyen lo *neurofisiológico*, lo *comportamental* y lo *cognitivo*. La emoción es ese estado biopsicológico que permite iniciar acciones, motivaciones e implicaciones no siempre justificables ni controlables. Como dije al inicio, está presente en la mayor parte de procesos vitales sin que necesariamente esté sometida a criterios de planificación racional, pero que resulta fundamental en el desarrollo humano, profesional, creativo e incluso científico. La emoción, por ejemplo, pone en marcha impulsos y procesos de aprendizaje y compromisos derivados de la satisfacción que tales procesos o resultados producen. Se generan, no obstante, como respuesta a un estímulo interno o externo.

La dimensión emocional, en contraste y complementariedad con otras dimensiones del ser humano como la perceptiva, cognitiva, pragmática, conativa y relacional, da cuenta del modo de funcionar del ser humano ante actuaciones o decisiones no explicables con parámetros de racionalidad. El estudio e investigación de lo emocional intenta crear un cuerpo de conocimientos que den cuenta de sus componentes, funciones, explicaciones teóricas, repercusiones y educación. Como es natural, nosotros nos fijaremos en esta vertiente y más concretamente en estrategias didácticas que faciliten la sensibilización hacia la educación del control y utilización de ese gran potencial humano y creativo que son las emociones.

La emoción, utilizando palabras de R. Bisquerra (2000, p. 61), “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. Estamos ante un concepto multidimensional que encubre una variedad de estados de diferente dirección (positiva o negativa), intensidad (dèbil o fuerte), impacto (lábil o persistente), y con diferente forma de expresión (fisiológica, corporal, cognitiva o social).

El proceso de la vivencia emocional suele seguir este recorrido:

1. Hecho desencadenante o estímulo externo o interno.
2. Valoración en la que el sujeto sopesa de qué modo le afecta y la importancia que ha de darle.
3. Cambios psicofisiológicos que produce en el sujeto, tales como rubor, palpitaciones, tensión muscular, relajación etc.

4. Predisposición a la acción, que ya representa una forma de motivación. La respuesta vendrá determinada por la educación, la situación ambiental, el lugar y momento etc.

Mediante este esquema, el docente puede analizar la forma en que se genera un conflicto en el aula cuando un alumno reta a un profesor/a. La acción final puede ser la agresión verbal por parte del alumno y la expulsión o sanción por parte del docente, sin advertir que se ha dado un proceso de descontrol de la dimensión emocional tanto por parte del alumno como del docente. La vida cotidiana está llena de ejemplos en los que ponemos en marca este mecanismo desencadenante de emociones.

Las manifestaciones de la emoción pueden ser de naturaleza neurofisiológica, corporal, psicológica y social.

Entre las primeras tenemos las respuestas involuntarias del tipo: rubor, sudoración, taquicardia, presión sanguínea, alteración de la respiración, sequedad bucal, y sobre todo el papel de los neurotransmisores. Neurotransmisores y hormonas están implicadas en los procesos emocionales.

Entre las respuestas de índole *comportamental* o corporal que pueden llegar a disimularse están las expresiones faciales, las posturas corporales, el paralenguaje. El movimiento de la propia existencia de que nos habla D. Hennings, por ejemplo, es una forma de descargar las tensiones cuando el alumno está en situación de examen. Son movimientos inconscientes de reajuste del cuerpo. La comunicación no verbal y el paralenguaje proporcionan indicios para inferir emociones de ira, rabia, tristeza, alegría, amor, felicidad, etc.

El sentimiento es la *expresión psicológica* de la emoción. Así hablamos de sentimientos de amor, ternura, afecto, tristeza, etc. Si la emoción es muy fuerte puede provocar fobias, depresión, estrés y otros comportamientos patológicos como obsesiones compulsivas. Estas alteraciones pueden tener su origen en emociones positivas como amor convertido en desamor o el orgullo personal cuando se convierte en egolatría.

La *expresión social* de las emociones son el orgullo (de la propia cultura, pueblo o raza) que puede dar lugar a la intolerancia cuando se extrema, la filantropía como sentimiento de entrega a los demás. De hecho muchas de las emociones personales pueden tener su equivalente social como el miedo convertido en pánico colectivo, o la aversión convertida en hostilidad.

Las funciones de la emoción no están definidas de forma universal. Sin embargo, parecen existir, a decir de antropólogos y etnólogos, expresiones emocionales universales. En ellas se dan lo filogenético y lo cultural, pudiendo afectar a los procesos perceptivos, cognitivos y creativos. Así, los estados placenteros de felicidad y relajación facilitan los procesos de aprendizaje y

proporcionan mayor número de asociaciones originales. El estado de felicidad despierta la sensibilidad y aumenta la cooperación. Concluye R. Bisquerra (2000, p. 64): “Las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal”.

