

EDUCACIÓN EMOCIONAL

HERRAMIENTAS TEÓRICO-PRÁCTICAS
PARA EL AULA

www.neuro-class.com

@unamaestrauruguaya

EDUCACIÓN EMOCIONAL

HERRAMIENTAS TEÓRICO-PRÁCTICAS
PARA EL AULA

Este documento es un resumen que recoge los apuntes
y contenidos académicos del curso online
Educación emocional.



Educación emocional: Herramientas teórico-prácticas para el aula

Propuesta de formación

El curso está orientado a docentes, psicólogos, pedagogos o cualquier persona interesada en obtener herramientas prácticas (tanto para formato presencial como online) de estrategias de educación emocional que se puedan aplicar en cualquier nivel de escolaridad, incluso con adultos.

Objetivos:

- Tomar conciencia sobre la importancia de la educación emocional en el aula.
- Conocer cómo funciona el proceso de gestión emocional y la importancia en el desarrollo de empatía.
- Ofrecer una formación teórico-práctica sobre competencias emocionales para un aprendizaje integral.
- Obtener una recopilación de recursos didácticos para aplicación presencial u *online*.



Eliana De los Santos (Montevideo, Uruguay)

|Maestra ejerciendo en Nivel Inicial y Educación Primaria.

|Docente adscriptora efectiva.

|Parte del Staff de Profesionales de Asociación Educar. Generadora de contenido educativo. [Argentina]

|Coautora de artículos educativos. Editorial Camus

|Analista en Comunicación y Redes Sociales del Colegio Hans Christian Andersen [Uruguay]

|Posgrado de especialización en Neuropsicoeducación. Asociación Educar - Universidad de Buenos Aires.

|Diplomado Universitario en Inteligencia Emocional aplicado a la Educación, Asociación Educar - Universidad Abierta Interamericana.

|Maestranda en Comunicación Empresarial y Corporativa. Escuela de Negocios Europea de Barcelona.

ÍNDICE

MÓDULO I: ¿Por qué hablar de educación emocional?

1. Desarrollo integral	2
1.1. Los docentes como pilares de un aprendizaje integral	3
1.2. El aprendizaje enfocado a la formación integral	4

MÓDULO II: Emociones y educación

2. ¿Qué son las emociones?	6
2.1. Clasificación de las emociones	7
2.1.1. Emociones que pueden resultar agradables/desagradables	9
2.1.2. Las emociones y sus funciones adaptativas	9
2.2. ¿Es correcto hablar de emociones y sentimientos como un mismo concepto? ..	10
2.2.1. Veamos un breve ejemplo	12
2.2.2. Ahora, veamos un ejemplo aplicado en el ámbito educativo	12

MÓDULO III: Gestión emocional

3. ¿Qué es la conciencia emocional?	14
3.1. El proceso de conciencia emocional	14
3.2. Inteligencia emocional	16

MÓDULO IV: Bienestar personal y social: Desarrollo de empatía

4. La importancia de la empatía	18
4.1. La empatía desde la mirada cerebral: Un apunte sobre las neuronas espejo	18
4.2. El desarrollo de la empatía	19
4.2.1. ¿Qué hay del docente empático?	20
4.3. Inteligencia emocional y empatía.....	21

MÓDULO V: Herramientas prácticas para aplicar en el aula

5. Introducción	23
5.1. Ejercicios prácticos para el aula	24
5.2. Ejercicios prácticos a través de herramientas tecnológicas	35
5.3. Recursos didácticos de apoyo	37

ANEXO

Referencias Bibliográficas	41
---	----

MÓDULO I

¿POR QUÉ HABLAR DE EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Rafael Bisquerra (2003), presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), define dicha educación como:

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

Siguiendo esta línea, nuestro rol como profesionales de la educación es **contribuir a la construcción de ciudadanos de manera integral**. Es decir, que las áreas del conocimiento que abordamos diariamente sean complementadas con dinámicas que fomenten el desarrollo emocional, social, moral y cognitivo de nuestros estudiantes.

Esto implica que asumamos el compromiso de llevar adelante una formación paralela, constante y permanente, con el fin de enfrentarnos a los nuevos conocimientos y actualizar día a día nuestra formación.

Y es que, no podemos esperar resultados exitosos en nuestras prácticas sobre competencias emocionales si nos formamos desde una didáctica tradicional donde las emociones y sentimientos no tenían un espacio en clase y, además, no asumimos el compromiso de profundizar conocimientos y experiencias en una didáctica más integral. Veamos un poco más a continuación.

1. DESARROLLO INTEGRAL

Como lo mencionamos en la introducción, una educación integral pone en juego todas nuestras habilidades físicas, cognitivas, sociales, emocionales y lingüísticas para desarrollarnos como personas y ciudadanos que conviven en sociedad.

Esta educación implica un fuerte carácter **vivencial**, es decir, un aprendizaje a través de la experiencia que genere una retroalimentación entre el estudiante y su entorno.

A modo general, y revisando brevemente la historia, este tipo de pedagogía no siempre fue tomada en cuenta. La mirada del paradigma educativo que existía décadas atrás se centraba más en el aprendizaje de contenidos académicos y la importancia de aprobar el año escolar.

Incluso, el rol del docente y el estudiante eran muy distintos. Por ejemplo, el profesor tendía a ser muy directivo, con una interacción distante, guiada por una perspectiva más conductista y que hacía referencia al aprendizaje a través de estímulo – respuesta, lo que ocasionaba que los estudiantes basaran el aprendizaje en lo memorístico, pasivo y poco participativo [Schunk, 2012].

Poco a poco, esta visión ha evolucionado, abriendo campo a otros **paradigmas educativos que procuraron centrarse más en el estudiante que en el maestro.**

De hecho, actualmente, se han realizado diversas investigaciones a nivel mundial que han propiciado un mayor interés en otro tipo de educación. Una educación global, donde el estudiante tiene un papel activo en su propio proceso, construyendo así un aprendizaje significativo e interrelacionado donde no se dejan de lado los contenidos disciplinares, sino que se trabajan en conjunto con el aspecto socio-emocional.

Y es que es innegable que, si algo nos afecta, ya sea física, social o emocionalmente, nuestro desempeño académico y capacidad para focalizar nuestra atención en el aprendizaje cambian. Por ejemplo:

Si un estudiante se quedó hasta la madrugada mirando la televisión, jugando a videojuegos o realizando cualquier otra actividad que haya influido en que su descanso no sea el adecuado, va a clases sin desayunar, y/o llega y no se siente socialmente integrado a su grupo de pares, seguramente no tendrá las condiciones adecuadas para obtener un desempeño exitoso. Ya no solo hablamos del aspecto físico sino también del ámbito emocional, donde no tendrá la motivación adecuada y sus emociones y aprendizajes se verán impactados por preocupaciones.

1.1. Los docentes como pilares de un aprendizaje integral

Tener en cuenta a cada estudiante, simultánea y diariamente, considerando los diferentes contextos y condiciones personales, familiares y sociales nos permitirá brindar una atención adecuada y empática. Esto implica que podamos habilitar estrategias para captar su interés.

Se han realizado diversos estudios que demuestran que una educación que tiene en cuenta dichos aspectos previene conductas y cuestiones psicosociales como la deserción escolar, la violencia física, psicológica y abuso de sustancias, entre otros.

Por ello, como docentes, podemos brindar herramientas que promuevan la exploración y experimentación en un ambiente propicio para el aprendizaje, con el objetivo de que nuestros estudiantes puedan explotar al máximo sus potencialidades [autodescubrimiento].



1.2. El aprendizaje enfocado a la formación integral

La UNESCO, entidad no gubernamental dedicada al trabajo e investigación de educación integral a nivel internacional, propuso un enfoque de trabajo centrado en el ser humano de manera integral como parte de su formación personal, ética y moral.

Dicha propuesta se basa en un concepto de cuatro pilares fundamentales: Aprender a conocer, a hacer, a ser y a convivir. Así, la educación del siglo XXI no tiene que basarse únicamente en la adquisición de los conocimientos sino también, en una formación personal a lo largo de la vida y que aporte a una sociedad digna para el futuro. Estos cuatro pilares planteados son [Delors, 1996]:



- **Aprender a conocer:** Mediante la formación académica basada en una amplia gama de información sobre las diferentes culturas y cultura general profundizando en las diferentes materias para aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida de los estudiantes.
- **Aprender a hacer:** No solamente lograr una calificación, se trata de adquirir competencias que capaciten al individuo para enfrentarse a diferentes situaciones (trabajo en equipo, por ejemplo) y las experiencias sociales o de trabajo que tienen los jóvenes (por ejemplo, enseñanza por alternancia).
- **Aprender a vivir juntos:** Desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia. Esto mediante la realización de proyectos comunes y de la formación y preparación de los individuos para tratar conflictos respetando los valores de la pluralidad, comprensión y paz.
- **Aprender a vivir juntos:** Desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia. Esto mediante la realización de proyectos comunes y de la formación y preparación de los individuos para tratar conflictos respetando los valores de la pluralidad, comprensión y paz.

