INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"FEDERICO KAISER"

DIRECCION DE FORMACION INICIAL DOCENTE

COMBATIR LA TRISTEZA CON LA PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA EN PÚBERES DE 11 Y 12 AÑOS

CARRERA DE EDUCACION RELIGIOSA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESORA EN EDUCACIÓN RELIGIOSA

SOFÍA NATALY NÚÑEZ SÁNCHEZ

CARAVELÍ - 2020

Dedico éste trabajo a Dios

en Jesús Verbo y Víctima,

a la Reina de la Paz,

a mi Ángel de la guarda,

a mi querida Congregación

Misioneras de Jesús Verbo y Víctima

y a mi querida familia paterna.

AGRADECIMIENTO

Agradezco al Único Dios en Tres Personas, a mi Santísima Madre María, la Reina de la Paz, a mi Ángel de la guarda.

A mi Congregación de Madres Misioneras de Jesús Verbo y Víctima, en todas y cada una de mis hermanas que con su ejemplo, oraciones y sacrificios me ayudaron, en especial a mi Madre Superiora General Madre María Jacinta MJVV y a su Consejo; a nuestra madre Vicaria General y Promotora de nuestro Instituto Superior Pedagógico Privado "Federico Kaiser": Madre María Trinidad MJVV y a Madre María Jerónima MJVV, Directora del Instituto, que me han brindado su apoyo incondicional.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado “COMBATIR LA TRISTEZA CON LA PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA EN PÚBERES DE 11 Y 12 AÑOS”, quiere fusionar la pedagogía y la alegría hecha virtud, en todas las áreas de modo transversal, tomando como sólido soporte los procesos afectivos en la pedagogía, teniendo como principio el dualismo antropológico (cuerpo y alma), del pensamiento cristiano católico; demostrando lo perjudicial que es la tristeza, en sus distintas formas, subrayando los del plano educativo, a partir de momentos de trabajo y esfuerzo propio, voluntario e inteligente contra la tristeza, señalando la capacidad de superación de ésta en los púberes, mediante la pedagogía de la alegría, que el docente como orientador que es, sabrá poner como modelo supremo al Maestro y Señor Jesús. De éste modo la alegría como virtud versada en la verdad y el bien, se constituye como motivación de fuente de energía y salud, que impulsa intrínseca y personalmente a alcanzar el Perfil de egreso con miras de obtener un título profesional.

El trabajo de investigación que realicé es bibliográfico; el método utilizado es el expositivo-analítico y deductivo. Se encuentra estructurado en tres capítulos: ***El combate de la tristeza; La alegría y Pedagogía de la alegría en los estudiantes púberes de 11 y 12 años.***

Deseo que mi trabajo sea de gran envergadura y ayuda a todos los estudiantes y a los docentes de todas las áreas como concientización de su rol influyente y transformador en el plano trascendental y axiológico, partiendo del fuero interno de cada alumno y culminando en el hecho de su estabilidad personal como principio de bienestar verdadero.

ABSTRACION

The present research work called "COMBATING TRISTEZA WITH THE PEDAGOGY OF JOY IN PUBERES OF 11 and 12 YEARS", wants to merge pedagogy and joy made virtue, in all areas in a transversal way, taking as solid support the affective processes in pedagogy, taking as its principle the anthropological dualism (body and soul), of Catholic Christian thought; demonstrating how harmful sadness is, in its different forms, emphasizing those of the educational plane, from moments of work and self-effort, voluntary and intelligent against sadness, pointing out the abilityto overcome it in the pubes, through the pedagogy of joy, which the teacher as a counselor who is, will know how to put as a supreme model the Master and Lord Jesus. In this way, joy, as a virtue versed in truth and goodness, is constituted as a motivation for the source of energy and health, which intrinsically and personally impels us to achieve the Egress Profile with a view to obtaining a professional degree.

The research I did is bibliographical; the method used is the expositive-analytical and deductive. It is structured in three chapters: ***The Fight of Sadness; The joy and pedagogy of joy in pubic students of 11 and 12 years.***

I want my work to be of great scale and helps all students and teachers in all areas as an awareness of their influential and transformative role at the transcendental and axiological level, starting from the internal background of each student and culminating in the fact of their personal stability as a principle of true well-being.

INDICE

DEDICATORIA ..... **¡Error! Marcador no definido.**
AGRADECIMIENTO III
RESUMEN IV
ABSTRAC V
INTRODUCCIÓN VIII

CAPÍTULO I

EL COMBATE DE LA TRISTEZA

1.1.Emoción 1
1.2 Los sentimientos o pasiones 2
1.3 Carácter 3
1.3.1 El significado de la acción para la formación del carácter 3
1.3.2 El carácter de cada sexo y la educación 4
1.4 Temperamento 5
1.5 Actitud 6
1.6 La tristeza 6
1.6.1 La tristeza por el bien ajeno 7
1.6.2 La tristeza desordenada 7
1.6.3 Tristeza patológica 8
1.6.4 Las hormonas en el organismo 8
1.6.5 Neurología 9
1.7 La tristeza en la infancia 10
1.8 La tristeza en los púberes y adolescentes 11
1.9 Factores que generan tristeza 13
1.10 Daños de la tristeza en la pedagogía 14
1.11 El combate 15
1.11.1 El combate interior 16
1.11.2 La fuerza para combatir 17
1.11.3 Como combatir la tristeza 18

CAPÍTULO II

LA ALEGRÍA

2.1 Conceptos fundamentales 22
2.1.1 La alegría 22

2.2.2 Felicidad 24
2.2.3 Sentido del humor 24
2.2.4 Humor 25
2.2.5 Placer 25
2.2. Tipos de alegría 25
2.3. La virtud 27
2.4. Actos de alegría 27
2.5. La alegría como virtud 28
2.6. Energía 28
2.7. Alegría como energía 28
2.8 Terapia 29
2.9 Pedagogía terapéutica 30
2.10. Alegría como terapia 30

CAPÍTULO III

PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA EN LOS ESTUDIANTES PÚBERES

3.1 Didáctica 32
3.2 Pedagogía 33
3.3 Educación 34
3.4 Relación entre educación -pedagogía -didáctica 34
3.5 Pedagogía preventiva e inmunizadora: La educación del carácter 35
3.6 La pedagogía de Jesús 37
3.7 Alegría en los docentes 39
3.8 La motivación 41
3.8.1 Motivación intrínseca y extrínseca 42
3.8.2 Motivación personal 43
3.8.3 Importancia de la motivación 43
3.9 El aprendizaje significativo 44
3.10 Pedagogía de la alegría 44

CONCLUCIONES
SUJERENCIAS
ABREVIATURAS
BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo lleva por título: "COMBATIR LA TRISTEZA CON LA PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA EN PÚBERES DE 11 Y 12 AÑOS", quiere contribuir a una pedagogía integral, holística, axiológica y trascendental, a través de un ejercicio constructivista personalizado.

Ya que los procesos afectivos acompañan a los procesos cognitivos y el aprendizaje, la alegría y la pedagogía se enlazan para optimizar los procesos cognitivos, con la finalidad de que los estudiantes, busquen mejorar su propio aprendizaje, rendimiento y superación de una manera autónoma personalista. Se centra en la alegría fundada en la verdad y el bien, como fuente de motivación, energía y salud, para la propia superación de dificultades endógenas y exógenas en la educación, cimentadas en la tristeza para evitar los daños y dificultades durante la escolaridad; por medio del cultivo y educación del propio carácter. La alegría y felicidad verdaderas se encuentran en Dios. Él es la Verdad, la Bondad y la Belleza, en sumo grado. Cuando todo está lleno de alegría, no hay sitio para la tristeza.

Éste trabajo de investigación se encuentra estructurado en tres capítulos: ***El combate de la tristeza; La alegría y Pedagogía de la alegría en los estudiantes púberes.***

El capítulo primero denominado, ***"El combate de la tristeza"***, demuestra lo pernicioso que es la tristeza, en sus distintas formas denominadas: tristeza por el bien ajeno, que es la envidia; la tristeza desordenada, que es el mal humor, la tristeza patológica, así como el dejarse influenciar por las hormonas, en el plano anímico. Corroborando sus daños fisiológicos por la neurología. Es necesario aprender a combatir la tristeza, para no darle cabida ahora ni en el futuro. Señala la capacidad de superación y da pautas de como superarla, mediante el combate propio e interior de los púberes.

En el segundo apartado llamado, ***"La alegría"***, presento el verdadero concepto de alegría (para combatir la tristeza) a partir de conceptos fundamentales, mencionando algunos conceptos erróneos, que la opacan o anulan en su esencia. Considero que la mejor alegría que debemos hacer germinar en todos y cada uno de los púberos es la alegría cristiana como virtud, que parte de la verdad y el bien, por reclamar por su naturaleza humana compuesta de cuerpo y alma su derecho a la alegría, alimentarla con ésta misma, como energía y la

alegría como terapia, en el sentido de educación que cura y curación que educa. Cura del daño de las tristezas y educa según la sana y verdadera alegría.

En la tercera sección, ***"La pedagogía de la alegría en los estudiantes púberes"***, tiene como modelo a Jesús, el Maestro y Señor de la humanidad, modelo supremo de pedagogía. Ésta ciencia quiere para todos los estudiantes una motivación intrínseca, personal, duradera llamada "alegría", mediante la educación de un carácter alegre, fundándose así el ser alegre de forma personalizada, constatándose por la observación de su estabilidad personal, sobre todo en su carácter, manifestado a través de la alegría como virtud.

CAPÍTULO I

EL COMBATE DE LA TRISTEZA

El presente capítulo muestra lo pernicioso que es la tristeza, con más énfasis sus daños en la pedagogía, la capacidad de superarla y cómo superarla mediante el combate propio e interior de los púberes (guiados por sus profesores) a través de la autoformación de un buen carácter.

1.1. EMOCIÓN

Uno de los aspectos más difíciles a la hora de lidiar con la tristeza en un adolescente es diferenciar correctamente sus emociones, y sentimientos o pasiones, porque tiende a confundirse o verse como un todo.

Se entiende por "*emoción*" al conjunto de reacciones orgánicas (biológicas) que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. "Ésta emoción es un movimiento del alma (o del ánimo), algo que nos sacude o nos 'con-mueve' (Ricardo Soca, 2020). Se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero, de mayor intensidad que un sentimiento. Es espontánea e

inconsciente. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderos.

1.2 LOS SENTIMIENTOS O PASIONES

"No te dejes arrastrar por tus pasiones" (Eclo. 18,30).

"El término *pasiones* pertenecen al patrimonio del pensamiento cristiano. Los *sentimientos* o *pasiones* designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar o a no obrar en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o como malo. Las *pasiones* son componentes naturales del psiquismo humano, constituyen el lugar de paso y aseguran el vínculo entre la vida sensible y la vida del espíritu. Nuestro Señor señala al corazón del hombre como la fuente de donde brota el movimiento de todas las pasiones" (cf. Mc. 7,21). (CEC. 1992, p. 402).

El "*sentimiento*" es el estado afectivo del alma que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación; pueden ser de corto o largo plazo, aunque generalmente suelen mantenerse en el tiempo. Asimismo, sentimiento también se refiere al hecho de sentir y sentirse. Éste se origina de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas. "Las *pasiones* designan las emociones o impulsos de la sensibilidad que inclinan a obrar o a no obrar en razón de lo que es sentido o imaginado como bueno o como malo" (Idem).

"Las pasiones no son buenas ni malas. Sólo reciben calificación moral en la medida en que dependen de la razón y de la voluntad. Las pasiones se llaman voluntarias 'o porque están ordenadas por la voluntad o porque la voluntad no se opone a ellas' (S. Tomás de A., s. th. 1-2, 24, 1), (Ibidem, pp. 402 y 403).

Los sentimientos bien encaminados funcionan como una herramienta emocional que permiten la interrelación, toma de decisiones e incluso, estado de salud física y emocional de cada individuo.

Si estas pasiones y emociones, no son educadas, o no ayudamos a los adolescentes a procesarlas, canalizarlas, pueden acabar derivando en problemas morales o emocionales serios o graves. Lo mejor en estos casos es comunicarnos con ellos y poner en práctica un proceso de escucha empática y trascendental. El hecho de querer entenderlos no significa que tengamos que estar de acuerdo con ellos, sino que intentemos comprender

lo que sienten y lo que quieren y encaminemos sus pensamientos a un actuar conforme a la verdad y la virtud.

1.3 CARÁCTER

La palabra "*carácter"*: "nos sugiere una cosa profunda y fija, tal vez innata, una estructura básica" (Allport, 1970, p.51).

"El término "*carácter*" (derivado del griego "carasso", hender, marcar, grabar) tiene en general el significado de nota distintiva o peculiaridad, por la que una persona o cosa se distingue de las demás. En el campo de la psicología se han dado a dicho vocablo diversos sentidos. El carácter matiza todo el psiquismo del sujeto: las afinidades personales, las leyes de la asociación de imágenes, la actividad intelectual, etcétera." (García, 1970, p.145).

Allport (1970) señala: "Se comprenden en él, costumbres, rasgos, actitudes e intereses, todas las marcas de la individualidad". Podemos decir que son reacciones condicionadas por la experiencia. El carácter se forja.

1.3.1. El SIGNIFICADO DE LA ACCIÓN PARA LA FORMACIÓN DEL CARÁCTER

Göttler (1965), sostiene:

a) La acción proporciona a la persona la conciencia de que su ejecución es posible y fácil, que se intensifica con cada repetición.
b) Aparte de este efecto subjetivo, la repetición disminuye objetivamente la dificultad de la ejecución; cuando se realiza de un modo metódico y en condiciones idénticas, crea firmes asociaciones entre tal situación y tal comportamiento (hábitos) y origina también alegrías (inclinación, necesidad psíquica de la repetición).
c) A través de todos esos momentos se prepara el terreno a la comprensión y afirmación personal del deber.

