



BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE LITERATURA Y LINGÜÍSTICA HISPÁNICA

TESIS

**“ANTOLOGÍA DIDÁCTICA PARA
LA IDENTIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES
BÁSICAS: AMOR Y TRISTEZA A TRAVÉS
DE LITERATURA ESCRITA POR MUJERES
LATINOAMERICANAS”**

**QUE PRESENTA
PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN LITERATURA Y LINGÜÍSTICA HISPÁNICA:
ANA MARÍA MORALES ESPINOSA**

**ASESORA:
DOCTORA: ARELY GONZÁLEZ PÉREZ**

PUEBLA 2023

Sic parvis magna
La grandeza nace de pequeños comienzos.

Agradecimientos

A Dios.

A mi madre, la luz de mi vida. La mujer que más me inspira y que día a día me enseña que nunca irás a dormirte sin aprender algo nuevo. Por acompañarme desde mi primer latido, por estar en cada sueño y nunca dejarme sola, sobre todo, por amarme incondicionalmente. Te amo, mami. Sin ti no sería nada.

A mi padre, quien ahora desde las nubes creé en mí. A quien jamás olvidaré y honraré cada día de mi vida. A mi papá por el tiempo que compartimos juntos en esta vida y por nuestro reencuentro en el más allá. Gracias por enseñarme a siempre dar todo mi potencial.

A mi hermano, Fabián. A quien le debo haberme enseñado el amor a los libros, a la lectura y al lenguaje. Jamás olvidaré que gracias a él di mis primeros pasos como lectora. A mi hermano, quien me enseñó que vivir entre letras es mejor y más hermoso. Quien también sé me ama incondicionalmente. Gracias por ser mi héroe.

A mi madrina, Ana María Morales también, que con su sola presencia ha hecho de mi vida un mundo mucho mejor, A mi tía Ju, por ser y estar, por su cariño constante en cada paso y en cada meta. Gracias a ambas por ser una luz muy brillante en mi vida.

A mis amigos, que iluminan y hacen la vida más bella. A Esme, por enseñarme que el amor de amigas nunca se extingue incluso en los peores momentos. Gracias por amarme como a una hermana y acompañarme en mis primeras aventuras como literata. A Ricardo, por todos los años desde la secundaria en los que me ha enseñado que la lealtad y el amor no se agota cuando se quiere

de verdad, gracias por caminar a mi lado desde los 11 años. A Fabi, por ser amiga y hermana, gracias por los viajes y la poesía. A Ximena y a Ulises por nuestra amistad inagotable. A Alexis, a Lalo, a Lulú y a los colegas que me acompañaron en el colegio, gracias por los libros y los momentos compartidos.

A mis profesores, sobre todo a la Doctora Arely, quien me brindó su compañía y su cariño desde la primera vez en que supe que quería ser maestra. Por enseñarme que el conocimiento debe transmitirse con nobleza y respeto. A Andrea Rivas por acompañarme en los primeros pasos de esta investigación y también por su amistad. Al profesor Juan Carlos Canales, por devolverme la ilusión de la literatura cuando creía haber estado equivocada. A la profesora Norma Barranco por enseñar la lingüística con mucha pasión y empatía. A todos y cada uno de mis maestros y maestras que de alguna forma han dejado un impacto en mi desarrollo como profesionalista y en mi corazón.

A mis escritores y artistas, inicialmente a todas las mujeres escritoras que inspiraron este trabajo, que dejaron un legado que he de preservar y dar a conocer. A Víctor Hugo que impactó mi alma con *Los Miserables*, que desde su lectura supe que quería vivir para siempre entre libros. A Carlos Ruíz Zafón, por devolverme el amor a la literatura, a las narraciones y enseñarme que “existimos mientras alguien nos recuerda”. A mis artistas plásticos y músicos favoritos por inspirarme y enseñarme a creer en mí misma cuando nadie más lo hacía. A ellos por ser mi fuente de inspiración y felicidad los últimos momentos universitarios, jamás los olvidaré.

A todos, los que han estado aquí y algún día me brindaron una mano, que sepan que los llevo en el corazón y el pensamiento.

Gracias. Lo mejor está por venir.

Índice

AGRADECIMIENTOS	I
ÍNDICE	III
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.	10
TEORÍAS DE LA EMOCIÓN	10
1.1 ESTUDIO DE LAS EMOCIONES: TEORÍAS Y CONCEPTOS	10
1.2 LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES	11
1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL	13
1.4 EDUCACIÓN EMOCIONAL	15
1.5 LA RACIONALIDAD DE LAS EMOCIONES	16
1.6 LAS EMOCIONES COMO PROCESOS COGNITIVOS	20
1.7 INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES Y SU EXPLICACIÓN COGNITIVA	21
1.8 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR	23
1.9 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA	24
CAPÍTULO II. EMOCIONES: AMOR Y TRISTEZA DESDE UNA PERSPECTIVA LITERARIA	26
2.1 LA RACIONALIDAD DEL AMOR SEGÚN JON ELSTER	26
2.2 EL TÉRMINO “AMOR”	28
2.3 INTERPRETACIÓN DE LA TRISTEZA DESDE LA FILOSOFÍA	30
2.3.1 EL TÉRMINO “TRISTEZA”	32
2.4 EL JUEGO DE LAS EMOCIONES Y ESTRATEGIA DENTRO DE LA PROPUESTA DE ANTOLOGÍA	33
2.5 SELECCIÓN DE TEXTOS CON PERSPECTIVA EMOCIONAL	35
2.6 CUESTIONARIO Y RESULTADOS OBTENIDOS DE LA PRIMERA INVESTIGACIÓN DE CAMPO SOBRE LA RELACIÓN EMOCIONES-LITERATURA CON ESTUDIANTES DE PREPARATORIA	37
CAPÍTULO III.	46

<u>LA LITERATURA COMO INSTRUMENTO HACIA EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y SUS BENEFICIOS.</u>	46
3.1 EL ROL DE LAS EMOCIONES EN LA ASIGNATURA DE LITERATURA EN EL BACHILLERATO	46
3.2 TALLER RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES BÁSICAS: AMOR Y TRISTEZA, A TRAVÉS DE LA LITERATURA ESCRITA POR MUJERES LATINOAMERICANAS	48
3.2.1 PROPÓSITO	48
3.2.2 COMPETENCIAS GENÉRICAS	48
3.2.3 INDICACIONES GENERALES PARA EL TALLER	49
3.2.4 UNIDADES TEMÁTICAS/SESIONES	51
3.2.4.1 SESIÓN 1 Y 2	51
3.2.5 TEXTOS POR TRABAJAR EN LA SESIÓN 1 Y 2	52
3.2.6 ESCALA DE ACTITUDES SESIÓN 1	53
3.2.6.1 INDICADORES	54
3.2.7 SESIÓN 3 Y 4	54
3.2.7.1 <i>LA CARTA</i> , AMPARO DÁVILA.	55
3.2.7.2 <i>ROLF CARLÉ</i> , ISABEL ALLENDE.	55
3.2.8 SESIÓN 5 Y 6	55
3.2.8.1 <i>SOLO VEÍA UNA CARRETERA POLVORIENTA</i> , YOLANDA PANTIN	56
3.2.8.2 <i>ESOS BESOS</i> , PITA AMOR	56
3.2.9 SESIÓN 7 Y 8	56
3.2.9.1 <i>EL SAPO</i> , GUADALUPE DUEÑAS	57
3.2.9.2 <i>CORAZÓN DE POLLO</i> , FERNANDA MELCHOR	57
3.2.10 FINALIDAD DEL TALLER	58
3.2.10.1 CREATIVIDAD E INNOVACIÓN EN EL AULA	58
3. 12 RECOPIACIÓN DE RESULTADOS, EXPERIENCIAS Y DATOS SOBRE LA ANTOLOGÍA PROPUESTA PARA LA IDENTIFICACIÓN Y MEJORAMIENTO EN EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES	66
<u>CONCLUSIONES</u>	80
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	84

Introducción

El presente trabajo consiste en una propuesta de antología que puede ser visto como manual didáctico que reúne una selección de textos literarios (cuentos y poemas) escritos por mujeres latinoamericanas a partir de la segunda mitad del siglo XX y hasta nuestros días (de 1949 aproximadamente a 2021). La selección literaria que se presenta en la antología – manual corresponde a un enfoque desde la educación emocional, por lo que cada texto corresponderá a una categoría emocional.

A. Cuentos y poemas sobre el amor.

B. Cuentos y poemas sobre la tristeza.

Por ende, la antología – manual ofrece dos panoramas, el primero, que los docentes de educación media superior se acerquen a la literatura hispanoamericana escrita por mujeres que les ofrecerá un conocimiento más amplio de la literatura y también el reconocimiento hacia la educación emocional que dará entrada al segundo panorama, que los estudiantes identifiquen a través de la lectura de estos textos sus emociones básicas como lo son el amor y la tristeza.

El mayor aporte de esta estrategia viene desde la parte cognitiva y sensitiva de los estudiantes, creando conciencia y desarrollando una personalidad y carácter efectivo para la toma de decisiones, la orientación vocacional y la promoción de la salud mental óptima para una mejor calidad de vida, todo esto, visto desde una perspectiva literaria, siendo así la antología – manual permite que los docentes la utilicen como estrategia en la asignatura de literatura o que funcione como una guía literaria para que los estudiantes puedan hacer la lectura de textos de manera personal si ellos así lo desean.

En el Capítulo I, encontraremos: Educación emocional y literatura

En contextos educativos previamente localizados, la educación emocional es un aspecto poco trabajado por los profesores a nivel bachillerato en la asignatura de literatura o lengua y redacción (según el plan de estudios). Conforme al nuevo funcionamiento del acuerdo 444 de la Educación Media Superior, la educación basada en competencias propone una categoría donde se explora y se sensibiliza al alumno, pero a forma de interrogante, ¿Es esto suficiente para comprender las emociones desde el ámbito literario? Debemos pensar en el cumplimiento de los contenidos ya establecidos y que la propuesta pueda introducirse dentro de un plan de estudios para que la lectura de la selección de textos sea una guía literaria curricular y que se pueda llevar a cabo según el horario de clases.

Con respecto a las consideraciones y estudios revisados previamente a este trabajo de investigación se propone una mirada diferente a la forma de dar clases o de conocer la literatura según sea el caso, con la creación de la antología – manual que contenga textos fundamentales de la literatura escritos por mujeres que permitan a los alumnos adentrarse al mundo literario y empatar o identificarse mediante las emociones básicas: amor y tristeza. Con esto se busca una forma nueva de plantear la literatura más allá de un análisis crítico o discursivo, enseñar literatura desde una perspectiva emocional para el beneficio de los estudiantes y la búsqueda de una mejor calidad de vida recurriendo a la educación emocional a través de la literatura.

¿Qué impacto académico y personal tiene que estudiantes de segundo año de bachillerato dentro del estado de Puebla puedan identificar y reflexionar el concepto de las emociones en la literatura y de qué manera pueden trabajar con ellas mediante la lectura de textos?

Tomando en cuenta que la Educación Media Superior en el estado de Puebla asigna la materia de literatura a estudiantes de segundo año de bachillerato, es decir, entre el tercer y cuarto semestre, por lo que se buscó el plan de estudios que podría permitir la entrada de esta antología- manual respetando los contenidos y las líneas literarias que contiene, después de la investigación se retoma el plan de estudios de lengua y literatura del sistema estatal del Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla (COBAEP) donde los bloques son aptos y adecuados para introducir la propuesta, de esta manera no habría interrupciones y se puede lograr el objetivo así como la recomendación de nuevos textos literarios.

Después de la revisión curricular se parte de la hipótesis que el plan de estudios de la asignatura de lengua y literatura I se presentan lecturas complejas que comprenden únicamente la literatura clásica y en algunas secciones literatura contemporánea, sin embargo, las obras que se presentan en su mayoría han sido escritas por hombres, por lo tanto, la investigación sugiere que la selección de textos, además de una mirada a la educación emocional se considere la literatura de diversos movimientos y épocas que han escrito mujeres de Hispanoamérica.

En el Capítulo II, encontraremos un: Panorama sobre las estrategias de la enseñanza de la literatura en la educación

Actualmente contamos con una nueva generación de investigadores educativos que han reincidento con sus apuntes acerca de la cultura y la educación desde la literatura, es necesario destacar que la mayoría de los trabajos que se revisaron para la construcción de los antecedentes son artículos y que estos a su vez han sido publicados en revistas académicas que buscan la promoción de nuevas herramientas educativas. Recupero para empezar la idea de Bárbara Maricely y Fierro Chong en su artículo “Educar desde la literatura” (2019) donde apuntan que educar desde la literatura es uno de los caminos más relevantes del mundo institucional, se involucran procesos intelectivos, emocionales y volitivos, si consideramos que la literatura ha dejado de ser un canon conservador y se ha vuelto aún mucho más interesante, recordemos por ejemplo que en el siglo XIX se impartía

la asignatura de Retórica y Poética con la intención de que los estudiantes tuvieran una noción humanística hacia el mundo moderno, es quizá uno de los avances más importantes en el mundo literario, dentro del contexto fascinante de la evolución desde las primeras clases de literatura hasta nuestros días encontramos el artículo “De la retórica y poética a la literatura: contexto educativo, disciplinas y manuales en el siglo XIX” (2017) la autora nos recuerda todas aquellas imposiciones sociales que existían en aquella época.

Recuperando este texto es importante reflexionar que es hasta el siglo XIX se aceptan y aparecen obras literarias que permiten la formación científica pero también una introducción hacia las bellas artes, los pensamientos y las enseñanzas de ese siglo son acogidas por las bellas letras, la literatura y las tradiciones neoclásicas. La importancia de tener un contexto histórico dentro de la educación literaria nos permite entender los manuales y los aspectos formales que hoy comprenden las propuestas didácticas de nuestro siglo. En la época decimonónica aún se prohibían obras literarias pues se tenía la creencia de que la sociedad podría utilizarlas para fines innecesarios, la realidad es que la lectura de aquellas obras permitía el pensamiento crítico y una valoración sumamente reflexiva e intimidante hacia las cuestiones sociales, económicas y políticas de ese tiempo, la censura comenzaba a ser visible pero eso jamás impidió que la literatura se viera únicamente reducida hacia los hombres, las mujeres también trabajaban en el ámbito literario y publicaban sus obras bajo algún seudónimo, la autora Remedios Mataix hace una recopilación de escritoras en su libro *La escritura (casi) invisible: narradoras hispanoamericanas del siglo XIX*. (2003) que fueron infravaloradas dentro del canon literario y nos muestra desde su perspectiva las razones por las cuales la escritura española debe ser retomada y apreciada, debemos recordar a mujeres escritoras como Gertrudis Gómez de Avellaneda, Clorinda Matto de Turner, Juana Manso, Lucila Gamero, Mercedes Cabello, Adela Zamudio, Rosario Orrego, son solo algunas de las muchas extraordinarias escritoras que reivindicaron la escritura femenina en Hispanoamérica en el siglo XIX y que por supuesto son portavoces de nuestra nueva literatura en América y el mundo.

Después de ese recorrido histórico es necesario volver a ver el estado actual de la cuestión, las grandes innovaciones dentro del campo educativo son las investigaciones sobre la inteligencia emocional y el papel que juegan las emociones, para el estado del arte se recuperaron alrededor de treinta textos que representan de manera general las descripciones de cómo perciben los alumnos sus emociones, sin embargo, fue difícil encontrar un trabajo que se enfocara en una sola emoción, es un acierto que este trabajo se enfoque en el amor y la tristeza, pues hablar de emociones resulta muy ambiguo. El concepto de inteligencia emocional tiene una relación inseparable con modelos psicológicos que han sido estudiados por diversos autores y su presencia engloba también dos grandes conceptos: emoción y cognición.

Estas dos categorías según Salovey y Grewal (2005) permite al estudiante tener un funcionamiento de adaptación, es entonces, la literatura la que utilizaremos como medio entre la emoción y la educación, además de la antología como método didáctico es menester mencionar que no es únicamente la recopilación de textos lo que se llevará a cabo sino también un instrumento evaluativo, una tabla de registro con preguntas clave en diferentes formatos que los estudiantes tendrán que llenar después de la lectura de dichos textos, esto nos permitirá corroborar que la propuesta está funcionando y que nos está arrojando datos actuales y certeros de las emociones de los estudiantes pues bien hay que recordar que las emociones son fenómenos instantáneos estos no los podemos prevenir o sobreactuar, es por eso que el objetivo fundamental de esta antología es proveer a los estudiantes textos literarios que no han estudiado y al mismo tiempo que reconozcan las emociones dentro del texto y fuera de él, es decir, en ellos mismos, esto nos permitirá en algún punto saber que estos cambios temperamentales no son otra cosa más que la reacción hacia diversas circunstancias de la vida, con ello podemos tener una visión más clara sobre la toma de decisiones.

Para comenzar con la explicación de la propuesta didáctica es vital recuperar “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional” (2017) artículo que habla de manera completa sobre las competencias emocionales que debe desarrollar un docente en su labor profesional y es que es sencillo pensar que la antología será únicamente una estrategia de lectura y de beneficios para los estudiantes pero en realidad el trabajo coexiste también con el docente, es necesario tener profesores preparados para lograr un mayor desarrollo en la educación literaria. Día a día los docentes también sufren de diferentes dificultades con los estudiantes, las inasistencias, la falta de motivación o el desinterés en el estudio pueden ser algunos factores ambientales que no fluyan y favorezcan al aprendizaje, es por esta razón que en esta propuesta no nos estamos limitando a una educación tradicional, ese tipo de enseñanza de la literatura en donde los maestros dejaban leer un libro y traer una ficha sobre el tema de la lectura, ese método no solo es obsoleto y aburrido sino casi intolerable entre los estudiantes, al enseñar literatura es realmente necesario amar y sentir las obras, de nada sirve tener cientos de libros y textos con citas mientras la intención y el mensaje son la nada, es importante que los maestros sean los mediadores de las competencias para la vida, hay que recordar que son una influencia enorme en el desarrollo académico de sus alumnos. Para ello se propone trabajar con las competencias de Goleman (1995) para que los profesores tengan un desarrollo óptimo y estén preparados y listos para darles a sus alumnos las mejores herramientas para la vida, esto no descarta que los estudiantes también en algún momento de su vida profesional o laboral puedan aplicar estas competencias:

1. Conciencia de sí mismo o autoconciencia: es la capacidad de saber lo que se está sintiendo en determinado momento y utilizar las preferencias para guiar la toma de decisiones

2. Autorregulación o control emocional: el manejo adecuado de las emociones para que estas no interrumpan las actividades y faciliten la tarea que se está llevando a cabo y de esta forma no se interfiera en ningún aspecto.

3. Motivación: usar las preferencias más profundas para orientar el camino hacia nuestros propósitos y ayudarnos a tomar iniciativa al respecto. También se deben considerar estrategias para evitar los contratiempos y frustraciones.

4. Empatía: tener en consideración lo que las demás personas pueden sentir y ser capaces de tomar una postura y establecer una relación.

5. Habilidades sociales o manejo de las relaciones: esta fase se refiere al manejo adecuado de las emociones dentro de las relaciones, interpretando de manera certera las situaciones, esto nos permitirá interactuar de manera fluida y calmada.

Estas capacidades son consideradas como las más importantes que debe desarrollar un docente, por esta razón es que se retomó este artículo para el trabajo de investigación pues el manual o antología a desarrollar debe considerar también a los profesores que lo utilicen, deben estar en un momento adecuado y también tener la preparación suficiente para poder llevar a cabo actividades que involucren las emociones.