La Organización Internacional UNESCO menciona que la educación: “Se basa en la creencia que los valores no se aprenden de la misma manera como un conocimiento, sino que las personas se apropian de éstos a través de la construcción de vínculos de sentido a partir de experiencias pertinentes. Por ello, el espacio formativo más importante es el de la convivencia, pues allí se ejercen y experimentan de manera significativa los valores” [Blanco, 2008].

MÓDULO II

EMOCIONES Y EDUCACIÓN

2. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Bisquerra indica que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” (2011, p.20).

Por otro lado, autores como Fredrickson (2000), psicóloga social basada en las emociones positivas, considera que son respuestas cuyo poder adaptativo se acompaña de manifestaciones como las expresiones faciales, siendo estas fuentes de información para uno mismo y para el entorno.

Asimismo, en el Glosario de Neurociencias de la Asociación Educar, se especifica que las emociones son un impulso para la acción de supervivencia, producto de la selección natural.

Desde una perspectiva neuropsicológica, podemos decir que las emociones, se llevan a cabo esencialmente en el sistema límbico, siendo esta la parte de nuestro cerebro que se encarga de regular respuestas fisiológicas y emocionales.

A modo general, sabemos que está conformado por el hipocampo, la amígdala e hipotálamo, entre otras estructuras que interpretan las sensaciones percibidas otorgándole un significado. Esta nueva información se deriva para procesar al neocórtex, y, en conjunto con el sistema límbico, desarrollan la emoción que puede considerarse “agradable” o “desagradable”, “positiva” o “negativa” para nuestra supervivencia.

Clasificación de las emociones según diversos autores

Autor	Año	Criterio clasificatorio	Emociones
Descartes	1647	Experiencia emocional	• Alegría, tristeza, amor odio, deseo.
McDougall	1926	Relación con instintos	• Asombro, euforia, ira, miedo, repugancia, sometimiento, ternura.
Mowrer	1960	Innatos	• Dolor, placer.
Plutchik	1962 1980	Adaptación biológica	• Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación, asco.
Tomkins	1962 1984	Descarga nerviosa	• Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, asco, desprecio, vergüenza.
Arnold	1969	Afrontamiento	• Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Arieti	1970	Cognitivo	• Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard	1972 1991	Procesamiento	• Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza [culpa], desprecio,asco.
Ekman	1973 1980	Expresión facial	• Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa,asco.

[.../...]

Clasificación de las emociones según diversos autores (continuación)

Autor	Año	Criterio clasificatorio	Emociones
Osgood <i>et al.</i>	1975	Significado afectivo	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, alegría, tristeza, placer, interés, sorpresa, asco.
Emde	1980	Biosocial	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco.
Scott	1980	Sistémico	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Panksepp	1982	Psicobiológico	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein	1984	Integrador	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Trevarthen	1984	Psicología infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, felicidad, tristeza.
Weiner	1986	Independencia atribucional	<ul style="list-style-type: none"> • Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Oatley y Johnson-Laird	1987	Sin contenido proposicional	<ul style="list-style-type: none"> • Felicidad, ira, repugnancia, tristeza.
Lazarus	1991	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión, emociones estéticas.
Johnson-Laird y Oatley	1992	Emociones básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo, ira, felicidad, tristeza, asco.
Goleman	1995	Emociones primarias y sus "familiares"	<ul style="list-style-type: none"> • Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Turner	2002	Sociológico	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza.
TenHouten	2007	Psicología social	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.

Fuente: Bisquerra (2001, p. 89-90) Psicopedagogía de las emociones.

En definitiva, son muchas las definiciones y clasificaciones que podemos encontrar sobre las emociones, según diversos autores. Pero, si algo podemos asegurar con certeza es que sabemos que son parte de nuestra naturaleza social. Por lo que no podemos dejar de tomarlas en cuenta cuando hablamos de educación integral.

2.1. Clasificación de las emociones

Autores como el psicólogo, investigador y profesor Paul Ekman, pionero en el estudio de las emociones y sus expresiones, clasifica a las emociones en primarias o básicas como aquellas que se manifiestan como respuesta a un estímulo: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.

Después de experimentar este tipo de emociones, sostiene que podemos sentir las emociones secundarias, las cuales están condicionadas por reglas sociales. Por ejemplo, después de experimentar miedo podemos sentir vergüenza.

Así pues, a partir de la combinación de las emociones básicas y el medio ambiente o sociedad, surgen las emociones secundarias o sociales. Las primeras son innatas, y las segundas se aprenden, pues se presentan a partir de la socialización y el desarrollo cognitivo.

Estas emociones pueden variar en intensidad, por ejemplo:

Enfado - Ira + Furia

También, pueden combinarse favoreciendo aún más experiencias. Por ejemplo:

Esperanza + alegría = Optimismo

Sorpresa + tristeza = Desilusión

Adicionalmente, autores como Bárbara Fredrickson, mencionada anteriormente, clasifican las emociones en “positivas” y “negativas”. Esto dependerá de la influencia que tengan sobre nuestro comportamiento. Las primeras se asocian como “saludables” ya que producen bienestar y promueven favorablemente nuestra forma de pensar-sentir-actuar. Contrariamente, las segundas nos afectan, por lo que muchas veces tendemos a evitarlas en nosotros y en los demás.

Esta clasificación es muy controvertida dado que ciertos estudios indican que todas las emociones son necesarias para nuestra supervivencia. Definir algo como “negativo” implicaría la presencia de daño o perjuicio. Y, si bien a todos nos satisface experimentar las emociones denominadas como “positivas”, debemos tener en cuenta que, aunque las emociones “negativas” puedan ser angustiantes o incómodas, también forman parte de nuestra vida, aprendizaje y crecimiento.

Sobre este último punto, tenemos que introducir el concepto de memoria emocional. Considerada como el aprendizaje que vamos adquiriendo gracias al almacenamiento que realiza nuestro cerebro de la relación entre experiencias vividas y respuestas fisiológicas que tuvimos en dichos sucesos. De hecho, se cree que logramos recordar con mayor detalle el estado fisiológico en que nos encontrábamos que el hecho en sí mismo o el momento en el que se produjo la emoción (Barret, 2017).

Continuando desde una perspectiva evolucionista, se sostiene que la memoria emocional también se ha ido desarrollando con el tiempo paralelamente al desarrollo y adaptación al entorno. Gracias a ella, logramos reaccionar rápidamente a situaciones que pueden suponer un peligro para nuestra supervivencia y, así, distinguir aquellas experiencias que nos gustaría volver a vivir.

En ese sentido, a nivel neuropsicológico, sabemos que la amígdala es la estructura que tiene un rol fundamental en esta memoria, logrando realizar asociaciones entre situaciones-emociones vividas y generando funciones adaptativas. Especialmente, frente a emociones desagradables, específicamente con el miedo, asociando dicha emoción a situaciones que ponen en peligro nuestra supervivencia (Benavidez y Flores, 2019).

2.1.1. Emociones que pueden resultar agradables/desagradables

En este curso, nos referiremos a las emociones como “agradables” o “desagradables”, siendo las primeras las que favorecen nuestra supervivencia, proporcionan bienestar y seguridad personal (nos centraremos en la alegría y calma). En el caso de las segundas, hablaremos de las emociones que amenazan nuestra supervivencia, producen estado de tensión o negatividad, disgusto o insatisfacción personal (miedo, rabia/enojo, tristeza).

Emociones “negativas o desagradables” sostenidas y prolongadas en el tiempo, pueden obstaculizar capacidades cognitivas de nuestros estudiantes y, por ende, su capacidad de aprendizaje. Las emociones habilitan o inhabilitan el aprendizaje, siendo las últimas las que bloquean áreas del cerebro que permiten lograr una atención sostenida. Sin esta atención, no se pueden generar nuevas redes neuronales, es decir, construir nuevos aprendizajes (Guillén, 2017).

2.1.2. Las emociones y sus funciones adaptativas

Podría decirse que las emociones tienen una función adaptativa. Agrupamos, como ejemplo, los posibles propósitos de expresar estas emociones:

ALEGRÍA	SATISFACCIÓN
CALMA	AFILIACIÓN
TRISTEZA	REINTEGRACIÓN
MIEDO	PROTECCIÓN
RABIA	AUTODEFENSA

Ciertamente, las personas experimentamos día a día, y a lo largo de nuestra vida, una gran diversidad de emociones y sentimientos. Estos términos suelen confundirse y, aunque están estrechamente vinculados, no hablan de lo mismo. En consecuencia, es importante identificar las principales diferencias, a continuación.