Toda práctica consolida y refuerza el convencimiento íntimo, porque lo ratifica ante el propio yo, por vías de obra, y si se realiza en público nos compromete ante los demás. Pedagógicamente la buena acción omitida o fracasada debilita el convencimiento. Éticamente, un ensayo frustrado de obra buena puede ya merecer aplausos.

1.3.2 EL CARÁCTER DE CADA SEXO Y LA EDUCACIÓN

Göttler (1965), nos habla de la diferencia psíquica entre chicos y chicas. El sentimiento predomina más en las chicas, que en los adolescentes; el psiquismo de la jovencita es más personal, el joven es más objetivo. Las jóvenes se distinguen por su sugestibilidad, los jóvenes son más autosuficientes; la niña más receptiva y altruista está impulsada a cuidar de los demás por naturaleza, el púbero, más es activo y egoísta, se deja arrastrar por el instinto bélico, en sus juegos, palabras e incluso hasta en sus maneras. Éste carácter tan diferente proviene de la constitución de cada sexo, diversos pero complementarios.

"Hasta el final del segundo septenio estas características se manifiestan sólo como disposiciones o aptitudes", pero al pasar a la pubertad se acentúan y prestan a todas las funciones psíquicas propias femeninas o masculinas. A la par se da el desarrollo físico y psicológico, sobre todo en las mozas.

En el sexo masculino la preponderancia de la inteligencia sobre el sentimiento y su mayor dinamismo e independencia derivan hacia una agresiva impulsividad, si no son refrenados a tiempo, mediante el cultivo de sentimientos caritativos y estéticos que culminen en la caballerosidad o espíritu de hidalguía. En el sexo femenino la sugestionabilidad, la necesidad de apoyarse en alguien, el predominio del sentimiento, su altruismo, son necesarios ser encaminados "por el culto a la caridad, a la nobleza femenina y a la misión maternal de la mujer".

A ambos, es necesario precaverlos por medio de una sólida educación y de una ascética formación de la voluntad. La educación debe fomentar y cultivar las características propias de cada sexo, sin exageraciones, represiones y antagonismos – debido a las tendencias y desviaciones actuales y que surgen en

cada tiempo– por razones éticas y sociales que atañen tanto a docentes como a estudiantes.

1.4 TEMPERAMENTO

Los hombres desde que nacen tienen una estructura psicofísica congénita, lista para funcionar. Los sistemas que lo integran trabajan de forma coordinada y a través de éste perciben el mundo y responden a él, en sus formas más espontáneas, con reacciones que le son propias.

"Las formas de conducta temperamental surgen de reacciones bioquímicas, que dependen de la actividad glandular, influyendo en los diferentes órganos. Éstos a su vez influyen sobre el sistema nervioso y neurovegetativo y a través de la sangre dan al sistema nervioso y central las cualidades específicas de la sensibilidad" (Davini, Guellon y Rossi, 1978, p.175).

"Éste es constitucional; aquél modo de ser y obrar formado con intervención del ambiente" (García, 1970, p.145). Tiene influencias sociales, culturales, educativas, etcétera.

El temperamento, la inteligencia y la constitución física: "Estos tres factores, se basan en gran parte en la determinación genética: son, por consiguiente, los aspectos de la personalidad más dependientes de la herencia" (Allport, 1970, p.54).

Allport (1970) dice: "El temperamento puede modificarse a medida que se desarrolla la personalidad. Pero existen en nuestra dotación congénita niveles constitucionales, químicos, metabólicos y nerviosos que imprimen su sello característico toda la vida. Pueden producirse cambios, pero no son ilimitados".

Si el temperamento induce a actuar desordenadamente, el carácter permite controlar la conducta y refrenar malas actitudes, subordinarlas a la inteligencia y a la voluntad. "Es el caso, por ejemplo, del niño inclinado a reaccionar impetuosamente, que logra contenerse merced a su carácter. Temperamento y carácter, más allá de sus diferencias,

se trenzan y complementan" (Martínez, 2020). El temperamento es lo natural, el carácter puede llegar a ser lo sobrenatural, si es educado en la verdad y el bien.

1.5 ACTITUD

"La noción de actitud es inseparable de la disposición y estructuración psicológica; es decir, que al mismo tiempo que se insiste en el aprendizaje y experiencia psicosocial del sujeto, es preciso postular un sustrato de la personalidad que goce de una estabilidad propia. Por un lado, se descartan de este modo las concepciones psicológicas que reducen el comportamiento humano a unos determinismos inconscientes o a unos instintos ciegos; y, por otro lado, se destaca a la persona como sujeto capaz de percepciones y de opciones morales" (Carrier, 1994, p.15). Son aquellas expresiones, movimientos que se realizan por impulsos exógenos o endógenos; pero éstos no los determinan, es siempre una respuesta libre y personal, dejando traslucir su temperamento y carácter.

1.6 LA TRISTEZA

"Corazón triste deprime el ánimo" (Prov.15, 13b).

La palabra española "*tristeza*" viene del latín "*trístĭtĭa"*, aunque también era conocida con el helenismo "*melancolía*". Es una emoción básica (no natal) del ser humano, según Paul Ekman (2003), junto con el miedo, la ira, el asco, la felicidad y la sorpresa. Referida a la vida moral, "la tristeza supone un estado de ánimo que antecede al actuar ético, por cuanto se resiste a cumplir las exigencias morales, porque le resulta costoso, no se ha comportado de acuerdo con el cometido que debía" (Fernández, 2005, p.1378).

A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. Ésta clase de dolor emocional o estado afectivo provocado por un decaimiento espiritual, está expresado en la adolescencia (como en otras etapas) a menudo mediante el rostro abatido, de pesadumbre; la falta de apetito; puede llegar en algunas personas hasta la

lasitud, el llanto (más en las niñas), etcétera. El exceso es la depresión, su falta de superación puede llevar al suicidio (cf. 2Cor. 7,10). “El sentimiento opuesto es la alegría” (cf. Kaiser, 1992, p.24).

1.6.1. LA TRISTEZA POR EL BIEN AJENO

“Envidia y mal humor acortan los días” (Eclo.30, 24 a).

Relata el libro de Génesis 37,4 de los hijos de Israel (Jacob): “Al darse cuenta sus hermanos que su padre le prefería a todos sus otros hijos, llegaron a aborrecerle (a José), hasta el punto de no poder ni siquiera saludarle”. Porque “sus hermanos le tenían envidia” (Gen. 37, 11 a). Los hermanos mayores de José no aprobaban ni se alegraban de ésta preferencia, antes bien le vendieron.

Como dice nuestro Señor “¿va ser tu ojo malo porque yo soy bueno?” (Mt. 20, 15). Ésta “la tristeza por el bien ajeno, es la envidia” (cf. Mt. 20, 15). Puede ir avanzando con la indiferencia, el desprecio, el rencor, el odio, y en el último de los casos el deseo de la muerte y hasta el asesinato voluntario. De lo que se deduce que hace infeliz al hombre por ir en contra del prójimo; menoscaba y le hace incapaz de su libertad.

1.6.2. LA TRISTEZA DESORDENADA

“Mal humor afea, alegría hermosea” *98 (Kaiser, 1982, p.46).

“La tristeza desordenada es el mal humor” (cf. Kaiser,1992, p.24). “Quien lleva los lentes del mal humor, no ve nada claro sino todo ahumado. Entonces no acierta en su criterio. Por eso en tal estado de ánimo debemos tomar decisión alguna” (Kaiser, 1992, p.24). “La tristeza desordenada hace morir la caridad, el valor, la confianza. En una palabra, destruye todo lo bueno” (Ibidem., p. 25). Con ella no se puede ver la bondad, la belleza, la verdad de los demás y de la vida. Todo será erróneo, carente de belleza, malo u imperfecto, nada nos complacerá, ni nos saciará, ni nos dará gusto y así lo reflejaremos en nuestro entorno con gestos y palabras. Es personal el demostrarlo u el sublimarlo.

1.6.3 TRISTEZA PATOLÓGICA

"No te abandones a la tristeza, ni te atormentes con tus pensamientos" (Eclo.30, 21).

La tristeza puede ser también un síntoma del trastorno médico de la depresión o la distimia (trastorno depresivo de largo plazo). En psiquiatría se habla de tristeza patológica cuando hay una alteración de la afectividad. Produce baja autoestima, desinterés, abatimiento, tendencia al llanto, anhedonia, pesimismo, desesperanza. Por falta de motivación, hay pérdida de energía. Encontramos síntomas fisiológicos como pérdida del sueño e inapetencia y dolores corporales. Se da a largo plazo profundamente.

Labilidad emocional, es la tendencia alternativa entre las emociones de alegría y tristeza, es un trastorno patológico, alternando entre la risa y el llanto exagerados e incontrolables.

1.6.4 LAS HORMONAS EN EL ORGANISMO

Los diferentes tipos de hormonas de nuestro organismo no sólo cumplen funciones vitales para controlar determinados procesos biológicos. Cuando una persona no se educó y no le interesa hacerlo, pueden llegar a condicionar el comportamiento e incluso su estado de ánimo, no lo determinan. Es más, en ocasiones cualquier desequilibrio hormonal puede llevar a una depresión o a ver y sentir la realidad de un modo muy diferente.

Generalmente el hombre gusta pensar que tiene pleno control sobre su comportamiento, pensamientos y cómo no, sobre cada una de las conductas que lleva a cabo. Sin embargo**,** a veces podemos supeditarnos por completo a "ese universo diminuto, poderoso y a instantes caótico que son las hormonas. Estos mensajeros proteicos encargados de regular infinidad de procesos metabólicos impregnan también el cerebro, mediando en la conducta e incluso en el tipo de pensamientos que podemos llegar a tener" (Sabater, 2017).

Sabater (2017) explica: “Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo. Viajan a través del torrente sanguíneo hacia los tejidos y órganos para mediar en nuestro desarrollo, nuestro equilibrio interno y en nuestro bienestar. Sin embargo, cualquier pequeña alteración puede suponer un impacto en la salud y en la conducta.

Somos conscientes de que, visto de este modo, puede sonar algo inquietante, porque pocas cosas pueden llegar a ser tan perturbadoras como no tener un control total sobre nuestros estados de ánimo. Sin embargo, debemos tener en cuenta que muchos de esos desequilibrios hormonales pueden regularse favoreciendo un correcto estilo de vida. Así, algo tan importante como alimentarnos de forma correcta, practicar deporte, gestionar el estrés y establecer revisiones periódicas con el médico, si se requiere. No podemos olvidar, por ejemplo, que un gran número de personas experimentan diversas alteraciones, estados de indefensión y apatía sin saber que padecen algún tipo de alteración en la glándula tiroides. Por tanto, gran parte de esas irregularidades asociadas a los diversos tipos de hormonas pueden tratarse, bien mediante fármacos o mejorando los hábitos de vida”.

La observación personalizada es ineludible; de un modo especial están llamados los padres, son los más aptos para observar dichas alteraciones bruscas de ánimo. lamentablemente no son rasgos muy visibles en los púberes, porque recién se están activando sus hormonas.

1.6.5 NEUROLOGÍA

“Para el desdichado todos los días son malos, el corazón feliz siempre está de fiesta” (Prov. 15,15).

Bioquímicamente, se asocia a un bajo nivel de serotonina. Según la American Journal of Psychiatry, se ha encontrado que la tristeza está asociada a “aumentos de la actividad bilateral en las proximidades media y posterior del lóbulo temporal, cerebelo lateral, vermis, mesencéfalo, putamen y caudado”. El equipo

del investigador en neurociencia cognitiva José V. Pardo usó la tomografía por emisión de positrones (PET) para estudiar la tristeza en siete hombres y mujeres normales pidiéndoles que pensaran en cosas tristes. Observaron una mayor actividad cerebral en la corteza orbitofrontal y bilateral inferior. En un estudio que indujo la tristeza en sujetos mostrando clips emocionales de películas, la sensación se correlacionó con aumentos significativos en la actividad cerebral regional, especialmente en la corteza prefrontal, en la región llamada área 9 de Brodmann y el tálamo. También se observó un aumento significativo de la actividad en las estructuras temporales anteriores bilaterales.

Éste estudio científico corrobora lo perjudicial de los pensamientos tristes, por quedar grabados en la memoria. Las consecuencias en el estado anímico de las personas que se dejan dominar de pensares tristes, envidias, rencores, mal humor también son fisiológicas.

1.7 LA TRISTEZA EN LA INFANCIA

La tristeza es una experiencia común en la infancia. Algunas familias pueden tener la idea (consciente o inconsciente) de que la tristeza no debe "permitirse" en esta época de la vida. Robin Skynner ha sugerido que esto puede causar problemas, argumentando que si se elimina la tristeza la gente puede volverse superficial y maníaca. La superficialidad no ayuda a cimentar una personalidad firme y sólida es decir aquella que supere contrariedades. En esta vida es necesaria la fortaleza porque no todo es color de rosa.

El pediatra T. Berry Brazelton sugiere que reconocer la tristeza puede hacer más fácil que las familias aborden problemas emocionales más serios. Brazelton sostiene que "animar" demasiado a un niño devalúa la emoción de la tristeza para ellos; y Selma Fraiberg sugiere que es importante respetar el derecho del niño a experimentar una pérdida completa y profundamente.

Margaret Mahler también vio la capacidad de sentir tristeza como un logro emocional en contraposición, por ejemplo, a protegerse a través de la inquieta hiperactividad. D. W. Winnicott también vio en el llanto triste, la raíz psicológica de valiosas experiencias musicales en la vida posterior.