### **Investigación sobre inclinaciones básicas**

*“La neurociencia confirma que el cariño recibido durante los primeros años de vida es un buen indicador del estado de salud que tendrá en la edad adulta”.*

*Gonzalo Casino*

Desde planteamientos holísticos, el ser humano es un sistema en el que todos sus componentes biológicos, neurológicos, psicológicos, ambientales y educativos interactúan como un todo. No podemos decir que las capacidades sean fruto de un determinismo genético, ni tampoco que se deban exclusivamente al ambiente, sino a la interacción entre predisposiciones, rasgos personales, condiciones ambientales e influencias educativas. Incluso personas que han llegado a altos niveles de expresión creativa deben su éxito al conjunto de factores de índole biopsicológica, sociocultural y educativa. Las demandas son determinantes en muchos de los casos estudiados por Csikszentmihalyi (1998a). Los fundamentos filosóficos de este enfoque interactivo e integrador los plasma acertadamente H. Maturana (1999) en *Ontología de la realidad*.

Partiendo de los prototipos de Jung y tomando en consideración los estudios de Inteligencias múltiples de H. Gardner (1995), la inteligencia emocional de D. Goleman (1997, 1999), la corriente praxiológica del aprender haciendo de Dewey y la propia teoría interactiva de la creatividad (TORRE, 1997), llegamos a la conclusión de que en toda persona existen una serie de impulsos o inclinaciones básicas que se ponen de manifiesto tanto en las actuaciones de la vida cotidiana, en las decisiones laborales, como en las relaciones sociales y en los procesos de aprender y crear. Son como las vías aferentes y eferentes de comunicación que transforman la información en formación, las sensaciones en ideas y estas en acciones, las experiencias en creaciones, los estímulos en emociones, el individuo en persona. Esto es, gracias a actuaciones como percibir, pensar, actuar, sentir, persistir, interactuar, vamos construyendo nuestra personalidad y estilo de vida. No sería exagerado afirmar, pues, que son estas actuaciones humanas, estos impulsos que van más allá de la conciencia, los que determinan una manera de ser, un estilo personal. A esto es a lo que llamaré inclinaciones o impulsos básicos en tanto en cuanto propensiones naturales e instintivas a percibir, pensar, sentir, actuar, persistir y comunicarse, de las cuales pocas veces somos conscientes, pero que marcan una inclinación preponderante. De ahí la denominación.

Una primera aproximación a través de entrevistas confirmaría la validez del *Cuestionario de Preferencias Personales* para determinar el predominio de impulsos e inclinaciones por alguno de los campos de actividad mental. En la mayor parte de personas se constata cierta focalización en una o más inclinaciones básicas. La caracterización de quienes priorizan o destacan significativamente en percibir, pensar, sentir, actuar, persistir y comunicar nos proporciona un prototipo de comportamiento o estilo de vida personal y profesional:

*1. Percibir. Ámbito sensoperceptivo.* Cuando predomina la inclinación en este ámbito estamos ante personas que valoran lo sensorial y perceptivo, lo estético y artístico, el lenguaje plástico e icónico sobre el simbólico. Prefieren la información en términos sensoperceptivo e imaginativo. Son personas de una gran sensibilidad artística y gozan como pocos del placer proveniente de los sentidos: vista, oído, gusto, olfato, tacto y por ende disfrutan de la belleza de la música, de la poesía, de la expresión motriz y de todo lo sensual. Sus expectativas y valores tienen que ver pues con un aprendizaje sensomotor y apoyo en imágenes visuales, auditivas, motrices, etc. Intuimos que se interrelaciona con la inteligencia espacial. Poseen abundantes *imágenes eidéticas* que utilizan en sus creaciones y actividades profesionales. (TORRE, 1997, p. 93). Un estudiante con altos resultados en este ámbito nos marca un tipo de expectativas bastante alejadas del discurso abstracto y académico y más cercanas a lo concreto. Prefieren procedimientos inductivos. Abunda el predominio de preferencias perceptivas entre quienes tienen inclinaciones artísticas.

*2. Pensar. Ámbito cognitivo.* Cuando la persona destaca en este ámbito sobre los otros, está expresando la importancia que atribuye a lo simbólico, a lo cognitivo, a la reflexión y a la conceptualización como forma de adueñarse y dominar la realidad que le rodea. La realidad se limita a aquello que ha sido asimilado. Si las personas perceptivas miran hacia afuera, las reflexivas tratan de elaborar las informaciones, abstraerlas de sus contextos y generalizarlas. Les agrada recibir información debidamente sistematizada porque es su alimento cognitivo. Valoran las palabras, ya que son éstas los vehículos principales de su pensamiento y se encuentran cómodas en los procedimientos deductivos. La importancia del lenguaje como instrumento de proyección tanto cognitiva como emocional lo han remarcado J. Bruner (1991) y H. Maturana (1999). Las formas de 'pensar' son múltiples, siendo algunas de ellas: analizar, relacionar, inferir, deducir, imaginar, sistematizar, elaborar categorías, construir esquemas, etc. Es frecuente encontrar el predominio de operaciones de pensamiento entre el profesorado universitario, tal vez por el hábito de analizar, reflexionar y generalizar del conocimiento. O simplemente la utilización frecuente del lenguaje simbólico. Este hecho nos orienta sobre los candidatos para tareas de investigación y docencia universitaria.