2.2. ¿Es correcto hablar de emociones y sentimientos como un mismo concepto?



Etimológicamente, el término “emoción” proviene del latín “emotio”, y significa “movimiento, impulso, aquello que nos mueve hacia una acción.” Mientras que la palabra “sentimiento” proviene del latín “sentire”, que significa “sentir”.

Se podría decir entonces que, una emoción es una “respuesta psicofísica, mental y física frente a una circunstancia determinada ante la que se reacciona”, un sentimiento es “elaborado por el pensamiento[...] una vivencia experiencial sostenida en el tiempo” [...] “En síntesis, las

emociones son más intensas [e impulsivas] que los sentimientos, y los sentimientos son más [conscientes y] sostenidos en el tiempo” [Rosetti, 2018, p. 58]. Así, un sentimiento perdurará tanto tiempo como pensemos en él.

Por otro lado, el neurocientífico Antonio Damasio, en una entrevista realizada por Eduardo Punset en el año 2006, manifestó que: “cuando experimentas una emoción, por ejemplo, la emoción de miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo. Y entonces, tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con tales reacciones y con el objeto que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento.” [Punset, 2006].

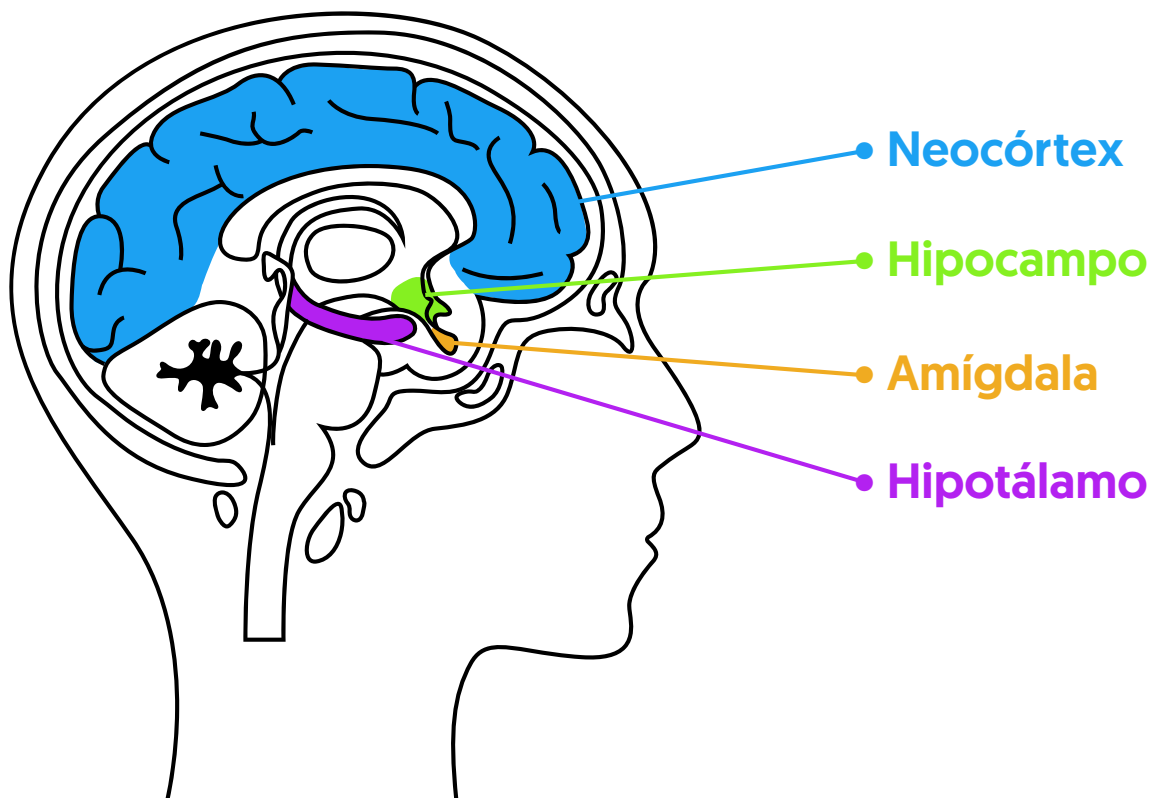
Los sentimientos, entonces, se relacionan con el modo en el que respondemos a una emoción. Es decir, es la interpretación mental que realiza nuestro cerebro sobre estas.

En consecuencia, los sentimientos son tan mentales como los acontecimientos desencadenaron dichas emociones. Aparecen después de la emoción como consecuencia de estas.

Hay autores que centran las emociones básicamente en torno a la alegría, tristeza, miedo, rabia y disgusto. Además, existen miles de sentimientos que se desencadenan de dichas emociones. Por ejemplo: de la alegría podemos desencadenar el buen humor, sentirnos animados, optimistas, confiados, seguros, satisfechos, inspirados.

En términos neurocientíficos, la emoción es aquella primera reacción frente a un estímulo y se vincula con el sistema límbico, mientras que el sentimiento es el desencadenante de dicha emoción y se origina en el neocórtex, más específicamente en el lóbulo frontal.

Así, la respuesta a un sentimiento puede ser tanto física como mental y aquí entran en juego neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y serotonina (Barret, 2017).



Rosetti [2018] sostiene que las emociones atraviesan tres componentes, los explicamos a continuación:

- La respuesta física
- La conducta expresiva
- El sentimiento

2.2.1. Veamos un breve ejemplo

Si se da una situación en la que consideramos que nuestra supervivencia está en peligro, como respuesta física seguramente aumente la frecuencia cardíaca, los músculos se tensen, aumente la presión arterial, e incluso podemos llegar a sentir la sensación de que nos falta el aire.

Paralelamente, como segundo componente, nuestro rostro expresará miedo y la postura se modificará de acuerdo con la situación.

Y, finalmente, transitamos a la toma de conciencia. Allí, cuando somos conscientes de que estamos sintiendo miedo y aparece el sentimiento.

2.2.2. Ahora, veamos un ejemplo aplicado en el ámbito educativo

Imaginemos que tenemos planificado evaluar conocimientos adquiridos por nuestros estudiantes ante determinada temática. Al corregir, observamos que todos los trabajos son insuficientes, los conceptos no son claros y se observan errores constantemente. Probablemente, dentro de las posibles emociones que experimentaremos, encontraremos la rabia o el enojo.

Aquí surge la emoción. En consecuencia, puede aparecer la sensación de taquicardia como respuesta física. Paralelamente, nuestro rostro se frunce y nos agarramos la cabeza. Esta es nuestra conducta expresiva.

Finalmente nos sentamos, y comenzamos a reflexionar sobre nuestras prácticas: “¿Cómo abordé como docente el contenido en clase?”, “¿Le dediqué el tiempo necesario?”, “¿Las propuestas fueron motivadoras para captar interés en mis estudiantes?”, “¿Brindé herramientas para que puedan establecer conexiones?”, “¿El ambiente generado fue propicio para el aprendizaje?”, “¿El tema abordado es significativo para mis estudiantes?”

A partir de estas preguntas, comenzamos a comprender y cuestionar que tal vez nuestras estrategias no fueron las más adecuadas. Y es que, si en todas las evaluaciones se reiteran los mismos errores, tal vez el desacierto no esté en la atención o comprensión de los estudiantes, sino en nuestras prácticas. Consecuentemente, comenzamos a sentir tristeza, inseguridad, culpa, frustración, entre otros sentimientos conscientes.

MÓDULO III

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

En este módulo veremos algunas estrategias para tomar conciencia de este proceso y poder gestionar nuestras emociones.

3. ¿QUÉ ES LA CONCIENCIA EMOCIONAL?

Como vimos anteriormente, las emociones y sentimientos forman parte de nuestra vida cotidiana y son cruciales para nuestro bienestar y, por ende, para la supervivencia. Para ello, es fundamental adquirir una conciencia emocional tanto sobre nuestras emociones, como sobre las de los demás.

Y es que, muchas veces, tendemos a evitar emociones o sentimientos que no nos agradan. Por ejemplo, eludiendo a algún amigo, compañero, familiar o estudiante, para evitar reconocer y afrontar dichas emociones.

Esto, en realidad, es poco saludable para nosotros mismos, pues puede generarnos “bloqueos emocionales” que nos impidan procesar correctamente las sensaciones. Para evitar dichos bloqueos, es importante detectar qué estamos sintiendo, identificarlas con un nombre, observar cómo se manifiestan en nuestro cuerpo, buscar el origen, comprenderlo y asumirlo. Siguiendo esta línea, podremos actuar en consecuencia y congruencia con respecto a lo que estamos percibiendo.