Las estrategias didácticas son uno de los aspectos que más importan a la hora de enseñar, es necesario tener herramientas que permitan a los estudiantes conocer los contenidos de diferentes formas, podemos hablar por ejemplo de los organizadores gráficos y los beneficios que tienen a la hora de formar jerarquías con datos de alguna temática, son también las estrategias de carácter audiovisual que permiten la recepción de la información de manera visual y auditiva y así podríamos seguir nombrando una infinidad de estrategias que se usan día con día en las aulas para la obtención de un aprendizaje significativo. Por esta razón la antología como estrategia didáctica es una de las más funcionales y adecuadas para la propuesta pues esta ayudará al desarrollo de las competencias lectoras, de reflexión y análisis de los estudiantes, lo más importante será fomentar y poner en práctica el hábito por la lectura como una habilidad cotidiana y no como una forma

obligatoria, de esta misma forma también estaríamos cumpliendo con el propósito fundamental de este trabajo. La propuesta didáctica tiene como objetivo demostrar el propósito literario y didáctico desde una perspectiva emocional con una antología-manual de textos literarios escritos por mujeres que permita identificar, reflexionar y aceptar el amor y la tristeza como emociones básicas y esenciales en la vida de estudiantes de segundo año de bachillerato en el estado de Puebla.

En el marco del Acuerdo 444 de la Educación Media Superior donde se presentan las competencias que deben utilizarse en el mapa curricular de cada asignatura, para el área de literatura y específicamente para la incorporación de este trabajo se usará la categoría <<Se autorregula y cuida de sí>> cuyas competencias involucran el estado emocional, las decisiones y la sensibilización por el arte. El plan de estudios de la materia de Lengua y Literatura I del Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla evidencia la falta de escritoras en su currículo, así como una muestra de que en su gran mayoría los textos literarios muestran mayor cantidad respecto al género masculino, esta no es la única afirmación, si bien podemos entender que el canon literario está conformado por la enseñanza desde la literatura clásica hasta la contemporánea pero hemos dejado fuera la nueva literatura, es necesario hacer una valoración hacia textos no populares y que nos permiten, en este caso, hacer el reconocimiento y la identificación de dos emociones básicas.

Para la construcción de la antología/ manual se pensó en una estrategia donde incluyera dos grandes géneros literarios para no caer en la dependencia de un solo tipo de texto, por esta razón la propuesta se divide en dos partes generales y los textos no tienen alguna preferencia geográfica, se buscó que todas las escritoras fueran latinoamericanas y que el tiempo de publicación de sus obras haya sido entre 1940 y 2010, esto para hacer un balance comenzando por el siglo XX y terminando en el siglo XXI, este lapso es adecuado entre el contexto y las situaciones sociales que se pueden analizar dependiendo de la estructura del texto, su temática, formas narrativas y otros elementos que son considerados para su incorporación en esta propuesta.

En el Capítulo III, encontraremos: El uso de la antología como estrategia

En el área de literatura las antologías son utilizadas en la mayoría de los casos como un documento recopilatorio de textos que permiten al lector la recepción de algún tema en específico, siguiendo un mismo contexto o época. por ejemplo, dentro del género lírico se utilizan las antologías con el objetivo de agregar colecciones completas, poemas sueltos o según sea el cometido de poesía de un solo autor o de varios. Tenemos antologías de autores mexicanos, de escritores que han ganado el premio Nobel, poesía del siglo XIX, cuentos de los mejores autores de terror, entre otros, estos solo son algunos ejemplos de la gran variedad de antologías que podemos conseguir.

En el ámbito educativo, las antologías escolares son hechas con la finalidad de formar lectores y que estos mismos adquieran conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar el hábito de la lectura, la redacción o incluso la escritura creativa. El uso de antologías hace que los estudiantes lean de manera ordenada una selección de textos que tienen alguna situación en común.

La formación de lectores puede comenzar en el aula, teniendo una antología es posible que los educandos compartan e intercambien textos con otros compañeros. La lectura les ofrece un espacio íntimo, de reflexión y de descubrimiento constante con el mundo que los rodea. Es por esta razón que se considera pertinente que una antología de escritoras latinoamericanas abra las puertas a nuevos lectores que no solo lean de manera obligatoria, sino que exploren y aprecien literatura escrita por mujeres, esto acercándonos a una perspectiva de género en donde promovamos la igualdad de género en el ámbito literario, la no violencia hacia el sexo femenino y también un bagaje cultural amplio conociendo la cultura latinoamericana a través de las letras.

CAPÍTULO I.

TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

1.1 Estudio de las emociones: teorías y conceptos

Cuando hablamos de emociones podemos percatarnos que la simple idea nos parece muy ambigua pues las emociones son complejas de definir y existen muchas y muchos tipos de ellas. Pensando en lo ideal para retomarlas sin profundizar en sus raíces psicológicas intentaremos darle un concepto lógico y preciso a la idea de las emociones. Principalmente rompiendo el mito o la falsa creencia de que las emociones son limitadas, debemos tener en cuenta y saber de cajón que las emociones rondan entre las 200 y 250, todas ellas vienen de un carácter fisiológico y psicológico del ser humano.

Nos dice Rafael Bisquerra que todas las emociones son buenas, la cuestión o el problema viene en realidad de que hacemos las personas con ellas. La solución viene de la gestión voluntaria que podemos llevar a cabo y cómo estas emociones tendrán un efecto positivo en nuestro bienestar y el de los demás.

Rafael Bisquerra se ha consagrado como uno de los pedagogos más importantes de los tiempos modernos y por supuesto uno de los mayores investigadores de la educación emocional, en este trabajo se desarrolla de manera explícita y concreta la educación emocional como una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. Estas competencias emocionales son necesarias y contribuyen al bienestar personal y social de ahí el carácter de su importancia.

La justificación de la educación emocional pretende responder a aquellas necesidades sociales que son de forma obligatoria y de carácter urgente, en este estudio se recuperan diversos autores que han trabajado y evidenciado los comportamientos de riesgo que se han presentado en la educación, se tocan temas como baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, problemas alimenticios, enfermedades, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual irresponsable, entre otras que sin duda deben ser atendidas y prevenidas. Desde este punto podemos comenzar a argumentar que la educación emocional es un método de defensa y también de prevención hacia ciertas conductas que son peligrosas y que en cierto modo pueden ser evitadas.

Entre estos factores de riesgo encontramos que el profesorado debe atender a las características únicas del estudiante; tanto los personales como los ambientales, no obstante, esto se verá involucrado con las habilidades sociales, la autoeficacia, la comunicación y el desarrollo social que cada persona deberá desarrollar en su paso por la escuela.

1.2 La naturaleza de las emociones

Para poder ingresar al concepto de educación emocional se debe tener en claro qué es una emoción, por lo que el autor la define de esta forma:

Una emoción es:

1. Informaciones sensoriales que llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Por consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El neocórtex interpreta la información.

Ciertamente se considera que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (Bisquerra, 2001)

Los componentes de la emoción son: neurofisiológico, conductual y cognitiva. La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar.

La observación del comportamiento de un individuo permite identificar qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones fáciles, el lenguaje no verbal, tono de voz, lenguaje corporal, entre otras características que suelen ser muy importantes y que aportan señales de precisión para entender el estado emocional. Este componente puede intentar ocultarse sin embargo será una tarea absurda pues al final las reacciones saldrán a flote.

La componente cognitiva radica en la vivencia subjetiva o lo que denominamos como <sentimiento> esto es el elemento que distingue el componente neurofisiológico y el cognitivo, pues en este estado se califica la emoción y se le puede dar un nombre, como lo menciona el autor el etiquetado de las emociones está determinado por el dominio del lenguaje.

Los antecedentes de este trabajo se consideran los enfoques del counseling que comenzaron a trabajar en las emociones, específicamente en la parte psicológica y la humana, autores como Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers que en el siglo XX comenzarían con estos estudios específicos de las emociones. Bisquerra dice que el arte de establecer buenas relaciones con los demás es la gran habilidad de saber manejar las emociones, esto tiene relevancia pues en la vida cotidiana nos toparemos con situaciones que necesiten de liderazgo y eficiencia interpersonal por eso trabajar la educación emocional desde

tiempos prematuros sería lo más ideal, los estudiantes sabrían controlar el impulso y también tendrían una idea general de la automotivación lo que los llevaría a ser mejores estudiantes. A finales del siglo XX surge el movimiento Zeitgeist es cual pretendía promover la inteligencia emocional cuyas aplicaciones prácticas dieron resultados en la educación emocional y claro aún se siguen haciendo investigaciones educativas respecto al tema pues resulta de calidad conocer esta revolución emocional que tanto necesita la humanidad.

Definir las competencias emocionales parte de primero definir qué es una competencia en la educación: la competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con cierto nivel de calidad y eficacia. Si consideramos las competencias básicas que un estudiante debe desarrollar esto nos proporcionará la idea general de que el proceso emocional provoca una variedad de consecuencias por lo que la competencia emocional se define como: el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

1.3 Inteligencia emocional

Es oportuno ahora hablar de la continuación a las teorías y conceptos de educación emocional que hemos trabajado en el punto anterior. Siguiendo la línea investigativa del psicopedagogo Rafael Bisquerra es fundamental reconocer su obra *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, pues dentro de esta obra se trabajan los aspectos más importantes de la inteligencia emocional, una materia que es fundamental en los estudiantes.

La inteligencia emocional tiene como objetivo la prevención general de aspectos negativos en la adolescencia, esto quiere decir que en el caso de los estudiantes, utilizando de manera adecuada la inteligencia emocional los alumnos estarán mayormente preparados para sobrevivir a los factores de riesgo y en todos los casos existirá la importancia de adquirir las competencias emocionales comenzando por la infancia pues bien se sabe en ámbitos pedagógicos que mientras más pequeño eres el cerebro es capaz de absorber todo el conocimiento como una esponja, por lo que mientras a más temprana edad se enseñe y se tome en consideración esta aplicación de las competencias emocionales en la vida futura tendrá efectos positivos y continuará adquiriendo herramientas eficaces para aumentar las defensas propias.

El proceso emocional está ampliamente relacionado con mecanismos que son codificados en los circuitos neuronales, la reacción emocional, por ende, es un mecanismo puesto en acción de modo automático, tal proceso se realiza en el ser humano y la emoción entra como una reacción inconsciente ante una situación, es por eso que nuestro cuerpo se prepara para dar alguna respuesta. Para Mora (2008) existen siete pilares básicos de las emociones que será necesario resumir para su entendimiento:

1. Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos. Supervivencia, prevención.
2. Las emociones hacen que las respuestas del organismo sean polivalentes y flexibles.
3. Las emociones sirven a las funciones del punto primero y segundo “alertando” al individuo como un todo único ante el estímulo específico.
4. Las emociones mantienen la curiosidad y el interés por lo nuevo.

5. Las emociones sirven como el lenguaje para comunicarse con otros individuos.

6. Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva. En este punto se tiene acceso a un episodio emocional.

7. Las emociones y los sentimientos son mecanismos que juegan un papel importante en el proceso del razonamiento por lo tanto se obtienen procesos cognitivos.

Después de conocer estos rasgos que son esenciales para las competencias emocionales los autores trabajan la parte negativa, en la que consideran aspectos sociales en los cuales las acciones y reacciones personales son de una tensión constante, en la actualidad y desde la globalización vivimos en una sociedad estresada y rápida lo que ha provocado no tomarles atención a las sensaciones de agobio mental y físico que en muchas ocasiones se presentan en nuestra vida. Una de las recomendaciones para la creación de nuevos procesos de entendimiento radica en encender el aspecto emocional e interactuar con el ambiente que nos rodea, todo esto para lograr que todos los aspectos cognitivos, conductuales y neurofisiológico se activen y contengan una fluidez sana.

1.4 Educación emocional

Uno de los objetivos principales de esta investigación es explicar la importancia y el beneficio de comprender y reconocer nuestras emociones. Cuando somos estudiantes vivimos cambios drásticos etapa tras etapa, pues sabemos que no es lo mismo ser un niño en la primaria, que ser un adolescente en la preparatoria o bachillerato, así como estas etapas van cambiando, nosotros evolucionamos, lo único que permanece ahí son las situaciones a las que nos enfrentamos diariamente y que de alguna forma nos producen emociones, recordar por ejemplo el primer beso o la primera vez que reprobaste emociones, en estas situaciones se

presentaron seguramente emociones contrarias, por un lado, el amor al dar el primer beso y por el otro, la tristeza de no haber pasado un examen que probablemente era importante.

Es natural que al hablar de emociones tengamos definiciones o ideas muy ambiguas ya que estas mismas están sujetas a las experiencias de vida de cada persona, lo cierto es que las emociones son necesarias y vitales en las personas, sin ellas no podríamos experimentar ningún tipo de evolución.

1.5 La racionalidad de las emociones

Hemos discutido hasta ahora que las emociones son necesarias, volvamos ahora a nuestro asunto, cómo hacer para reconocer las emociones, interpretarlas y aún más importante gestionarlas a través de la literatura logrando varios objetivos a la vez.

Nos dice la autora Rosalía Pérez que para gestionar las emociones tenemos 3 etapas o fases fundamentales que podemos utilizar para llevar a cabo este proceso. En primera instancia será “reconocer” la emoción, esto es, entender que las emociones no siempre son visibles en un primer momento, pero si hay señales muy claras que nos permitirán reconocer esta emoción. La autora propone tres preguntas básicas para el reconocimiento de las emociones, esto se hace mediante una tabla que divide los 3 niveles de la emoción y nos propone preguntas clave que podemos hacernos para llevar a cabo la fase 1, que sería la identificación o el reconocimiento de la emoción.

Tabla 1

<p>Nivel físico</p>	<p>¿Qué sensaciones me produce?</p> <p>Estoy agitado y la respiración se me acelera.</p> <p>Me encuentro sin fuerzas y se me humedecen los ojos.</p>
<p>Nivel emocional</p>	<p>¿Qué emociones me produce?</p> <p>Tengo sensación de vacío y desasosiego.</p> <p>Siento angustia y todo parece peligroso.</p>
<p>Nivel cognitivo</p>	<p>¿Qué me digo al sentir lo que siento?</p> <p>Estoy abierto a la vida. Nada se me puede resistir.</p> <p>Que pare el mundo que yo me bajo.</p>

Fuente: Pérez, Rosalía. *Abraza tus emociones*. Profit Editorial, 2017

Como dijimos al principio, podemos poner en práctica esta tabla para el reconocimiento de la o las emociones ante alguna situación indefinida, no importando si es algo bueno o malo. Veamos un ejemplo muy sencillo, planteábamos la idea del primer beso, ¿cómo podríamos aplicar entonces la tabla a esta situación? Es bastante sencillo, iniciamos reconociendo los 3 niveles; el físico, el emocional y el cognitivo. Si voy a dar mi primer beso, a nivel físico ¿cómo me siento? Quizá esté experimentando una clase de nerviosísimo y mis manos

estén sudando y yo esté ligeramente ruborizado. A nivel emocional, podría estar totalmente alegre y a la expectativa de lo desconocido, sin contar otras tantas emociones que podría experimentar como gozo, satisfacción, placer, etcétera. Por último, a nivel cognitivo puedo estar pensando si la persona que recibirá el beso se sentirá igual que yo o podría estarme cuestionando si es algo para lo que mentalmente estoy preparado.

La siguiente fase es la número 2 para este momento y luego de haber reconocido la emoción pasamos a la parte de explorar la emoción. Una vez que estemos bajo alguna situación ya sea de logro o de riesgo las personas deberán entender y aceptar las emociones que nos acontecen. Expresarlas es sumamente importante, pero a la vez es algo delicado pues en muchas ocasiones no sabemos muy bien cómo darle nombre a lo desconocido pero lo que sí podemos hacer es generar un trabajo personal iniciando con el reconocimiento de la emoción y luego la expresión de la misma.

Hasta este punto es cuando vemos que podemos lograr el objetivo de este trabajo de investigación, siguiendo la metodología de Rosalía Pérez nos dice que hay distintas técnicas mediante las cuales podemos expresar y gestionar nuestras emociones, dentro de estas se encuentran la lectura, el arte, el cuerpo y diversas actividades motrices. Lo que nos interesa es la parte de la lectura, pues genuinamente cuando somos lectores encontramos un sinfín de símbolos y de historias que en poco tiempo nos hacen sentir identificados. Seguimos con el ejemplo del primer beso, una vez que la persona haya dado su primer beso, seguramente estará experimentando muchas emociones, hay muchas posibilidades (hipotéticas, claro está) de que esa persona esté demasiado eufórica, emocionada, distraída y a causa de estas emociones puede ir caminando por las avenidas y justamente por estas emociones que nos causan distracción, la persona puede cruzar la calle sin notar que los autos están avanzando y tener un accidente, un accidente que muy evidentemente pudo haber sido prevenido si yo aprendo a gestionar y expresar mis emociones sin caer en situaciones extremas, siempre manteniendo la calma y estando pacífico.

Entonces, cómo relaciono este caso hipotético con la lectura. Fácil, si acabo de dar mi primer beso, lo ideal sería una vez que reconocí mi emoción o emociones y sé que estoy contento y jovial, mantengo la calma y busco algo que me permita expresar ya sea a mí mismo o a otra personas o personas lo que estoy experimentando. Después de esta situación y cuando haya alguna oportunidad esa persona que dio su primer beso comenzará un trabajo de introspección en donde la lectura nos puede ayudar a facilitar la gestión y el trabajo. Si di mi primer beso quizá podría leer “Besos” un poema de la escritora Gabriela Mistral y es a través de esa lectura que yo puedo canalizar y reflexionar en primera instancia lo que viví y posteriormente lo que estoy sintiendo a través de mis emociones. Haciendo este trabajo puedo estar tranquilo de que las decisiones que tome de manera racional y gestionando las emociones no tendrán un efecto o una consecuencia negativa.

La lectura, además, es un canal de transmisión cognitivo muy importante ya que gracias a los diferentes tipos de comunicación podemos aprender y enseñar cosas. Es mediante la lectura que identificamos las cosas que nos pasan y que de pronto no tienen una explicación. Gracias a la escritura, por ejemplo, podemos decir lo que sentimos y lo que a veces es difícil de entonar. Por esta y otras razones la lectura sería una técnica y una herramienta para el bienestar humano, sin olvidar, que no es la única, tenemos otras tantas actividades como el ejercicio, la pintura, el dibujo, tocar instrumentos, caminar, entre otras, que también funcionan como momentos canalizadores de aquellas emociones fuertes que vivimos día con día.

Por último, la fase 3 sería aprender la emoción y esto trata de una etapa personal que si bien nos dice invita a la autorreflexión, al autoconocimiento, a la autoevaluación del resultado de la vivencia de las emociones y cómo las hemos podido trabajar a través de las diferentes técnicas o herramientas. Es una etapa en donde también podemos hacernos preguntas si bien sencillas son muy fundamentales. ¿Qué me está enseñando esta emoción? ¿Qué me está queriendo decir?

1.6 Las emociones como procesos cognitivos

En el punto anterior abordamos las posibles facetas de los cambios que existen en una persona cuando está experimentando emociones, hablamos de los indicios fisiológicos y de los psicológicos así como del entorno que nos rodea, si bien tenemos que considerar que las emociones también son parte de un proceso articulatorio que da inicio en el cerebro, si nosotros no fuéramos seres racionales muy probablemente las emociones serían casi instintivas, algo así como hacen los animales al necesitar alimento o buscar una pareja.

En este trabajo se busca, además de la investigación de las posibles pautas que permitan una educación emocional y literaria libre, se persigue el ideal de la promoción de una literatura que deje que los estudiantes puedan identificarse y sentirse saludables además de que reconozcan textos escritos por mujeres de su mismo continente. El diseño de una antología pondrá en práctica los aspectos cognitivos, el estudiante al experimentar alguna situación en donde se pongan en juicio sus emociones deberá gestionar. La lectura es una de las actividades o pasatiempos que mayor concentración nos exige, pues debemos estar pendientes de absolutamente todo lo que pasa no solo en el texto sino a nuestro alrededor.

Por esta razón se eligió el diseño de una antología que permita a los estudiantes de preparatoria o bachillerato llevar a cabo actividades de total concentración que no solo aplique un ejercicio tan profundo que pueda identificar su emoción sino que además pueda despejar y entrenar a la mente cumpliendo dos objetivos, el primero, entender la literatura como una parte esencial de la vida y como un arte, mientras que el segundo objetivo será reconocer la lectura como una herramienta que le permitirá sentirse acompañado y saludable a través de la gestión de emociones.