La tristeza es parte del proceso natural del niño que se separa de una simbiosis temprana, generalmente con la madre, o con la persona que cuida de él. Ya que el niño tiene sus primeros amores, y apegos se vuelve más independiente. Cada vez que un niño o niña se separa un poco más, tendrá que hacer frente a una pequeña pérdida. Si la madre no puede permitir el menor sufrimiento involucrado en este proceso, el niño nunca podrá aprender a lidiar con la tristeza por sí mismo.

En general sentir tristeza es parte de la vivencia humana, algo completamente natural. El inconveniente está en no aprender a superarla y dejarla que domine sobre la inteligencia y la voluntad, con un no tengo ganas; no puedo; no quiero –porque no me da la gana– su superación está en sintonía con una buena educación holística; esto claro está a través de una pedagogía que encamine al niño a educarse en el conocimiento de sí mismo.

1.8 LA TRISTEZA EN LOS PÚBERES Y ADOLESCENTES

El término pubertad proviene del latín "*pubertas*", "*puberātis*", en donde "púber" significa "joven", término al que se le ha aplicado el sufijo "tad", que confiere cualidad abstracta. Así, pubertad significa "cualidad de joven".

La pubertad o adolescencia temprana generalmente comienza entre los 8 y 13 años de edad en las niñas, y entre los 9 y 14 años en los niños. Él Perú no cuenta con estadísticas sobre retraso puberal, sin embargo, en la práctica médica diaria se observa que 10 de cada 100 niños tienen pubertad tardía (Dr. Emilio Cabello).

La adolescencia es una etapa importante en nuestras vidas. "La psicología de ésta edad se determina decisivamente por la madurez sexual o pubertad. Comienza la introversión. Le invade un imperioso deseo de emanciparse. Se origina en él cierta tirantez frente a toda autoridad, al ambiente y las costumbres que hasta ahora han determinado en gran parte sus conceptos y su conducta" (Kaiser, 2004, p.409). Ya no está merced de lo que los demás buscan para él o le dan, ahora él busca con más determinación lo que le gusta, lo que quiere, da a conocer sus opiniones, busca la fuente de su alegría y su felicidad.

Los cambios se dan con un ritmo que a los padres y a los docentes a veces les cuesta seguir o incluso comprender. Pero los mismos adolescentes no se dan cuenta minuciosamente de los cambios (físicos) día a día. Muchos de nuestros chicos y chicas pasan de estar alegres a estar tristes o del enfado al llanto, sin saber el ¿por qué?, en diferentes períodos de tiempo, y es difícil seguirles el ritmo, precisamente porque las permutas que provocan estos vaivenes van acompañados de otros: los jóvenes en la adolescencia temprana cambian a nivel emocional y psicológico, personal y social: por fuera, en su aspecto físico, a menudo por la generación de hormonas que acompaña esta etapa del crecimiento; por dentro, en lo psicológico al convertirse poco a poco en personas que transicionan a adultos.

Todos estos procesos van íntimamente ligados a las diferentes emociones y sentimientos; al temperamento y al carácter que puede presentar un adolescente en un determinado momento. Entre ellos, y uno de los que más debe preocuparnos, es el de la tristeza, dados los perjuicios en el plano educativo que causa, porque de avanzar puede llegar a la depresión ocasionando tremendos daños, incluso a la deserción escolar.

Es difícil comprender si el estadio por el que pasa un adolescente es permanente o pasajero; la gravedad de sus emociones, o si estamos ante un trastorno más complejo como la depresión, que suele ir acompañada de otros síntomas como la incapacidad para disfrutar de las cosas, que requiere de diagnóstico y tratamiento por parte de un especialista.

En esta etapa comienza a cambiar la manera en que los adolescentes razonan las cosas, y cómo se enfrentan a sus problemas de forma individual, separándose de los padres. Explica Kaiser (2004): “Sigue orgullosamente escéptico y crítico frente a todos y todo. Busca ideales nuevos, según los cuales puede orientar su propia vida. Un procedimiento autoritario y punitivo no alcanzará nada o muy poco contra ellos. Opondrá, por lo menos el hombre toda su terquedad que él cree ‘carácter’. Debe ser comprendido y convencido; a la violencia pone su obstinación. Si es comprendido y tratado con dignidad, reacciona fácilmente con generosidad”.

No todos los adolescentes pasan por etapas largas de tristeza, pero sí de cambios y de tener que enfrentarse a sus propios miedos. A los infantes salir de la protección de sus padres les asusta, los adultos tienen sus propios miedos. Eso puede hacerles entrar en un estado de confusión.

Es en este punto donde los pedagogos y padres deben prestar mayor atención, en lugar de esperar a que esos sentimientos se pasen y desaparezcan. Hay que saber diferenciar entre un estado de dolor, que puede ser normal si, por ejemplo, sufren alguna situación como el desamor, y un estado de sufrimiento o depresión. Aunque no podamos evitar el dolor en ninguna etapa de la vida, el sufrimiento asociado al mismo, forma parte de la historia mental que registramos de ese momento. También hay que saber distinguir entre emoción y estado de ánimo. La emoción es un estado puntual, causado por un acontecimiento inmediato. El estado de ánimo puede tener su origen en un acontecimiento puntual, pero también en cómo nosotros nos enfrentamos a las cosas y en nuestra forma de verlas.

Los profesores no pueden, ni deben ser ajenos, son ellos no sólo conductores, sino tienen que ser modelos y no faltará la oportunidad de ser moderadores de sus tristezas y cambios de ánimo con la finalidad de encaminarlos a un conocimiento de sí, para que se forjen un carácter estable.

1.9 FACTORES QUE GENERAN TRISTEZA

La adolescencia temprana o inicial, no es sólo felicidad, la tensión con la cual tienen que tratar incluye presión familiar, dificultades para llevarse bien con otros de su edad, exigencias escolares y eventos en el mundo más allá de su propio círculo. Algunos pubertos sufren perturbaciones emocionales parcialmente, como respuesta a tales factores; otros parecen tenerlas antes; otros parecen tener la energía para construir una vida saludable completa. Para afrontar el reto de estos años los iniciados en la adolescencia desarrollan más competencias en todos los campos del desarrollo.

Los rasgos de la personalidad que los niños han empezado a desplegar se acentúan, los padres ejercen influencia importante. El grupo de su edad llega ser muy importante también, quieren estar con sus amigos, así se desarrollan socialmente.

La tristeza puede ser provocada sobre todo por factores únicos y/o concurrentes como estos:

- La muerte de un ser querido (duelo).

- Divorcio o separación de los padres.
- Sentirse falto de amor, amistad, aprecio o comprensión.
- La partida o separación de una persona estimada.
- El trastorno afectivo estacional.
- El fracaso, la frustración, el derrotismo, la apatía.
- La injusticia.
- La culpabilidad.
- La soledad, la incomunicación.
- La falta de integración.
- El padecimiento y dolor por una enfermedad.
- El trastorno por estrés postraumático; la depresión.

1.10 DAÑOS DE LA TRISTEZA EN LA PEDAGOGÍA

"¿Puede la tristeza ser un bien útil?

'La tristeza ha matado a muchos y no hay utilidad en ella' (Eclo.30,25) pues 'la tristeza inmoderada paraliza el ánimo y le impide huir del mal" (De Aquino, 1993, p.325).

- El pensamiento triste es un distractor constante.
- La tristeza absorbe el ánimo e interés.
- La tristeza desordenada aleja los amigos y crea diferencias en la comunidad educativa.
- Causa abulia. En la práctica educativa este término se suele aplicar a ciertos estados transitorios de inadaptación de los estudiantes, como pueden ser los de estados de indecisión, inercia, pereza, etcétera.
- La lasitud o desgana.
- La astenia (cansancio).
- Somnolencia (por aburrimiento y/o falta de dominio personal)
- Estolidez (que no comprende o no discurre).
- El nerviosismo.
- El decaimiento moral.
- Bajo rendimiento académico.

- Deserción escolar.

1.11 EL COMBATE

San Agustín: “Cuanto mayor fue el peligro en la batalla, tanto mayor es el gozo en el triunfo”.

La palabra “*combate”* (pelea) viene del sufijo “*e”* (acción y efecto) sobre el verbo *“combatir”* y este del latín “*combattuere”* que significa golpear completamente.
Combatir significa enfrentarse o pelearse contra un oponente o enemigo, es aplicable tanto a personas como a los animales; es tratar de eliminar, suprimir o exterminar algo. El “*combate*”, es un conflicto violento intencional destinado a establecer dominio sobre el oponente; el que ejecuta la acción es un combatiente. El término combate por lo general se refiere a los conflictos armados o bélicos entre las fuerzas militares en la guerra.

La educación de todo hombre requiere una conquista. Y la conquista se logra sólo en el combate o batalla, puesto que hay que lidiar con dificultades. Hay que sostener una pugna contra los miedos, obstáculos y carencias que uno pone o encuentra en su propia vida a fin de lograr el triunfo, la victoria.

Pero hay una dificultad principal: la tristeza. Este enemigo golpea fuerte no sólo lo interior, sino puede llegar a dañar lo exterior de la persona, reflejado en malestares corporales incluso, sino es detenida a tiempo, o controlada, puede llevar a la depresión. Es dañina.

La lucha tiene que ser a brazo partido, ya que la pugna es contra estados anímicos desfavorables para la buena asimilación, instrucción, dedicación y fijación de los estudios en los púberes; por ser de importancia esencial para el desarrollo personal, emocional y social de jóvenes en la adolescencia inicial, que en pocos años tendrán que ejercer plenamente su ciudadanía haciendo uso de todos sus recursos. Por lo que es importante que el adolescente desarrolle todo su potencial de persona trascendental, autónoma y personalista. Esto implica nutrir la inteligencia, y no se logrará sin

disciplinar y fortalecer la voluntad; estas dos facultades animan el cuerpo, este elemento de la persona sólo obedece y coopera, guiado siempre del querer de la voluntad.

Más cuando la persona se va haciendo hombre, es necesario guiarla hacia su configuración correcta, éste es deber de todo buen maestro. Esta conducción tiene que ser guiada hacia la virtud, apelando a su derecho de felicidad. Ésta se alcanza por la práctica de la virtud, a través del entendimiento. La educación es: el perfeccionamiento intencional de las potencias específicamente humanas. En los animales no hablamos de educación debido a la carencia de estas potencias sino más bien de un entrenamiento.

"La felicidad no es una simple manera de ser puramente pasiva, porque entonces la encontraríamos en el hombre que pasase durmiendo toda la vida" (Aristóteles, 1967, p.247). Es por esto necesario disputarla. La virtud y la inteligencia son origen de todas las acciones buenas. De este modo concluimos que la felicidad consiste en los actos que son conforme a la virtud. En éste combate saldrá victorioso quien se entrena en ir venciendo, desde tierna edad, pequeñas tristezas propias de toda vida humana.

1.11.1 EL COMBATE INTERIOR

El combate interior del ánimo tiene que ser sin temor, "porque el temor mira el castigo" (1 Jn. 4, 18c); pues el adversario es combatible, es con uno mismo, superando miedos e inseguridades y tiene que haber colaboración de la voluntad guiada por la inteligencia (guiada por los maestros) que da razones justas es decir equilibradas.

El combate, la riña, se libra en el campo de batalla. Combatir al enemigo a la vista, es más ventajoso. Pero ¿cómo podría luchar el combatiente cuerpo a cuerpo con algo que no perciben sus ojos? ¿Tendría ventaja? El combate interior o espiritual presenta las condiciones requeridas para llevar a cabo una acción puntual contra la tristeza, la melancolía, el desánimo, etcétera. Éste combate pasa, concretamente, en primer lugar por la renuncia (interior y voluntaria) de la tristeza y del mal humor; en segundo lugar (con esfuerzo) de todo cuanto atrace emocionalmente a la persona o le propine algún daño espiritual o corporal. Entre estos las barreras de protección expresadas sintomaticamente como son la abulia,

la lasitud o desgana, la astenia (cansancio), de la somnolencia, de la estolidez (que no comprende o no discurre), el nerviosismo, son diversas las manifestaciones de protección que manifiesta el organismo en cada persona ante una situación adversa.

El lugar del enfrentamiento está allí, dentro de nosotros, en medio de nuestros múltiples deseos que tienen, para cada uno de nosotros un nombre distinto, aunque nos agreden, a veces violentamente. Los púberos lo experimentan bien, pero no siempre lo conocen bien y es innegable que hay una terrible pérdida cuando no se la reconoce.

El hombre en mocedad lucha no con ambición de perder o caer en el campo de batalla, sino que la gloria de la victoria le atrae. "Sin lucha no se logra la victoria; sin victoria no se alcanza la paz. Sin paz, la alegría humana será sólo aparente" (Fernández,1995, p.45). Al joven le gusta la gloria de la victoria. Pero en sí su alegría, su gozo, es la victoria.

El alumnado debe estar apartado de ella, ni siquiera debe haber asomo de tristeza. Porque es dañina, perturbadora para recepcionar bien (inconsciente o conscientemente) la educación dada. Para el estudio hay que tener en cuenta que "la alegría es estimulante y la tristeza, paralizante" (Kaiser, 1982, p.26). La tristeza conlleva al desánimo, es muestra de fragilidad y falta de capacidad y resistencia.

1.11.2 **LA FUERZA PARA COMBATIR**

"No estéis tristes: la alegría de Yahvéh es vuestra fortaleza" (Neh 8,10).

"Fuerza (lat.vis; ingl. *Forcé;* franc. *Force*; ital. *Forza*). Precisamente la acción causal, no en cuanto es explicativa o justificativa (como razón de ser), sino en cuanto produce infaliblemente su efecto o la pretensión de garantizarlo" (Abbagnano, 1966, p.572).