Cuanta más conciencia logremos tener sobre nuestras emociones, mejor podremos actuar ante futuras situaciones. Alejándonos de aquello que no nos agrada, en vez de reprimirnos, y acercándonos más a aquello que favorece nuestro bienestar.

3.1. El proceso de conciencia emocional

Para desarrollar mayor conciencia emocional es fundamental poder realizar el siguiente proceso:

A) Reconocer: Identificar qué estamos sintiendo y etiquetarlo. Es decir, ponerle un nombre. Adicionalmente, es importante tener en cuenta que no toda conducta o expresión facial refleja una emoción en particular. Además, hay que mencionar la autoconciencia. Cuando hablamos de este constructo, nos referimos a la capacidad de la persona para comprender las señales internas, reconocer las emociones que afectan su desempeño y escuchar su intuición para guiar sus conductas (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

B) Entender: Implica abrirse a los sentimientos, sin negarlos, dando paso a la aceptación. Esto implica hacer un proceso de análisis para pensar cuál fue la acción que nos llevó a sentir lo que estamos sintiendo. En otras palabras, ¿qué desencadenó este sentir?

C) Verbalizar: Poner en palabras lo que sentimos. Describir cómo repercute en nuestro cuerpo y mente. Hacer el ejercicio de contar a otros, frente un espejo, o escribir los detalles de lo que estamos sintiendo. Como docentes, debemos propiciar la ampliación del vocabulario emocional de nuestros estudiantes, enseñándoles que cada emoción representa diferentes intensidades.

D) Expresar: Implica el mirarse y observar las manifestaciones corporales de lo que sentimos. Como docentes, debemos propiciar la ampliación del vocabulario emocional de nuestros estudiantes, enseñándoles que cada emoción representa diferentes intensidades.

E) Regular: Después del proceso anterior, empieza el proceso de regulación, el cual implica la identificación de los aspectos que favorecen el bienestar (y los que no). Esto permite que podamos tomar las decisiones que encaminen de mejor manera las conductas posteriores. Por ejemplo, podemos recomendar a nuestros estudiantes no tomar decisiones ante determinadas emociones pasajeras como el enojo.



A modo de conclusión, podemos decir que, como docentes, debemos ser “líderes emocionales” que propician culturas emocionales positivas. No obstante, es importante mencionar que esto no significa que asumamos toda la responsabilidad de que nuestros alumnos se sientan bien constantemente.

La importancia de desarrollar tal tipo de procesos es que puedan canalizar sus sensaciones de forma positiva y adaptativa, tomar decisiones, controlar sus impulsos, aceptar los aspectos positivos, negativos y aprender a resolver sus conflictos de forma autónoma. Así, orientamos el aprendizaje bajo una perspectiva empática en la que se desarrollen habilidades sociales necesarias para una convivencia armoniosa.

3.2. Inteligencia emocional

Este constructo, por no tener una única definición consensuada, se define como la capacidad para razonar aspectos relacionados con las emociones. Esto implica que la persona puede entender el potencial que tienen para guiar y mejorar sus pensamientos.

Sobre ello, existen varios modelos explicativos. No obstante, el más conocido es el de Daniel Goleman, psicólogo estadounidense. Dicho autor habla de la importancia de desarrollar nuestra inteligencia emocional para resolver problemas cotidianos. Así, presenta un modelo de 4 puntos importantes [Goleman, 1999]:

- **Conocimiento de uno mismo:** Se enfoca en el autoconocimiento emocional, aprendiendo a atender, reconocer y expresar los propios sentimientos y emociones.
- **La autorregulación:** Centrada en la capacidad para manejar las emociones y tener beneficios de las mismas. Se integran aspectos como la adaptabilidad, el optimismo, etc.
- **Conciencia social:** Conformada por la empatía y la conciencia de las organizaciones sociales, siendo vital para desarrollar buenas relaciones interpersonales.
- **Regulación de las relaciones interpersonales:** Abarca competencias de liderazgo, manejo de conflictos y trabajo en equipo.



MÓDULO IV

**BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL:
DESARROLLO DE EMPATÍA**

Nos centraremos en las habilidades intra e interpersonales. Las primeras se refieren a las concepciones que podemos construir y conocer sobre nosotros mismos. Las segundas, implican la capacidad para conocer, comprender y empatizar con los demás.

4. LA IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

Aquí entra en juego la empatía, siendo esta la base de las relaciones sociales. Desde que nacemos, los seres humanos sentimos empatía hacia los demás, así sea de forma inconsciente.

Como se mencionó anteriormente, los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, por ello, vinculamos gran parte de nuestra rutina diaria con otras personas. En estos vínculos, se desarrollan diversas actitudes y conductas para las que se requiere como base un desarrollo previo de la empatía.

La escuela, es el primer lugar donde muchos niños y niñas comienzan a socializar con sus pares, por lo que es fundamental poder trabajar en dichas conductas desde edades tempranas.

UNICEF (2018) define la empatía como “una habilidad que nos permite entender y compartir los sentimientos de los otros, su forma de pensar sin juzgar ni tener que estar de acuerdo con la otra persona”. Nos basaremos en este concepto para seguir desarrollando el tema.

4.1. La empatía desde la mirada cerebral: Un apunte sobre las neuronas espejo

Hacemos un pequeño apunte sobre las neuronas espejo, descubiertas en 1996, por el neurofisiólogo Giacomo Rizzolatti y su equipo mientras estudiaban el cerebro de monos macacos. Estas neuronas, según distintos estudios, se activan tras la observación de actos motores realizados por otros (Rizzolatti y Fogassi, 2014).

Es decir, constituyen una compleja red neuronal que se activa tanto en el momento que la persona realiza una acción como cuando la observa en el otro. Y es que, tendemos a copiar las conductas de otros, tanto de forma intencional como inconscientemente.

Por ejemplo, cuando observamos a otro llevar a cabo una acción, por pequeña que sea, se activa un sistema de percepción-acción. Este es, precisamente, el que permite imitar la conducta observada. Incluso en lo referente a las emociones.

Las neuronas espejo son la base de nuestra capacidad empática y de nuestro comportamiento social.

4.2. El desarrollo de la empatía

Podemos observar que, al año de vida, cuando un bebé escucha a otros llorar, comienza a llorar también. Aunque aún no posea la capacidad de distinguir el motivo de dicho llanto. Esta conducta, que puede ser explicada a través de las neuronas espejo, es parte de nuestra naturaleza social y biológica.

Con los años, la capacidad de la empatía se aprende y desarrolla. Comienza a partir de los 6 años como consecuencia de la identificación, perspectiva o emoción de su grupo de pares. Posterior a los 10 - 12 años, empieza a expandirse más allá de las personas del círculo social más cercano. Por tanto, la empatía se traslada a grupos de personas que no se conocían previamente [del Fabro, A., 2021].

Así, estas habilidades tienden a ser recíprocas, es decir, es probable que aquellas personas que desarrollan habilidades sociales como la empatía, reciban un buen trato por parte de los demás, siendo estos aspectos beneficiosos para ambas partes. “El apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores cotidianos” (Lepore, Ragan y Scout, 2000; Pennebaker, 1997).

Entonces, podemos decir que la empatía se aprende. Por tanto, se puede enseñar a través del desarrollo de herramientas, estrategias específicas y experiencias manera consciente y autoguiada.

Para ello, un aspecto fundamental en este proceso es la comunicación, que nos permite transmitir opiniones, sentimientos, creencias, entre dos o más personas mediante un lenguaje. Este lenguaje puede ser verbal o no verbal. El primero, se trata de una comunicación donde una persona envía un mensaje, a través de palabras, y otra lo recibe. Mientras que en la comunicación no verbal se envían mensajes sin utilizar las palabras, por ejemplo, mediante gestos faciales, movimientos o posturas.

Así, para poder comunicarnos positivamente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir.

Muchas veces, de hecho, las dificultades en la comunicación aparecen cuando ambos mensajes se contradicen. Por ejemplo, si decimos que “no estamos enojados”, y nuestra postura y gestos faciales indican lo contrario, la comunicación se verá afectada [del Fabro, A., 2021].

Por ejemplo, si como docentes estamos llamando la atención a un estudiante ante un suceso mientras nos reímos, estaremos dando un doble mensaje. Verbalmente, le diremos que “eso que hizo no está bien” y, por otro lado, nuestros gestos indicarán que “lo que hizo fue gracioso”, “no hay problema en que lo vuelva a hacer”, entre otras interpretaciones que no coinciden con nuestras palabras. Por ende, hay que prestar mayor atención a este aspecto.

Poder desarrollar la empatía desde edades tempranas permitirá fomentar una diversidad de habilidades que harán propicia una convivencia escolar armónica.



Fuente: UNICEF ECUADOR [2018]

4.2.1. ¿Qué hay del docente empático?