3. *Sentir. Ámbito emocional y afectivo.* Es muy extraño encontrar bajas puntuaciones en este ámbito pero no lo es destacar en el mismo. De entrada he de afirmar que “pensar” y “sentir”, tal como está definido por nosotros, no son categorías opuestas sino complementarias. De hecho nos hemos encontrado con sujetos que destacan en ambas. Dicho esto, es evidente que en algunas personas las preferencias emocionales están por delante del percibir, pensar o actuar, al menos en alguna etapa de la vida. Intereses, expectativas, decisiones, prioridades, relaciones, actuaciones están regidos por lo emocional. Son personas que necesitan expresar sus emociones, sus afectos, su ternura al tiempo que recibir estas mismas muestras de los otros. Personas emotivas susceptibles de ser conquistadas para un proyecto de trabajo o de vida a través de “estímulos afectivos”. Se entusiasman, vibran, se fascinan, se conmueven, se implican, se comprometen y se arriesgan por motivos afectivos. Algunas se muestran tímidas con extraños. Los docentes tienen en alumnos emotivos un campo abonado para el autoaprendizaje a través de una enseñanza por el afecto. Valoran las relaciones o intercambio de ideas entre iguales. Decir que destacan en cualidades propias del sentir no significa que no sean personas enérgicas, apasionadas, impulsivas, activas, con coraje y en ocasiones de comportamientos incontrolados. Estas personas son excepcionales educadoras de primeros ciclos, donde las relaciones afectivas juegan un papel decisivo en la transmisión de valores, y sin duda en educación especial.

4. *Actuar. Ámbito pragmático.* Algunas personas se autodescriben como activas por cuanto siempre están ocupadas en proyectos y actuaciones relacionadas con su trabajo. Sin embargo, este hecho puede ser atribuido a otros motivos ajenos a la necesidad de actuar. Evidentemente son personas que encuentran satisfacción en la acción. No obstante, como dije anteriormente, la acción es, en cierto modo, confluencia de pensar y sentir. La información recogida a través de la entrevista nos lleva a fijarnos en otros aspectos de la acción. Este impulso tiene que ver con la aplicabilidad de las ideas, con la concreción de las mismas, con el pragmatismo de la vida. Las personas que priorizan este ámbito valoran la utilidad, la practicidad, la transferencia de los aprendizajes, la concreción, la actitud estratégica. Son vitalistas y tienen facilidad para ver el lado positivo y útil de las cosas. En ellas se cumple lo del “aprender haciendo”. Tiene lugar en muchas profesiones y actividades laborales basadas en la ejecución de tareas concretas, donde las relaciones personales son escasas. Participan del estilo pragmático de Alonso-Honey (1995).

5. *Persistir. Ámbito conativo y volitivo.* Es sin duda el factor más descuidado por la psicología, menos considerado entre los valores sociales y escasamente reconocido en la pedagogía de nuestros días. Sin embargo, la constancia, la persistencia, el empeño y voluntad de superación son las condiciones más

determinantes de las obras de calidad. Incluso los propios creadores reconocen en la constancia y empeño la cualidad más importante de su éxito. Desde el punto de vista creativo, la constancia está relacionada con la elaboración y calidad de la obra o producto alcanzado. Las personas que alcanzan altos niveles en este ámbito son personas con decisión y voluntad para luchar y alcanzar altas metas. Consiguen lo que se proponen porque confían en si mismas y se empeñan por resolver dificultades y afrontar obstáculos. Sin intentar generalizar, podríamos decir que cuantos han llegado a destacar profesionalmente, además de competencia, han tenido voluntad para persistir en una determinada línea de actuación. Es la acción sostenida hasta el logro de los objetivos. El placer proviene de la meta alcanzada que sirve a su vez de refuerzo para nuevas metas. Si algún tipo de actividad profesional se ve favorecida por esta cualidad es la de los ejecutivos y creadores. Son luchadores, lo cual significa que persisten con empeño hasta alcanzar sus propósitos. En contra de lo que sería deseable, es el ámbito menos valorado y reconocido por los encuestados.

6. *Comunicar. Ámbito comunicativo.* El ser humano dejaría de ser quien es si no pudiera comunicarse con sus semejantes. Con ello quiero decir que si son determinantes de su naturaleza las inclinaciones de percibir, pensar, sentir y actuar, el hecho de interactuar y comunicarse define su naturaleza como ser social. La inclinación a comunicarnos la tenemos todos, pero quienes destacan en ella suelen ser personas con cualidades empáticas, comunicativas, de fácil interacción, a veces con inclinaciones filantrópicas y propensas a dejarse convencer por imperativos sociales. Por otra parte, son personas que necesitan de los otros, ya sea como reconocimiento del propio trabajo, ya sea por motivo de su actividad profesional. Quienes destacan en las preferencias comunicativas suelen ser personas sociables, abiertas al medio, colaborativas, raramente individualistas, lo cual no es contrario a cierto grado de introversión. Sienten la imperiosa necesidad de comunicar lo que piensan, sienten o hacen a personas de su confianza. De ahí que no sea extraño que se las tache de habladoras. Personas de agradable trato, muy idóneas y competentes en trabajos sociales.