El fuero interno es manantial de esta energía espiritual, capaz de ir contra las ataduras e impedimentos físicos y psíquicos de la propia superación. Pasar de la tristeza a la alegría requiere, como al disputar, dice Sheen F. (1966) “un momento de trabajo y esfuerzo, porque nadie escala un nivel más alto de vida sin matar el más bajo. Antes de tal consecución la conciencia tiene por un instante una rígida y ruda tarea que cumplir”: el esfuerzo propio, voluntario e inteligente.

Sólo en la disputa se mide la fortaleza del individuo y la fuerza está ligada a la voluntad. La última se mueve en proporción al motivo, es ella la que se esfuerza. Llevémoslo al campo pedagógico: será buen estudiante (que se esfuerza) o mal estudiante (que no se esfuerza). Y en la voluntad juega un rol importante el temperamento y el carácter. El temperamento influye, no determina. Pues la persona actúa según su personalidad y carácter.

Medir la fortaleza pedagógica en el estudiante a fin de encaminarlo a un rendimiento destacado lleva al docente a dirigir personalisadamente al discente, a un adiestramiento exógeno y endógeno para combatir con esfuerzo las problemáticas personales pedagógicas propias de cada etapa de la vida.

1.11.3 COMO COMBATIR LA TRISTEZA

Entregar tu arma, aparte de inútil, proporciona a tu rival una magnífica oportunidad para tirarte al suelo, golpearte con su espada, es entregarte a ti mismo; esto es lo que representa entregarte a pensamientos tristes. Forcejear con el rival da al otro una gran ventaja, ya que su fuerza puede ser fácilmente utilizada en tu contra, por esto “suave y decididamente desviemos los pensamientos tristes a pensamientos que nos causen alegría” (cf. Kaiser, 1992, p.31). Y no creo que haga falta explicar porque no es buena idea ponerse a charlar durante la pelea, especialmente si viene de improviso el oponente, esto es conversar con los pensamientos tristes.

Normalmente, cuando dos adversarios se encuentran, se acercan lentamente desde una distancia prudencial. Cuando se encuentran al alcance, toca analizar al adversario, observar sus movimientos, sus armas, y entonces buscar una abertura en su guardia o crear una. Esto es así, porque de lo contrario el que ataca será el que rompa su guardia, y el otro podrá utilizarlo para herir de gravedad al insensato que se mueve a tontas y a locas, que es así como se mueve la tristeza.

Como afirma Le Gall (1968) refiriéndose a cada adolescente: "cuando, se le conduce a una progresiva inteligencia de sí mismo, se le señalan las humildes fuentes de su carácter y comprende poco a poco los resortes que lo ayudan o lo paralizan, lo veremos dueño de su destino, capaz de distanciar de su personalidad su carácter congénito" (temperamento). Y forjarse así mismo un carácter lleno de virtudes, "mutatis mutandis – es decir, cambiando lo que se debe cambiar– para la acción mala" (Göttler, 1965, p.357). Es necesario enseñarles a proceder con alegre prudencia, porque de no ser pacientes consigo mismos, podrían alterar sus nervios, perturbando su salud emocional.

Detrás de un sentimiento negativo siempre hay una necesidad no cubierta. Cuando intentamos ayudar a un adolescente que presenta emociones negativas, hay que motivarlo a que él o ella asuma su papel, y se haga protagonista de su propia visión –conceptos en el intelecto–, y con el firme propósito de trazarse una misión –acción para la voluntad–, para poder alcanzar un ideal, una meta, su fin.

Ya que la adolescencia es una etapa en la que observar, analizar e incluso comparar se convierte en habitual; es una etapa del aprendizaje y adaptación, propicia para la fijación del ideal mediante la interiorización de conceptos abstractos propios de ésta edad (11 y 12 años). "La práctica moral que sigue a la enseñanza equivale al ejercicio y la memorización después de la instrucción" (Ibidem., p.357).

Si ellos descubren que hay necesidad de asumir los propios actos con responsabilidad, no con terror ni temblor, descubrirán la belleza de la vida y que siempre es necesaria una sonrisa y una buena cucharada de azúcar en cada paso

que dar. Siempre podemos ayudarles y que se dejen ayudar es imperioso. Es necesario el educarlos en: dejarse ayudar, formar, educar, no ser rebelde, ni reacio. Y por supuesto ofrecerles nuestra ayuda para que manifiesten lo que necesitan, desde la confianza y el apoyo.

Algunas de las propuestas del Aquinate para aliviarla o mitigarla son:

- La delectación (el placer o *delectatio*): Si la tristeza es el cansancio del alma y de un apetito contrariado, la delectación es el descanso del apetito en un bien presente y accesible. En la respuesta a su objeción primera, expone: "por parte de la disposición del sujeto, toda tristeza puede mitigarse con cualquier delectación" (De Aquino, 1993, p.318).

- El llanto (el llorar mismo es una delectación): "las lágrimas y gemidos alivian naturalmente la tristeza" (Ibidem, p.319), por ser desahogo del dolor que impide su enquistamiento y lo alivia.

- La compañía, la amistad: "el amigo que se conduele en las tribulaciones es naturalmente consolador" (Ibidem, p. 320), al compartir el dolor, lo alivia; y además el amor que nos dan, nos cura, al sabernos escuchados y comprendidos. Kaiser (1982) nos dice: "Para compartir un dolor basta que seas humano. Para compartir una alegría debes ser buen cristiano" *109. "Dolor compartido es medio dolor, alegría compartida es doble alegría" * 388.

- La contemplación de la verdad: Es para el doctor Angélico el mayor placer que puede hallarse en esta vida, "mitiga la tristeza o el dolor, y tanto más cuanto más perfectamente es uno amante de la sabiduría" (Ibidem, p. 321). Aquieta uno de nuestros deseos más profundos y corona la parte más elevada de nuestro ser. El descanso en la verdad es la mayor delectación.

- El sueño y el baño: “Aquellas cosas que restablecen la naturaleza corporal a su debido estado de movimiento vital son contrarias a la tristeza y la mitigan” (Idem). Son deleites físicos que calman el espíritu.

  Lo que éste Santo formula es alejar la tristeza con la atracción de un bien y la contemplación de la verdad: pensamientos alegres; luego: con actos, que son buscar la compañía de los amigos.

Monseñor Kaiser (1992) ratifica el apartar tales pensamientos: “Suave y decididamente desviemos nuestra atención de cuanto pueda entristecernos o estorbar el buen humor, y dirijámosla a cuanto favorezca la alegría, confianza, paz, etcétera”. Y para confirmar la alegría mediante la acción, indica: “sepamos fomentar con lo poco y lo pequeño, siempre grande gusto y mucha alegría en nosotros y en los demás” (Ibidem, p.23).

Con esto quiero fundamentar que los pensamientos tristes, de mal humor, miedo, todo lo que sea contrario a la tranquilidad, confianza (desventajoso en el campo educativo) puede superarse. El rol del docente tiene que basarse en adiestrar al joven en el ejercicio interior del combate de la tristeza mediante el conocimiento de uno mismo forjando un carácter estable a través de pensamientos y actos concretos de alegría.

CAPITULO II

LA ALEGRÍA

El segundo capítulo quiere demostrar el verdadero concepto de alegría –para combatir la tristeza– mencionando algunos conceptos erróneos y que en algunos casos la contradicen, la opacan o anulan en su esencia. Considero que la mejor alegría que debemos hacer germinar en todos y cada uno de los púberos es la "alegría como virtud", por reclamar por su naturaleza humana, compuesta de cuerpo y alma su derecho a la felicidad. Y a través del trabajo constructivo, alimentarla con ésta misma como energía y mantenerla acentuando sus capacidades humanas, con la alegría como terapia.

2.1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES

2.1.1 LA ALEGRÍA

"Estad siempre alegres" (1 Tes. 5,16).

"Etimológicamente, alegría viene del latín vulgar '*alícer, alecris',* que a su vez procede del clásico '*alacer, alacris',* cuyo significado es vivo, animado" (Martín, 2020), rápido. "*Alacer*" (alegre) tiene velocidad y carrera, habla como si tuviera alas. "*Alacris*" es feliz, que salta de gozo y nada le perturba. Este origen

nos hace pensar en la alegría como dinamismo, chispa, movimiento, energía y valor para. Es el significado con el que se aplica en el lenguaje común de la vida diaria, en el lenguaje musical, y también en la pedagogía.

Es "sentimiento 'fundamental' que resulta de la concordancia ordenada de lo múltiple en la existencia humana concreta. Ésta concordancia está, en último término fundamentada por la armonía impresa en la creación, su punto culminante lo encuentra en la obra amorosa del creador mismo, con lo que ha revelado a su Hijo como sentido y fundamento a la creación, y con la que ha orientado la creación en orden a ese Hijo. De ahí que la creación se convierta en alegría en Dios y en su salvación" (Rahner y Vorgrimler, 1970, pp.10 y 11).

En la filosofía antigua, la alegría se compara con el término "μανια" ("delirio" o "locura"), comentado en el *Fedro* de Platón, como presencia de lo divino como flujo transformador y energizante; concepto relacionado con el entusiasmo "ενθουσιασμός" que afecta al espectador aún más allá del sentimiento. Ya en el mundo romano, Cicerón da una definición más cercana al significado actual: "la alegría es un estado del alma que, confrontado con la posesión de un bien, no pierde su serenidad".

Efectivamente la alegría es sentimiento, y emoción; es un estado del alma, ella la padece en cuanto la recibe, pero no sin trascender (del cuerpo) al exterior es decir sin que se manifieste. No se puede negar su poder interior como saludable, energético, y motivador. La verdadera alegría es buena para todos y para todo.

La que llamamos verdadera alegría es fruto del Espíritu Santo (cf. Gal. 5,22-23), "la que en nuestra cultura se ha definido como complacencia espiritual en el bien. Es la alegría de quien goza con el bien objetivo, la alegría que va inseparablemente unida al bien, tenga éste el carácter de poseído, esperado, o recibido por sorpresa, pero siempre con el bien como fundamento" (Martín, 2020). Del bien y alegría del otro, para el otro, a pesar de la propia felicidad; aun sea que no le tengamos muy en alto; nos aprecie mucho o que nos odie. Es firme, duradera, independiente: "puede darse aun faltando los bienes de la tierra" (Hab.3,16-19). (Bauer,1967, p.28).

De esta alegría es en la que vale la pena ejercitarse y hablar como sentimiento, como actitud y como virtud. Ésta "alegría es clima del Espíritu Santo" (Kaiser, 1988, p.25).

"Pasar de la tristeza a la alegría requiere un parto, un momento de esfuerzo y de labor, pues nadie puede pasar a un nivel más alto de vida sin que muera el más bajo. Antes de esa ascensión, la conciencia por un momento, tiene ante sí un duro y firme trabajo" (Sheen, 1969, pp. 16 y 17).

Es importante para un desarrollo integral la asimilación de significaciones diáfanas. Lamentablemente cuando no hay conceptos claros, fácilmente surge la confusión o sencillamente se ignoran conceptos como los de: felicidad, sentido del humor, humor y placer.

2.1.2 FELICIDAD

"La alegría de corazón es vida para el hombre, y la felicidad le alarga los días" (Eclo.30,22).

La felicidad es la satisfacción para quien su vida es como ella desea, logra lo que le agrada. se caracteriza por lo general a una grata satisfacción, agrado, regocijo o complacencia ya sea de tipo espiritual y física. Cualquier mortal corriente es capaz de ser feliz, más no todos pueden ser alegres.
Aristóteles afirma que la felicidad es el bien o fin supremo que perseguimos; ya que la escogemos siempre por encima de todo, defiende que es una actividad de acuerdo a la virtud.

2.1.3 SENTIDO DEL HUMOR

Lo poseen aquellas personas "para quienes todas las cosas y todos los incidentes representan una faceta del amor de Dios" (Ibidem, p. 134).

Pedagógicamente, tiene un doble valor. "En orden al educando, por la importancia que en la vida tiene el sentido del humor y sus posibilidades del

desarrollo; en el niño, el desenvolvimiento del sentido del humor se halla estrechamente relacionado con el de la inteligencia y el de la madurez emocional, como ha demostrado Laing. En orden al educador, porque el sentido del humor se ha reconocido en las investigaciones experimentales como una de las cualidades didácticas que convienen al maestro" (García, 1970, p.495).

2.1.4 HUMOR

"Peculiar sensación subjetiva, vinculada a las sensaciones orgánicas y a la cenestesia. Es una disposición afectiva fundamental, rica con todas las instancias emotivas e instintivas, que da a cada uno de nuestros estados de ánimo una tonalidad agradable o desagradable, que oscila entre los dos polos del placer o del dolor" (Ancilli, 1987, p.270). Uno puede ejercitarlo sobre sí mismo.

2.1.5 PLACER

El placer viene desde fuera, siempre a través de los sentidos. Es rápido y violento. La alegría procede del interior, por lo tanto, ésta última está al alcance de cualquiera en el mundo.

2.2. TIPOS DE ALEGRÍA

La alegría se define siempre como complacencia en el bien, pero a veces el bien no es captado como tal. Entonces aparece la alegría de quien ve un bien donde realmente no lo hay. Cuando se entiende como bueno lo que no lo es, así cuando el bien objetivo se oscurece o se confunde con el bien subjetivo, consciente o inconscientemente, sea por malicia o error, surgen otros tipos de alegría como son: la alegría falsa, la alegría sentimental, la alegría malévola, la alegría patológica y la alegría frívola.