La Universidad de Finlandia Oriental, entre otras, sostiene que “los mejores docentes” son aquellos que muestran sensibilidad y están comprometidos con los estudiantes, siendo la empatía del docente, la clave del éxito de los estudiantes.

Además, afirman que esta capacidad es aún más importante en el aula que los recursos, materiales o espacio que se lleven a cabo para la propuesta.

Por esta razón, a nivel profesional, como docentes, debemos mostrar empatía ante las emociones de nuestros alumnos. Así, es imprescindible hacer visible la práctica de la empatía en el aula.

También, como sus referentes, hemos de trabajar en ello y aprender a desarrollar nuestra capacidad de empatía para poder ser capaces de percibir e identificar la presencia de sus emociones, sentimientos y sensaciones.

Esto, adicionalmente, implica el mostrarse cercano y conocer las formas de pensar y actuar de los alumnos. Si esto es percibido por los estudiantes, se generará una atmósfera positiva, dando paso a la estimulación y activación de estos, fortaleciendo su motivación y resiliencia (Rodríguez- Saltos et al., 2020).

Se recomienda tomar en cuenta lo siguiente para guardar un equilibrio y evitar una sobrecarga emocional:



La sobre-empatía es el extremo de sentir lo que sienten los demás, generando así un “desgaste por empatía”. Por ello, la empatía implica, necesariamente, el desarrollo de inteligencia emocional. Según Mayer y Salovey (1999), la inteligencia emocional, como vimos anteriormente, implica la capacidad de percibir, comprender y manejar emociones propias y de los demás. Dicha capacidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

4.3. Inteligencia emocional y empatía

Schutte et al. (2001) corroboraron asociaciones positivas entre personas con índices elevados de inteligencia emocional y una buena calidad en sus relaciones interpersonales. De la misma manera, los autores Mayer et al. (1999) encontraron que quienes tenían mayores puntuaciones en tests de inteligencia emocional, contaban también con mayores niveles de empatía.

Estos resultados se basan en las relaciones con otros, en los vínculos que generamos y en el reconocimiento de las emociones, sentimientos y pensamientos que guían a otros seres humanos. Es una habilidad para comprender al otro más allá de su lenguaje.

Por tanto, desarrollar ambas capacidades es fundamental cuando trabajamos con grupos humanos.

MÓDULO V

**HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
PARA APLICAR EN EL AULA**

5. INTRODUCCIÓN

Los adultos tienen un rol fundamental en el desarrollo de las competencias emocionales de los niños. Esto implica, enseñar, entrenar y aplicar la educación emocional como parte de un proceso significativo de aprendizaje. Es decir, no basta únicamente con compartir la teoría, sino que es necesario llevar a cabo diferentes estrategias y herramientas para su comprensión en la práctica.

La educación emocional es un proceso continuo y permanente. Por lo tanto, es conveniente incluirla en las planificaciones semanal o quincenal. Por ejemplo, de forma explícita a través de espacios en modalidad de taller o similar, dedicado especialmente a la convivencia escolar y al desarrollo de la inteligencia emocional, generándose así un hábito para lograr, paulatinamente, guiar a nuestros estudiantes en la regulación de sus emociones menos agradables y potenciación de las que generen mayor bienestar. Asimismo, es importante integrar simultáneamente la educación emocional dentro del currículo diario, siendo parte del aula, implícita o explícitamente. Pensar las emociones como un contenido programado, tal y como se trabajan otras asignaturas, por ejemplo, Lengua o Matemáticas.

Esto permitirá generar hábitos y fomentar el desarrollo de nuevas habilidades. De igual manera, los beneficios se muestran a partir de mejorar la comunicación en el aula, una convivencia respetuosa, en la que los estudiantes tengan la capacidad de resolver conflictos, tomar decisiones, trabajar en equipo o escuchar de forma activa. En fin, los aspectos fundamentales para una buena convivencia escolar, como lo es el aprendizaje en sí.

De igual manera, comprendemos que las emociones favorecen la estimulación de la actividad de las redes neuronales, reforzando las conexiones sinápticas. Por ende, los aprendizajes se consolidan con mayor eficacia cuando nuestro cerebro involucra las emociones.

Ahora, ¿cómo podemos poner en práctica toda la teoría? En este módulo, veremos una recopilación de herramientas dinámicas y concretas para abordar en el aula. Para facilitar la propuesta, el contenido puede ser modificado de acuerdo a lo que se considere más adecuado para el grupo con el que se va a trabajar.

5.1. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL AULA

5.1.1. Diccionario de emociones

Se realiza de forma individual y se trata de un cuaderno en el que se incluya una foto o dibujo de sí mismo expresando diferentes emociones/sentimientos (cantidad según edades).

En cada hoja se pegará una foto y debajo de cada una habrá un cuadro para completar:

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	¿CÓMO SE MANIFIESTA EN MI CUERPO?	¿QUÉ SITUACIONES ME HACEN SENTIR ASÍ?	¿QUÉ HAGO/ ME GUSTARÍA HACER CUANDO ME SIENTO DE ESTA MANERA?	¿QUÉ HAGO/ ME GUSTARÍA HACER CUANDO ME SIENTO DE ESTA MANERA?
----------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---	---

NOMBRE DE LA EMOCIÓN	¿CÓMO SE MANIFIESTA EN MI CUERPO?	¿QUE SITUACIONES ME HACEN SENTIR ASÍ?	¿QUE HAGO/ ME GUSTARÍA HACER CUANDO ME SIENTO ASÍ?	REPRESENTA LA EMOCIÓN CON UN DIBUJO O UN COLOR
Alegria	Como un sentimiento muy especial	cuando voy con mi familia	Yo salgo a lugares o canto	[Color: Yellow]
Calma	Se manifiesta como la tranquilidad	Cuando mi mamá se da al medico y me dice todo esta bien	Se sienta en el sillón	[Color: Green]
Tristeza	mal	cuando me siento inútil	llorar	[Color: Blue]
Miedo	Muy asustada	Cuando miro cosas de terror	esconderme abajo de la sabana	[Color: Grey]
Rabia	Muy enojada	Cuando te pejan a mi familia	Pegale a la pared	[Color: Red]

Objetivo: Guiar a los estudiantes en el proceso de conciencia emocional y autorregulación de las emociones, identificando qué hechos los hacen sentir de determinada manera y teniendo un abanico de opciones para determinar las emociones que les generan mayor bienestar.

La última columna, permitirá realizar un análisis/reflexión al final de cada semana/mes o incluso a fin de año, sobre cuáles son las emociones más experimentadas.

5.1.2. Diccionario de emociones

A través de un cuaderno personal, los estudiantes podrán tener un espacio personal para expresar sus emociones. Será de índole privado y no es necesario compartirlo con los compañeros o profesor.



Objetivo: Identificar las emociones propias a través de un proceso de autorreflexión que potencie el autoconocimiento.

Aplicación: Instaurada como parte de la rutina, por ejemplo, otorgando unos minutos al entrar en clase para expresar, brevemente, cómo llegaron hoy a la escuela. También se puede aplicar unos minutos antes de la salida para relatar cómo se van de la escuela, como cierre de semana, o tenerlo en la biblioteca para que cada estudiante lo utilice cuando considere necesario.

5.1.3. Mirando nuestras emociones

Se entregan pequeños espejos o uno grande para que los estudiantes puedan verse. El docente irá diciendo diferentes situaciones y, sin emitir comentarios, los estudiantes manifestarán con su cuerpo y gestos cómo los hace sentir.

Por ejemplo:

- “Estudié una semana entera para un examen y lo suspendí”
- “Me voy a cambiar de colegio y no conozco a nadie”
- “Hoy fue mi primer día de escuela y conocí buenos compañeros”
- “Hoy es el cumpleaños de mi mejor amigo y lo celebraremos en clase”
- “Mi compañero me quitó la comida”



Objetivo: Generar un espacio de reflexión sobre las expresiones gestuales ante una determinada situación. Esto ayuda a la toma de conciencia y reconocimiento de las conductas expresivas propias y de los otros ante una emoción.

5.1.4. Historia guiada

Se elabora un dado en el que cada cara representa una emoción específica. Cada estudiante tirará el dado y creará una historia con la emoción que salió.



Objetivo: Utilizar recursos lingüísticos y potenciar la creatividad a través del uso de emociones.