1.7 Intensidad de las emociones y su explicación cognitiva

Hemos discutido hasta ahora el valor y la importancia de las emociones en diferentes contextos. La finalidad de este trabajo consiste en entrar desde la literatura a ciertos puntos específicos: las emociones, la perspectiva de género y el bienestar del alumnado, así como una educación literaria amplia. Presuponemos en algunas ocasiones que las emociones son instintivas o que no tendrían que ver con la cognición, para entender su intensidad y cómo funcionan tendríamos que verlas entonces desde esta perspectiva, es por ello que estudiaremos el concepto de cognición para luego relacionarlo teóricamente a las emociones.

El concepto de cognición es un término psicológico que hace referencia al proceso que tienen los seres racionales ante cualquier tipo de información a través de las funciones mentales. La cognición a su vez mantiene una serie de etapas por las que pasa una persona para lograr el entendimiento de dicha información. Estos procesos cognitivos se involucran entre sí y dan paso a un nuevo plano mental, el de aceptación o adaptación.

1. Percepción
2. Atención
3. Aprendizaje y memoria
4. Lenguaje
5. Emoción
6. Razonamiento y resolución de problemas
7. Cognición social

8. Metacognición

No es una casualidad el hecho de que la cognición esté ligada a otros procesos y que estos se acompañen, esto es en gran medida debido a que los procesos mentales son sumamente complejos. No nos enfocaremos tanto en la parte psicológica ni en la emocional debido a que nuestro trabajo es comprender lo básico y aplicarlo al manual literario, sin embargo, sabemos que los que tendrán la antología y deberán guiarla son los profesores si tendríamos que aclarar que este tipo de enseñanza mediante emociones está fundamentado en estudios de otras áreas diferentes a la literatura.

La investigación cognitiva es muy extensa y está ligada a diferentes momentos de las escuelas pedagógicas con autores como Piaget o Vygotsky, para comprender la carga cognitiva que tienen las emociones recordaré una cita que queda ad hoc con la explicación:

La elaboración mental que el individuo necesita para un aprendizaje satisfactorio requiere tiempo, mucho más del que se dedica normalmente al estudio de cualquier tema en el curriculum escolar. Esto significa que los esfuerzos dedicados a << cubrir >> un extenso programa de conocimientos está destinados a fracasar en su intento de producir un aprendizaje significativo. (Resnick, 1996: 193)

Nos dice Resnick que la parte mental que se involucra con la adquisición de conocimientos es un momento que nos exige de una total y plena concentración para lograr los objetivos esperados. Cuando estamos en una clase es muy probable que los estudiantes no estén cien por ciento enfocados o concentrados, esto se origina en parte por los problemas externos que puedan presentar y también hay una derivación entre la experimentación y la cuestión emocional que hace que todas las personas tengamos esta acción de sobre pensar todo y justo aquí es cuando entran temas como las conductas de ansiedad o hiperactividad. Es por ello que la

importancia de la regulación de las emociones es tan relevante como las estrategias que se utilizan en el proceso enseñanza-aprendizaje en un salón de clases.

1.8 La educación emocional en la Educación Media Superior

Hasta el momento hemos profundizado la relevancia de la educación emocional dentro del plano académico de los estudiantes pero estaríamos cometiendo un grave error pensando que la educación emocional se cierra o es exclusiva de los educandos, por el contrario debemos también conocer las competencias emocionales que debe desarrollar un docente para su práctica profesional y su labor como docente, como decíamos en el punto anterior, debemos pensar más allá del cumplimiento de un currículo y comenzar a explorar las relaciones que establece un profesor con sus estudiantes.

Abordar la educación emocional desde diferentes aristas nos permitirá tener un mayor conocimiento de cómo será posible aplicar en un supuesto la antología que se ha diseñado, pero antes tendremos que preparar el espacio y contextualizar a profesores y alumnos la idea central de una antología. Esto se justifica a través de la competencia genérica número 2 del acuerdo 444 del Sistema Nacional de Bachilleratos, “Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.” En esta competencia tenemos ejes que permiten que el estudiante interprete el arte y lo entienda como un hecho histórico mediante el cual puede expresar ideas. Tomando esto en cuenta, la acción literaria entra dentro de la categoría de las bellas artes y es justamente por esta razón que podemos darle al estudiante un acercamiento a la literatura femenina desde la perspectiva de género y también desde un ángulo emocional.

1.9 La educación emocional en el aula

Verónica Hernández Barraza en su artículo “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional” (2017) menciona algunas de las dificultades a las que constantemente se enfrentan los profesores, estas problemáticas van desde la inasistencia de los alumnos, la falta de motivación o el nulo interés en el estudio, todas estas problemáticas forman un ambiente que claro está no favorecen en lo absoluto al aprendizaje y al desarrollo profesional de un estudiante.

El trabajo de un maestro no puede limitarse a solo enseñar contenidos sin antes detenerse a analizar si sus estudiantes están realmente comprendiendo los temas o si están procesando la información de una manera adecuada e incluso si en algún momento podrán llevar a la práctica todos los aprendizajes adquiridos en la escuela. Es muy importante no olvidar que los docentes son mediadores de competencias para la vida y que ellos tienen una gran influencia en la vida de sus estudiantes por lo que tienen aún una mayor responsabilidad.

Lo que Hernández Barraza propone en su artículo se basa en las competencias antes desarrolladas por Goleman (1995) donde se busca que los profesores tengan un desarrollo óptimo y estén preparados y listos para darles a sus alumnos las mejores herramientas para la vida, estas competencias se explican a continuación:

1. Conciencia de sí mismo o autoconciencia: es la capacidad de saber lo que se está sintiendo en determinado momento y utilizar las preferencias para guiar la toma de decisiones
2. Autorregulación o control emocional: el manejo adecuado de las emociones para que estas no interrumpan las actividades y faciliten la tarea que se está llevando a cabo y de esta forma no se interfiera en ningún aspecto.

3. Motivación: usar las preferencias más profundas para orientar el camino hacia nuestros propósitos y ayudarnos a tomar iniciativa al respecto. También se deben considerar estrategias para evitar los contratiempos y frustraciones.

4. Empatía: tener en consideración lo que las demás personas pueden sentir y ser capaces de tomar una postura y establecer una relación.

5. Habilidades sociales o manejo de las relaciones: esta fase se refiere al manejo adecuado de las emociones dentro de las relaciones, interpretando de manera certera las situaciones, esto nos permitirá interactuar de manera fluida y calmada.

Estas capacidades son consideradas como las más importantes que debe desarrollar un docente, por esta razón es que se retomó este artículo para el trabajo de investigación pues el manual o antología a desarrollar debe considerar también a los profesores que lo utilicen, deben estar en un momento adecuado y también tener la preparación suficiente para poder llevar a cabo actividades que involucren las emociones.

CAPÍTULO II. EMOCIONES: AMOR Y TRISTEZA DESDE UNA PERSPECTIVA LITERARIA

2.1 La racionalidad del amor según Jon Elster

El amor es un término que ha sido estudiado a lo largo de toda la historia de la humanidad, podemos encontrar definiciones diversas dentro de las culturas, diccionarios y vivencias de las personas. La Real Academia Española nos dice que el <amor> es un “Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser” (Real Academia De La Lengua Española,2006) si seguimos esta línea y hacemos referencia a esta corta definición decimos que el amor finalmente es algo generado por el humano y que según su instinto se relaciona con alguien más, sin embargo, definir de manera específica el término del amor es mucho más difícil y complejo de lo que pensamos pues el amor no se limita únicamente a encontrar una pareja o un complemento ya que existen diferentes manifestaciones del amor. En este trabajo de investigación nos enfocamos al tipo de amor que experimentan los adolescentes a quienes está dirigido el proyecto. Entre los 15 y los 18 años, los jóvenes experimentan el amor romántico, de una pareja, también el amor hacia sus seres queridos, amigos, familiares o mascotas y lo que es aún más importante el autodescubrimiento y el amor hacia ellos mismos según su carácter y personalidad.

Desde la época clásica el amor había sido definido para los filósofos como un trastorno de los sentimientos pues desde Platón el ser humano había sido considerado un ser racional, por este motivo el amor era un percance que estropeaba el entendimiento de las personas, empero, intentaremos explicar el fenómeno del amor desde un punto de vista racional de la manera más sencilla posible pues sabemos que el amor es un concepto que está involucrado en muchísimas ramas como la biología, la psicología, el arte, la literatura o la religión, en todo caso podemos decir y asegurar que el amor es un tema universal imposible

de omitir en la vida de los seres vivos y que de ahí radique su importancia. Para este trabajo retomamos la posibilidad de un amor racional según el filósofo Elster (1997) quien desarrolló una teoría basada en los comportamientos y los deseos de los seres humanos. Elster nos dice que todas las acciones de las personas se basan en las creencias que se tienen y que éstas permiten poner a la persona en un papel que logrará respaldar un tipo de conocimiento, en el caso del amor, este es un reto que obliga a la persona a tener un proceso experimental en donde la incertidumbre y los deseos son primordiales para el entendimiento de una situación. Para el autor, el amor fácilmente se alimenta de la libertad de otra persona y nos vuelve libres y entregados, además de considerar que el amor es una emoción tan intensa que el hecho de reprimirla o ignorarla nos podría parecer algo insoportable.

Para Elster es importante analizar la raíz y la racionalidad de la emoción puesto que se ha comprobado por largos años de estudios científicos, biológicos y psicológicos que el amor es algo que en gran medida es un fenómeno mental, por lo tanto, el amor sería un igual a un proceso comportamental.

En esa misma línea para José Carlos Vázquez Parra en su ensayo “La racionalidad del amor. Un análisis desde la teoría elsteriana de la racionalidad de las emociones” hace una interpretación de la teoría de Jon Elster donde concluye que las emociones en sí tienen un objetivo, los seres humanos como seres racionales partimos de un punto que comienza en 0 pero que finalmente logrará algo.

Amar racionalmente comprende la necesidad de que el agente ponga especial atención a las líneas causales de la emoción al evaluar las creencias que respaldan su concepción del amor y considerar que la información que se ha recabado del objeto de deseo sea evidencia real y confiable. Si una persona concibe el amor como una emoción que conlleva posesión, violencia o un sentido de despersonalización del otro, es normal que su noción amorosa se vea influida por esta manera de percibir la realidad; del mismo modo, sucede con aquel agente que tenga una creencia

errónea del objeto de deseo, pues podría hacer interpretaciones equivocadas de su comportamiento idealizando a la persona o generando respuestas fantasiosas irreales. (Vázquez Parra, 2016)

Lo que nos plantea el autor es que el amor racional proviene del pensamiento lógico y estratégico de las personas, si nosotros quisiéramos aplicar esto con los estudiantes tendríamos que poner en juego el hecho de que reconozcan que el amor es una condición física y psicológica en donde experimentarán cambios, siendo así la idea del amor tiene que ser interpretado con base en las experiencias propias pero también adecuar la emoción y entenderla desde otros contextos, por ejemplo, dentro de la literatura.

2.2 El término “amor”

Comenzamos este capítulo explorando un poco la idea del concepto del amor, si bien podríamos profundizar en el término como un aspecto lingüístico lo haremos en esta ocasión desde el arte y la literatura. Dentro del proyecto nos encontramos con la construcción de una antología que busca promover literatura femenina y al mismo tiempo emparejar estos escritos con las dos emociones más básicas del ser humano.

El amor dentro de la literatura ha tenido una historia muy larga, los y las escritoras a lo largo del tiempo han dedicado miles de páginas a definir qué es el amor, a escribir sobre sus propias experiencias y aventuras con el ser amado, sea una persona, un perro o cualquier otra cosa, el amor es un tema imposible de pasar desapercibido. En la cultura clásica tenemos muchísimos ejemplos del amor, dentro de la mitología griega teníamos a dioses que iban vagando con el único objetivo de encontrar una compañera, otros héroes como Odiseo quien abandona a su esposa Penélope por más de una década pero que en el camino de vuelta a casa se enamora de la diosa Circe, este es solo uno de los tantísimos ejemplos que podemos encontrar dentro de los libros, nos interesa pues que los estudiantes

sepan que el amor es claramente una condición pero también un tema recurrente que pueden adoptar y leer con total libertad.

Por supuesto la idea de dar a conocer literatura que habla de amor tiene un propósito muy específico, el que los estudiantes no solo reconozcan lo antes mencionado, sino que además construyan su propia definición del amor y que reflexionen acerca de la relación polisémica entre las emociones y la literatura. Esto será en gran escala un beneficio para los jóvenes, leer libros que tengan temas de alta importancia en su etapa de desarrollo como seres que ya no son niños pero que tampoco son adultos, esto los ayuda a conocerse mejor así mismos y también a identificar y abrazar sus emociones sin miedo de ser reprendidos o expuestos.

"El lenguaje (el de la vida, no el de los matemáticos), ese otro lenguaje viviente que es el arte, el amor y la amistad, son todos intentos de reunión que el yo realiza desde su isla para trascender su soledad" (Sábato, 1967:144).

Para cerrar la parte del amor y continuar con la siguiente emoción retomamos esta reflexión del autor Ernesto Sábato quien nos dice que el lenguaje es una forma de sentirnos menos solos, de aquí inferimos que sin el lenguaje (escrito u hablado) y sus manifestaciones, seguramente seríamos seres vivos que vienen de la nada y van hacia la nada, Es importante retomar la idea de que el lenguaje es una forma de comunicarnos y expresarnos, así como sentimos amor también podemos escribirlo y esa finalmente es una forma de estar presentes con los demás.

2.3 Interpretación de la tristeza desde la filosofía

Al igual que el amor, la tristeza es una de las emociones más recurrentes en la vida de los seres humanos. La tristeza ha sido considerada como una de las emociones negativas pues la representación que se le ha dado a través del tiempo es la de una emoción que no es completamente favorable, sin embargo, existen pruebas tangibles de que la tristeza más allá de ser algo malo es una emoción que favorece la evolución racional de las emociones que se presentan en las personas. Para Joseph Forgas la tristeza no es una emoción que debería evitarse rotundamente, sino que al contrario la presencia de la tristeza tiene la ventaja fisiológica de cambiar algo cuando no nos sentimos cómodos o en un ambiente agradable.

Es muy complicado definir todas y cada una de las emociones pues como hemos dicho en párrafos anteriores la cuestión emocional varía según las diferentes experiencias de las personas. Podemos remontarnos al siglo XVII donde el concepto de la tristeza era algo que se trataba completamente diferente a como lo entendemos ahora. Para la Real Academia Española, la tristeza es “estado de ánimo que se caracteriza por un sentimiento de dolor o desilusión que incita al llanto” (RAE, 2006) y de esta definición gramatical podemos decir que en la actualidad la tristeza es esa sensación de pérdida o de desagrado ante alguna situación y que debido a esta condición las personas suelen adaptar ciertos comportamientos que no son saludables, mientras que en el siglo XVII la situación con la tristeza era un concepto que podía moderarse o rechazarse pero jamás dejarse llevar por ella. Esta idea del vencimiento de la tristeza viene del pensamiento estoico pues diversos autores mencionaban cientos de palabras de aliento que motivaban a las personas a ser mejores.

Es muy importante recordar que el estoicismo fue una escuela filosófica cuya doctrina estaba basada en el dominio y control de los hechos, de las cosas y de las pasiones, uno de sus grandes objetivos era entender un sistema lógico y comprender el estado natural de las cosas. Los estoicos tenían una visión especial para las emociones, no las llamaban realmente emociones sino “pasiones” y estas a su vez estaban divididas en 3 categorías:

- Pasiones buenas
- Pasiones malas
- Pasiones indiferentes

Para los pensadores era muy importante aprender a lidiar con las emociones. Lo que se busca en el estoicismo no es eliminar o ausentar las emociones sino controlarlas. Algunos de los grandes filósofos de esta escuela fueron Zenón de Citio, Séneca, Epicteto, Marco Aurelio, entre otros. Como se ha dicho la importancia de la filosofía en el entendimiento básico de las emociones es un factor que tiene todo que ver en el comportamiento de las personas en los diferentes ámbitos de la vida, especialmente la vida de los estudiantes de preparatoria o bachillerato en donde se vive una transición entre la adolescencia y una primera preparación para la vida adulta que es totalmente diferente a la que se conoce. Si nosotros aplicamos la filosofía no solo como una ciencia sino como un quehacer diario, de reflexión y entendimiento entre lo lógico y lo racional tendremos mayores y mejores resultados en la calidad de vida que es justamente eso lo que buscaba la filosofía estoica.

Para ilustrar mejor la idea de la tristeza y cómo podemos lidiar con ella referimos una frase de Séneca; “Deja que tus lagrimas fluyan, pero también deja que cesen”. Lo anterior nos quiere decir que la tristeza es una condición que inferimos como natural, como un proceso que todos los individuos tenemos, sin embargo, esta frase podemos interpretarla diciendo y aceptando que tenemos una realidad y que esa realidad quizá no sea la que queremos, pero es la que tenemos

y una vez que aceptamos esto estamos preparados para continuar nuestro camino y reconocer que la tristeza no es el fin del mundo.

2.3.1 El término “tristeza”

La voz de la tristeza dentro de la literatura es uno de los efectos mayor requeridos por poetas y novelistas, la tristeza es ese recurso que ilustra o ejemplifica siempre una idea que parece ser muy difícil de explicar. Solemos identificar la tristeza cuando una persona tiene un sentimiento de desgana o cuando no la ha pasado muy bien, incluso podemos saber que alguien está triste cuando se hace presente el llanto o las lágrimas, aunque esto no es exclusivo de la tristeza, pero suele ser un indicador de esta emoción.

Cuando estamos tristes solemos refugiarnos en las cosas que nos permiten canalizar o gestionar la emoción, en la literatura encontramos relatos que son extremadamente tristes, que nos presentan personas que están pasando por una ruptura amorosa o que están enfrentando un duelo o incluso algún tipo de infortunio cotidiano que provoca que la tristeza esté presente dentro de las narrativas más populares. Como se afirmó en el capítulo anterior, la literatura es una forma de identificarnos con personajes o historias, de alguna forma las historias tristes tienen un éxito especial en el que las personas tratan este tema como algo ajeno o exterior, sirva de ejemplo *Los Miserables* de Víctor Hugo o *Noches Blancas* de Dostoyevski, ambas novelas que caen en los tintes de tristeza, para sus lectores representa una dualidad entre lo ficticio y lo que condiciona al ser humano. En el caso de *Los Miserables* encontramos múltiples situaciones en donde se nos pone a prueba el juicio entre el bien y el mal cuando Jean Valjean roba la loza de plata del sacerdote y este con la bendición de Dios decide perdonarlo, la tristeza de saber que el hombre a pesar de haber sido reprimido de su libertad difícilmente podrá ser feliz, esta situación es misericordiosa y tremendamente emotiva, por otro lado, en *Noches Blancas* la ilusión del amor no correspondido es lo que perseguirá al protagonista

por el resto de sus días porque su amada ha sido esposada por otro, nuevamente, vemos la tristeza de una pérdida irreparable, la del amor verdadero.

Estos y más ejemplos podemos encontrar dentro de la literatura, la tristeza como el amor es uno de los grandes temas universales, qué sería de las personas si no experimentaran por lo menos una vez en sus vidas el sabor amargo de perder a alguien o de abandonar aquel lugar que durante años fue tu hogar. La tristeza se encuentra en las cosas más simples, pero también en las más complejas, lo que verdaderamente nos interesa es que los estudiantes sigan una filosofía de estoicismo y no de fatalismo, que sepan que la tristeza es una condición que se experimenta a lo largo de la vida pero que a pesar de que no es algo agradable siempre se podrá aprender algo nuevo, una moraleja que quizá más adelante pueda funcionarnos y o hasta salvarnos.

2.4 El juego de las emociones y estrategia dentro de la propuesta de antología

Para el siguiente bloque abordaremos la idea central de las emociones y de dónde surge la propuesta de una antología para estudiantes de bachillerato o preparatoria, para este cometido retomaremos los parámetros que se utilizaron para la elaboración de este proyecto de investigación, se presentan resultados de un formulario hecho con estudiantes de entre 15 y 17 años en dónde cuestionamos su relación con la literatura y de qué forma la combinan con su salud emocional. También se realizaron preguntas de carácter libre en donde no buscamos la medición (puesto que las emociones no tienen una unidad de medida) sino que se buscó el dialogo libre entre los estudiantes y sus inquietudes en el mundo literario y cómo les gustaría a ellos que la materia de literatura fuera impartida o menos complicada para ellos.