He descrito estos prototipos ideales, pero es evidente que en las personas se dan combinaciones de dos o más inclinaciones básicas conformando así lo que serían estilos de vida. Las puntuaciones extremas en la prueba nos proporcionan orientaciones sobre perfiles. A estos prototipos de tendencias han de añadirse los de quienes mantienen cierto equilibrio y homogeneidad en los seis ámbitos descritos. Posiblemente estemos ante personas con un estilo más estratégico y adaptativo, idóneas para afrontar problemas de índole muy diverso

y comprender actitudes y posicionamientos diferentes de otras personas. ¿Cualidades propicias para hacer de mediadores? Es el segundo nivel de lectura. Por ejemplo, la combinación destacada en sentir y comunicar nos acerca a la inteligencia emocional, en la que se toma en consideración no sólo la vertiente emocional sino su proyección en las relaciones sociales. Una alta inteligencia emocional es la fusión de altos niveles de interacción socioemocional.

El *Cuestionario de Preferencias Personales* resulta especialmente útil en el inicio de curso para determinar las inclinaciones básicas de los estudiantes, como información previa a una intervención orientadora, como instrumento que nos permite comparar profesiones, grupos humanos y culturas diferentes (ver anexo).

De la aplicación del CPP a una muestra de 300 estudiantes universitarios de las carreras de Pedagogía y Magisterio (Universidad de Barcelona), se desprenden los siguientes resultados y consideraciones.

La gráfica adjunta da cuenta de los resultados promedio en cada uno de las preferencias básicas de dicha muestra, una vez constatado que estamos ante la misma población por no existir diferencias estocásticamente significativas en su varianzas.

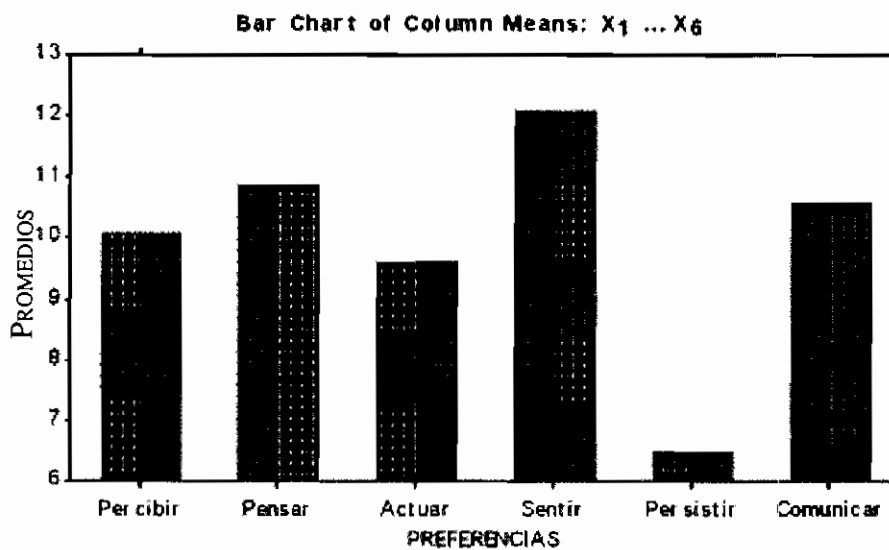


Figura 1. Valores medios de las inclinaciones básicas.

De esta información concluimos:

a) Que está marcada la diferencia entre los ámbitos del sentir (el más alto) y el del persistir (el más bajo de todos). Al parecer en estas carreras existe sensibilidad hacia los valores emocionales lo cual es acorde con la cultura dominante en las tendencias pedagógicas actuales. La dimensión emocional ocupa un lugar destacado en la formación, al tiempo que se hace preciso una mayor conciencia de los valores referidos a la voluntad en sus manifestaciones de superación de dificultades, problemas, conflictos, frustraciones, y persistencia en la tarea hasta alcanzar niveles de calidad. Preocupa la baja tendencia en persistir.

b) Que es evidente la equivalencia entre el resto de inclinaciones, no encontrándose diferencia significativa entre ellas. No se detecta preponderancia entre dichas inclinaciones, sino que tienen una consideración y peso semejante entre estudiantes de Ciencias de la Educación.

c) Que las actividades relacionadas con el pensar están marcando muchos comportamientos, tal vez como consecuencia del currículum formativo, sin que ello signifique que estemos ante una cantera de intelectuales ni de aspiraciones a docentes universitarios. Nuestra interpretación se orienta más bien hacia el hecho de que se fomenta el desarrollo de diferentes habilidades mentales y no sólo la adquisición de conocimientos de forma memorística.

d) Que las actividades vinculadas al ámbito sensoceptivo mantienen un alto nivel promedio si consideramos que estamos ante carreras de orientación más social y comunicativa que estética, artística o creadora.

e) Que es posible interpretar que los estudiantes de Ciencias de la Educación se encontrarían más satisfechos con metodologías de carácter interactivo, grupal y con apoyo audiovisual, sensorial y vivencial que con metodologías basadas en la solución de problemas, en las que prima la aplicación.