5.1.5. Cantando emociones

Previamente, se selecciona una *playlist* con diferentes géneros, ritmos y temas musicales. Siempre considerando la edad de los estudiantes a los que va dirigida la actividad. Así, se pueden adaptar diferentes propuestas como:

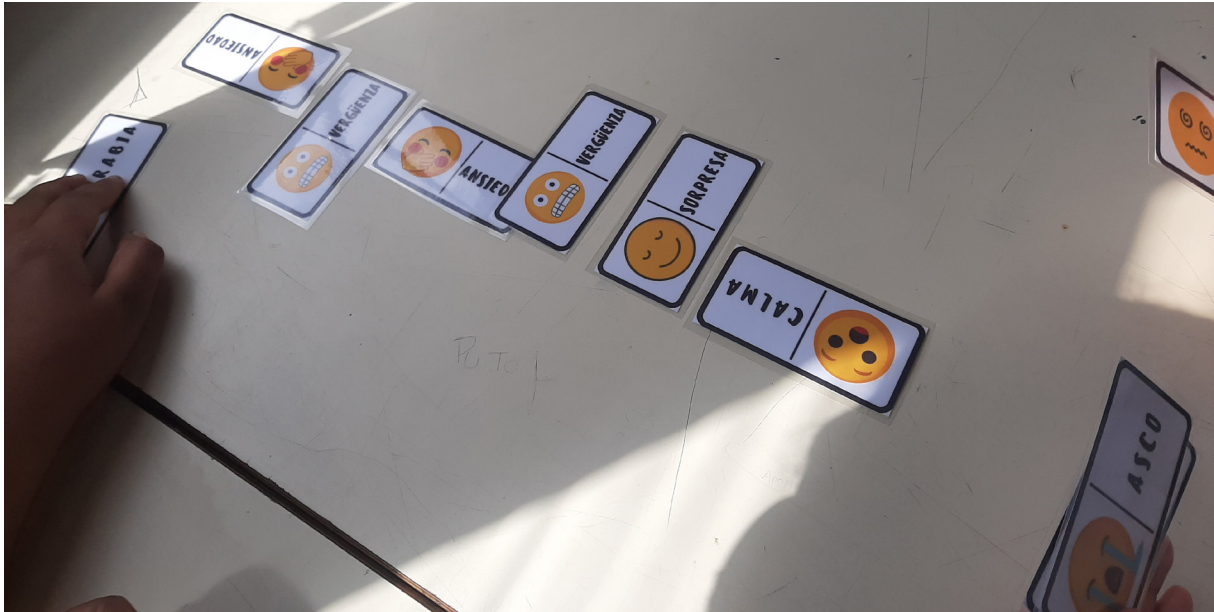
- Mientras suena la música, dibujar cómo los hace sentir cada tema.
- Moverse alrededor del aula de acuerdo a las sensaciones que les produce.
- Previamente, asociar un color a cada emoción. Mientras suena la música, pintar únicamente con el color que represente la emoción que les produce.
- Realizar diversos carteles representando emociones diferentes. Mientras suena la música, circular por el aula con el cartel que represente cómo se siente de acuerdo a la canción, observando también el de sus pares.

Objetivo: Reflexionar sobre la influencia de la música en nuestras emociones.

5.1.6. Dominó de emociones

Basado en el clásico juego dominó, con una variación en donde en una de las mitades de la pieza se escribirá una emoción. En la otra, una situación como las expresadas en el juego “Mirando nuestras emociones”. Se puede jugar en parejas o equipos.

La idea es completar el dominó uniendo cada situación con una emoción que manifieste lo que podrían experimentar ante ese hecho.



Objetivo: Trabajar en equipo entendiendo los conceptos relacionados con las emociones.

5.1.7. Bingo emocional

A partir del clásico juego del bingo, en lugar de los números, se pueden poner imágenes de diversas emociones y sentimientos. Ganará el primero en completarlo.



Variante: En vez de sacar bolillas/fichas y mostrarlas, cada estudiante obtendrá una y deberá expresar la emoción de la bolilla.

Objetivo: Participar de forma lúdica y grupal la importancia de la expresión emocional.

5.1.8. Recetario de emociones

Cada estudiante recibirá una hoja con una emoción y deberá escribir qué ingredientes son necesarios para que se experimente dicha emoción. Por ejemplo “Receta para la alegría”. Ingredientes necesarios: Juegos, Música, Amigos, Recreo...

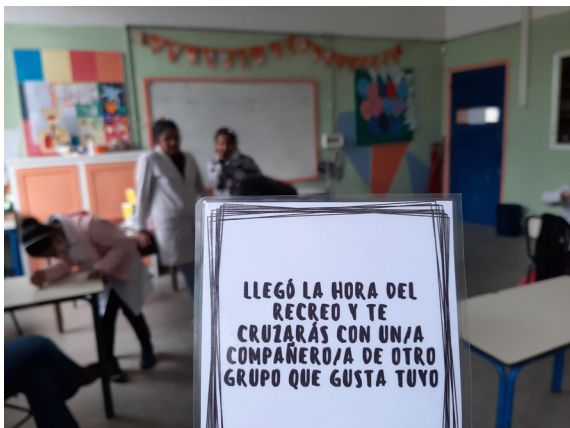
Al finalizar, se pueden intercambiar las recetas, promoviendo el desarrollo de la conciencia emocional propia y de los demás.



Objetivo: Analizar y reconocer de forma global los elementos que aportan a reforzar el bienestar individual.

5.1.9. Juego de roles

Se divide el grupo en subgrupos a los cuales se les asignará una tarjeta que represente una situación específica. Así, cada grupo tendrá que representar dicha situación mientras cada miembro del grupo interpreta un rol. Posteriormente, se reflexionará sobre las emociones percibidas.



Ejemplo de situación: “Un/a niño/a llega de la escuela con mucho entusiasmo después de contarle a sus padres sobre el día. Ambos le dicen que están trabajando y no pueden escuchar ahora.” Cada integrante tendrá un rol diferente: madre y/o padre, niño/a, maestra, compañeros y deberán plantear formas de resolver este conflicto.

Objetivo: Desarrollar la empatía a través de situaciones contextualizadas en las que todos puedan participar.

5.1.10. “¿Qué harías tú?”

Para este juego los estudiantes se pondrán en parejas y cada uno sacará una tarjeta con una situación [puede ser consensuada previamente con los estudiantes]. Cada grupo dibujará un cuadro [de doble entrada] con el nombre de los integrantes e irá marcando con una X cada vez que adivinen cómo actuaría el otro ante la situación nombrada.

Objetivo: Fortalecer la empatía y el conocimiento entre pares.

5.1.11. “Así me sentí”

Se elaborarán cajitas o sobres con el nombre de 5 o 6 emociones básicas [pueden variar de acuerdo al profesor]. Estas cajitas quedarán en un lugar visible del salón todos los días.

Al finalizar la semana, se generará un ambiente de diálogo y reflexión grupal. ¿Cómo? En una ronda, todos se sentarán y abrirán las cajitas que mostrarán cómo se han sentido los estudiantes.



De igual manera, es importante considerar que las cajitas están disponibles para que ellos puedan utilizarlas cuando deseen.

Por ejemplo: “Me sentí feliz/alegre cuando ... compartió su merienda conmigo”, “Me sentí enojado cuando no me dejaron jugar”, “Sentí miedo cuando...”

Es importante, como docentes, insistir en la importancia del hecho en sí, no en la persona. Es decir, no nos juntaremos todos a hablar sobre cómo “Lucas” no dejó jugar a “Juan”, sino en la situación donde un compañero quedó fuera de un juego en el que le hubiese gustado participar. Los papeles pueden ser anónimos, siendo importante evitar acusar a otros.

Adicionalmente, hay que dar espacio para que los estudiantes se expresen cuando consideren necesario. Siempre y cuando se haga con respeto.

Objetivo: Compartir y fomentar la escucha activa, empatía, comunicación respetuosa, motivar al diálogo e intercambiar opiniones sobre las experiencias de otros.

5.1.12. “Así soy yo”

Los estudiantes podrán desplazarse por diferentes rincones de la clase, recibirán un papel en el que escribirán su nombre. El profesor colocará música que significará que los estudiantes circulen por el espacio.

El docente puede pedir que muevan partes de su cuerpo para hacer al ejercicio más dinámico. Por ejemplo: “saltar, bailar o agacharse”].

Al pararse la música, deberán acercarse a la hoja más cercana y escribir una cualidad/ fortaleza del compañero o compañera que contenga una de las letras de su nombre.

Si un estudiante tiene un nombre muy corto se puede poner nombre y apellido.

Por ejemplo: **Lucía** **SoLidaria**
 Única
 Creativa
 SImpática
 Amable



Al finalizar, cada integrante se encontrará nuevamente con su hoja que incluye el *feedback* de sus compañeros, esta vez con virtudes destacadas por sus compañeros.

Objetivo: Reforzar la autoestima, mejorar los vínculos y el [auto/concepto que cada uno tiene de sí mismo y de los otros.

5.1.13. Ruleta de bienestar

A partir del diálogo y la reflexión grupal, se elaborará una ruleta con situaciones que contribuyan al bienestar de nuestros estudiantes [puede ser individual o grupal]. Posteriormente, se realizará un listado de actividades que les gustaría hacer cuando no se sienten bien.