Una vez que se obtuvieron los resultados se sustrajo la información necesaria que nos dio pie a comenzar con el diseño y la organización de la propuesta de la antología, la recopilación de textos entre cuentos y poemas con sus respectivas fuentes bibliográficas fue un proceso de 6 meses de duración en donde se leyó a destacadas escritoras pero que por los parámetros que se explicarán más adelante quedaron fuera. El proceso de selección fue minucioso siguiendo las pautas y considerando que los textos contenidos en la antología ayudaran a cumplir con los objetivos de esta investigación.

Si bien es claro que al inicio se planteó una hipótesis y que siguiendo esa línea nos parecía casi imposible poder aplicar el instrumento (la antología) a un grupo real de estudiantes, esto considerando que la investigación se comenzó a trabajar desde antes de la emergencia sanitaria (SARS COVID-19) que desembocó en pandemia y limitó la aplicación de talleres y cursos de este estilo, sin embargo, al momento de la redacción de este capítulo y sus implicaciones y luego de 2 años y medio en confinamiento ya es posible la aplicación del instrumento, por ello, en esta primera parte se hace una descripción de la antología como propuesta didáctica, de los formularios y sus resultados así como de primeras delimitaciones del tema y de posibles soluciones al planteamiento del problema, mientras que en el capítulo III se explicará cómo se aplicó el instrumento en un taller presencial con estudiantes a tiempo real y qué tipos de actividades se realizaron así como el cumplimiento de la hipótesis a través de una respuesta positiva o negativa por parte del objeto de investigación, que en este caso, serán los estudiantes.

2.5 Selección de textos con perspectiva emocional

Una antología literaria se constituye por una selección de textos que buscan cumplir con algún objetivo, como se ha mencionado con anterioridad es imprescindible recordar que la antología está dividida en dos secciones que estas a su vez estarán divididas en dos partes más. Para su construcción se tomaron dos de los grandes géneros literarios: género lírico y género narrativo, tomando en parte poemas y cuentos. La propuesta inicial de la antología es dar a conocer esta literatura en un periodo de un semestre (6 meses) considerando así 24 textos para leer 1 semanalmente. Los condicionamientos y parámetros que se respetaron a la hora de elaborar esta antología fueron los siguientes:

- I. Todos los textos deberán ser hispánicos.
- II. Todos los textos deberán ser únicamente de escritoras latinoamericanas. Siguiendo una perspectiva de género femenino.
- III. Todos los textos comprenden el periodo desde la segunda mitad del siglo XX y hasta 2020.
- IV. Se considerarán al menos 9 de los 33 países latinoamericanos.
- V. En el caso de los cuentos, estos tendrán una extensión máxima de 10 cuartillas.
- VI. Todos los textos serán divididos en su categoría. 12 textos sobre el amor y 12 textos sobre la tristeza. 6 poemas y 6 cuentos sobre el amor, y 6 poemas y 6 cuentos sobre la tristeza.
- VII. Todos los textos deberán ser leídos y analizados con anticipación a la realización del taller para asegurar que efectivamente contengan en esencia la emoción que se busca trabajar.

VIII. Todos los textos serán aptos en lenguaje y nivel de conocimiento pensando en el nivel medio superior.

IX. Todos los textos estarán disponibles para su lectura tanto en medios físicos como digitales.

Una vez hecha esta determinación, la lectura y la extracción fueron siguiendo un esquema muy preciso para lograr tener un compendio de textos que nos permitan llevar a cabo no solo la exhibición de la literatura sino la facilidad de enseñar la materia desde la perspectiva emocional. Una de las grandes motivaciones para hacer esta antología con perspectiva de género fue revisar programas de estudio de preparatorias y bachilleratos en el estado de Puebla. De manera general se encontraron resultados donde se incluye el canon literario y que curiosamente en la mayor parte de bibliografía encontramos que se mencionan escritores, pero no escritoras. Vivimos en una era transgresora en donde es vital enseñar a los estudiantes que la literatura tanto de hombres como de mujeres es igual de importante y valiosa. Así mismo es menester comentar que otra idea central es que la literatura latinoamericana sea promovida y reconocida por los mismos hablantes hispanos. La valoración de los textos se hizo a raíz de la lectura minuciosa de cada cuento y poema, se descartaron alrededor de 100 textos y al mismo tiempo se fueron siguiendo los que cumplían con los parámetros antes mencionados, dando como resultado la siguiente distribución.

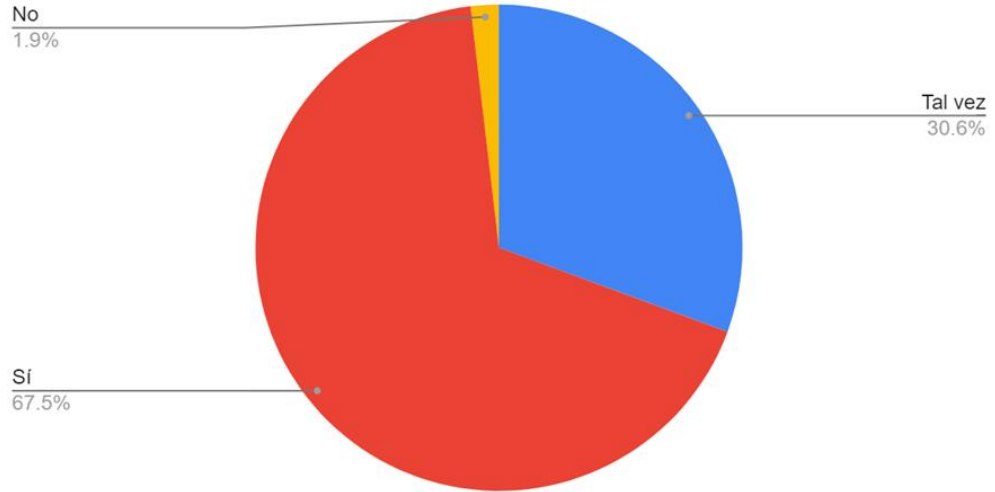
La concentración de escritoras comienza de norte a sur, teniendo 9 escritoras mexicanas, 4 escritoras argentinas, 3 escritoras chilenas, 1 escritora paraguaya, 1 escritora peruana, 2 escritoras uruguayas, 1 escritora cubana, 1 escritora brasileña, 1 escritora colombiana y 1 escritora venezolana. En total se recopilaron 24 textos de 24 escritoras diferentes.

2.6 Cuestionario y resultados obtenidos de la primera investigación de campo sobre la relación emociones-literatura con estudiantes de preparatoria

Para poder llevar a cabo la propuesta de antología y previamente a la selección y diseño de la misma, se realizó un formulario a forma de encuesta en la preparatoria “Lic. Benito Juárez García” en el año 2021, dicho formulario reunió 160 respuestas de estudiantes entre 15 y 17 años de edad, el propósito de este era sondear si la idea premeditada de esta tesis podía ser realizada, esto implicó preguntarles a los estudiantes si les interesaba la literatura, si esta área se encontraba entre sus materias favoritas, si eran lectores por gusto o por obligación, cuántos libros leían al año y por supuesto si les parecía importante relacionar las emociones con la literatura. Los resultados fueron muy variados debido a que algunas de las preguntas fueron abiertas esto con la intención de que los alumnos fueran honestos con sus respuestas, pero tomando en cuenta que necesitábamos algunas estadísticas las preguntas clave para la realización de esta investigación entraron dentro de la categoría de preguntas con respuesta exacta, gracias a ello nos fue posible tener resultados muy específicos y que afortunadamente nos ayudaron a dar luz verde a todo el proyecto.

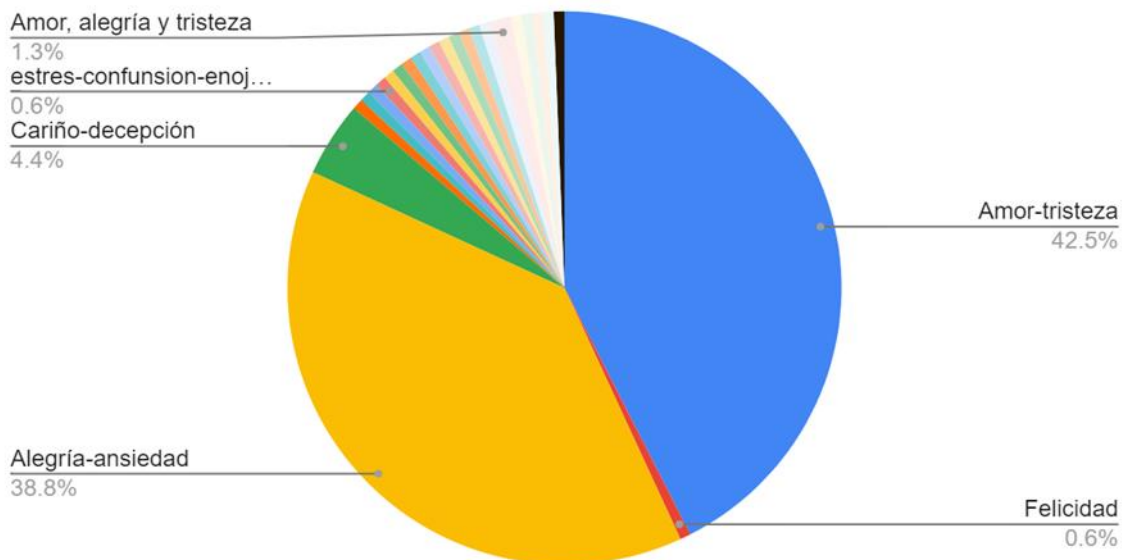
Gráfica 1

Recuento de ¿Te gustaría aprender a identificar tus emociones mediante la literatura?



A continuación, se presentan las gráficas que ayudaron a determinar cómo podía ser diseñada la antología, para qué propósito y qué emociones se utilizarían para lograr el cometido de la investigación, se muestra la imagen y debajo de ella el análisis de los datos donde podemos comprobar ciertas teorías que se tenían antes de plasmarlas como puntos importantes dentro del campo investigativo.

Recuento de ¿Cuáles son las emociones que más experimentas en la vida cotidiana?



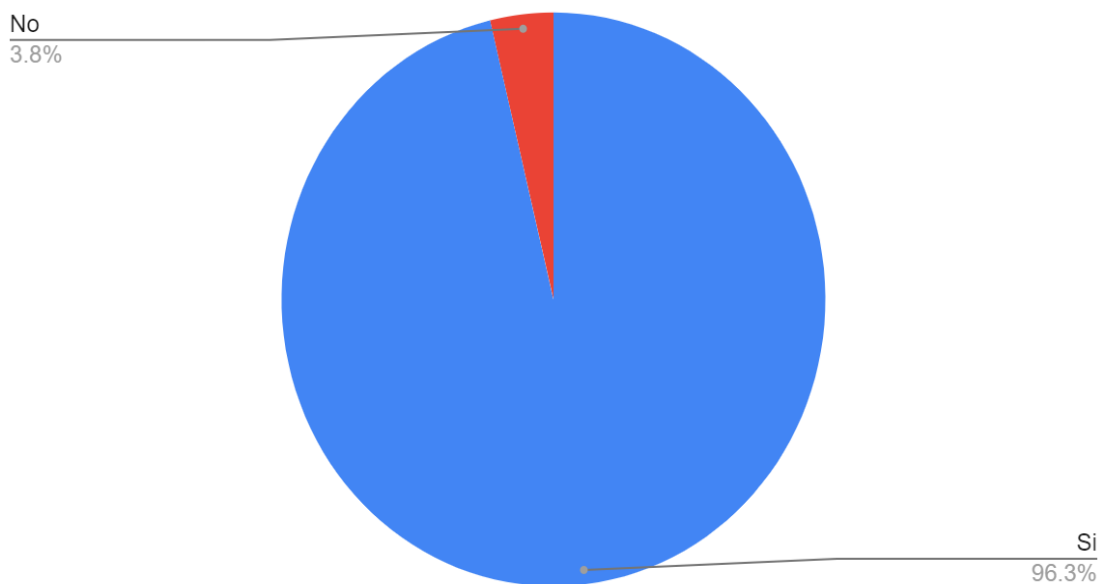
En la gráfica número 1 se les cuestionó a los estudiantes si les gustaría aprender a identificar sus emociones mediante la literatura, esto en un inicio se planteó como una de las ideas principales del trabajo de investigación, se tenía en claro que los estudiantes iban a tener una selección de textos y que a través de ellos encontrarían diferentes elementos, entre ellos, las emociones. El 67.5% de los estudiantes respondió afirmativamente ante el cuestionamiento lo que no dio mucha ventaja pues comprobamos una de las primeras teorías, los estudiantes de bachillerato o preparatoria les dan prioridad a sus emociones y quisieran encontrarlas o identificarlas en diferentes formatos como en la literatura. La mayoría de los adolescentes afirma que, aunque no están en cambios físicos como lo estarían los preadolescentes o estudiantes de secundaria sí que tienen cambios emocionales y psicológicos lo que afecta en su gran mayoría su desarrollo académico y la forma en la que se relacionan con las personas. Es importante tener en cuenta que, gracias a este primer cuestionamiento sabemos que los estudiantes están ampliamente interesados en no solamente leer sino también aprender más de la educación emocional lo que significa un gran avance dentro del ámbito educativo.

Gráfica 2

En la gráfica número 2 retomamos la idea de preguntar a los alumnos cuáles son las emociones que más experimentas en la vida cotidiana. Se les dio un parámetro de 3 posibles respuestas, amor-tristeza, alegría-ansiedad y felicidad, al mismo tiempo tuvieron la opción de escribir libremente cualquier otra emoción que experimenten en su día a día por lo que se disiparon mucho las respuestas, sin embargo, la prueba salió de manera correcta pues la gran mayoría de estudiantes eligió una de las opciones colocadas con anterioridad, ante esto pudimos observar resultados convincentes entre las emociones que serían las protagonistas del trabajo de investigación. Otro parámetro tomado en cuenta al realizar este formulario fue que los estudiantes cursaron la preparatoria durante la pandemia SARS COVID-19, tomando esto en cuenta los resultados no alteraron lo que se buscaba, pero sí nos dio un amplio panorama en cuanto a contexto. Las emociones pueden estar sujetas a cambios físicos, de humor, de comportamiento, pero también a cambios dentro de la sociedad, enfrentarse a una pandemia hizo que los estudiantes se sometieran a un estrés superior al de cualquier estudiante promedio por lo que en esta gráfica vemos que entre las múltiples opciones que colocaron libremente se encuentran emociones que tienen que ver con la emergencia sanitaria y eso es un tema de estudio muy amplio para el campo educativo pues podríamos encontrar mejores estrategias para preparar tanto a profesores como estudiantes para este tipo de situaciones que salen de lo cotidiano y así tener una mejoría en las clases impartidas y también en el bienestar de los jóvenes.

Habiendo hecho las observaciones anteriores, continuamos con la interpretación de los datos, el 42.5% de estudiantes declaró que las emociones que más experimentan en su vida cotidiana son el amor y la tristeza, considerando lo mencionado con anterioridad y dándole prioridad a las estadísticas se decidió que las emociones a trabajar serían el amor y la tristeza desde la perspectiva literaria, atendiendo siempre a cuestiones históricas no mayores a 2 siglos de diferencia y también considerando aspectos estilísticos que permitieran a los estudiantes encontrar las emociones y al mismo tiempo aprender literatura.

Recuento de ¿Consideras haber sentido algún tipo de emoción al leer algo (puede ser un poema, cuento, novela, etc.)?



Gráfica 3

El recuento de la gráfica número 3 indica un porcentaje muy alto en el cuestionamiento realizado. Se les preguntó a los estudiantes si después de haber leído algún texto literario habían sentido algún tipo de emoción a lo que el 96.3% indicó que sí. Estos resultados positivos y muy altos indican que la relación entre la literatura y las emociones es más cercana de lo que podríamos pensar. Al obtener estos resultados lo siguiente fue determinar qué tipo de textos se utilizarían en la antología didáctica y para ello se consideraron los siguientes parámetros:

1. Extensión: no más de 10 cuartillas.
2. Tiempo: considerando que los módulos comunes en el área de literatura son de 45 a 50 minutos.

3. Género: por lo menos dos géneros literarios, por ello, se tomó en cuenta el género narrativo y el género lírico.
4. Eje temático: el texto deberá contener la emoción como eje central de su temática y además podrá ser fácil de identificar gracias a los recursos literarios empleados por la autora, así como el desarrollo de la historia y personajes.

Una vez hechas estas consideraciones se pudo construir la antología recopilando los textos de las escritoras latinoamericanas, filtrando con los puntos específicos que se mencionaron en el tratado 6.1 donde se habló de la recuperación de textos literarios y su argumento para ser parte de la antología didáctica.

Otra de las reflexiones hechas a partir de los resultados obtenidos de la gráfica número 3 fue replantear el concepto de emociones dentro del ámbito educativo esto debido a que sabemos que la educación emocional comienza en casa y cuando los individuos comienzan su desarrollo académico es totalmente un hecho que vayan encontrándose con dificultades emocionales según su grado académico, ya sea por cuestiones personales, familiares o escolares, las emociones siempre se encuentran presentes en la vida de un estudiante.

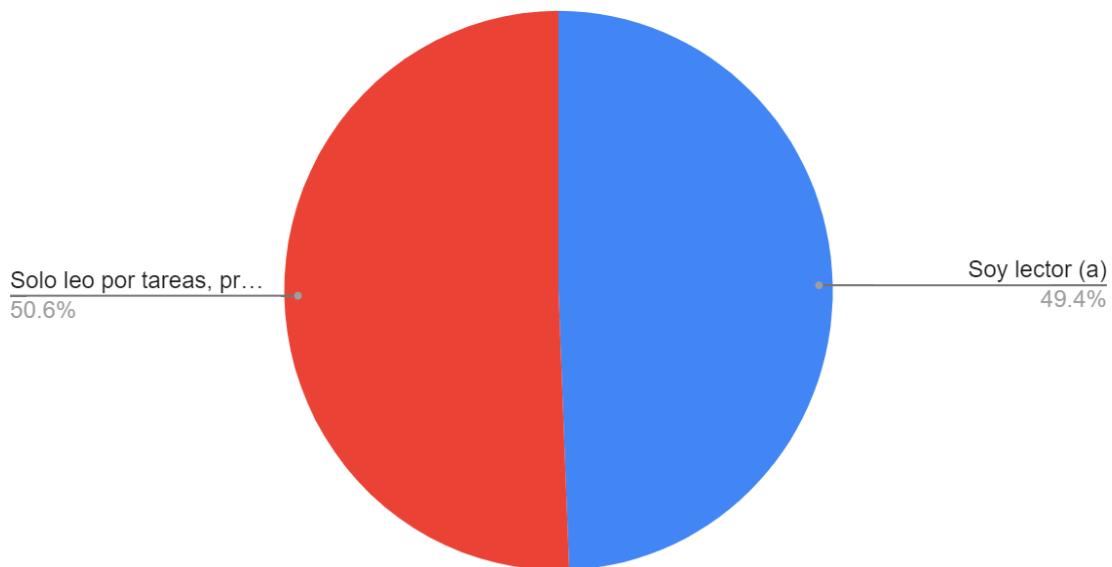
Un dato relevante que también tuvo que ser premeditado para la utilización de las emociones fue pensar en el impacto literario y psicológico que puede representar utilizar la lectura como una vía de reconocimiento emocional. Dice la autora Pilar Sordo en su libro *Educar para sentir* (2019) que en promedio los niños desde los 4 años comienzan a internalizar en el mundo emocional, esto quiere decir que aprender a expresar las emociones comienza desde la primera infancia mientras que el espacio donde los niños se desarrollan es el hogar de esos dos factores dependerá en como el individuo se desarrolle después. Por ejemplo, cuando los niños comienzan a crecer es usual que empiecen a ver el llanto como un signo de debilidad o de manipulación, las emociones relacionadas y prohibidas son la tristeza, la rabia o el miedo pues estas podrían ser sancionadas. Otro ejemplo

de ello es cuando un niño se porta mal es común en las familias mexicanas que los padres utilicen el miedo como medio de manipulación para controlar el comportamiento de su hijo, utilizando frases como “si no te portas bien vendrá el coco por ti”, el “coco” es el monstruo abstracto e imaginario temido de todas las infancias pues con eso entendemos que no puedes sentir miedo o rabia o cualquier emoción negativa porque podría irte mal y desde ahí comienza un código de reprimenda hacia las emociones a temprana edad cuando debería ser todo lo contrario.