- Alegría falsa. -Algunos acostumbran vociferar vida alegre a una alegría inventada, artificial, que no obedece a causas naturales. Es un comportamiento juerguista, regado de alcohol, sexo, drogas y en ocasiones actividades supuestamente deportivas, de alto riesgo, que se basan en la velocidad descontrolada y vértigo, donde corre peligro la vida o la integridad de la persona.

Es una triste vida, aquella que va unida a gozos dañinos, aunque rebose de energía, placeres y risa vana. Lo que esas palabras indican es: desenfrenos, borracheras, placeres, gustos satisfechos, y poco tienen que ver con la verdadera alegría.

- Alegría sentimental. - Consiste en estar o sentirse satisfechos. Tiene lugar cuando uno se encuentra bien, le salen las cosas como pensaba, el triunfo le acompaña, hace un tiempo agradable. Dice: estoy bien, estoy contento. Deseamos estar así, pero notamos que falta algo. Vemos que ésta alegría es transitoria. Bienvenidos sean los éxitos y sentimientos de bienestar, pero más interesante es la virtud de la alegría, pues buscamos no sólo estar alegres sino serlo.

- Alegría malévola. - Es la de aquella persona que goza con el sufrimiento de otro, de quien se complace en el mal ajeno. Una alegría así no puede ser virtud. Ésta es la alegría del que se considera enemigo, la alegría de la venganza, es una alegría hermana del odio. Es la alegría de la persona envidiosa, aquella que puede llegar a experimentar tristeza si al otro le va bien.

- Alegría patológica**.** – "Esta alegría ha sido estudiada por la psiquiatría como la fase 'alegre' de la psicosis maníaco-depresiva. Las personas que la padecen pasan alternativamente por fases de alegría eufórica y por fases depresivas de hundimiento y tristeza. Durante las fases de manía, los pacientes viven una alegría desmedida que la voluntad no controla; una alegría sin razones objetivas que la justifiquen y que con frecuencia va asociada a ensoñaciones fantásticas e irreales" (Martín,2020).

- Alegría frívola. -Es la alegría también llamada superficial de quien vive sin asumir ninguna responsabilidad, riéndose irreflexivamente de todo y de todos. Llega al punto donde nada ni nadie le importa. De las dificultades no se da por enterado y no quiere saber de problemas. Hay que distinguir esta alegría irresponsable del sentido del humor, son cosas distintas. Ésta alegría superficial tiende a banalizarlo todo; no entiende de respeto; vulgariza lo que toca y no distingue lo sagrado de lo profano. No concede a las cosas la importancia que

merecen, ni las hace con la seriedad, el sentimiento o el interés requerido y sólo piensa en el aspecto divertido o lúdico de la vida. Puede parecer alegría por reír tanto, pero por no tener contenido es insustancial.

2.3. LA VIRTUD

"Todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio, todo eso tenedlo en cuenta" (Flp.4,8).

Aristóteles distingue dos especies de virtud una moral y otra intelectual. La especie intelectual "resulta de una enseñanza a la que debe su origen, su desenvolvimiento; y de aquí nace que tiene necesidad de experiencia y de tiempo". La virtud de especie moral "nace más particularmente del hábito y de las costumbres" (Aristóteles, 1967, p.33). Es decir, por los actos.

La virtud se logra por los actos repetitivos, mediante los hábitos buenos (buenos modales; buenas maneras; buenas costumbres, buenas palabras, etcétera).

Por esto el hombre virtuoso es el hombre bueno. Y el hombre bueno, sólo es bueno si, es bueno siempre, con todos, y deja que los demás sean buenos-con otros-. Así "la virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma" (C.E.C.,1992, p.408).

2.4. ACTOS DE ALEGRÍA

Son actos de la propia voluntad que decide conservar el buen ánimo, aunque las cosas no vayan bien o no salgan como se quiere. No se trata de una actitud voluntarista, sino que la alegría verdadera posee un fundamento real, basado en hechos. Con actos propios concretos, de iniciativa propia o incentivada. En la medida en que estos hechos sean grandes y duraderos, la alegría será firme y profunda.

"Cultivemos la alegría conforme se cultiva una virtud" (Kaiser, 1992, p. 24). Entre las acciones concretas la primera es la sonrisa frecuente, y luego toda buena disposición

independiente – de ganas y sentimientos – para aprender y obrar conforme a la virtud: buenos modales, palabras corteses, gestos de buena disposición, etcétera.

2.5. LA ALEGRÍA COMO VIRTUD

La correcta alegría es la alegría hecha virtud. "No se trata de estar alegres sino de ser alegres" (cf. Kaiser, 1988, p.25), al margen de circunstancias exteriores o interiores, solo entonces será virtud. No se adquiere sin actos y pensamientos habituales de alegría. Estas disposiciones se logran mediante una buena educación y pedagogía orientada a la alegría práctica. "La alegría que debes tener no es esa que podríamos llamar fisiológica, de animal sano, sino otra sobrenatural" (Camino n° 659) y además "la verdadera virtud no es triste y antipática, sino amablemente alegre" (Camino n° 657).

Es el hábito de mantener el ánimo contento. Esta cualidad no está supeditada al alcohol ni a los sentimientos, sino que es una actitud espiritual, que se adquiere con la repetición de actos como todas las virtudes; empleando inteligencia y voluntad.
San Juan Bosco, enseñó a Sto. Domingo sabio que la santidad supone estar siempre alegres. Por ende ¡se alegre!

2.6. ENERGÍA

(ingl. energy; franc. energie; alem. Energie; ital. energia)
Es "cualquier capacidad o fuerza apta para producir un efecto o cumplir un trabajo. En éste sentido, energía es sinónimo de actividad y de fuerza; se habla de energía 'espiritual', tanto como de energía 'material', de energía 'nerviosa', de energía 'física', etcétera" (Abbagnano, 1966, p.406). Considero que la mejor energía que debemos mantener es la espiritual.

2.7. ALEGRÍA COMO ENERGÍA

"La alegría es energía para nuestra santificación" (cf. Neh. 8, 10). (Kaiser, 1982, p.90).

"Los procesos afectivos -sentimientos, emociones, estados de ánimo- son grandes motivadores del comportamiento humano, constituyendo la energía que lo impulsa" (Salinas, 2002, p.173).

Los alumnos poseen grandes capacidades; oportunidades, algunos las tienen en menor grado. No sólo es necesario esto, sino hay que mostrarlo, sacarlo fuera, para compartirlo y darlo a los demás. Es decir que potencien sus ganas de crear, de hacer; de tal modo que den lo mejor de sí. Se logra mediante la acción de una fuerza que lo impulse, la energía para actuar, ésta se llama: alegría.

"El infierno está lleno de personas con talento, pero el cielo está lleno de personas con energía" (Sheen, 1969, p.104). En pedagogía el talento solo no basta para "comprender el significado de las competencias y las capacidades que se requiere dominar y combinar para lograrlas", como lo pide el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB); sino de energía motivacional que mantenga en acción a la comunidad educativa para lograr el perfil de egreso. Pero cimentada firmemente en el interior del alumno a fin de que éste, la acreciente y mantenga por convicción como un bien fundamental y acicate para sí.

2.8 TERAPIA

"Salud y vigor valen más que todo el oro" (Eclo. 30, 15a).

El término terapéutica proviene del termino griego "θεραπεύειν": *therapeuein,* curar. Es también llamada terapia ocupacional o terapéutica ocupacional. Es la "parte de la medicina que indica los medios que deben ser empleados para curar las enfermedades" (Galtier-Boissiére, 1956, p.1042). A través del tiempo se ha ido extendiendo el término de lo físico a lo psicológico (también para acentuar las capacidades humanas).
La palabra terapia procede de la voz griega "θεραπεια": *therapeía* y significa "tratamiento de las enfermedades" ya sean físicas o psicológicas.

Fishbein (1964) enuncia de la terapéutica ocupacional: es "la ciencia o arte de tratar lesiones o enfermedades por medio de trabajo recetado especialmente para promover

la rehabilitación o recuperación". Él toma en cuenta que llena una doble función: "No sólo promueve la recuperación del área lesionada, sino que el trabajo constructivo y el interés despertado en el paciente mejorará la actitud en el mismo, que es esencial en la recuperación". Ofrece al trabajo constructivo una pieza completa de trabajo, lo capacita a lograr talentos especializados y ofrece un medio para la sublimación de sus impulsos.

La psicología humanista desarrolló una terapia llamada Gestalt, que no está referida a enfermedades y los modos de tratarlas, sino más bien a acentuar las capacidades humanas, basándose en las habilidades de cada uno, las que trata de hacer conscientes. Éste es un gran y buen alcance para la educación y pedagogía.

2.9 PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA

"Esta denominación fue introducida, aunque no sin ciertas dificultades, por Alfred Strauss. Tales dificultades están hoy totalmente vencidas, porque ha podido verse el doble sentido implícito en ella: educación que cura y curación que educa". "Es un conjunto de procedimientos técnicos educativos e instructivos, con los cuales se intenta la corrección de los trastornos que puede presentar el niño en su inteligencia, su lenguaje, motórica y su adaptación al mundo que le rodea. Hay pues, en la labor del pedagogo terapeuta una gran parte de psicoterapia, de cinesiterapia, de logopedia, y de metodología escolar. En cada uno de estos aspectos, su actuación reclama una técnica firmemente conocida y bien elaborada, y por encima de todo, una intuición una elasticidad de criterio, una agilidad mental que permita adaptar tales técnicas a cada caso concreto" (García, 1970, p.705).

2.10. ALEGRÍA COMO TERAPIA

"No hay mejor riqueza que la salud del cuerpo, ni mayor felicidad que la alegría del corazón" (Eclo. 30, 16).

"Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa" (Const. Política

del Perú Art 7°, 1993). Velar por el bienestar físico y psicológico de los discentes no es más que una consecuencia del derecho a una educación integral (Ley 28044, 2003). Promover el derecho a su salud, valiéndose de la alegría es cumplir con la Constitución.

No son un secreto las propiedades salutíferas de la alegría, "Weber en su libro 'Contra la vejez', explica fisiológicamente la influencia de la disposición del ánimo en el organismo, de ésta manera: La alegría y la esperanza activan la respiración, aumentando el torrente de sangre hacia el cerebro y favoreciendo la asimilación en las células nerviosas. La depresión psíquica disminuye la actividad respiratoria y cardíaca, dificulta la circulación de la sangre hacia el cerebro y engendra desórdenes primeramente funcionales y después orgánicos" (Von, 1944, p.12). Ésta es una de las tantas pruebas que demuestra que la alegría es necesaria para la salud.

Pero a nuestros púberos en el plano pedagógico hay que darle el doble sentido: educación que cura y curación que educa. Cura del daño de las tristezas y educa en la sana y verdadera alegría para la vida, fundada en Dios, suma verdad, suma bondad y suma belleza.

CAPÍTULO III

PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA EN LOS ESTUDIANTES PÚBERES

En este tercer capítulo, la "pedagogía de la alegría" tiene como modelo a Jesús, el Maestro y Señor de la humanidad, modelo supremo de pedagogía. Ella quiere mediante la educación formar un carácter alegre, ejercitando la "alegría como virtud", teniendo como fundamento el "ser alegre".

Ya que los procesos afectivos acompañan a los procesos cognitivos y el aprendizaje, la alegría y la pedagogía se entrelazan para optimizar los procesos cognitivos, con la finalidad de que los estudiantes, busquen mejorar su propio aprendizaje, el significativo, el receptivo, por descubrimiento, el memorístico- reflexivo (de ser necesario) y el axiológico. Para lograr una buena organización de aprendizajes (clara, estable, reorganizada, sistemática). Con la observación de un auténtico aprendizaje y la verificación de una educación integral y holística, se puede responder a las exigencias de un desarrollo que provea al desarrollo personal de cada estudiante.

3.1 DIDÁCTICA

La palabra "*didáctica*" proviene del griego "*didaskein*", que significa "enseñar". A través del tiempo se ha ido ampliando el concepto. "En su sentido clásico es la ciencia y arte de la enseñanza, de los métodos de instrucción. El objeto es la dirección del aprendizaje" (Nassif, 1958, pp.80 y 81). Perteneciente o relativo a la enseñanza, como

algo más general. Se dice es un método didáctico, porque es propicio, eficiente para enseñar e instructivo; es pedagógico y educativo.

En dos partes está dividida la didáctica: la primera, "general", que se ocupa de los principios generales del método instructivo y de los recursos que facilitan su aplicación; la segunda, "especial", que estudia las cuestiones y los métodos específicos para la trasmisión y asimilación de los contenidos propios de cada una de las asignaturas del programa o plan educativo.

3.2 PEDAGOGÍA

"El que ama la educación ama el saber; el que odia la educación es tonto" (Prov. 12,1).

El vocablo "*Pedagogía*" del griego: "*paidós*" que significa niño, y de "*agogía*" cuyo significado es conducción equivale a "conducción del niño". En Grecia el pedagogo (paidagogos) fue el esclavo u el liberto que cuidaba de los niños y los acompañaba a la palestra. En los siglos XVII y XVIII, todavía se empleaba ese nombre para los preceptores de los hijos de las familias acomodadas.

El tiempo modificó el sentido primitivo: es la teoría y práctica científica de la educación. Con él abarcamos el conjunto de normas (técnica) que la pedagogía supone y su doble valor teórico: conocimiento positivo (historia y sistema) y reflexión problematizadora y unificadora (filosofía)" (Nassif, 1958, p.37).

Los diferentes autores convergen en que la pedagogía es una ciencia social enfocada en la investigación y reflexión de las teorías educativas en todas las etapas de la vida, no solo en la infancia. Ella se nutre de conocimientos provenientes de la teología, sociología, historia, antropología, filosofía, psicología, política y etcétera.