La dimensión emocional está presente en nuestras vidas, en nuestras decisiones personales y profesionales y en nuestras relaciones. Si creemos en su importancia, ya se llame inclinación o inteligencia emocional, hemos de plantearla en términos de educación y proporcionar al profesorado estrategias que les faciliten su desarrollo. De esto me ocupo a continuación.

### **Curriculum de educación emocional**

*"El maestro nace de la exuberancia de felicidad".*

*Rubem Alves*

Cuando preguntamos sobre su profesión, el profesorado debería tener el coraje de dar esta inesperada respuesta: "Soy pastor de la alegría". Pero es evidente que solamente los alumnos podrán confirmar la verdad de su declaración.

Y es que las emociones positivas, ya se llamen alegría, humor, amor, felicidad, etc. poseen la virtualidad de generar satisfacción, entusiasmo, generosidad, deseos de vivir y efectos positivos sobre la salud. Por el contrario, las depresiones y las conductas asociales suelen ir acompañadas de emociones negativas: ansiedad, tristeza, aversión, insatisfacción, etc.

Las investigaciones realizadas en neurociencia sobre emociones y salud nos alertan sobre la importancia de una educación emocional. En el estudio longitudinal con más de 25.000 trabajos sobre emociones realizado por el Instituto de Investigación sobre Emociones y Salud de la Universidad de Wisconsin (USA) se concluye que los estados emocionales afectan al cuerpo y a la salud. Así la depresión aumenta la actividad del cerebro emocional (límbico) y disminuye la del cognitivo (corteza cerebral). Según el estudio de Wisconsin, quienes reconocieron no haber tenido una buena relación emocional con sus madres en los primeros años de vida, tenían mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades en la edad media. De hecho, el 91% de ellos padecieron infartos, úlceras, hipertensión o dependencias, frente al 45% de quienes se sintieron queridos. El 100% de quienes percibieron la falta de cariño de ambos los padres, fueron diagnosticados de alguna enfermedad en la edad adulta (CASINO, 1999, p. 42).

De los estudios y consideraciones anteriores se desprende la urgente necesidad de planteamos la educación emocional en tanto que valor de equilibrio personal y de relación humana. La educación no puede agotarse en la mera transmisión de contenidos culturales desvinculados de la persona en cuanto ser que no sólo piensa, sino que siente y se comunica. Si son ciertas las aportaciones de Maturana, Goleman, Csikszentmihalyi, Moraes, Marina, Bisquerra, y cuantos defienden la importancia de lo emocional en la construcción personal, profesional y social, no debiera existir un solo centro educativo en el que no apareciera entre sus finalidades de centro y objetivos de aula la explícita alusión a la educación emocional. Ya no se trata de planteamientos opcionales, sino de un valor transversal a los contenidos formativos, debiendo estar presente desde las ciencias sociales a las ciencias de la naturaleza y la matemática. Esto es posible por cuanto si la educación de la mente es formada a través de las disciplinas y contenidos curriculares, la educación emocional cuenta además con la metodología docente. Esto es, educamos las habilidades emocionales mediante actitudes, climas y modos de interactuar.

¿Qué entendemos por educación emocional? Para R. Bisquerra (2000, p. 243):

*Es el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.*

Un planteamiento curricular de las emociones tendría en cuenta, simplificando el proceso, los objetivos, los contenidos, las estrategias, y la evaluación. Aspectos que abordo a continuación.

*Los objetivos de la educación emocional* tienen como referentes principales a la persona en su autorrealización y logro de su bienestar (felicidad), al grupo o personas de su entorno (aspecto relacional), al trabajo y al medio social. Veamos algunos objetivos de de estos ámbitos.

a) **Objetivos de autorrealización:**

- Conocer y tener un control de las propias emociones y sentimientos.
- Conocer las propias limitaciones y carencias para sobreponerse a ellas.
- Desarrollar la capacidad de implicarse y entusiasmarse por las cosas.
- Aprender a fluir, es decir a saber encajar cuanto nos sucede.

b) **Objetivos de carácter relacional y con el grupo de convivencia:**

- Desarrollar el sentido del humor, la disposición a sonreír, de ver lo positivo.
- Generar relaciones interpersonales y de grupo satisfactorias.
- Establecer vínculos de afecto y amistad estables y sin imposiciones.

c) **Objetivos relacionados con el trabajo o estudio:**

- Contribuir a generar climas satisfactorios en el trabajo.
- Saber trabajar en grupo y de forma colaborativa.
- Aportar ideas creativas y reconocer las de los otros en proyectos conjuntos.

d) **Objetivos de orientación social:**

- Desarrollar actitudes de solidaridad, tolerancia y cooperación.
- Promover actitudes positivas ante los sucesos negativos de la vida.
- Tomar conciencia que nuestra creatividad puede contribuir al bienestar social.

Como vemos, la educación emocional tiene mucho que ver con la plenitud personal al tiempo que con la mejora social. ¿Quién puede decir que tales objetivos no deben ser objeto de educación familiar y escolar? Un efecto precisamente de la educación emocional es que promueve la labor conjunta de familia-escuela. Mientras que son pocos los padres que deseen y puedan ayudar en conocimientos específicos no será difícil hacerles ver que la educación emocional ha de ser un proyecto conjunto.