Por ello, el objetivo de la antología se centró en la idea de enseñar para sentir y que mientras los estudiantes conocen, leen y se preparan puedan gestionar sus emociones sin miedo a ser juzgados, sobre todo con emociones tan sensibles como la tristeza que induce en muchas ocasiones al llanto o el amor que provoca sensaciones desconocidas aun cuando ya has experimentado amor en tu vida.

La última gráfica se concentró en comprobar algunas estadísticas antes estudiadas. El MOLEC (Módulo sobre Lectura) del año 2020 registró que en México se leen aproximadamente entre 3 y 4 libros por año por parte de personas alfabetizadas, esto de manera particular nos dio a entender que los estudiantes podrían formar parte de las personas que fueron participes de las estadísticas del año donde se comenzó este trabajo de investigación por lo que considerar que los libros son muy pocos en comparación con otros países se dio como prioridad también que los alumnos que pudieran tomar el taller con la antología didáctica se considerara como un libro más leído dentro del colegio, de ahí la relevancia de que los profesores de literatura manejen bien sus herramientas y sean capaces de promover la literatura, crear e incitar a sus estudiantes a un hábito lector permanente mientras enseñan de manera respetuosa y empática.

Recuento de ¿Eres lector frecuente o solo lees por tareas, proyectos o compromisos escolares?



En la siguiente gráfica se les cuestionó a los estudiantes si eran lectores frecuentes o solo leían por obligación a lo que sorprendentemente tuvimos como resultados un 50% de lectores ávidos y un 50% de lectores por obligación. Tomando esto en consideración podemos decir que la mitad de los estudiantes gusta de leer por conocer, por pasatiempo o por simple placer mientras que la otra mitad de estudiantes solamente toma la lectura como algo obligatorio dentro de los compromisos escolares que debe llevar a cabo.

Gráfica 4

Otra de las preocupaciones más grandes de la investigación era poder darle difusión a la lectura de otro tipo de textos académicos por ello se hizo la selección de dos tipos de géneros literarios diferentes para que los alumnos pudieran aprender a filtrar información y también a identificar cuando se habla de algún tipo de texto en específico. A forma de resumen podemos decir que estas gráficas nos ayudaron a deliberar cómo podríamos crear la antología didáctica siguiendo ciertos

parámetros y al mismo tiempo que esta investigación tuviera un objetivo muy claro, que fuera aplicado y comprobar que a través de la literatura y de las emociones es posible tener un campo de estudio amplio y que nos permite seguir difundiendo literatura y dar a conocer por los medios posibles la educación emocional.

En el siguiente capítulo se presenta la parte metodológica de cómo fue llevado a cabo el taller didáctico que se aplicó en la Preparatoria BUAP “Lic. Benito Juárez García” así como los resultados obtenidos a través de las diferentes actividades realizadas por los estudiantes y cuál fue el alcance obtenido gracias a el taller que se impartió tomando en cuenta la parte literaria y emotiva. Se dan detalles específicos en cuanto a horarios, clasificación de módulos, actividades, avances, comentarios por parte de los estudiantes y finalmente la comprobación de la hipótesis para resolver si fue un buen objeto de estudio o si se tuvo que evaluar y cambiar algo en el proceso.

CAPÍTULO III.

LA LITERATURA COMO INSTRUMENTO HACIA EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y SUS BENEFICIOS.

3.1 El rol de las emociones en la asignatura de literatura en el bachillerato

Después de haber puesto a prueba la antología didáctica de escritoras latinoamericanas en estudiantes de preparatoria pudimos cumplir con el objetivo general de la investigación, este fue “Demostrar cómo a través de una perspectiva emocional con una antología-manual de textos literarios escritos por mujeres permite identificar, reflexionar y aceptar el amor y la tristeza como emociones básicas y esenciales en la vida de estudiantes de segundo año de preparatoria/bachillerato”.

Se ha cumplido el objetivo general de la investigación pues los resultados obtenidos fueron positivos y nos permitieron analizar los comportamientos de los estudiantes. En el capítulo II abordamos la idea del diseño de la antología, pero también se hizo la consideración de llevar a cabo un taller literario que pudiera poner a prueba la antología por lo que se decidió que el espacio ideal sería en una preparatoria pues los datos y estadísticas analizadas con anterioridad nos ayudarían a comprobar la eficacia de la antología y también del taller literario como una estrategia didáctica para la promoción de la lectura y la literatura femenina.

Según lo estudiado del Programa Educativo (PE) Plan 06 por competencias Bachillerato Universitario con especialización en la asignatura de Literatura se encontró que los bloques del programa educativo son divididos según los diferentes géneros literarios y sus subgéneros, es decir, se estudia el género narrativo y sus diferentes variantes como la novela, la leyenda, la fábula, entre otros. Según el plan educativo no hay un bloque que esté dedicado a la promoción de la literatura latinoamericana y tampoco a la literatura desde una perspectiva de género. Lo cual generó la preocupación y la iniciativa para poder incluir y renovar el plan de estudios, esta propuesta de antología entra perfectamente en el bloque de género narrativo al tener diferentes cuentos y también entraría dentro del bloque de género lírico al contar con distintos poemas.

Como resultado de este análisis y de la posibilidad de impartir el taller en la preparatoria “Lic. Benito Juárez García” se presenta a continuación la plantilla que fue seleccionada como documento avalado por parte de la preparatoria y del Colegio de Lingüística y Literatura FFyL BUAP que permitió llevar a cabo la investigación de campo.

Nota: La bibliografía utilizada para el taller se pondrá al final de la tesis dentro de la bibliografía general, pero en un apartado especial.

3.2 TALLER RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES BÁSICAS: AMOR Y TRISTEZA, A TRAVÉS DE LA LITERATURA ESCRITA POR MUJERES LATINOAMERICANAS

Preparatoria “Lic. Benito Juárez García”

Profesora: Ana María Morales Espinosa

Modalidad: presencial

3.2.1 Propósito

Demostrar cómo a través de una perspectiva emocional con una antología-manual de textos literarios escritos por mujeres permite identificar, reflexionar y aceptar el amor y la tristeza como emociones básicas y esenciales en la vida de estudiantes de segundo año de la preparatoria “Lic. Benito Juárez García”.

3.2.2 Competencias genéricas

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

3.2.3 Indicaciones generales para el taller

- Todas las lecturas serán proporcionadas en formato PDF por la profesora que impartirá el curso.
- En cada sesión se hará la lectura de un texto acompañado de una intervención corta que permitirá a los estudiantes tener un aprendizaje significativo, reconociendo conceptos básicos de la literatura y su relación con las emociones.
- La estrategia de evaluación de todas las actividades del taller será a través de una escala de actitudes. Este método consiste en una lista de enunciados o frases previamente redactadas y seleccionadas que tienen como función valorar y delimitar una actitud personal (disposición positiva, neutra o negativa según su experiencia como lectores y estudiantes).

HORARIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
5 BVE 15:10-15:55 15:55-16:39	5 BVC 17:00-17:44	5 BVC 15:55-16:39	5 BVC 15:55-16:39
		5 BVE 15:55-16:39	

Especificaciones de grupo
 5BVC- Área de salud
 5BVE- Área de comunicación

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
3 OCT 1 SESIÓN GRUPO E	4 OCT 1 SESIÓN GRUPO C	5 OCT 1 SESIÓN GRUPO C 14 SEP 2 SESIÓN GRUPO E	6 OCT 2 SESIÓN GRUPO C
10 OCT 3 SESIÓN GRUPO E	11 OCT 3 SESIÓN GRUPO C	12 OCT SESIÓN GRUPO C 21 SEP 4 SESIÓN GRUPO E	13 OCT 4 SESIÓN GRUPO C
17 OCT 5 SESIÓN GRUPO E	18 OCT 5 SESIÓN GRUPO C	19 OCT 5 SESIÓN GRUPO C 28 SEP 6 SESIÓN GRUPO E	20 OCT 6 SESIÓN GRUPO C
24 OCT 6 SESIÓN GRUPO E	25 OCT 6 SESIÓN GRUPO C	26 OCT 7 SESIÓN GRUPO C 5 OCT 7 SESIÓN GRUPO E	27 OCT 7 SESIÓN GRUPO C
31 OCT 8 SESIÓN GRUPO E	1 NOV 8 SESIÓN GRUPO C	2 NOV 8 SESIÓN GRUPO C	

Tiempo por sesión: 2 módulos de 45 minutos cada uno.

3.2.4 UNIDADES TEMÁTICAS/SESIONES

3.2.4.1 SESIÓN 1 Y 2

Textos del género lírico que corresponderán a las primeras dos sesiones del taller. En estas sesiones se busca presentar el género lírico y su mayor representante: la poesía. La primera parte del taller contendrá textos que hacen referencia a la primera emoción; el amor. Las actividades correspondientes en ambas sesiones serán discusiones grupales en torno a su definición del amor y de la poesía. Además de los textos literarios, la profesora encargada del taller dará a los estudiantes un contexto social, cultural e investigativo a los estudiantes sobre el cometido del taller y la importancia de la educación emocional en el aula. La finalidad será que puedan reconocer y definir con sus propios medios la literatura y el amor como una emoción básica del ser humano.

Para la sesión 1 se hará un esquema en el pizarrón de manera grupal donde estudiantes y profesora repasen el objetivo de la literatura, sus diferentes géneros y cómo podemos relacionar la literatura con las emociones que vivimos día a día.

Pregunta detonadora: ¿Qué es la literatura?

Para la sesión 2 los estudiantes realizarán un mapa mental con dibujos e imágenes sobre lo que ellos piensan y categorizan al concepto del amor, posteriormente darán una breve explicación de su mapa ante el grupo.

Preguntas detonadoras: ¿Qué es el amor? ¿En qué momentos de tu vida has identificado el amor?

3.2.5 Textos por trabajar en la sesión 1 y 2

1. *Desvaríos*, Ángeles Mastretta

En este poema de la escritora poblana Ángeles Mastretta se reivindica la figura femenina que habla en primera persona sobre la idea del amor en pareja y los efectos de terminar una relación amorosa.

2. *Azar*, Marita Troiano.

En este poema de la autora peruana Marita Troiano retoma la representación de dos personas y hace un símil con situaciones cotidianas de la vida diaria que fácilmente se puede relacionar con las relaciones afectivas entre las personas. Hace además referencias a diferentes personas y épocas literarias en un mismo texto.

3.2.6 Escala de Actitudes Sesión 1

Números para seleccionar según el criterio del estudiante.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1	Atendiendo a la explicación de clase se entiende el concepto de literatura.	1	2	3	4	5
2	Puedo identificar fácilmente los diferentes géneros literarios.					
3	Según la sesión comprendo la importancia de la educación emocional en el aula.					
4	Puedo relacionar la literatura y las emociones de manera sencilla.					
5	Identifico mis emociones de manera general.					
6	Soy capaz de explicar con mis propios medios el concepto de literatura.					
7	Puedo encontrar distintas emociones en los textos literarios.					
8	Prefiero textos literarios en donde puedo encontrar situaciones que me identifican.					

3.2.6.1 Indicadores

Mayormente 5: Se cumple con el objetivo de la sesión. Repasar el concepto de literatura y reconocer la importancia de las emociones en la educación.

Mayormente 3: Se buscan nuevas estrategias para que los estudiantes tengan mayor claridad con los temas de la sesión.

Mayormente 1: Se replantean los objetivos y las estrategias con las cuales se busca cumplir el objetivo principal de la sesión.

3.2.7 SESIÓN 3 Y 4

Textos del género narrativo que corresponderán a la sesión 3 y 4. En estas sesiones se busca presentar el género narrativo y repasar el concepto de cuento, así como de una idea más aterrizada de lo que es el amor según las teorías y definiciones vistas con anterioridad. En la sesión 3 los estudiantes harán un listado de cosas que hayan pensado y reflexionado sobre el cuento “La carta” de la escritora mexicana Amparo Dávila. En otra hoja escribirán de manera libre su propia definición sobre qué es una emoción.

Pregunta detonadora: ¿Qué es una emoción? En la sesión 3 y 4 la profesora indicará de manera precisa qué es una emoción y cómo se relaciona con la literatura. Para la sesión número 4 los estudiantes realizarán una lluvia de ideas intentando aterrizar el concepto del amor para posteriormente dar apertura al diálogo.

3.2.7.1 *La carta*, Amparo Dávila.

“La carta” es un cuento de la gran escritora mexicana Amparo Dávila que tiene forma epistolar. En primera persona una mujer escribe de manera romántica a su expareja la situación por la que ella atravesó desde el momento del enamoramiento y hasta el final de la relación.

3.2.7.2 *Rolf Carlé*, Isabel Allende.

En este cuento de la escritora peruana Isabel Allende se narran situaciones románticas de un capitán hacia su enamorada en donde hacen declaraciones de amor de todo tipo. Este cuento mezcla una especie de narrativa poética donde el lector podrá encontrar los secretos de una persona que busca conquistar a alguien.

3.2.8 SESIÓN 5 Y 6

Textos del género lírico que corresponden a la segunda parte del taller donde se aborda la poesía y el concepto de la tristeza como una de las emociones básicas y el antónimo del amor.

Pregunta detonadora: ¿Qué es la poesía?

En las primeras sesiones se recordó el concepto de poesía, en estas últimas sesiones los estudiantes tendrán que dar su propia idea de lo que es la poesía y cómo podemos relacionarla cuando estamos tristes. Durante la sesión 5 los estudiantes escribirán una lista de cosas que los escritores/poetas realizan en sus textos para plasmar la emoción de la tristeza, estas palabras tendrán referencia a los recursos literarios, escenarios, momentos, etcétera.

Pregunta detonadora: ¿Qué es la tristeza? ¿En qué situaciones de tu vida diaria has identificado la tristeza?

En la sesión 6 la profesora explicará cómo se define de manera teórica y psicológica la emoción de la tristeza. Una vez hecha la lectura del poema, los estudiantes realizarán en una hoja un dibujo de todas las ideas, pensamientos y emociones que surgieron luego de haber leído el poema de la escritora Pita Amor.

3.2.8.1 Solo veía una carretera polvorienta, Yolanda Pantin

En este poema de la autora venezolana Yolanda Pantin se trata la tristeza desde una perspectiva de duelo. La autora habla de un rompimiento y de cómo con palabras se puede construir un solo hilo que permita expresar cómo se siente luego de una relación fallida.

3.2.8.2 Esos besos, Pita Amor

Retoma Pita Amor en este poema uno de los actos más comunes y románticos de las parejas en su día a día, pero lo convierte en una acción que no podrá realizarse más, así mismo con sus versos le dice a su destinatario que se siente totalmente vacía luego de que no podrá besarlo nunca más.

3.2.9 SESIÓN 7 Y 8

Textos del género narrativo que dan final al taller. En esta literatura encontraremos de primera mano la definición de la tristeza según las escritoras y cómo la representan con historias que permiten a los estudiantes reflexionar más acerca de las emociones básicas. Para la sesión 7 se pide dividir al grupo en 2 secciones para abrir un debate respondiendo a las siguientes preguntas:

Pregunta 1: ¿Lo que hicieron los personajes estuvo bien? ¿Sí, no y por qué?

Pregunta 2: ¿Qué acciones podemos realizar para tomar decisiones de manera adecuada en nuestra vida cotidiana?

Por último, en la sesión 8 los estudiantes realizarán una tabla comparativa seleccionando 1 texto sobre el amor y otro texto sobre la tristeza donde contrastarán los métodos que los escritores utilizan para representar las emociones, características de los textos y cuáles son las diferencias notables de ambos.

3.2.9.1 *El sapo*, Guadalupe Dueñas

En este cuento de la autora mexicana Guadalupe Dueñas encontramos una situación cuestionable de unos niños que terminan matando a un sapo. Esta situación los invade en una tristeza tan profunda que quizá nunca los abandone.

3.2.9.2 *Corazón de pollo*, Fernanda Melchor

Para Fernanda Melchor el cuento es una de las formas más fáciles de transmitir emociones. En este texto la autora muestra a una mujer joven que ha estado enamorada de su criada y a quien nunca pudo confesarle su amor.

3.2.10 Finalidad del Taller

Una vez aplicado el taller se evaluarán los resultados y se determinará si se logran los objetivos generales. En primera instancia promover literatura femenina latinoamericana y enseguida lograr fomentar una cultura de educación emocional en donde hombres y mujeres puedan adquirir herramientas que les permita gestionar emociones en situaciones de riesgo, esto con el propósito de crear un pensamiento más crítico en el ámbito literario y obtener una mejor calidad de vida.

3.2.10.1 Creatividad e innovación en el aula

Una vez finalizado el taller se evaluó a los estudiantes mediante la escala de actitudes hecha en una plataforma en línea y se recuperaron las respuestas que más adelante se presentarán, antes es menester comentar la parte metodológica de cada una de las actividades propuestas en el taller y que nos definieron la parte positiva de la investigación.

Se trabajó con dos grupos diferentes en cuanto a sus áreas de especialización. El grupo C eran el área de salud y el grupo E del área de comunicación, esto de manera pedagógica es bastante interesante pues las personalidades, enfoques y objetivos de los grupos eran completamente diferentes. El grupo C fue un grupo más analítico, serio y responsable, mientras que el grupo E correspondía a estudiantes mucho más sensibles, reflexivos y abiertos al diálogo. La cuestión de las personalidades es un tema fundamental para el profesorado debido a que gracias a ello los maestros pueden orientar mejor sus actividades y temas respecto a los alcances que cada grupo tiene.

El taller de reconocimiento de emociones fue pensado como un espacio de libre expresión en donde los estudiantes podrían compartir sus ideas, pensamientos y experiencias propias sobre las emociones a trabajar. En las primeras sesiones se daba una introducción y un panorama del género a trabajar. Dentro de la planeación del taller se hizo una breve descripción de cada texto que fue utilizado, esto para dar un vistazo literario a lo que los estudiantes leerían y cómo podríamos relacionar el texto con la emoción a estudiar.

Como ya habíamos mencionado, el taller se dividió en 4 sesiones, esto atendiendo a los tiempos de evaluación y otras actividades que los estudiantes de la preparatoria tenían ya en programación. Por ello, se leyeron 2 poemas y 2 cuentos sobre el amor y en la parte dos del taller se leyeron 2 poemas y 2 cuentos sobre la tristeza, siendo este material el suficiente para abarcar un total de 4 semanas. Los estudiantes tuvieron acceso a la antología literaria de manera digital y también estaba la opción de poder imprimir las hojas quien así lo deseara.

Una vez iniciado el taller, las actividades propuestas en la planeación fueron las elaboradas y fueron modificadas según las necesidades de los estudiantes, así como de los tiempos entre la lectura y la realización de la actividad. En casi todas las sesiones se buscó que todos los alumnos tuvieran una participación activa así que se les pidió que cambiaran el mobiliario como bancas y sillas de forma que quedará en un foro o auditorio circular de tal manera que a la hora de impartir la clase los estudiantes pudieran escuchar la cátedra y así mismo participar respondiendo a las preguntas, emitiendo comentarios y críticas respecto a las actividades y a los textos. Se intentó que en su mayoría las actividades como preguntas detonadoras y debates fueran dialogados, esto para propiciar la participación entre los estudiantes y la persona que imparte el taller.

En el aspecto literario, se tomaron en cuenta los siguientes factores para la identificación de la temática y de la emoción a trabajar.

1. Figuras retóricas (Isotopías)
2. Modo de lenguaje
3. Función del lenguaje
4. Tipo de emisor y receptor
5. Género Literario
6. Contexto (época y país de origen)
7. Emoción

Tomando en cuenta lo anterior con estas herramientas los estudiantes podían elaborar un análisis de cada texto que les permitió elaborar la actividad y también deliberar conclusiones, así como dar su opinión sobre el funcionamiento de la literatura y las emociones, por ejemplo, en el siguiente fragmento de “La carta”, un cuento de Amparo Dávila se hace el breve análisis según los aspectos literarios.