No olvidar trabajar también acerca de las emociones que no contribuyen al bienestar, y la importancia de poder manifestarlas, más allá de buscar estrategias para sentirse mejor.

Objetivo: Encontrar alternativas de afrontamiento y regulación emocional ante situaciones determinadas.

5.1.14. Vocabulario sentimental

A través de tarjetas que hagan mención a una emoción o sentimiento específico, se dividirá al grupo en subgrupos. Se deberá elegir un representante de cada uno quien deberá seleccionar una tarjeta al azar y en la que tendrá que, a partir de la mímica, representar lo que está escrito.

Objetivo: Identificar las emociones o sentimientos a partir de situaciones comunes.

5.1.15. Llamando a las emociones

A cada estudiante se le entregará una hoja que tendrá 5 sobres, cada uno dirá: “Alegría”, “Tristeza”, “Miedo”, “Furia”, “Calma” [estas emociones pueden variar de acuerdo a la necesidad].

Dentro, deberán escribir sobre una situación puntual que les recuerde a la emoción que consta en el sobre. Por ejemplo: “Sentí mucha furia cuando tenía 8 años y mis padres no me dejaron ir al cumpleaños de mi mejor amigo”, “Me sentí muy alegre cuando tenía 7 años y nació mi hermano”.

Posteriormente, al otro lado del papel, deberán escribir una reflexión general de cómo se sienten ahora sobre esa situación o situaciones similares.

Objetivo: Tomar conciencia de cómo sus emociones se han ido modificando en el paso del tiempo.



5.1.16. Valija de herramientas

A partir del diálogo se intercambiarán opiniones sobre las reacciones que podemos tener las personas cuando experimentamos una emoción negativa. Las consecuencias de sentir ese tipo de emociones y nuestras acciones (físicas y/o verbales).

Después, se reflexionará sobre las diferentes formas de evitarlo y se pondrán en común diversas acciones o recursos para canalizar positivamente dichas situaciones. Así, la valija se vuelve un recurso de disposición grupal en el que se pueden incluir, por ejemplo, plastilina para amasar, cuadernos en blanco para escribir, mandalas para colorear, cuentos para leer, etc.



Objetivo: Instaurar herramientas que puedan contribuir a la autorregulación emocional.

5.1.17. Mira cómo lo dices

Se escribirán diversos enunciados que los estudiantes tendrán que comunicar desde diferentes emociones.

Por ejemplo, la frase: "¿Me prestas tu lápiz?" [desde una perspectiva enojada, triste, asustada y feliz], no será tomada de la misma manera desde las distintas emociones.

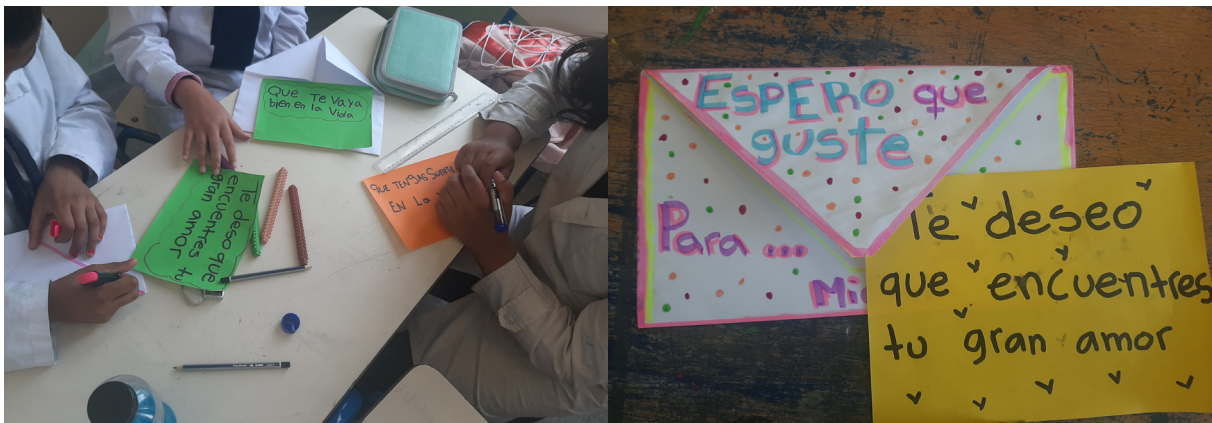


Objetivo: Reflexionar sobre diferentes maneras de expresarnos con un mismo fin y cómo repercuten en los demás nuestra forma de comunicarnos. De igual forma, se busca generar un espacio de reflexión sobre las maneras en las que nos expresamos y respondemos a situaciones del día a día.

5.1.18. Palabras encantadas

De forma grupal, se realizará una lista de palabras positivas, amables y/o agradables que nos gustaría recibir o que se puedan comunicar a otros para contribuir a su bienestar. Luego, cada uno elegirá una y realizará una tarjeta decorada y personalizada. Al terminar, se pondrá música y se procederá a hacer un intercambio con los otros compañeros.

Por ejemplo, la frase: “¿Me prestas tu lápiz?” [desde una perspectiva enojada, triste, asustada y feliz], no será tomada de la misma manera desde las distintas emociones.



Objetivo: Promover un lenguaje respetuoso en el salón de clase.

5.1.19. Destacando nuestras fortalezas

Esta actividad se basa en el clásico “Juego de las sillas”. Rememorando este juego, se utilizan algunas sillas (una menos que el total de los participantes), con la diferencia de que, cuando se pausa la música, en vez de sentarse en una silla, el estudiante se encontrará con un papel que tiene el nombre de un compañero. Así, cada uno deberá escribir una fortaleza que se destaque de él o dejarle un mensaje positivo.



Luego, la música continúa y giramos bailando alrededor de las sillas hasta que nuevamente... ¡pausa! Se vuelven a encontrar con el nombre de otro compañero y la consigna se repite. Tras varios bailes, vueltas y mensajes, se retoma la ronda inicial y cada uno se encuentra con su propia hoja. En este momento, el nombre debe tener varias cualidades y mensajes positivos que destaquen las fortalezas de cada uno.

Esta propuesta sirve como disparador para talleres de convivencia escolar.

Objetivo: Reforzar vínculos y fortalecer la autoestima de los estudiantes.

5.1.20. Puzzle de la convivencia

Se entregará a cada estudiante una pieza vacía de un puzzle que tendrá que ser completada, simbolizando uno de los ítems fundamentales que no puede faltar en su clase. Luego, en conjunto, formarán el puzzle reflexionando a partir de las necesidades surgidas por ellos mismos para un ambiente propicio de aprendizaje.



A esta actividad se le pueden agregar diversas variantes que promuevan la reflexión:

- Previamente quitar una pieza sin que los estudiantes sepan. Al querer armarlo, verán que falta una. Tomar dicha situación como punto de partida para reflexionar qué sucede si nos falta una parte del *puzzle*.
- Analizar si se reiteraron algunas palabras y cuáles fueron las menos nombradas.
- Dejar algunas piezas en blanco para completarlas en conjunto.

Objetivo: Involucrar a los educandos de manera activa, brindándoles un espacio para hacer visible sus pensamientos, necesidades y sentir, a fin de lograr un contexto de aprendizaje agradable y significativo.

5.2. EJERCICIOS PRÁCTICOS A TRAVÉS DE HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

Debido a la situación actual, muchas de las prácticas educativas presenciales han tenido que desplazarse al plano digital. De esta manera, la tecnología y su uso en el aula permiten una participación dinámica, atractiva y lúdica para los estudiantes.

La educación emocional puede adaptarse a este formato, se necesita la creatividad del profesor, el acceso a los múltiples recursos (cuidando que estén disponibles para todos los participantes), estableciendo indicaciones y reglas de uso adecuadas e incentivando a su uso responsable.

A continuación, compartimos algunos recursos, herramientas y actividades que pueden adaptarse a diferentes grupos etarios.

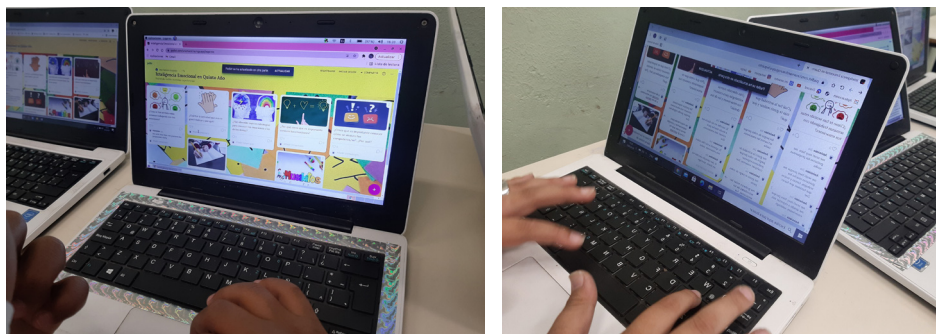
5.2.1. Memory de emociones

A cada estudiante se le asignará una emoción o sentimiento que deberá representar físicamente. Un estudiante será encargado de sacar una foto a cada emoción/sentimiento. Con dichas fotos, elaborarán de forma digital un memory que luego se podrá imprimir para jugar en clase.