*Los contenidos de educación emocional*, en tanto que eje transversal, se han descrito de diferente manera por los autores. Salud, tiempo libre, crecimiento personal, habilidades sociales, vínculos afectivos, etc. son algunos de los conceptos mediante los cuales podemos promover la autoestima y la conciencia de bienestar. Unas veces tendrán sentido preventivo y otras rehabilitador, como es el caso de las terapias. Los desajustes personales y sociales que están provocando los cambios acelerados, el conflicto de valores, la progresiva incorporación de la mujer al trabajo, la propensión al estrés y a la depresión, han generado innumerables técnicas terapéuticas como la logoterapia, la hidroterapia, la kinesioterapia, thalaterapia, la cinematerapia, etc.

D. Goleman (1997, p. 194) propone como componentes de educación de la inteligencia emocional el desarrollo de habilidades sociales a través de las dinámicas de grupo, la solución de conflictos, las relaciones interpersonales en la línea de C. Rogers para fomentar la empatía, análisis de las relaciones sociales para conocer los motivos y sentimientos de los demás. Para concretarlo algo más, Goleman (1997, p. 304) menciona los siete conceptos clave del rendimiento escolar propuestos en el Informe Heart Start.

*Autoconfianza.* Que proporciona cierta seguridad en sí mismo y en lo que se hace y se tiene la sensación de dominio del propio cuerpo y de cuanto nos rodea.

*Curiosidad.* Inquietud placentera por preguntar y descubrir cosas nuevas. Está arraigada en la infancia.

*Intencionalidad.* Deseo y capacidad para plantearse metas y alcanzarlas. Tiene que ver con la eficiencia y la voluntad de persistir en el empeño hasta el final.

*Autocontrol.* Sensación de control interno y con capacidad de modular el propio comportamiento.

*Relación.* Capacidad para establecer vínculos afectivos y efectivos con los demás, comprendiendo y siendo comprendido por ellos.

*Capacidad de comunicar.* Deseo y habilidad de intercambiar ideas, sentimientos, conceptos, etc.

*Cooperación.* Capacidad para armonizar las propias necesidades con las de los demás en actividades de grupo.

Todas estas disposiciones y habilidades se inician en la familia, en los primeros años de vida, debiéndose continuar posteriormente a nivel escolar y a lo largo de la vida.

R. Bisquerra (2000, p. 247-250) nos sugiere un plan de educación emocional para ser desarrollado a lo largo de la escolaridad. Propone trabajar, entre otras las dimensiones: conciencia de las propias emociones, control emocional, autoestima, comunicación afectiva y efectiva, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, habilidades de vida, bienes subjetivo y calidad de vida.

En este temario se abordan los más variados contenidos para una educación emocional no solo activa sino también reflexiva, sabiendo el qué, para qué y cómo de las emociones. Naturalmente, el desarrollo de dicho programa puede llevarse a cabo a través de múltiples formas de intervención como: orientación, acción tutorial, integración curricular, contenidos transversales. Establecidos los objetivos y contenidos, nos queda por abordar el punto crucial de cualquier diseño curricular: el de las estrategias didácticas.

### **Evaluación de los aprendizajes emocionales**

*“A dondequiera que vayas, ve con el corazón”.*

*K'ung Fu-Tzu, Confúcio*

Un plan de formación no debe acabar sin alguna propuesta evaluadora. De hecho es en la evaluación donde se toma conciencia de los objetivos logrados. Ampararse en la problemática y dificultad de evaluar determinados objetivos de índole axiológico, actitudinal o emocional para pasar por alto la evaluación, es un error tan grave como frecuente. El error proviene, no obstante, de confundir evaluación con medición. Medir es obtener un valor numérico comparable con otras unidades de medida. Evaluar es obtener información, compararla, interpretarla y utilizarla para mejorar. Todo lo que es educable ha de ser evaluable por cuanto si no fuera así estaríamos actuando en vacío, sin saber qué cambios o metas deseables estamos alcanzando. Es frecuente encontrar estas actitudes de rechazo a la evaluación de la creatividad amparados en que si la sometemos a reglas o criterios estamos prefijando su originalidad y valor. Nadie destruye la subjetividad de ciertos procesos por el hecho de identificarlos, analizarlos e interpretarlos.

Conviene remarcar que evaluar no es medir, ni certificar, ni calificar, ni predeterminar, ni prejuzgar, ni criticar, ni controlar ni mucho menos limitar posibilidades o encasillar. Términos todos ellos con notoria carga negativa para quien es sometido a juicio de valor sobre su conducta o saber. Evaluar significa para nosotros obtener información y contrastarla, compararla, interpretarla a la luz de unas metas; significa valorar u otorgar valor, reconocer, estimular, alentar, orientar, apoyar, y corregir para mejorar. Estos son los referentes de una evaluación formativa y formadora. Dicho así no parece exista inconveniente en llevar a cabo procesos abiertos y cualitativos como requieren los aprendizajes emocionales.