En sí propiamente la pedagogía "estudia al sujeto de la educación", tiene como propósito en general "plantear y resolver con los medios asequibles en el estado de cultura en el que se halla, y con los recursos que le brinda el ambiente, el trascendental problema de la formación de las generaciones futuras" (Gastón, 1962, pp. 7y 8).

Pedagogía y educación no son lo mismo. La primera es la ciencia que tiene por objeto el estudio de la segunda.

3.3. EDUCACIÓN

"Cepo en los pies es la educación para el tonto, esposas en su mano derecha. Joya de oro es la educación para el inteligente, como brazalete en su brazo derecho" (Eclo.21, 19. 21).

El término "educación", proviene del latín: "*educare*" que significa criar, nutrir o alimentar; y de "*exducere*" que significa sacar, llevar o conducir desde dentro hacia afuera. Es "*evolución* de dentro afuera" (García, 1970, p.291). Es el perfeccionamiento de las potencias específicamente humanas.

El Aquinate define la educación como "conducción y promoción de la prole al estado perfecto del hombre en cuanto hombre, que es el estado de virtud" (Izquierdo).

Cuando nutrimos y educamos lo que estamos haciendo es contribuyendo a la autorrealización de la persona y, por lo tanto, ayudándolo a perfeccionarse, a buscar su alegría y felicidad; al mismo tiempo perfeccionándonos, realizándonos a nosotros; los profesores y los padres cada uno en su esfera. Por lo tanto, la nutrición y la educación en sí, son siempre actos lícitos en cuanto llevan a la felicidad que es el fin natural del hombre, el derecho las hizo ley.

3.4 RELACIÓN ENTRE EDUCACIÓN -PEDAGOGÍA –DIDÁCTICA

Villalobos Gloria (2008) nos define:

- La educación utiliza la didáctica como un recurso para motivar positivamente el aprendizaje.

- La didáctica es parte de la pedagogía que describe, explica y fundamenta los métodos más adecuados y eficaces para conducir al educando a su metódica e integral formación.
- La didáctica es una rama técnica de la pedagogía que se ocupa de orientar sistemáticamente a la acción educadora.

3.5 PEDAGOGÍA PREVENTIVA E INMUNIZADORA: LA EDUCACIÓN DEL CARÁCTER

El diccionario de la lengua española (2001) dice de la alegría: "Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Palabras gestos o actos con que se expresa el júbilo o alegría". Es un sentimiento agradable, por ser energético y saludable; se puede exponer con signos palpables como acciones, palabras y gestos con los que se manifiesta júbilo, diversión, entretenimiento, felicidad, esparcimiento, satisfacción y contento. A través de éstas acciones los estudiantes manifiestan su sano y libre desarrollo, que es parte del bienestar.

Toda persona tiene como derecho fundamental a su integridad psíquica y física, a su libre desarrollo y bienestar, desde su concepción (cf. Const. Política del Perú, Art. 2°, 1993). Decimos bienestar, que es estabilidad propia pero adquirida con un sano y libre desarrollo voluntario. Pero esa transición de la primaria a la secundaria, que mayormente se da en nuestro Perú entre los pubertos de 11 y 12 años requiere una atención esmerada y consciente, de la predisposición al desarrollar las actividades pedagógicas, así como de las actitudes, la afectividad y evolución de dentro afuera (pedagogía integral) de los pupilos, pues la educación (perfeccionamiento de las potencias humanas) no sólo se adquiere en la escuela, también en la casa paterna y en los lugares más frecuentados.

No es raro que se observen ciertas imperfecciones que pulir, es parte del desarrollo humano. Esto a partir de la educación de la propia voluntad, pues nunca en este peregrinar han de faltar dificultades externas e internas que se puedan superar, cualquiera que fuere, mediante la obtención de un carácter alegre, que es fuerza preventiva e inmunizadora. De tal modo que se llegue a un aprendizaje autónomo; no dependiente de sentimientos, estados de ánimo, falta de recursos u otros, sino que sean

capaces de afrontar y superar obstáculos que siempre irán y vendrán. Aquí es importante el rol del educador.

Göttler (1965) expone: para "fijar la vista en la progresiva liberación de la acción voluntaria, tanto externa como interna, respecto a la influencia del educador, podemos distinguir los siguientes estadios en la educación del carácter:

a) Períodos de acciones morales impuestas, de acciones dirigidas y de acciones libres.

b) Períodos de mera costumbre, de libre acción dirigida por el educador y de resolución personal.

c) Períodos de educación influida principalmente por la madre, por el padre y por el consejo de un amigo.

"Siembra un acto y recolectarás un hábito. Siembra un hábito y recolectarás un carácter. Siembra un carácter y recolectarás un destino" (Sheen, 1969, p.12).
Esto queremos un destino para todos los hombres del futuro, con un futuro de más que mucha alegría; pasando por no poca felicidad dada –servicio- y recibida; dando siempre lo mejor de sí, no desdeñando esfuerzos y sacrificios, mediante la acción voluntaria extrínseca e intrínseca; esto es mediante la formación de un auténtico y buen carácter. De esto se aleja el berrinche, la mal crianza, las malas costumbres, la inmoralidad y todo lo que sea contrario a la virtud.

Se convierten en una mina de oro en bruto para el rol del docente los estadios en la educación del carácter.

Es fundamental que los profesores tomen posesión consciente que la acción dirigida por el educador es orientadora para encaminar los períodos de mera costumbre-impuestas, dirigidas y libres- hacia una definitiva resolución personal, con una estabilidad propia llevada a cabo creciente y continuadamente orientada a la virtud y al bienestar integral, esto es a la alegría, que en pedagogía se le conoce como "motivación", la educación como evolución íntima de cada ser humano, contribuye a la inclinación y práctica del bien y la virtud no sólo propio y ajeno; por ende más aún holístico, no sólo físico sino anímico; buscando por propio arresto su bienestar, por ser el fin del hombre la felicidad y eterna alegría, fundadas en la verdad y el bien.

3.6 LA PEDAGOGÍA DE JESÚS

Jesús en el Evangelio de San Juan se nombra con el rol principal y la autoridad (Mc.1, 22; Mt. 7, 29; Lc. 4,32) con la que enseña: "Vosotros me llamáis el Maestro y el Señor, y decís bien, porque lo soy. Pues si yo el Señor y el Maestro, os he lavado los pies, vosotros también debéis lavaros los pies unos a otros, Porque os he dado ejemplo, para que también vosotros hagáis como yo he hecho con vosotros" (Jn.13,13-15).

Tenemos de Jesús una descripción de San Mateo en el momento álgido de su magisterio itinerante, cuando enseñar era su principal dedicación y las turbas maravilladas, se preguntaban si no era el Mesías, mientras cuajaba por otra parte, la sorda oposición de las autoridades de Israel. El retrato está pintado con frases de Isaías, que ponen de relieve la benignidad inagotable del Maestro: No disputará, ni gritará, la caña cascada no la quebrará, ni apagará la mecha humeante hasta que lleve a la victoria el juicio (cf. Mt. 12, 18-20).

"Jesucristo - que 'para esto nació y para esto vino al mundo, para dar testimonio de la Verdad´- tiene con ella una relación que jamás maestro alguno de la historia se atrevió jamás a recabar para sí. Se identificaba con la Verdad. Porque sólo Él puede decir: Yo soy la Verdad" (Bellido de Melo, p.345). Él es la Palabra definitiva (Heb. 1,1-2). La pedagogía de Dios se hace plena y definitiva en el Verbo de Dios. Es la Palabra que irrumpe en la historia humana al cumplirse la plenitud de los tiempos.

Jesús se formó en su hogar, ah por supuesto María, su madre, era su maestra por excelencia en la tierra y además de San José, su padre putativo y maestro, pues de él tomó ejemplo (Lc.4,22; Mt.13,55; Mc.6,5). Dialogaba con Dios. Se relacionaba individualmente con sus discípulos más cercanos. Tenía un conocimiento profundo de la Palabra de Dios. Se dedicó plenamente a la misión que había asumido: la docencia, por medio de su predicación y ejemplo perfectísimo. Sin duda alguna todo Él atraía, porque era un hombre inigualable con una personalidad impresionante.

Transmitía pasión por la Palabra Divina, al comunicar con claridad sus enseñanzas. Su abordaje de la enseñanza era original e independiente de las tradiciones establecidas; sus estudiantes eran adultos y niños, varones y mujeres, jóvenes y viejos. Jesús no

excluye a nadie, pero prefiere a los pobres, a los enfermos, a los marginados de su tiempo y se coloca en medio de ellos, por amor sincero (Mt.13,56; Jn.8,2).

Sus clases se ofrecían al aire libre; su horario de clases era flexible. No dejó un manual detallado de sus métodos: nos legó su ejemplo. He aquí al Pedagogo por excelencia, adelantado en su método a toda época, modalidad y cultura. Aprovechaba el momento oportuno para enseñar y de las cosas más sencillas se valía (Mt. 13). Era humilde y paciente con los que se acercaban a escuchar y libre de conceptos técnicos. No pedía muchos requisitos, ni sumas ingentes para la matrícula. Todos podían asistir a clases, sólo bastaba con tener muchas ganas de aprender y escuchar. Pero para los milagros solicitaba una exigencia indispensable: la fe (Mt. 8,5-13). Un maestro que se atreve también, con energía, a denunciar la hipocresía y la mentira de los fariseos (Mt. 23,15; 23ss.) y arroja a los mercaderes del templo guiado de un celo santo (Mc. 11, 15ss.).

El objetivo principal de la labor educativa de Jesús fue instruir y formar a sus discípulos y seguidores para dar inicio con ellos a la Iglesia. En su difusión ella, se convierte en transformadora de impacto global y proyección eterna. Sabiendo que muchos de ellos morirían torturados como mártires, y que todos tienen algo que sufrir por su nombre, no serán probados sobre sus fuerzas (cf. 1Cor.10,13).

Su abordaje educativo era integral, tomando en cuenta todas las dimensiones del ser humano: físicas, mentales, espirituales y sociales; personales y comunitarias. Estaba atento a las necesidades físicas de sus discípulos y seguidores. Apelaba a la razón, a las emociones y llamaba a la acción. De esta manera involucraba las dimensiones cognitiva, afectiva y psicomotora del ser humano. Su enseñanza implicaba todos los sentidos de sus estudiantes: oído, vista, tacto, gusto y olfato.

Jesús se valía en su pedagogía de la exposición oral (Mt. 5,2); despertar y mantener el interés (Lc. 4, 20); narrar relatos breves e ilustrativos (Mt. 23,34); hacer preguntas para pensar (Mt. 16,13; 15); instrucción en toda oportunidad (Jn. 12,2); utilizar elogios y correcciones (Mt. 16,17; 23); comprometido con la salvación de sus discípulos (Jn. 13,1).

Utiliza en su actuación las actitudes fundamentales del amor, perdón, verdad, transparencia y sacrificio que Él mismo exige, y a quien quiera aceptarlo y seguirlo. Así, podemos afirmar que su actitud de amor y de donación incondicional fue el alma de su pedagogía**,** porque en su persona, en sus parábolas y en sus hechos, el mensaje más sublime es el de su amor incondicional hasta el extremo de la cruz (cf. Flp. 2,8). Sólo Él sabía en qué magnitud y perpetuidad enseñó el "amad a vuestros enemigos y haced el bien a los que os aborrecen" (Lc. 6,27). La adhesión a su doctrina es debido a la autoridad del Maestro, y ésta va imbuida de su ejemplo, radica en la Verdad.

Así tenemos que educar, siguiendo el modelo perfectísimo de Cristo Jesús, aplicando un proceso planificado y dinámico, con objetivos claros, que conecta a un docente con uno o más estudiantes para que estos desarrollen sus talentos sobrenaturales, naturales; adquieran valores, conocimientos, destrezas y actitudes específicas a fin de alcanzar un nivel cada vez más alto de satisfacción en la vida, siendo él muy competente para afrontar diversas situaciones de servicio y utilidad, con una ayuda adecuada, guiada de la autoridad competente: el maestro.

3.7 ALEGRÍA EN LOS DOCENTES

Finalmente, la alegría como virtud debe ser el estandarte que porta el docente. Hay otros factores que pueden entorpecer la enseñanza, tanto en los estudiantes como en el profesor. Sabemos cómo influyen psicológicamente las preocupaciones, actitudes y reacciones del profesor en el educando. Para que la enseñanza sea limpia y provechosa tiene que llegar a tal madurez el docente que no tiene que dejar traslucir en su clase aspectos o dificultades de la vida personal, como preocupaciones, incomodidades, asperezas y otros.

"Sin duda la satisfacción laboral es un componente central del desarrollo profesional de los profesores, ya que impacta en elementos tan relevantes como la retención docente y la calidad del proceso educativo. Lamentablemente, conocer y comprender los factores que inciden en la satisfacción docente y elaborar medidas para mejorarla ha sido un tema poco estudiado dada la compleja interacción de factores individuales y contextuales que se ponen en juego" (Orrego, 2018), pues la satisfacción laboral no depende sólo de la

salud física u anímica del docente, sino también de la relación con la comunidad educativa.

No hay auténtica satisfacción si no hay un impulso propio, un motor, no hay pedagogía que no esté impregnada de una buena dosis de alegría, esto incluye disponibilidad, fruto del amor; de la solícita donación sin esperar nada a cambio; del perdón sin cansancio (Mt.18,22); de la sinceridad. Todo esto no se logra sin el propio sacrificio, la renuncia de uno mismo, tal como lo enseñó y vivió el Pedagogo Divino. “Hay más alegría en dar que en recibir” (Hch.20, 35b).