Objetivo: Llevar un registro, que puede ser utilizado en diversos momentos, sobre las sensaciones físicas de todos para poder comparar e intercambiar opiniones.

5.2.2. Retos emocionantes

Tras la división en subgrupos, cada estudiante deberá realizar una propuesta digital sobre las emociones en EducaPlay (plataforma gratuita en la que se pueden diseñar diversos juegos como crucigramas, sopas de letras o adivinanzas, entre otras). Luego, intercambiarán sus juegos para resolver por equipos.



Objetivo: Compartir de forma lúdica recursos creados por los estudiantes.

5.2.3. Escritores de emociones

A través de la herramienta Genially, los estudiantes elaborarán un libro digital con personajes que expresen diferentes emociones a partir de situaciones concretas. Después, podrán compartir sus historias en grupos.

Objetivo: Poner en práctica estrategias de aprendizaje como el *storytelling* digital a partir del desarrollo de temáticas ligadas a las emociones.

5.2.4. Diccionario de emociones

Basado en la actividad anterior, se puede trasladar esta propuesta al plano digital a través del uso de herramientas como Canvas. En esta plataforma existen diversidad de plantillas, diseños e ilustraciones que se pueden adaptar de forma personalizada para que cada uno exponga el cuadro en el aula.

Objetivo: Guiar a los estudiantes en el proceso de conciencia emocional y autorregulación de las emociones, identificando qué hechos los hacen sentir de determinada manera y teniendo un abanico de opciones para determinar las emociones que les generan mayor bienestar. La última columna, permitirá realizar un análisis/reflexión al final de cada semana/mes o incluso a fin de año, sobre cuáles son las emociones más experimentadas.

5.2.5. Describiendo mis emociones

A partir de una película, canción, texto o temática trabajada en clase, los estudiantes utilizarán la plataforma gratuita WordArt. Esta permitirá que realicen una nube de palabras a partir de una imagen previamente seleccionada que represente una emoción con palabras que refieran a las sensaciones experimentadas durante dicho suceso.

Ejemplo:



Objetivo: Exteriorizar las emociones que se producen a partir de un estímulo sensorial.

5.2.6. Visibilizar las experiencias

Se creará un muro en la clase para compartir experiencias a partir de preguntas guía que establezca el docente o materiales audiovisuales disparadores para abordar en clase.

Ejemplo: <https://padlet.com/unamaestrauruguay/iequinto>

Objetivo: Promover la reflexión a partir de la guía del docente.

5.2.7. Representando emociones

A través del ingreso a la plataforma www.voki.com, los estudiantes elaborarán avatares y crearán diálogos con sus voces, narrando situaciones cotidianas de la escuela donde se pongan en juego diversas emociones. Ejemplo: Estudiantes que realizarán un examen.

Objetivo: Contextualizar y expresar las emociones a través de personajes creados por los estudiantes.

5.3. RECURSOS DIDÁCTICOS DE APOYO

Cuando hablamos de educación emocional, los libros y películas pueden ser muy buenas herramientas complementarias.

Es decir, son de gran utilidad para reforzar conocimientos y experiencias además de que permiten trabajar otro tipo de competencias. Así, este tipo de herramientas permiten ampliar el vocabulario emocional, generar empatía con otros a través de los personajes y adquirir herramientas para resolver problemas a partir de la visualización concreta, entre otros beneficios.

La conciencia emocional, como vimos, está estrechamente vinculada con el factor social. Por ende, es el primer componente que debemos enseñar. Con los más pequeños, se podrá “jugar con los cuentos”, observando únicamente las imágenes e intentando adivinar qué es lo que está sucediendo y qué estará sintiendo cada personaje de acuerdo a sus expresiones, por ejemplo.

Para que se cumplan estas funciones, es importante seleccionar adecuadamente los libros o películas según edades y contextos.

A continuación, compartiré algunos recursos desde mi experiencia. Te animamos a revisarlos y a utilizar los que consideres apropiados para tu grupo de trabajo. Sin embargo, también es importante resaltar que los libros, en general, son recursos que, aunque no trabajen explícitamente el tema de las emociones, pueden ser fuente de reflexión y análisis sobre estas temáticas. Adicionalmente, puedes intentar buscar los títulos en YouTube, pues hay un sinnúmero de cuentacuentos que han ilustrado o contado estas historias.

5.3.1. Libros para los estudiantes

- “El monstruo de colores”, de Anna Llenas
- “El emocionario del inspector Drilo”, de Susanna Isern; “Emocionario”, de Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel; “Diario de las emociones”, de Anna Llenas
- “Laberinto del alma”, de Anna Llenas
- “El arte de emocionarte: Explora tus emociones”, de Cristina Núñez Pereira
- “Elmer” [Cualquiera de su colección], de David McKee
- “El intruso”, de Pablo Pérez Antón
- “Por cuatro esquinas de nada”. de Jerome Ruillier
- “Juan oveja también quiere tener una persona”, de Kirsten Boie
- “Hilo sin fin”, de Mac Barnett
- “Orejas de mariposa”, de Luisa Aguilar
- “Malena Ballena”, de Davide Cali
- “Más allá del gran río”, de Armin Beuscher
- “El niño gris”, de Lluís Farré Estrada
- “Siempre te querré, pequeñín”, de Debi Gliori
- “Rabietas”, de Susana Gómez Redondo
- “La Niña que no quería cepillarse el cabello”, de Kate Bernheimer
- “Cosita Linda”, de Anthony Browne
- “El cazo de Lorenzo”, de Isabelle Carrier
- “Cierra los ojos”, de Victoria Pérez Escrivá

5.3.2. Libros para docentes

- Inteligencia emocional [Daniel Goleman]
- Orientación, tutoría y educación emocional [Rafael Bizquera]
- ¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza [Martín Ruiz]
- Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica [Jesús Guillén]
- El profesor emocionalmente competente [Joan Vaello Orts]
- Caminando hacia la escuela que queremos [Loli Gil, Marta Guzman y Esther Moreno]
- Taller de emociones. Experiencias de educación emocional en el aula [María Cecilia Marino, María E. Cresta, María Alejandra Maset, Sofía M. Mezzina Iglesias]
- Lo que pasa dentro. Gestión emocional para docentes apasionados [Mariana de Anquín]
- Juegos para la educación. Más allá del aula [María Regina Ofele]
- Una escuela neuroeducada. Neuroeducación emocional [Marilina Rotger]
- El aula afectiva. Claves para el manejo eficaz del aula en un entorno afectivo y efectivo [Laura Lewin]
- Enseñar distinto. Guía para innovar sin perderse en el camino [Melina Furman]
- Neurociencia Neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje. Nivelar estados emocionales y crear Un aula con cerebro [Marilina Rotger]

5.3.3. Películas para trabajar las emociones

- Intensamente
- Home: Hogar, dulce hogar
- Wonder
- Wall-E
- Si algo me pasa, los quiero
- ¡Hoy sí!
- Las ventajas de ser invisible
- Canvas
- El cuaderno de Tomy
- Nueve emociones
- En busca de la felicidad
- Up
- Los mundos de Coraline
- Monsters University
- Big Hero 6
- Coco
- Luca

ANEXO

Referencias bibliográficas

- Barret, L. F. (2017). How emotions are made. *Houghton Mifflin Harcourt*.
- Benavidez, V. y Flores, R. F. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu*, 14(1), 25-53. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i1.35935>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- del Fabro, A. (2021). Inteligencia Emocional y su aplicación en la escuela. Asociación Educar. Universidad Abierta Interamericana.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Ediciones UNESCO.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. y Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor.
- Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula. De la teoría a la práctica*. Create Space.
- Lepore, S. J., Ragan, J. D. y Scott, J. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (3), 499-508.
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). "Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence". *Intelligence*, 27, 267-298.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of confiding in others*. W. Morrow.
- Punset, E. (11 de abril de 2006). Antonio Damasio: El cerebro, teatro de las emociones. Intramed <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=45095>
- Rizzolatti, G. y Fogassi, L. (2014). The mirror mechanism: Recent findings and perspectives. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1644), 20130420. <https://doi.org/10.1098/rstb.2013.0420>
- Rodríguez- Saltos, E., Moya- Martínez, M. y Rodríguez- Gamez, M. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6(2), 23-50. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1205>
- Rosseti, D. L. (2018). *Emoción y sentimientos*. Ariel.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa* (Sexta edición). Pearson educación de México.
- Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. y Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.