Nunca has sabido de este amor caído de bruces sobre sus propias brasas. Ni siquiera aquella noche que te marchaste encolerizado sin decir ni adiós reparaste en la sorda pesadez de mis pasos, en las lágrimas que me caían por dentro. Todo estaba igual en la calle y dentro de ti: el alumbrado mortecino, los automóviles con prisa, los transeúntes con el diario bajo el brazo y el cigarrillo consumiéndose entre los labios. Todo estaba igual, también la lluvia con su monótono caer. Tal vez tú pensaste «ahora que me voy se habrá sentado a ver la televisión o a escuchar la radio, estará tomando café y fumando sus largos cigarrillos». Pero no, todo estaba igual

fuera y dentro de ti, pero detrás de la puerta que cerraste, quedaba este amor que no entendiste y que se quedó inventándose el sonido de tus pasos en la escalera, el timbre del teléfono. En tus ausencias me habitué a la silenciosa espera, buscando una forma de virtud en ello. Sin embargo, te lo confieso, me desesperaba el paso igual de los días, sin que surgiera ni una solución ni una esperanza. (Dávila 39-41)

Atendiendo al significado de las isotopías, la escritora plantea desde las primeras líneas del cuento la idea conceptual del amor escribiendo una narración epistolar donde se despide de alguien. El modo de lenguaje es informal, pero al mismo tiempo encontramos metáforas y algunos otros recursos literarios que permiten darle profundidad y personalidad al discurso. En cuanto a la función del lenguaje es fácil identificarlo según el esquema de Roman Jakobson podemos decir que este cuento pertenece a la función emotiva pues el objetivo del texto es disuadir a los lectores a sumergirse en una emotividad y sentimentalismo derivada del amor de una persona que está herida y que a su vez y en voz primera se permite expresar sus emociones a través de una carta con destinatario desconocido. Por esta razón el tipo de emisor será la persona que escribe la carta y el receptor aquella persona que lee la carta puede ser el destinatario propiamente o el lector. El género literario de esta obra entra dentro del género narrativo en la subcategoría de cuento, mientras que el contexto y la época son deducibles, la escritora es mexicana y el relato fue escrito en el año 1977 un momento vislumbre en las letras y el cine mexicano. Por último y luego de hacer la lectura, sabemos que la emoción representada en el discurso es el amor, lo podemos inferir incluso por las primeras palabras o algunos códigos que la escritora va dejando en referencia a la emoción del amor. Es importante considerar que hablar de amor no siempre será desde una perspectiva positiva pues las emociones tienen una polaridad, esto quiere decir a grandes rasgos que de una emoción pueden salir aspectos tanto positivos como negativos, lo relevante será cómo las escritoras utilizan estas emociones para darle vida a sus textos y que al mismo tiempo formen parte de la literariedad que necesita un discurso para convertirse en literatura. Con

ello, comprobamos una vez más que la literatura y las emociones tienen una relación cercana.

Una vez que los estudiantes analizaron el cuento o el poema dado en la sesión, la persona que imparte el taller deberá abordar la temática y cuestionar a los estudiantes sobre el tema y los aspectos literarios de lo antes leído para dar paso formalmente a la actividad, después de que la actividad sea realizada es necesario dar conclusiones. Una de las actividades propuestas en este taller fue la elaboración de una lluvia de ideas en grande. Se utilizó una pizarra y con dos plumones se les pidió a los estudiantes que de manera anónima y voluntaria pasaran a escribir una fecha que les recordara un momento trascendental en su vida y que lo relacionaran con el amor. Los estudiantes escribieron fechas que iban desde el nacimiento de hermanos o hermanas, cuando conocieron a su novio o novia, cuando adoptaron a una mascota, cuando conocieron a sus mejores amigos entre otros eventos que desde su panorama adolescente consideraron pertinente para dar la explicación personal de cómo veían y experimentaban el amor en su día a día.

Luego de la actividad, los estudiantes decidieron compartir de manera voluntaria sus experiencias y así lograron comprender que las emociones están presentes en cada momento de nuestra vida y que rigen en muchas ocasiones la manera en la que nos comportamos con el medio exterior y con los demás. En las siguientes actividades propuestas los estudiantes tuvieron a bien a ser mucho más participativos y a compartir vivencias y otros textos literarios que podían ayudar a entender mejor sus propias emociones y a su vez colaborar para la promoción de la literatura escrita por mujeres latinoamericanas.

En el caso de los poemas, se siguió la misma estructura con el objetivo de que los estudiantes pudieran analizar los dos diferentes tipos de géneros literarios e hicieran uso de sus conocimientos básicos sobre literatura. Al relacionar la literatura con las emociones debemos entender que estas tendrán una finalidad, la de organizar nuestra conducta y tomar conciencia de nuestra propia existencia.

Las emociones se remiten a un significado que cada individuo le otorga, cada caso es diferente, por ejemplo, si una persona se siente triste puede ser que su reacción fisiológica sea el llanto, sin embargo, habrá personas que no necesariamente tengan que llorar para expresar o deliberar esa emoción. También es elemental la investigación sobre las emociones que arrojan que estas tendrán impacto de manera bio-psico-social, es decir, una mezcla de muchos aspectos donde los seres humanos se desarrollan y establecen relaciones, las emociones también serán vistas como parte fundamental en el desarrollo de la personalidad, sobre todo en la adolescencia.

Pudiste ser un príncipe normando

Púrpura capa/ lanza en ristre/caballo blanco blanco

Y yo la señora de las flores con el vestido azul aquel

En un mercado en Cleveland /abril del treinta y ocho/

y nunca nos habríamos mirado.

Tal vez hubieras sido un viejo pescador de Alejandría

La barba densa / grabados los veranos en tu barca /

Y yo la secretaria austera de un juzgado de Reims

Con mis tacones bajos muy lánguida

...y nunca nos habríamos mirado

Y si fuiste un cazador de pumas en selvas de Brazil?

Y yo pastora muda de ovejas en el Tíbet?

Tú Prior de un convento Yo la puta secreta de un obispo romano

Tú astronauta sonriente de Moscú

Yo la eterna virgen de un balcón en Salamanca

...de seguro nunca nos habríamos mirado

Todo lo dicho parece ser absurdo fragmentario

Coincidencias literarias de contrarios

Pues

Tú estás en este tiempo a esta hora temprana

Un domingo de sol

Al frente de mi vida

En un supermercado

Escogiendo las manzanas más rojas para mí. (Marita Troiano, 1999)

En este poema de la peruana Marita Troiano podemos evidenciar el amor desde las figuras retóricas como el símil, el juego de sonidos y las comparaciones entre un término y otro permitieron a la autora dar un claro mensaje de un poema en donde la voz del discurso está enamorada. Para los estudiantes este poema tiene dos planos temporales, el primero es en donde suceden todas las comparaciones entre lo figurativo y lo literario y el segundo plano se ubica en la última estrofa donde la autora dice en tiempo presente que el objeto del poema ahora se encuentra justo a su lado. Fue necesario desglosar cada uno de los textos en su contenido literario y según la función metalingüística para que los estudiantes pudieran ir más allá, esto se logró estableciendo códigos y analizando cada parte del texto, en el caso del poema, estrofa por estrofa y verso por verso, mientras que para los cuentos se analizó la prosa desde el plano diegético donde corresponden todas aquellas explicaciones narrativas como personajes, sucesos, tiempo y espacio.

Intentamos que todos los textos dieran todo su esplendor en cuanto a lo emotivo desde las primeras líneas para que los alumnos pudieran identificar mucho más rápido el tema y la emoción a trabajar. No hubo ningún tipo de inconveniente pues en todos los textos trabajados se mantuvo un orden y una claridad total, con todo y lo anterior se remarca que se hizo una estrategia de lectura para cada sesión del taller, la cual consistió en la lectura general en voz dramatizada por parte de los estudiantes y una segunda lectura por parte de la profesora en donde se buscó analizar cada uno de los elementos mencionados anteriormente.

Si me gustó la clase, es muy interesante todo

Me gustó mucho ya que fue didáctica y hubo esa gran participación del grupo

Me pareció bastante interesante el tema

Me pareció como una clase que sirvió para reforzar lo antes visto de una manera más práctica

Para la primera sesión me gustó bastante, dónde hubo muchas participaciones, todos aportaron ideas y las lecturas que leímos muy bonita.

Me gusta como la profesora nos da lecturas fáciles de captar las emociones que el/la autora de a entender y como es muy creativa a la manera de hacer las actividades en el aula.

Me gustó mucho como dió clase la maestra, y fue muy entretenida.

Me gustó la clase, creo que el poema que leímos fue muy bonito

Para la última parte de la investigación queda por aclarar la parte de los resultados en donde se hace una exploración amplia y detallada sobre los panoramas que se observaron antes, durante y después del taller. La voz de estos resultados son los propios estudiantes donde desde su opinión y argumentación declararon haberse sentido cómodos y libres dentro de las sesiones, así como el uso de diferentes recursos literarios y emotivos, tales son, en síntesis, algunos de los comentarios positivos hechos por los estudiantes que se presentan como una imagen a continuación.

3. 12 Recopilación de resultados, experiencias y datos sobre la antología propuesta para la identificación y mejoramiento en el reconocimiento de emociones

RESULTADOS TALLER RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES BÁSICAS: AMOR Y TRISTEZA, A TRAVÉS DE LA LITERATURA ESCRITA POR MUJERES LATINOAMERICANAS. (AVANCE CAPÍTULO III TESIS)

Preparatoria “Lic. Benito Juárez García”

Profesora: Ana María Morales Espinosa

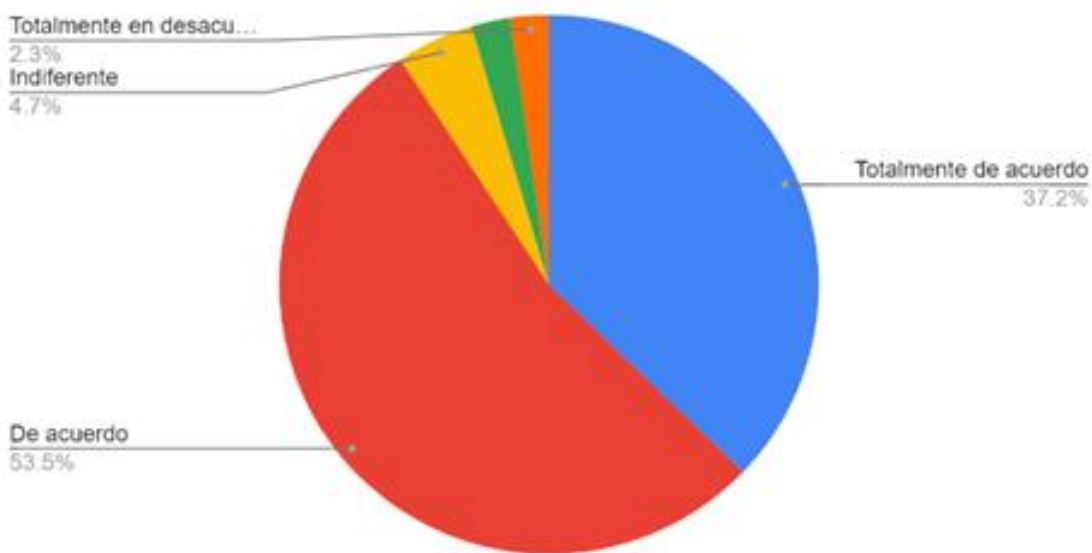
Prácticas profesionales

Modalidad: presencial

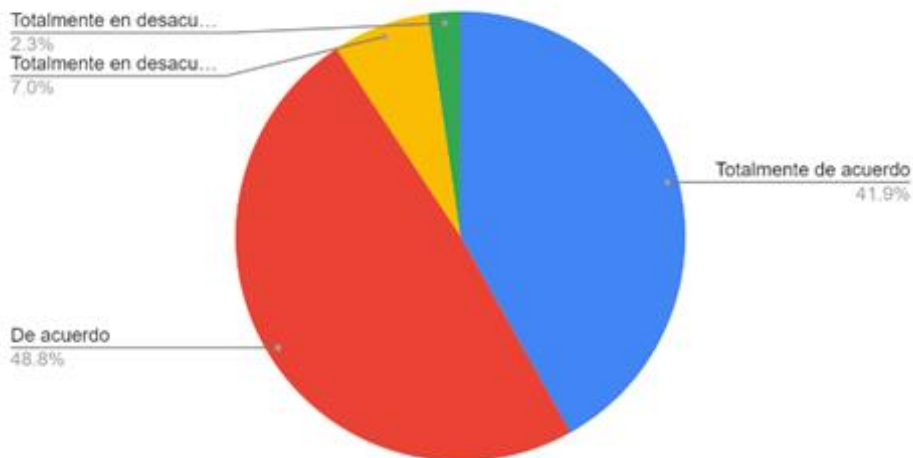
En las siguientes páginas se presentan los resultados dados a raíz de la investigación de campo que se realizó con los estudiantes. La logística consistió en dividir las 4 sesiones del taller en dos formularios que los alumnos contestaron basándose en sesión 1 y 2 y posteriormente sesión 3 y 4. En el primer análisis correspondiente a las sesiones 1 y 2 los incisos estuvieron basados en cómo los jóvenes perciben el concepto de literatura y de emociones y a qué grado les parece importante relacionarlo, mientras que en los incisos analizados de la sesión 3 y 4 los reactivos están basados en los conocimientos adquiridos en las primeras sesiones y ver si el objetivo de la investigación se cumple o no, por ello se retomaron cuestionamientos acerca de los temas específicos del taller y de la postura de los receptores acerca del taller. En ambos casos se encontraron resultados favorables y se comprueba la hipótesis del taller. La literatura desde las emociones favorece la comprensión de los temas y ayuda a despertar el interés por la lectura, así como también trabajar la educación emocional como pilar en el área del lenguaje y la literatura promueve la tolerancia y el respeto.

En los gráficos 1 y 2 podemos observar que las respuestas predominantes son favorables entre el totalmente de acuerdo y el de acuerdo tenemos parcialidad en lo que se cuestiona. Mediante el taller impartido los estudiantes son capaces de entender el concepto de literatura, así como los diferentes géneros literarios, eso es de manera general bueno en la materia de lengua y literatura pues se busca que los temas básicos queden claros.

Recuento de 2. Puedo identificar fácilmente los diferentes géneros literarios.

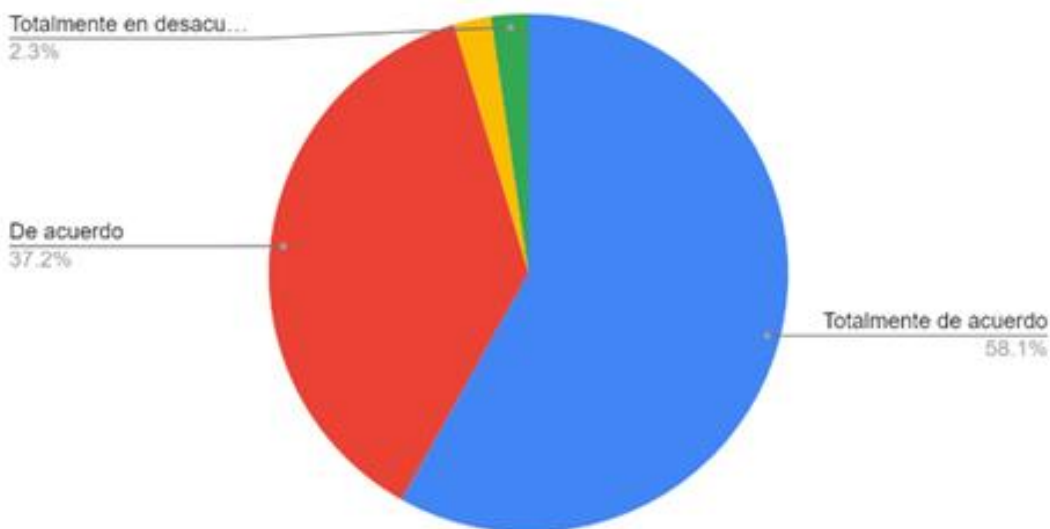


Recuento de 1. Atendiendo a la explicación de clase se entiende el concepto de literatura

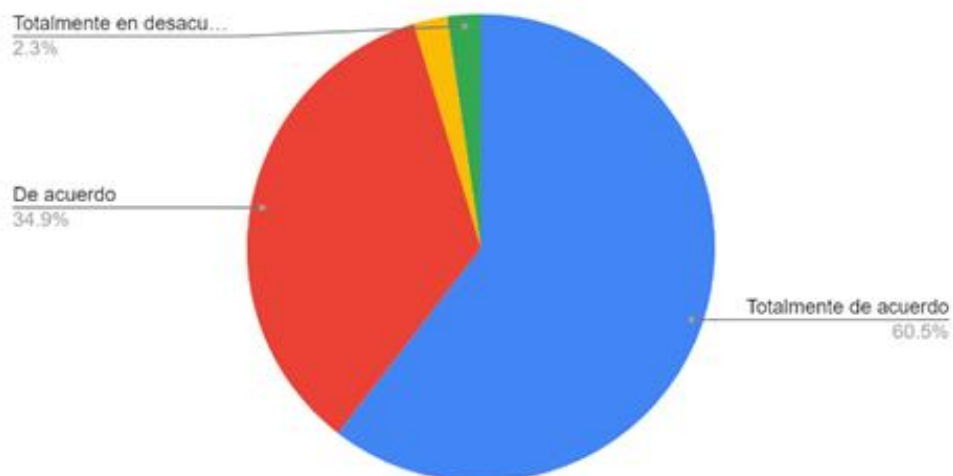


En los gráficos 1 y 2 podemos observar que las respuestas predominantes son favorables entre el totalmente de acuerdo y el de acuerdo tenemos parcialidad en lo que se cuestiona. Mediante el taller impartido los estudiantes son capaces de entender el concepto de literatura, así como los diferentes géneros literarios, eso es de manera general bueno en la materia de lengua y literatura pues se busca que los temas básicos queden claros.

Recuento de 3. Según la sesión comprendo la importancia de la educación emocional en el aula.



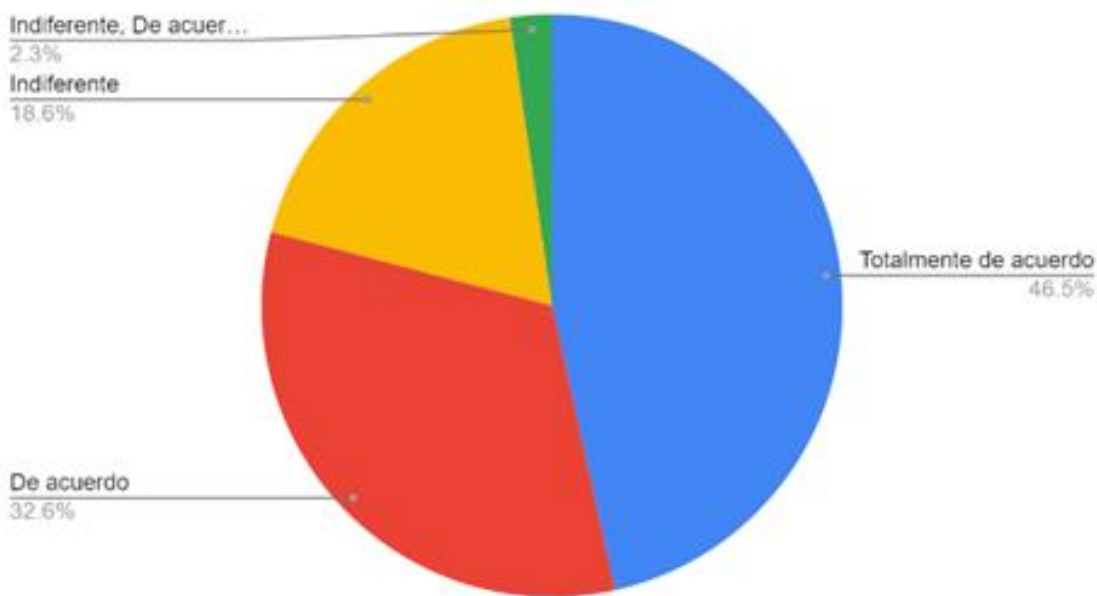
Recuento de 4. Puedo relacionar la literatura y las emociones de manera sencilla.