In caritate radicati et fundati (Ef. 3, 17). Los maestros arraigados y cimentados en el amor a Dios y por Él, al prójimo-alumnado deben cooperar consigo mismos al logro de la auténtica alegría. “Ya no hay sitio para la tristeza si la alegría ya lo llena todo” (cf., *366, Kaiser, 1982).

El amor y la alegría se entrelazan, así surge el ingenio en la didáctica, en la pedagogía, en la educación, para poder lograr el fin curricular en lo que respecta a capacidades, competencias, estándares y desempeños logrando artificiosamente el deseo de aprender, admirar, explorar y desarrollar el perfil de egreso espontáneamente.

El buen profesor tiene que lograr la atención y el interés, el deseo por aprender. Una forma de enseñanza es el fomento del diálogo; también la repetición necesaria, no como refugio de la pereza, sino como oferta de generosidad y entrega sincera. El alumno interrumpido oportunamente por las preguntas u observaciones del maestro, es una técnica que hace descubrir el aprovechamiento y permite observar el ingenio del pupilo.

Siempre cabe una aproximación con una sonrisa, el trato amable, la corrección de errores sin sobresaltos; el buen humor, para evitar la monotonía o el aburrimiento. Así como la extensión y profundización en la densidad del contenido. Enseñando sin altivez, sin dejar puntos erróneos ni confusos. La autoridad moral del profesor, su porte y el trato sereno y caritativo, harán no solo que la clase sea respetada y amable, sino provechosa. Lo mejor que tuviere la pedagogía de nuestro tiempo, coincidirá con la alegría cimentada en el espíritu y de lo que de ella dimana.

A Helen Keller, una niña ciega (y muda) desde su nacimiento, no le costó aprender con su querida maestra Ana Sullivan. Lorena A. Hickok narra este suceso: "nunca tuvo ninguna niña una compañera de juegos tan deliciosa como Ann. Helen pensaba que todo lo que hacían era divertido. No tenían horas de trabajo sino de descubrimientos continuos. No habían horas de clase sino clases todo el día, pero clases que para Helen eran juegos" (Hickok, 1972, p.61).

Los maestros como tal, se encuentran frente a dos tipos de actuación ¿Ser sujetos activos o ser pasivos? ¿Ser sumisos o luchadores? ¿Ser humildes o engreídos? ¿Egoístas o solidarios? ¿Amigables o insoportables? ¿Impulsivos o dialogantes? ¿Optimistas o pesimistas? ¿Respetuosos o intolerantes? ¿Integradores o racistas? ¿Alegres o tristes? ¿Pueden rescatar a los alumnos o hundirlos? Pero siempre tendrá cada actitud una repercusión en la vida de cada uno de los púberos. Llega a calar en lo más profundo, todo o poco.

Transmitir que somos felices, que poseemos felicidad en el mensaje que damos, traslada igualmente nuestra alegría al discípulo. Fácilmente se llegará a la conclusión de que la enseñanza que se da con alegría verdadera al alumno, la acogerá también como verdadera, ya que ve el discípulo que el maestro sencillamente contagia de lo que tiene y es. Se trata a las finales: de trasmitir sabiduría y ciencia, conocimiento sólido, acabado, formante, simplemente ser un pedagogo con ética, imprimiendo alegría en la pedagogía. Alegría para toda la vida. Es imborrable.

3.8 LA MOTIVACIÓN

La palabra "*motivación*" proviene de la voz latina "*motivus"*, esto es movimiento; y del sufijo "*ción"*: acción y efecto. *Motivus* también es la base de las palabras "motivar, motivador y motivo". Motivo a su vez está compuesta del verbo "*movere*" que significa mover y del sufijo: "*tivo*" que indica relación activa o pasiva. Es la causa de una acción. Generalmente, al hablar de motivación nos referimos a las fuerzas internas o externas que actúan sobre un individuo para disparar, dirigir o sostener una conducta. En términos técnicos, muchos autores la definen como la raíz dinámica del

comportamiento, lo cual quiere decir que toda forma de conducta nace de algún tipo de motivo.

Dicho en términos más sencillos, la motivación es la energía psíquica que nos empuja a emprender o sostener una acción o una conducta. Su desaparición acarrea necesariamente el abandono de lo que se hace. Por eso, es mucho más difícil alcanzar objetivos cuando se carece de motivación.

Las motivaciones son los motores que producen los cambios, a nivel personal como social, pero estas no surgen independientes por sí mismas, sino que se crean a partir de las condiciones existentes, o las que generalmente las personas o en este caso los docentes ejercen sobre los estudiantes. La motivación es la que estimula y permite crear hábitos, intentar cosas nuevas, sostener el esfuerzo en alguna tarea que se considere necesaria, gratificante o productiva, para satisfacer determinadas necesidades fundamentales o la adquisición de los aprendizajes. Por otro lado, se puede distinguir entre:

a) Motivación positiva**:** Invita a la acción para obtener un beneficio.
b) Motivación negativa: Se realizan acciones para evitar una posible consecuencia negativa (castigo, perjuicio o daño).

3.8.1 MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

Se reconocen generalmente dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, dependiendo de si provienen de adentro o de afuera del individuo, respectivamente:

Motivación intrínseca. Se trata de la motivación que nace dentro del propio individuo, es decir, en los propios deseos de satisfacción de necesidades, autorrealización y/o determinación personal, independientemente de la validación o recompensa externa que pueda acarrear la conducta. Por lo general es el tipo de motivación más valioso y productivo, ya que genera altos márgenes de compromiso de parte del sujeto.

Motivación extrínseca. A diferencia de la anterior, esta motivación tiene sus raíces fuera del individuo, es decir, en la expectativa de recibir una recompensa (material o no) que surge como subproducto de la acción o la conducta motivada. Este tipo de motivación es más débil que la intrínseca, ya que no proviene del compromiso interior del individuo, sino de la expectativa de un beneficio futuro.

3.8.2 MOTIVACIÓN PERSONAL

La motivación personal es el término común que damos a la energía interiorizada de la que disponemos, para emprender cambios y sostener decisiones. Es nuestra carga de motivación interior enfocada específicamente hacia lo que consideramos nuestros éxitos o nuestros valores. Una persona con mucha motivación personal requiere de poca ayuda para enfilarse hacia lo que quiere o para sostener un hábito que desea. Por el contrario, una con poca motivación personal fluctúa en su deseo, es inconstante y a menudo necesita que otros la conduzcan y la entusiasmen con aquello que, paradójicamente, desea para sí misma.

3.8.3 IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN

La psicología se interesa enormemente en la motivación. Por un lado, es la fuente de energía para completar las tareas que nos hemos propuesto. Por otro lado, es un factor que influye en otras variables emocionales y psíquicas como la autoestima, la concentración, el buen rendimiento académico, el estrés entre otros.

Pero en el ámbito cotidiano, la posibilidad de mantenerse motivado es fundamental para desempeñar muchas de las tareas que, de una manera u otra, suponen algún tipo de esfuerzo o de postergación del placer. Es tan simple como que, sin motivación, la acción se hace difícil, lenta o insostenible en el tiempo; con la motivación se hace fácil, de ser costosa, llevadera.

3.9 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

David Paul Ausubel (1918-2008), psicólogo e investigador norteamericano, esencialmente cognitivo. El autor de la Teoría de la Asimilación formula: "si bien el aprendizaje y la enseñanza son procesos que interactúan entre sí, también son procesos relativamente independientes uno del otro" (Lexus, 2007, p.624). Ausubel sostiene que la enseñanza puede originar dos tipos de aprendizaje, el memorístico u el significativo. "El aprendizaje significativo otorga significado a la nueva información que se adquiere y, al ser ésta incorporada, la información que ya se poseía es resignificada por el sujeto. Se produce de este modo una interacción entre el contenido a incorporar y el alumno, que modifica tanto la información nueva que incorporará como su estructura cognitiva" (Ibidem, p.625).

3.10 PEDAGOGÍA DE LA ALEGRÍA

Muchos trabajos, propuestas ya plantean una pedagogía de la alegría, estos muestran al docente como el pedagogo que enseña con alegría. Ahora quiero que cada estudiante voluntariamente sea un "ser alegre" para la vida y él asimile para la vida "la virtud de la alegría", y contagie a su entorno, a todos aquellos que tengan buena voluntad. Con independencia de la validación o recompensa externa que pueda traer esta actitud, así como de sus dificultades.

"La pedagogía tiende a verificar sus ideas en la práctica y en ella encuentra su justificación" (García, 1970, p.697). En este sentido es observable que al estudiante no le es suficiente con que un profesor de cierta asignatura logre que se recree y disfrute únicamente su clase o área, sino que:

- Logre una disciplina escolar asumiéndola con sosiego ya que "el estudio intenso y ordenado, lejos de debilitar es gimnasia que fortalece al cerebro" (Irala, 1973, p.56).
- En el proceso educativo cultive en el alma "su carácter" para una auténtica y verdadera alegría aquella que es génesis a lo eterno y concreta en el tiempo.

Cuando se concientiza en la propia introspección, ya no es sólo el profesor el que educa y alguien que atiende una clase; hay una persona consciente de su capacidad para superarse solo y salir adelante donde se encuentre. Hay una educación completa.

Esto encuentra su justificación como fuente de motivación para una superación (de retos y dificultades) constante generando la propia disposición necesaria. Y responde al desarrollo humano de forma holística bajo la concepción intrínseca moral, física e intelectual. Teniendo en cuenta que debido a los constantes cambios (del siglo XXI) de diversa índole (educativo, económico, político, social, etcétera), subrayando los del campo pedagógico, atiende a las demandas educativas de cada contexto para buscar el desarrollo esencial de la pedagogía, que reclama con justicia al sujeto de la educación y no ideologías, tendencias o sistemas.

De este modo la alegría y la pedagogía se entrelazan para optimizar los procesos cognitivos con la finalidad de que los estudiantes, constructores de su propio conocimiento, busquen mejorar su propio aprendizaje, el axiológico, el significativo, el receptivo, por descubrimiento y el memorístico-reflexivo (de ser necesario). Para lograr una buena organización de aprendizajes (clara, estable, reorganizada, sistemática).

Ya que los procesos afectivos van estrechamente ligados a los procesos cognitivos y el aprendizaje (los acompañan), “nuestros sentimientos proporcionan la energía a las motivaciones que impulsan el aprendizaje” (Salinas, 2002, p.178). Con la observación de un auténtico aprendizaje y la verificación de una educación integral y holística se puede responder a las exigencias de un desarrollo que provea al desarrollo personal de cada estudiante.

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Según lo expuesto en el presente trabajo de investigación permite abordar lo siguiente:

PRIMERO: La alegría es "parte integrante de la caridad hacia los demás, en la sociedad" (cf. Kaiser, 1988, p.25) y del bienestar: por tanto, para poder lograr el perfil de egreso por competencias mediante un desarrollo de manera "vinculada, simultánea y sostenida durante la experiencia educativa" (CNEB, 2019, p.11); "el desarrollo integral del estudiante y el despliegue de sus competencias para actuar adecuada y eficazmente en los diversos ámbitos de la sociedad" (DCN., 2016). Requiere hacer las cosas bien, en un constante aprendiendo a aprender; desempeñando un rol competente individual, para servir a Dios en la familia, comunidad y nación; combinando características personales, capacidades, con habilidades socioemocionales de forma pertinente, efectiva y con ética (CNEB, 2019). La tristeza, la melancolía, la depresión, cada vez más extendidas y acentuadas, se vuelven un impedimento, en el desenvolvimiento y cumplimiento de la escolaridad y la educación, ya que referida a la vida moral, "la tristeza supone un estado de ánimo que antecede al actuar ético, por cuanto se resiste a cumplir las exigencias morales, porque le resulta costoso, no se ha comportado de acuerdo con el cometido que debía" (Fernández, 2005, p.1378).

SEGUNDO: "El desarrollo de competencias plantea el desafío pedagógico de cómo enseñar para que los estudiantes aprendan a actuar de manera competente" (DCN., 2016). Un buen desempeño docente logra en el estudiante, el desarrollo de competencias mediante un desarrollo integral y holístico constatado por la observación de su estabilidad personal, manifestado a través de la alegría.

TERCERO: Persiguiendo "el proceso educativo de acuerdo con su evolución física, afectiva y cognitiva" –de los estudiantes- (DCN., 2016). El cumplir un buen rol docente incluye no sólo una capacitación constante en cuanto a su materia, ciencias y tecnología, sino que permanezca la sabiduría del dualismo antropológico, alma-cuerpo fundado por Dios, Padre y creador del hombre. Quien creó al hombre para ser feliz, mediante el ejercicio de la verdad y el bien, con la finalidad de articular afectiva y pedagógicamente la primaria a

la secundaria, en la teoría y práctica de conocimientos y el aprendizaje significativo de situaciones complejas y cotidianas; en pro de una real educación constructivista valiéndose de la “pedagogía de la alegría” teniendo como fundamento y acicate la alegría como virtud, a través de la formación del carácter, logrando que los púberes tengan estabilidad emocional que los ayude a lograr su Perfil de egreso con miras a optar un título profesional.

SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

PRIMERA: El alumno desarrolla destrezas, habilidades, saberes aplicables, para lograr ser competente y capaz de poner en práctica un cometido teórico, en un contexto real para las necesidades cotidianas de la vida. Es por esto que los docentes de cada asignatura, basados en la orientación para la tutoría deben cumplir su enseñanza de una manera personalista e individualizada, siendo capaces de percibir de cerca el decaimiento del ánimo en los alumnos.

SEGUNDA: Debe haber un trabajo coordinado de profesores con los padres o apoderados para detectar problemas, o estados afectivos contrarios o desfavorables a la motivación de un buen rendimiento académico.