Los criterios a tener en cuenta han de tener como referentes: los valores sociales, las características y desarrollo del sujeto, los cambios que se producen, el grado de satisfacción y bienestar subjetivo (felicidad), las repercusiones de carácter socializador. La educación emocional requiere habilidades sociales pero también equilibrio personal.



Siguiendo a D. Goleman (1997, p. 460ss), pueden servirnos de referente psicológico los logros respecto el mayor reconocimiento de los propios sentimientos, reconocer los mecanismos cognitivo-afectivos de la toma de decisiones, controlar los sentimientos en lo que tienen de negativo, mejorar la empatía comprendiendo los sentimientos y preocupaciones de los demás, saber comunicarlos, acrecentar la intuición que de forma natural se tiene, conocer las propias fortalezas y debilidades, adoptar una actitud positiva ante las cosas, asumir las consecuencias de las propias decisiones, asertividad para afirmar los propios sentimientos e intereses sin prepotencia, saber en qué momento es preciso ceder, saber solucionar los conflictos. Estos y otros indicadores nos proporcionan indicios para determinar el progreso en los aprendizajes emocionales.

Los instrumentos psicopedagógicos a utilizar son tan variados como para otros temas de personalidad o creatividad. De hecho las mismas actividades de ejercitación nos proporcionan información del proceso de desarrollo. Además de ellas, podemos recurrir a cuestionarios, escalas, entrevistas, estudio de casos, relatos, ilustraciones, cómics, heuridrama, diálogos, tutorías, debates, casos límite, situaciones de la vida, y todas aquellas tareas que de una u otra forma permitan acercarnos a las situaciones emocionales individuales o de grupo, pues no hemos de olvidar que el clima, esa vertiente difusa pero influyente, es fruto de la interacción de condiciones ambientales, cognitivas y afectivas.

### **En síntesis**

La educación emocional es un tema sustantivo de la sociedad actual. Tecnología, emoción y cambio son tres conceptos nucleares en nuestra sociedad. Lo emocional es un valor educativo no sólo como equilibrio personal sino como bien social que ha de estimularse como contrapeso a los avances tecnológicos y científicos. Hemos aportado los resultados de nuestra investigación sobre las inclinaciones básicas de la vida, poniéndose de manifiesto el predominio de lo emocional sobre lo perceptivo, cognitivo, pragmático, conativo y social en el ámbito de ciencias de la educación. Partiendo de un modelo curricular, se delimita el concepto y alcance de la educación emocional sobre la base de recientes estudios y se establecen algunas finalidades y contenidos. Se concluye con algunas reflexiones para evaluar los aprendizajes emocionales. En suma, educar en lo emocional es educar para la felicidad.

Comencé con un pensamiento de Rubem Alves y terminé con otro dedicado a los docentes dispuestos a entusiasmarse y entusiasmarse a sus alumnos. Porque el entusiasmo – expresión clave de las emociones – es el recurso más importante para una enseñanza creativa.

“Enseñar es un ejercicio de inmortalidad. De alguna forma seguimos viviendo en aquellos cuyos ojos aprendieron a ver el mundo a través de la magia de nuestra palabra. Así, el profesor no muere nunca” (ALVES, 1996, p. 5).

### Referências

- ALIAGA, José Domingo (Ed.). *Mejor... imposible*. Barcelona: Comunicación y Pedagogía, 1999.
- ALONSO, Catalina; GALLEGO, Domingo; HONEY, Peter. *Los estilos de aprendizaje*. Deusto: Mensajero, 1995.
- ALVES, Rubem. *La alegría de enseñar*. Barcelona: Octaedro, 1996.
- BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.
- BRUNER, Jerome Seymour. *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza, 1991.
- CASINO, Gonzalo. La ciencia descubre las emociones. *El País*, Madrid, 5 oct. 1999, p. 42.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós, 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Creatividad*. Barcelona: Paidós, 1998a.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Aprender a fluir*. Barcelona: Paidós, 1998b.
- DOSAMANTES, Jesús. *Cuatro milenios de superación personal: citas inmortales sobre autorrealización*. México: Diana, 1998.
- EKMAN, Paul. La expresión de las emociones. *Mundo científico*, v. I, p. 44-52, 1981.
- ELIAS, Maurice; TOBIAS, Steven; FRIEDLANDER, Brian. *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés, 1999.
- EYSENCK, Michael William. *Happiness: facts and myths*. East Sussex: Lawrence Erlbaum, 1990.
- GARDNER, Howard. *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós, 1995.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. 15. ed. Barcelona: Kairós, 1997.
- GOLEMAN, Daniel. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1999.
- GROP. Educación emocional. In: ALVAREZ, Manuel; BISQUERRA, Rafael. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1989.
- GROP. Actividades de educación emocional. In: ALVAREZ, Manuel; BISQUERRA, Rafael. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1999.
- GROP. *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis, 2000.
- HARGREAVES, Andy; EARL, Lorna; RYAN, Jim. *Una educación para el cambio*. Barcelona: Octaedro, 1999.