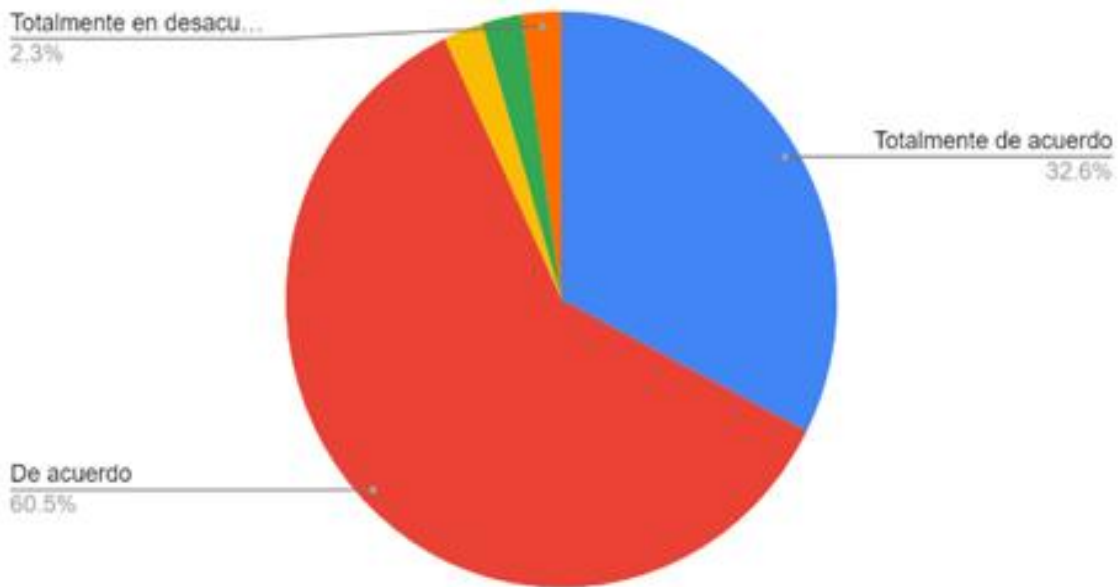
De manera igualitaria vemos que en la gráfica 3 de la investigación más del 50% de los estudiantes indicaron estar totalmente de acuerdo con la importancia de la educación emocional dentro del aula, esto gracias al material comprendido en clase y los facilitadores que se les dio como una antología virtual, de la misma forma, observamos que en la gráfica número 4 más del 5% de los estudiantes dijeron haber relacionado de manera muy sencilla la literatura y las emociones.

Entrando en materia de investigación, las siguientes gráficas muestran una evaluación del producto en donde se buscó comparar la identificación de las emociones, pero al mismo tiempo del reconocimiento del concepto de literatura. Obtuvimos en la gráfica número 5 ambas respuestas favorables al indicar que los estudiantes pueden reconocer sus emociones de manera general y en la gráfica número 6 y luego de las sesiones ellos fueron capaces de explicar con paráfrasis y sus propios medios el concepto de literatura. Esto significa un avance significativo pues en el taller se buscó re>presentar a las emociones, pero reforzar el conocimiento literario, a través de estos resultados comprobamos satisfactoriamente que se cumple con el objetivo.

Recuento de 5. Identifico mis emociones de manera general.

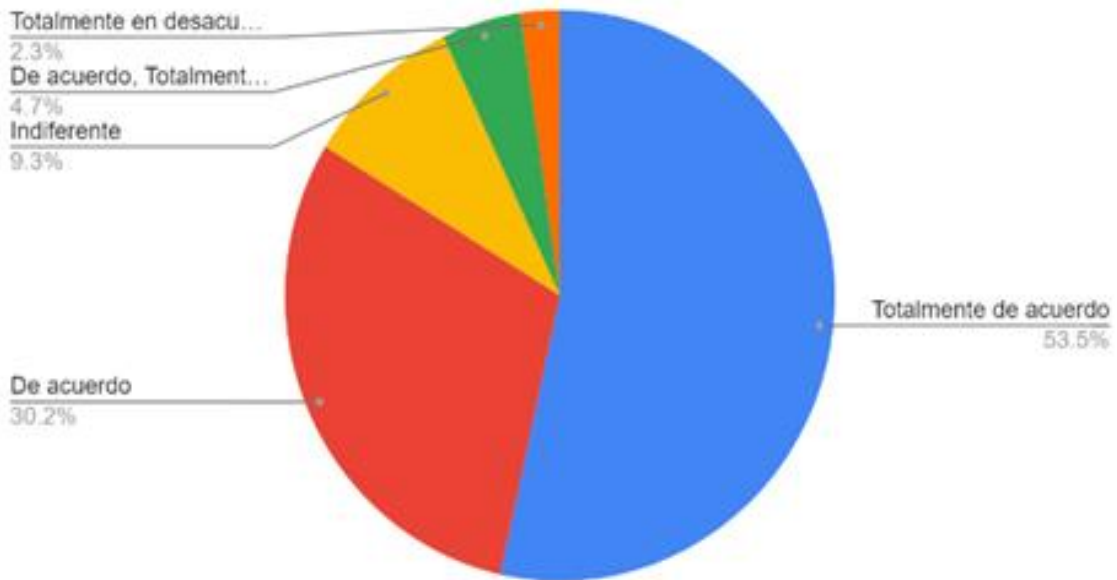


Recuento de 6. Soy capaz de explicar con mis propios medios el concepto de literatura.

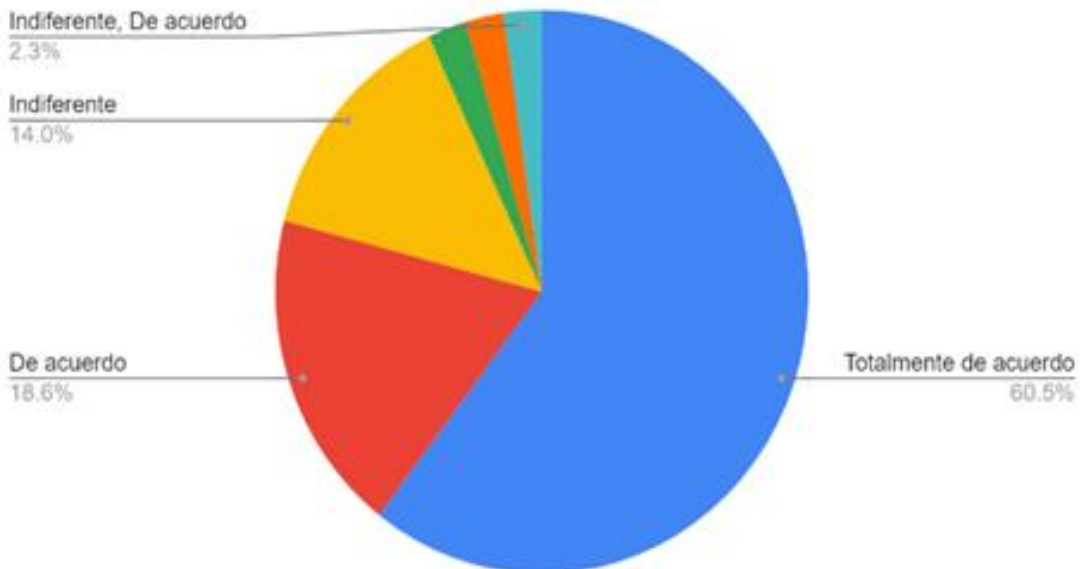


Entrando en materia de investigación, las siguientes gráficas muestran una evaluación del producto en donde se buscó comparar la identificación de las emociones, pero al mismo tiempo del reconocimiento del concepto de literatura. Obtuvimos en la gráfica número 5 ambas respuestas favorables al indicar que los estudiantes pueden reconocer sus emociones de manera general y en la gráfica número 6 y luego de las sesiones ellos fueron capaces de explicar con paráfrasis y sus propios medios el concepto de literatura. Esto significa un avance significativo pues en el taller se buscó representar a las emociones, pero reforzar el conocimiento literario, a través de estos resultados comprobamos satisfactoriamente que se cumple con el objetivo.

Recuento de 7. Puedo encontrar distintas emociones como el amor en los textos literarios.

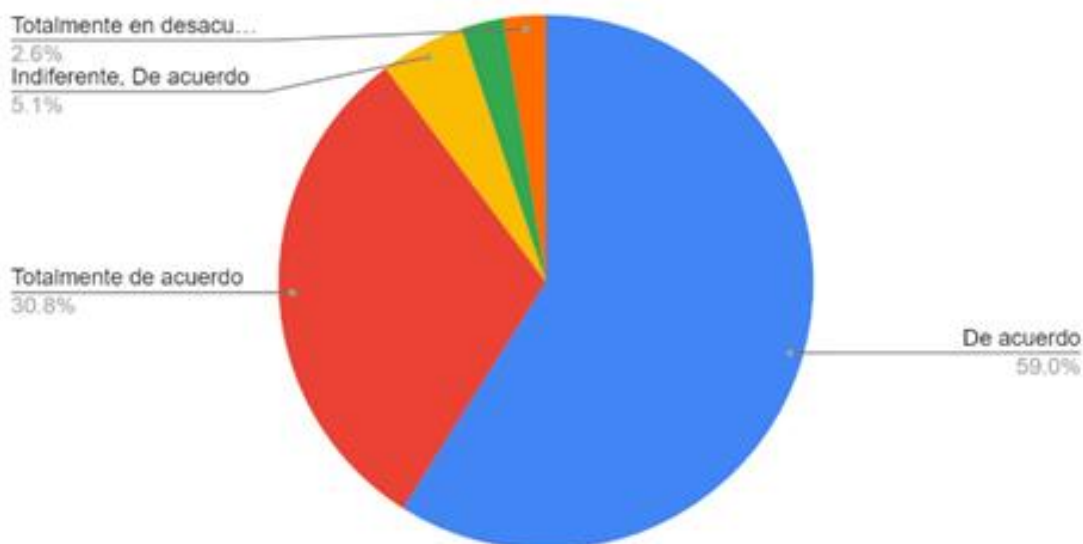


Recuento de 8. Prefiero textos literarios en donde puedo encontrar situaciones que me identifican.

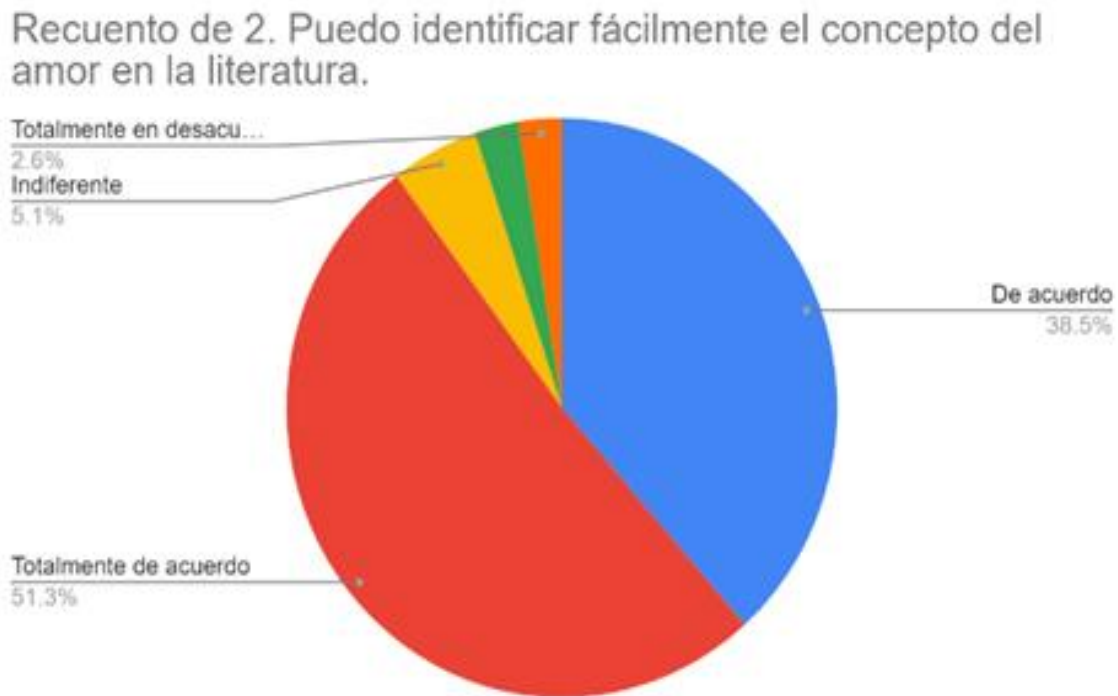


Por último, las dos gráficas finales abordan resultados en donde se les cuestionó a los estudiantes si gracias al taller ellos podían identificar o encontrar diferentes emociones en los textos literarios a lo que un 80% de los estudiantes estuvo de acuerdo. En la gráfica número 8 demostramos con más de la mitad de los estudiantes que efectivamente las emociones tienen una relación cercana a la literatura y que gracias a estos temas tocados por las escritoras los jóvenes se mantienen interesados en la educación literaria. Se manejaron 10 incisos dentro de la escala de actitudes de donde se obtuvieron estas gráficas, aquí solo se presentaron 8 puntos puesto que el número 1 corresponde al nombre de los estudiantes el cual se mantendrá en anónimo y la número 10 corresponde a un comentario libre al respecto sobre el taller impartido.

Recuento de 1. Atendiendo a la explicación de clase se entiende el concepto de poesía.

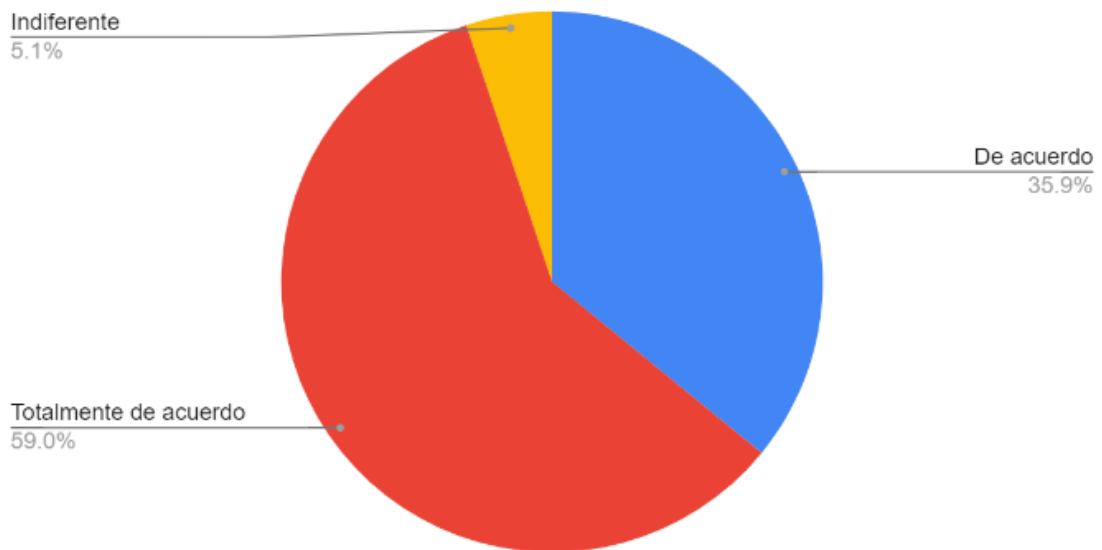


A continuación, se presenta la interpretación de datos del formulario correspondiente a la sesión 3 y 4 así como las conclusiones derivadas de los resultados y sus efectos en el producto de investigación.

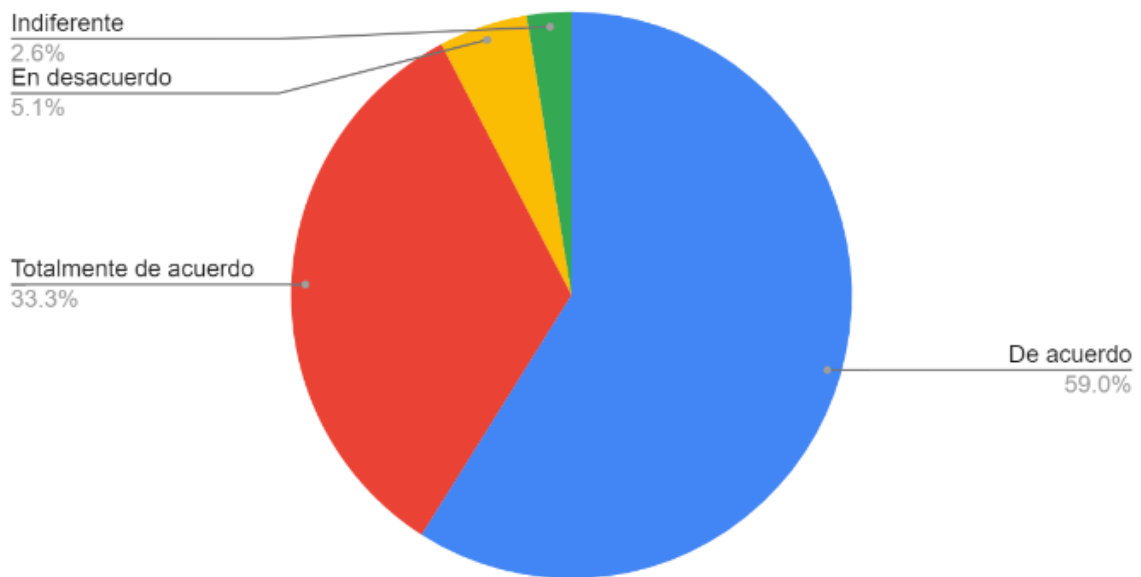


En la gráfica número 1 se hace referencia al conocimiento que los estudiantes hicieron respecto a la primera parte del taller. En las sesiones 1 y 2 se trabajaron textos poéticos por lo que era indispensable que los estudiantes repasaran el concepto de poesía y que terminando el taller pudieran entender de manera exitosa este tema. En la gráfica número 2 se buscó ser más específico atendiendo a la emoción del amor por lo que después de la lectura de textos la meta era que los estudiantes pudieran identificar fácilmente el amor como emoción dentro de los textos. Ambos cuestionamientos dieron resultados positivos en ambos casos la suma total de los indicadores positivos dio el 90% de votos a su favor.

Recuento de 3. Según la sesión comprendo la importancia de la gestión de las emociones en mi vida diaria.



Recuento de 4. Puedo identificar fácilmente el tema de un texto literario.

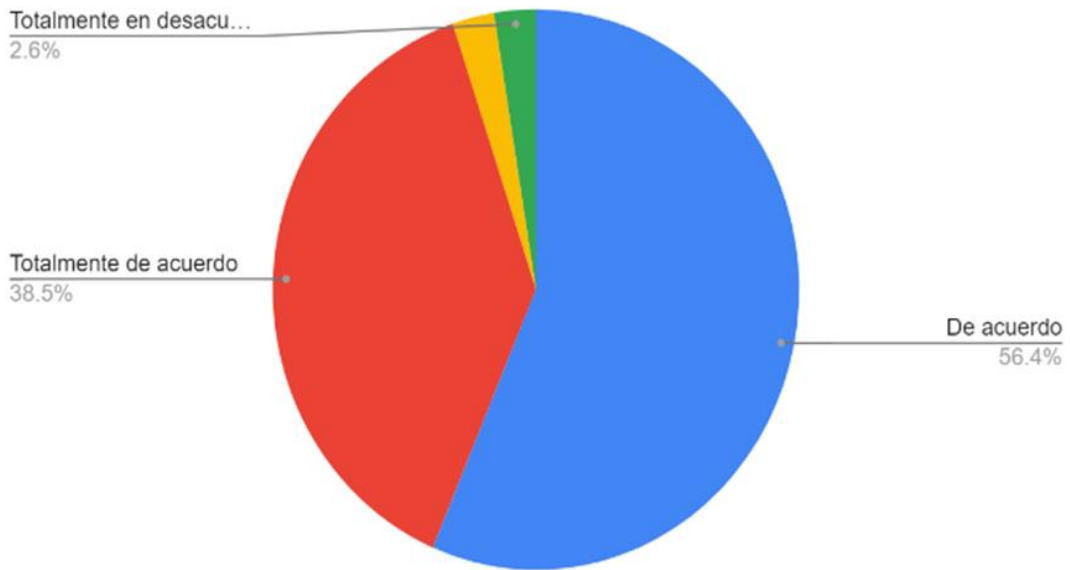


Para las siguientes comparativas se planteó a los alumnos que según lo visto en las clases pudieran reconocer y comprender la importancia de las emociones en su vida diaria, otro caso de estudio que se planteó en la investigación fue dar las herramientas necesarias para que los estudiantes pudieran ver la lectura como una forma de conocer cosas nuevas e identificar de manera sencilla la temática de los diferentes géneros literarios. En ambas situaciones los estudiantes se mantuvieron en una postura positiva.