TERCERA: Dejo mi trabajo abierto a las investigaciones empíricas, nada queda cerrado para llevarlo a la parte práctica y dar nuevos aportes.

ABREVIATURAS

1 Cor.: Primera carta de San Pablo a los Corintios.

2 Cor.: Segunda carta de San Pablo a los Corintios.

a.: artículo (de la Suma Teológica).

c.: cuestión (de la Suma Teológica).

1 Jn.: Primera carta del Apóstol San Juan.

1 Tes.: Primera carta de San Pablo a los Tesalonicenses.

cf.: conferido.

de A.: de Aquino

Eclo.: Libro Sagrado de Eclesiástico.

ed.: Edición.

Ef.: Carta del Apóstol San Pablo a los Efesios.

Etcétera: sobreentendido.

Flp.: Carta del Apóstol San Pablo a los Filipenses.

franc.: francés.

Gen.: Libro Sagrado de Génesis.

Hab.: Libro Sagrado de Habacuc.

Hch.: Libro Sagrado de los Hechos de los Apóstoles.

Heb.: Carta a los Hebreos.

Ibidem: en el mismo lugar.

Idem: El mismo, lo mismo.

ingl.: inglés.

ital.: italiano.

Jn.: Evangelio según San Juan.

lat.: latín.

Lc.: Evangelio según San Lucas.

Mc.: Evangelio según San Marcos.

México D.F.: México Distrito Federal (actual ciudad de México).

Mt.: Evangelio según San Mateo.

Neh.: Libro Sagrado de Nehemías.

p.: página.

pp.: páginas.

Prov.: Libro Sagrado de Proverbios.

s.f.: Sin fecha.

s. th.: Suma Teológica.

S.: San, Santo

ss.: siguientes

Sto.: Santo.

SIGLAS

B.A.C.: Biblioteca de autores cristianos.

CEC.: Catecismo de la Iglesia Católica

CNEB: Currículo Nacional de Educación Básica.

E.I.R.L: Empresa Individual de Responsabilidad Limitada.

I. S. P. A.: Instituto Superior Pedagógico de Arequipa.

I.S.P.P.: Instituto Superior Pedagógico Privado.

PET: siglas en inglés de Positron Emission Tomography.

S.A.: Sociedad Anónima.

S.R.L.: Sociedad Comercial de Responsabilidad Limitada.

BIBLIOGRAFÍA

- *"Currículo Nacional de la Educación Básica- Programación curricular de educación secundaria"*. (2019). (p.11). Lima, Perú. Editorial MV Fénix E.I.R.L.
- Abbagnano Nicola. (1966). "*Diccionario de Filosofía".* (p.572). México D.F. Fondo de Cultura Económica.
- Allport Gordon W. (1970). "*La personalidad"*. 3°ed. (pp.52,54 y 55). Barcelona, España. Editorial Herder.
- Ancilli Ermando. (1987). "*Diccionario de espiritualidad"*. (tomo 2, p.270). Barcelona, España. Editorial Herder.
- Aristóteles. (1967). "*Moral a Nicómaco"*. Lima, Perú. Editorial Universo.
- Barone Luis Roberto. (2007). "*Escuela para maestros: Enciclopedia de pedagogía práctica"*. Barcelona, España. Editorial Lexus.
- Bauer Johannes B. (1967). "*Diccionario de Teología Bíblica"*. (p.28). Barcelona, España. Editorial Herder.
- Bellido de Melo D. Alida. (s.f.). "*Historia de la educación".* (p. 345). [Curso pedagógico de profesionalización escolarizado y a distancia]. I. S. P. A.
- Carrier Hervé. (1994). "*Diccionario de la cultura para el análisis cultural y la inculturación"*. (p.190). Navarra, España. Editorial Verbo Divino.
- Centro Informática y Biblia Abadía de Maredsous. (2003). "*Diccionario enciclopédico de la Biblia"*. 2° ed. (p.332). España. Editorial Herder.
- Coheditores Lituúrgicos et Allii-librería Editrice Vaticana. (1992). "*Catecismo de la Iglesia Católica. Editores del catecismo de la Iglesia Católica"*. Bilbao, España. Autoedición.
- Davini Cristina María, Guellon de Salluzzi Silvia y Rossi Ana Aída. (1978). "*Psicología general"*. (p.175). Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz.
- De Aquino Tomás. (1993). "*Suma de Teología II"*. 2° ed. (Parte I-II. Tomo 2, c. 38: a. 1; p. 318; a.2, p. 319; a.3, p. 320; a.4, p.321 y a.5 p. 321; c.39, a.3, p.325). Madrid, España. Editorial B.A.C.
- De la Canal Julio. (1965). "*Diccionario de sinónimos e ideas a fines"*. 5° ed. México D.F. Compañía Editorial Continental, S.A.
- Editorial Sopena. (1979). "*Nuevo diccionario ilustrado Sopena de la lengua española"*. (pp. 642, 768). Provenza, España. Editorial Ramón Sopena S.A.

- Equipo de Traductores de la edición española de la Biblia de Jerusalén. (1999). "*Biblia de Jerusalén"*. Bilbao, España. Editorial Descleé De Brouwer, S.A.
- Escrivá de Balaguer Josemaría. (1974). "*Camino"*. (p.155). Lima, Perú. Editorial Andina S.A.
- Fernández Aurelio. (2005). "*Diccionario de teología moral"*. (pp.602.603.1377 y 1378). Burgos, España. Editorial Monte Carmelo.
- Fernández Aurelio. (2005). "*Diccionario de Teología Moral".* Burgos, España. Editorial Monte Carmelo.
- Fernández Carvajal Francisco. (1995). "*Antología de textos para hacer oración y para la predicación"*. 11° ed. (p.45). Fuenlabrada, Madrid. Ediciones Palabra S.A.
- Fishbein Morris, M. D. (1964). "*Enciclopedia familiar de la medicina y la salud"*. (Volumen 2). New York, Estados Unidos. H. S. Stuttman Co., Inc., Editores.
- Galtier- Boissiere. (1956). "*Nuevo diccionario médico Larousse".* (Tomo 2, pp.379 y 1042). París, Francia. Editorial Larousse.
- García Hoz Víctor. (1970). "*Diccionario de pedagogía labor"*. 2° ed. (Tomo 1, pp.292, 292 y 145. Tomo 2. pp.495 y 705). Barcelona, España. Editorial Labor, S.A.
- Gastón María. (1962). "*Pedagogía general"*. 5°ed. (pp. 7 y 8). Lima, Perú. Editorial Bruño.
- Gisbert Carlos. (1996). *Diccionario de medicina Océano Mosby*. 4° ed. Barcelona, España. Grupo Editorial Océano.
- Göttler Josef. (1965). *Pedagogía sistemática*. (pp.3 y 119). Barcelona, España. Editorial Herder.
- Grupo Editorial Océano. (1987). "*Consultor de psicología infantil y juvenil. El desarrollo del niño. COF"*. (Tomo 1). España. MCMLXXXV- Ediciones Océano-Éxito, S.A.
- Hickok Lorena A. (1972). "*La historia de Helen Keller, novela"*. (p.61). Bilbao, España. Editorial Mensajero.
- Irala Narciso. (1973). "*Control cerebral y emocional. Manual práctico de salud y felicidad"*. 95° ed. (p.56). Bilbao, España. Ediciones Paulinas-Zaya (Vizcaya).
- Kaiser Federico. (1982). "*Estrellitas aforismos y poesías"*. Caravelí, Perú. Autoedición.
- Kaiser Federico. (1982). "*Te llama la Biblia"*. 2° ed. (p.15). Caravelí, Perú. Autoedición.

- Kaiser Federico. (1988). "*Constituciones Misioneras de Jesús Verbo y Víctima".* Autoedición.
- Kaiser Federico. (1989). "*Contesta la Biblia"*. 5° ed. Caravelí, Perú. Editorial Salesiana.
- Kaiser Federico. (1992). "*Normas Misioneras de Jesús Verbo y Víctima"*. (pp. 24 y 23). Caravelí, Perú. Autoedición.
- Kaiser Federico. (2004). "*Repertorio"*. Caravelí, Perú. Editora Don Bosco.
- Kaiser Federico. (2007). "*Oraciones de las Misioneras de Jesús Verbo y Víctima".* 4° ed. Autoedición.
- Moss Bernice R. (1964). "*Educación para la salud"*. 5° ed. (p.119. p.117). México. F. Trillas S.A.
- Nassif Ricardo. (1958). "*Pedagogía general"*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz.
- Océano Grupo Editorial. (1997). "*Diccionario Océano de sinónimos y antónimos"*. (pp.16, 26, 371 y 426). Barcelona, España. Grupo Editorial Océano, S.A.
- Rahner Karl y Vorgrimler Herbert. (1970). "*Diccionario teológico"*. (pp.10 y 11). Barcelona, España. Editorial Herder.
- Real Academia Española. (2001). "*Diccionario de la lengua española"*. 22° ed. (Tomo 1, p.68; tomo 7, p. 1003; tomo 8, pp.1160 y 1259). España. Autoedición.
- Salinas García Telmo. (2002). "*Nociones de psicología"*. (pp.173 y 178). Lima, Perú. Ediciones Adunk S.R.L.
- Sheen Fulton J. (1966). "*Paz interior"*. 5° ed. (p. 56). Barcelona, España. Editorial Planeta.
- Sheen Fulton J. (1969). "*Reflexiones de Fulton J. Sheen"*. 1° ed. (pp. 16 y 17). Barcelona, España. Editorial Planeta.
- Villalobos Gaspar Gloria Mabel. (2008). *"Análisis crítico de la realidad educativa".* (Tesis para optar el título de profesora). I.S.P.P. "Federico Kaiser". Caravelí, Perú.
- Von Keppler Paul W. (1944). "*Más alegría"*. Editorial Excelsa.

PÁGINAS WEB-INTERNET

- (2012).https://ec.aciprensa.com/wiki/Agust%C3%ADn_de_Hipona:_Profesor,_Maestro,_Pedagogo
- (2020). https://definiciona.com/pubertad/
- (2020). https://definiciona.com/terapia/
- (2020). https://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa
- (2020). https://es.wikipedia.org/wiki/Tristeza
- Cómo distinguir la tristeza en los adolescentes. (2016). Recuperado de: https://www.hola.com/ninos/2016111189625/adolescentes-porque-estan-tristes/
- DR © Editora Mival S.A. de C.V. (2020). México. https://pulsoslp.com.mx/status/emociones-en-adolescentes/1144311
- http://etimologias.dechile.net/?alegri.a#:~:text=La%20palabra%20alegr%C3%ADa%20viene%20del,a%20trav%C3%A9s%20del%20italiano%20allegro).
- http://etimologias.dechile.net/?tendencia#:~:text=La%20palabra%20tendencia%2C%20propensi%C3%B3n%20o,en%20lat%C3%ADn%20es%20tendens%2C%20tendentis.
- http://www.ideasrapidas.org/alegria.htm
- http://www.jmbravo.com/de-espadas-y-falacias-mitos
- http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf
- https://concepto.de/motivacion/#ixzz6SOqeqhoU
- https://deconceptos.com/ciencias-naturales/terapia
- https://es.catholic.net/op/articulos/58576/cat/874/diversos-tipos-de-alegria-de-cual-se-ocupa-a-educacion.html#moda
- https://es.catholic.net/op/articulos/64676/la-pedagogia-de-jesus-en-el-evangelio.html#modal
- https://es.slideshare.net/InstEduca/pedagoga-de-jesus
- https://es.wikipedia.org/wiki/Pedagogia
- https://es.wikipedia.org/wiki/Terapeuta
- https://normas-apa.org/etiqueta/normas-apa-2020/
- https://psicologiaymente.com/clinica/requisitos-ser-buen-terapeuta
- https://webdelmaestrocmf.com/portal/la-teoria-del-aprendizaje-de-ausubel-y-el-aprendizaje-significativo/

- https://www.fundacionanaed.es/index.php/interesa-t/articulos-de-interes/89-articulos-de-interes/446-tristeza-patologica#:~:text=Sentimiento%20de%20culpa.,P%C3%A9rdida%20de%20atenci%C3%B3n.
- https://www.google.com/search?q=distimia&oq=distimia&aqs=chrome.69i57j0l7.7462j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- https://www.significados.com/emocion/
- https://www.significados.com/sentimiento/
- Izquierdo CH. Eduardo. http://observatorio.duoc.cl/concepto_de_la_palabra_educacion_en_santo_tomas_de_aquino#:~:text=Si%20no%20lo%20educamos%20el%20ser%20humano%20queda%20en%20la%20indigencia.&text=De%20acuerdo%20a%20lo%20anterior,es%20el%20estado%20de%20virtud%22
- Martín Rincón Estanislao. (2020). https://es.catholic.net/op/articulos/58576/cat/874/diversos-tipos-de-alegria-de-cual-se-ocupa-a-educacion.html#modal
- Orrego Vanessa. (2018). https://eligeeducar.cl/notas-sobre-nuestros-estudios/como-y-por-que-mejorar-la-felicidad-docente-esto-dice-la-evidencia/
- Raffino María Estela. (2020). Argentina. https://concepto.de/motivacion/
- Sabater Valeria. (2017). https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-hormonas-estados-animo/
- Soca Ricardo. (2020). Recuperado de https://www.elcastellano.org/palabra/emoci%C3%B3n#:~:text=Etimolog%C3%ADa%20%2D%20El%20origen%20de%20la,nos%20'con%2Dmueve'.
- Valentín Martínez Otero. (2020). https://www.conmishijos.com/educacion/comportamiento/educacion-de-los-ninos-con-mal-humor-y-temperamento/