- INFORME HEART START. *The emotional foundations of school readiness*. Arlington, VA: NCCIP, 1982.
- KEEN, Sam. *El lenguaje de las emociones*. Barcelona: Paidós, 1994.
- MAJÓ, Joan. *Xips, cables i poder*. Barcelona: Planeta, 1999.
- MARIN, Ricardo; TORRE, Saturnino de la (Coord.). *Manual de creatividad*. Reimpresión: 2000. Barcelona: Vicens-Vives, 1991.
- MARINA, José Antonio. *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama, 1999.
- MATINEAUD, Sophie; ENGELHART, Dominique. *El test de inteligencia emocional*. Barcelona: Martínez Roca, 1997.
- MATURANA, Humberto. *A ontologia da realidade*. Belo Horizonte: EdUFMG, 1999.
- MORAES, Maria Cândida. *O paradigma emergente*. Sao Paulo: Pirâmide, 1999.
- MORAES, Maria Cândida; TORRE, Saturnino de la. Sentipensar bajo la mirada autopoietica o cómo reencantar la educación. *Revista Creatividad y Sociedad*, n. 2, 2001.
- RAJADELL, Núria; SERRAT, Núria. La interrogación didáctica. In: TORRE, Saturnino de la; BARRIOS, Oscar (Coords.). *Estrategias didácticas innovadoras*. Barcelona: Octaedro, 2000.
- RUSSELL, James; MEHRABIAN, Albert. Evidence for three – factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, n. 11, p. 273-294, 1977.
- SIMMONS, Steve. *EQ: cómo medir la inteligencia emocional*. Madrid: EDAF, 1998.
- SWEETING, T. *Questioning*. Hong Kong: Longman, 1994.
- TORRANCE, E. Paul; MYERS, Robert E. *La enseñanza creativa*. Madrid: Santillana, 1976.
- TORRE, Saturnino de la. *Aprender de los errores*. Madrid: Escuela Española, 1993.
- TORRE, Saturnino de la. *Creatividad aplicada*. Madrid: Escuela Española, 1995a.
- TORRE, Saturnino de la. Estrategias para el cambio. In: MEDINA, Antonio; GONZÁLEZ, Ángel Pío; TORRE, Saturnino de la (Coords.). *Didáctica para la intervención social*. Madrid: Humanitas, 1995b.
- TORRE, Saturnino de la (Coord.). *Cine formativo: una estrategia innovadora para los docentes*. Barcelona: Octaedro, 1996.
- TORRE, Saturnino de la *et alii*. *Estrategias de simulación: ORA, un modelo para aprender del medio*. Barcelona: Octaedro, 1997.
- TORRE, Saturnino de la (Coord.). *Cine para la vida: formación y cambio en el cine*. Barcelona: Octaedro, 1998.
- TORRE, Saturnino de la. Curriculum para el cambio. *Bordón*, v. 51, n. 4, p. 391-416, 1999a.
- TORRE, Saturnino de la. Prólogo. In: SOLAR, María Inés. *Creatividad y educación*. Concepción: Publicaciones de la Universidad, 1999b.
- TORRE, Saturnino de la; BARRIOS, Oscar (Coords.). *Curso de formação para educadores*. São Paulo: Madras, 2002.
- TORRE, Saturnino de la. *Dialogando con la creatividad*. Barcelona: Octaedro, 2003.

## Anexo

### Cuestionario de preferencias personales

Nombre y apellidos

Sexo

Estudios

Fecha

Señala las tres palabras que más te agraden de cada fila (horizontal):

luminoso	sugerente	incitante	impactante	permanente	interactivo
atractivo	reflexivo	vital	sensible	tenaz	comunicativo
limpio	listo	inquieto	mimoso	fiel	juguetón
fuerte y sano	inteligente	travieso	cariñoso	decidido	sociable
colorido	simbolismo	naturaleza viva	placer estético	empeño	colectiva
soleada	intrigante	muy activa	placentera	laboriosa	De amigos
clara	imaginativa	marchosa	romántica	sin fin	acompañada
paisaje	estadio de vida	la sangre altera	nuevas emociones	el ciclo se repite	intercambio
gráfico	ingenio	habilidad	hilaridad	recurrencia	valor social
aromático	insinuante	penetrante	seductor	persistente	De relación
exquisito	recuerdos	fiesta	satisfacción	aniversario	compartido
observador	reflexivo	activo	afable	organizado	convinciente
perspicaz	analítico	eficiente	considerado	luchador	persuasivo
suave	exploradora	impaciente	apasionada	frecuente	correspondida
perceptible	profunda	agitada	sentida	firme	coloquial
atractiva	sugerente	en movimiento	conmovedora	reiterada	asociada
sensitiva	simbólica	épica	lírica	didáctica	social
expresivo	imaginativo	dinámico	afectivo	planificado	solidario
descriptivo	de intriga	de acción	de amor	de saga	dialogado
vistoso	listo	gracioso	divertido	incansable	sociable

*Recebida 1ª versão em 03.01.2003*

*Aceita 2ª versão em 03.03.2004*