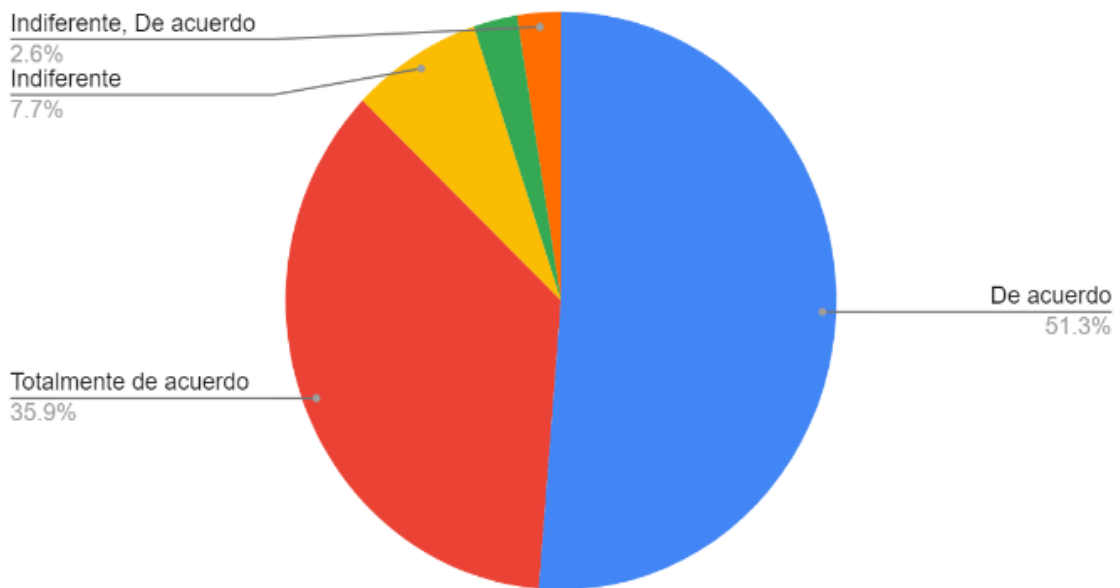
Uno de los aportes principales de este taller fue proponer diferentes actividades que propiciaran la convivencia entre los participantes y que al mismo tiempo promover la educación emocional como uno de los pilares más importantes dentro del aula. Entre los diferentes estudiantes pudimos detectar que durante la adolescencia este tipo de educación es la que más relevancia tiene en las escuelas pues ayuda a los jóvenes a aceptar los cambios cotidianos y a sentirse bien consigo mismos.

En la gráfica número 5 se les preguntó a los estudiantes si con base en lo visto en las sesiones eran capaces de interpretar textos literarios desde una perspectiva emocional a lo más de la mitad del grupo estuvo parcialmente “De acuerdo” con la situación. Esto nos habla de un avance temático en cuanto a la literatura y las emociones.

Recuento de 5. Interpreto los textos literarios desde una perspectiva emocional.

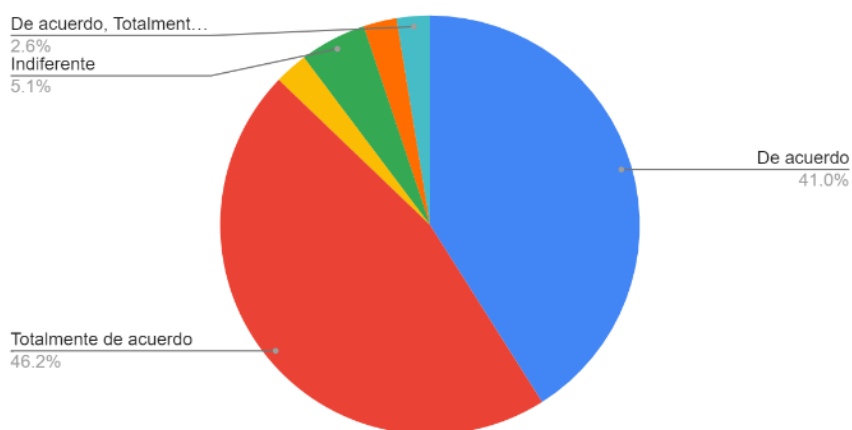


Recuento de 6. Soy capaz de dar mi definición de literatura, poesía y cuento.



En la gráfica número 6 nos concentramos en la cuestión del conocimiento adquirido por parte de los estudiantes, es importante considerar que ellos ya tenían un conocimiento previo al taller pero una de las ideas centrales era también motivarlos a tomar una serie de clases que también pudiera ayudarlos a perfeccionar sus conocimientos en el área, es por eso que en este inciso se les preguntó a los estudiantes si luego de las sesiones eran capaces de dar su propia definición de la literatura y de dos géneros: poesía y cuento.

Recuento de 7. Comprendo la importancia de la difusión de literatura escrita por mujeres latinoamericanas.

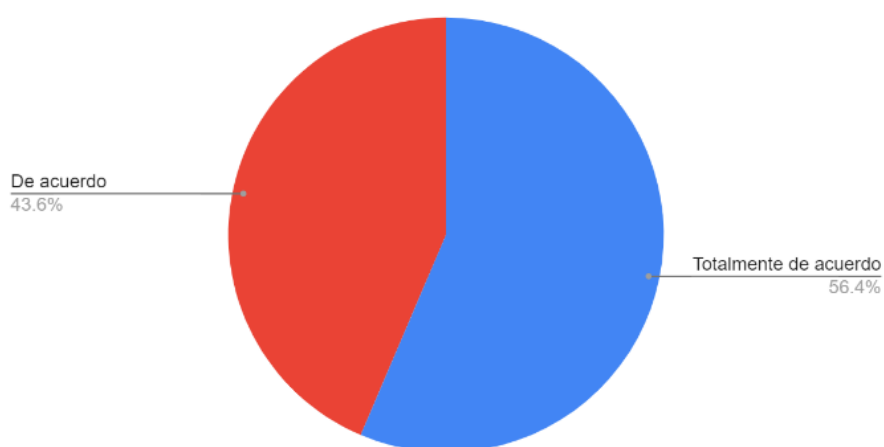


Si tomamos en cuenta los resultados positivos obtenemos que el 80% de los estudiantes notificó que luego de las sesiones son capaces de dar su propia definición no solo de un concepto sino de tres más, esto académicamente es excelente pues son aspectos básicos de la materia de literatura.

En la penúltima gráfica de este estudio se les preguntó a los estudiantes una parte fundamental de la investigación, si después del taller comprendían la importancia de la literatura escrita por mujeres latinoamericanas. Analizando los datos obtenidos, podemos ver que hubo respuestas divididas entre las positivas y las negativas, un muy bajo porcentaje de estudiantes declararon ser “Indiferentes” o no estar de acuerdo con la situación, sin embargo, juntando los dos porcentajes de los resultados predominantes, obtenemos que el 80% de los estudiantes son conscientes de la importancia de la literatura escrita por mujeres latinoamericanas.

Recordemos también que esta antología resulta innovadora para el plan de estudios de la preparatoria pues su temario no comprende literatura latinoamericana, ni tampoco un compendio de escritoras así que inferimos a través de estos datos que hemos recuperado de los formularios que los estudiantes notaron una causa desde la perspectiva de género y una mejora con la inclusión de escrituras originarias de su mismo estado geográfico.

Recuento de 8. Las actividades propuestas en el taller me permiten conocer más acerca de las emociones y la literatura.



La gráfica número 8 de la segunda parte del taller es la más importante de todos los cuestionamientos hechos pues fueron estos resultados los que nos permitieron conocer si la hipótesis había sido resuelta y además si los objetivos no solo del taller sino de la investigación habían sido cubiertos.

Esta es la única gráfica que presentó el 100% de los votos a favor sobre el cuestionamiento hecho, gracias a ello podemos decir con total precisión que el taller y la investigación elaborada acerca del estudio de las emociones y su combinación con la literatura es totalmente funcional y exitosa con estudiantes de preparatoria. Las estadísticas marcan que los estudiantes han preferido las actividades propuestas que han ido desde el diálogo, la escritura, los foros de discusión y las lluvias de ideas. Comprobamos así que las actividades en sí no tienen que ser planeadas con rigidez, al contrario, para llegar a estos resultados es necesario

conocer el campo de estudio, ser tolerante, respetuoso y empático con los estudiantes, pero sobre todo aplicar principios básicos de la didáctica; saber escuchar y saber hablar.

Con esto damos por hecho que sí se puede demostrar la importancia de las emociones básicas; amor y tristeza mediante una antología de textos literarios de escritoras latinoamericanas, reconociendo su importancia en la vida cotidiana, así como sus beneficios. Además, también pudimos establecer los criterios necesarios para que los estudiantes adoptaran la lectura como una forma de vida, un pasatiempo, un hábito saludable y no una tarea tediosa o aburrida.

Para resumir, podemos decir que la filtración de la información en cuanto a datos y estadísticas es una de las formas más precisas de obtener resultados en una investigación. El caso de la literatura y las emociones se trabajó como un tipo de investigación cualitativa la cual consistió en la recopilación de datos no numéricos, esto quiere decir, que tenemos en claro que las emociones son elementos que no pueden ser cuantificados ni identificados con unidades de medición por lo que tampoco podríamos haber otorgado un tipo de evaluación en específico, empero, lo que sí se puede hacer a la hora de trabajar emociones en conjunto con la lectura es la observación directa del comportamiento del objeto de estudio. Por esta razón, primero se evaluó a los adolescentes en calidad de conocimientos básicos y qué tanto les interesaba saber más de las emociones, lo segundo fue establecer los criterios necesarios para el desarrollo de una propuesta que representara la solución a los problemas que tuvimos como tercer y último paso fue aplicar la propuesta diseñada con objetos de estudio reales, en este caso alumnos de preparatoria y que con esta misma aplicación nos diera la oportunidad de generar una teoría que más adelante pueda ser patentada y aplicada en otros centros educativos con el fin de resolver diferentes problemáticas tanto pedagógicas como literarias.

Conclusiones

Afirmaré ahora que la relación establecida entre las emociones y la literatura nos abre un nuevo paradigma en la forma en la que el profesorado se desarrolla ante los diferentes conflictos sociales de sus estudiantes. La literatura como un arte nos ayuda a sensibilizar la parte más emotiva de nuestro ser mientras que la literatura como una asignatura nos da las herramientas necesarias para desarrollarnos en el área comunicativa y lingüística. Hablando objetivamente todas las materias escolares son importantes para los estudiantes influyen de una u otra manera en la manera en la que el conocimiento obtenido sea aplicado en el campo laboral posteriormente al colegio, se remarca también la idea de que las humanidades y las ciencias sociales son tan importantes como otras disciplinas matemáticas o científicas, el estudiante tendrá éxito profesional si consigue adaptar todas sus asignaturas y comprender su relevancia dentro y fuera del contexto escolar.

En el caso de las emociones y como lo habíamos visto antes, las emociones representan uno de los más grandes mapas con el interior y la parte reflexiva de nuestro ser. El científico Eduard Punset, Rafael Bisquerra y el diseñador Palau Gea desarrollaron un libro llamado *Universo de Emociones* donde hacen una amplia investigación sobre las seis emociones básicas y demuestran de manera comprobable que existen más de 300 emociones que se clasifican según su grado de intensidad, pero habrá que tener mucho cuidado pues intensidad no es lo mismo que medición. Esto quiere decir que las emociones no pueden ser medidas, sin embargo, son divididas en este libro en 10 galaxias diferentes que son representadas por: la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa, la felicidad, el asco, la ansiedad, el amor, la alegría y las emociones sociales, de todas estas empieza el universo de emociones.

En *Universo de Emociones* se ilustró con un mapa visual las galaxias que traerían consigo más emociones según su grado de importancia. Tal como un mapa este se lee de arriba hacia abajo, siendo la parte superior la de las emociones positivas: alegría, amor y felicidad; mientras que en la parte inferior se encontrarán las emociones negativas tales como: el miedo, ira y la tristeza. La composición gráfica además de atender a la polaridad entre las emociones ya sean positivas o negativas también se centra en las relaciones que se pueden dar entre ellas, tal como se establecerían relaciones en un diagrama de Venn, superponiendo las similitudes y diferencias entre diferentes conceptos, en este caso, las diferentes emociones. Esto quiere decir, que en el día a día no experimentamos una sola emoción, sino que puede ser una combinación de varias emociones que nos permiten conocer cómo reaccionamos ante determinadas situaciones o eventos ya sean buenos o malos.

En palabras del propio Rafael Bisquerra:

Universo de Emociones es un mapa gráfico de quiénes somos y cómo interactuamos. Ciencia y arte se unen en la mayor representación gráfica de las emociones conocida hasta el momento. Las 307 emociones que incluye este mapa permiten visualizar y comprender nuestro comportamiento como seres humanos. Una herramienta didáctica y divulgativa, que nos permite conocer qué sucede en nuestro interior. Y lo más importante, nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos". (Bisquerra, 2016)

Sirva esta ilustración como la guía más interesante para comprender el universo de emoción y su importancia en la vida educativa. Podremos observar que dentro del mapa encontraremos círculos que semejan a las constelaciones del universo pero que en este plano se ven representadas por subcategorías que contendrán emociones más simples o menos conocidas, en efecto, las emociones básicas son las que rigen el sistema de relaciones entre las otras emociones.

Llegamos al núcleo de la investigación en donde podemos asegurar que este trabajo ha sido totalmente exitoso, se resolvió el problema y se encontraron diferentes estrategias que serán muy útiles para futuros proyectos y para comprender mejor los procesos educativos dentro del área literaria e investigativa. Concibo pues, que los resultados y las soluciones a los planteamientos que dieron surgimiento a la propuesta didáctica son las siguientes:

- I. Se confirmó que la literatura y las emociones son relacionables en el nivel diegético del análisis literario.
- II. La educación emocional debe ser prioritaria dentro de las instituciones educativas y darle aún más relevancia atendiendo a los diferentes fenómenos y eventos problemáticos dentro de la sociedad mundial.
- III. Las emociones pueden ser gestionadas a través de lecturas y pasatiempos que requieran actividades manuales y de reflexión.
- IV. Las emociones son un punto clave dentro del desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes por lo que atenderlas y comprenderlas será fundamental para el bienestar de los estudiantes.
- V. El taller de reconocimiento de las emociones básicas: amor y tristeza permite que los alumnos identifiquen las emociones a partir de textos escritos.
- VI. La literatura femenina latinoamericana es preservada y compartida por el profesorado y los estudiantes a partir de la propuesta de antología.
- VII. La antología funciona como un recurso o material literario de apoyo dentro de la asignatura prioritaria.

VIII. Gracias a la lectura los estudiantes logran hacer un ejercicio de autorreflexión y autoconocimiento percibiendo mejor sus emociones y atendiéndolas en momentos de riesgo.

IX. La lectura como un hábito saludable también tiene beneficios en la forma en la que los estudiantes construyen relaciones interpersonales.

X. La promoción de la lectura y la literatura femenina se da en completa libertad de expresión y los estudiantes comparten y nutren este material haciendo recomendaciones propias.

Tomando en cuenta los puntos anteriores y a forma de conclusión afirmamos que la tesis presentada resulta beneficiosa y fructífera para la innovación educativa en los planes de estudio y mapas curriculares dentro de la asignatura de literatura, pero además nos abre un paradigma completo sobre la literatura contemporánea vista desde la escritura femenina y relacionándola con las emociones y su impacto positivo dentro de escenarios sociales, culturales y hasta físicos. Conviene distinguir que un estudio como el que se ha hecho nos posibilita la resolución de conflictos literarios y también de la especificación y entendimiento de las emociones como parte fundamental de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, Marta Sanjuán. "De la experiencia de la lectura a la educación literaria. Análisis de los componentes emocionales de la lectura literaria en la infancia y la adolescencia." *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura* 7 (2011): 85-99.

Álvarez, Marta Sanjuán. La dimensión emocional en la educación literaria. Vol. 4. Prensas de la Universidad de Zaragoza, 2014.

Antoni, Marcelo, and Jorge Zentner. Las cuatro emociones básicas. Herder Editorial, 2014.

Aristóteles, and Valentín García Yebra. Poética de Aristóteles. Vol. 8. Gredos, 1974.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(2), 15. Murcia: Aidipe.

Bisquerra, Rafael. "Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico." *Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* 20 (2016): 1-860.

Benedicto Rodríguez, Rubén. "Martha Nussbaum: emociones, mente y cuerpo." *Thémata. Revista de Filosofía*, 46, 591-598. (2012).

Darwin, Charles, y Tomás Ramón Fernández Rodríguez. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Madrid: Alianza, 1984.

Dávila, Amparo, y Jonathan Minila. *Árboles petrificados*. J. Mortiz, 1977.

Fernández-Berrocal, Pablo. "Darwin y el misterio de las emociones." (2009).

González Esteban, Elsa. "Una lectura actualizada de la ética aristotélica. La mirada de Martha Nussbaum." (2007).

Gil Blasco, Marta. "La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: el papel de las emociones en la vida pública." (2014).

Lyons, William. Emoción. Vol. 42. Anthropos Editorial, 1993.

Marco Pinto, Sara. "Proyección emocional de la educación literaria." (2019).

Martínez, Luis Fernando Rodríguez. "Competencia emocional y educación literaria." *Multiárea: revista de didáctica* 6 (2013): 177-224.

Moral, María Isabel Jiménez, y Esther López Zafra. "Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión." Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en www.elsevier.es/rlp 41.1 (2010): 69-80.

Nussbaum, Martha C. Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones. No. Sirsi) i9788449320996. 2008. Vía web.

Ollé, Fernando González. "VARIOS: Antología de cuentos de la literatura universal (Book Review)." *Arbor* 25.91 (1953): 510.

Parra, José Carlos Vázquez. "La racionalidad del amor.: Un análisis desde la teoría elsteriana de la racionalidad de las emociones." *CIENCIA ergo-sum* 23.3 (2016): 198-204.

Pérez, Rosalía. *Abraza tus emociones*. Profit Editorial, 2017

Pinedo Cantillo, Iván, and Jaime Yáñez Canal. "Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum." *Veritas* 36 (2017): 47-72.

Pineda Avilés, David Antonio. "Melancolía y locura en la Antigüedad: estudio de las emociones en la literatura griega." VII Coloquio Internacional del Centro de Estudios Helénicos (La Plata, 2015). 2015.

Programa de Asignatura Del Bachillerato Universitario. BUAP. Recuperado de: <http://www.dems.buap.mx/?q=pdf/literatura>

Rodríguez, José Antonio Piqueras, et al. "Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física." *Suma psicológica* 16.2 (2009): 85-112.

Resnick, Lauren B., and Allan Collins. "Cognición y aprendizaje." *Anuario de psicología* 69.69 (1996): 187-197.

Romero, María. *Poesía universal*. Zig-Zag, 1949.

Sandoval Casilimas, C.A. (2002) *Investigación cualitativa*. Recuperado de http://desarrollo.ut.edu.co/tolima/hermesoft/portal/home_1/rec/arc_6667.pdf

Sábato, E. (1967). *El escritor y sus fantasmas*. Madrid: Aguilar.

Séneca, Lucio Anneo, and Vicente López Soto. *Cartas a Lucilio*. Cátedra, 2018.

Trueba Atienza, Carmen. "La teoría aristotélica de las emociones." *Signos filosóficos* 11.22 (2009): 147-170.