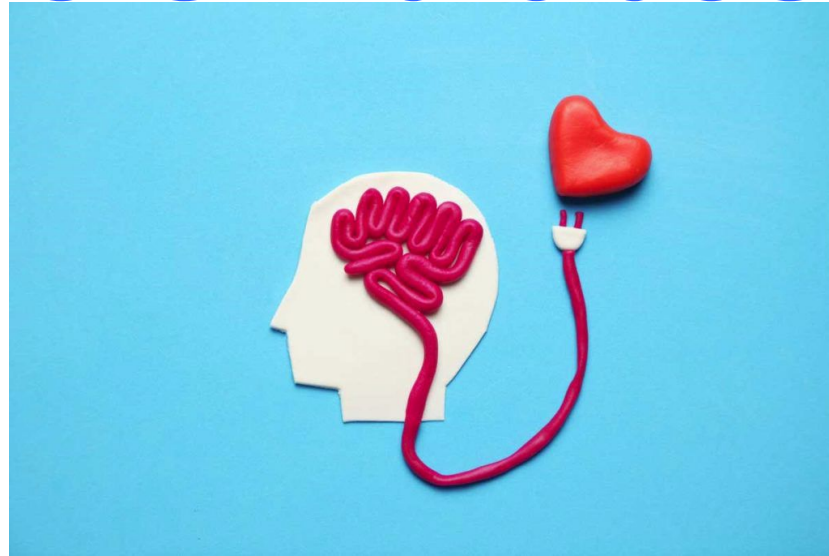


La gestión emocional del alumno en la clase de ELE



colegiodelibes

Alfredo Pérez Berciano

delibes.alfredo@colegiodelibes.com



“Cuando el equipo docente sabe educar emocionalmente, el alumnado disfrutará más en la escuela, construirá más fácilmente su propia autoestima, tendrá un mejor rendimiento académico y una mejora de la creatividad, trascendiendo a ellos las cualidades humanas del profesorado y originándose una disminución de los problemas relacionados con la disciplina y favoreciendo un ambiente escolar menos agresivo” (Dueñas Buey, 2002).

VÍDEOS EMOCIONALES

colegiodelibes



colegiodelibes

¿Cómo ha evolucionado el éxito académico?

ANTES DEL SIGLO XXI

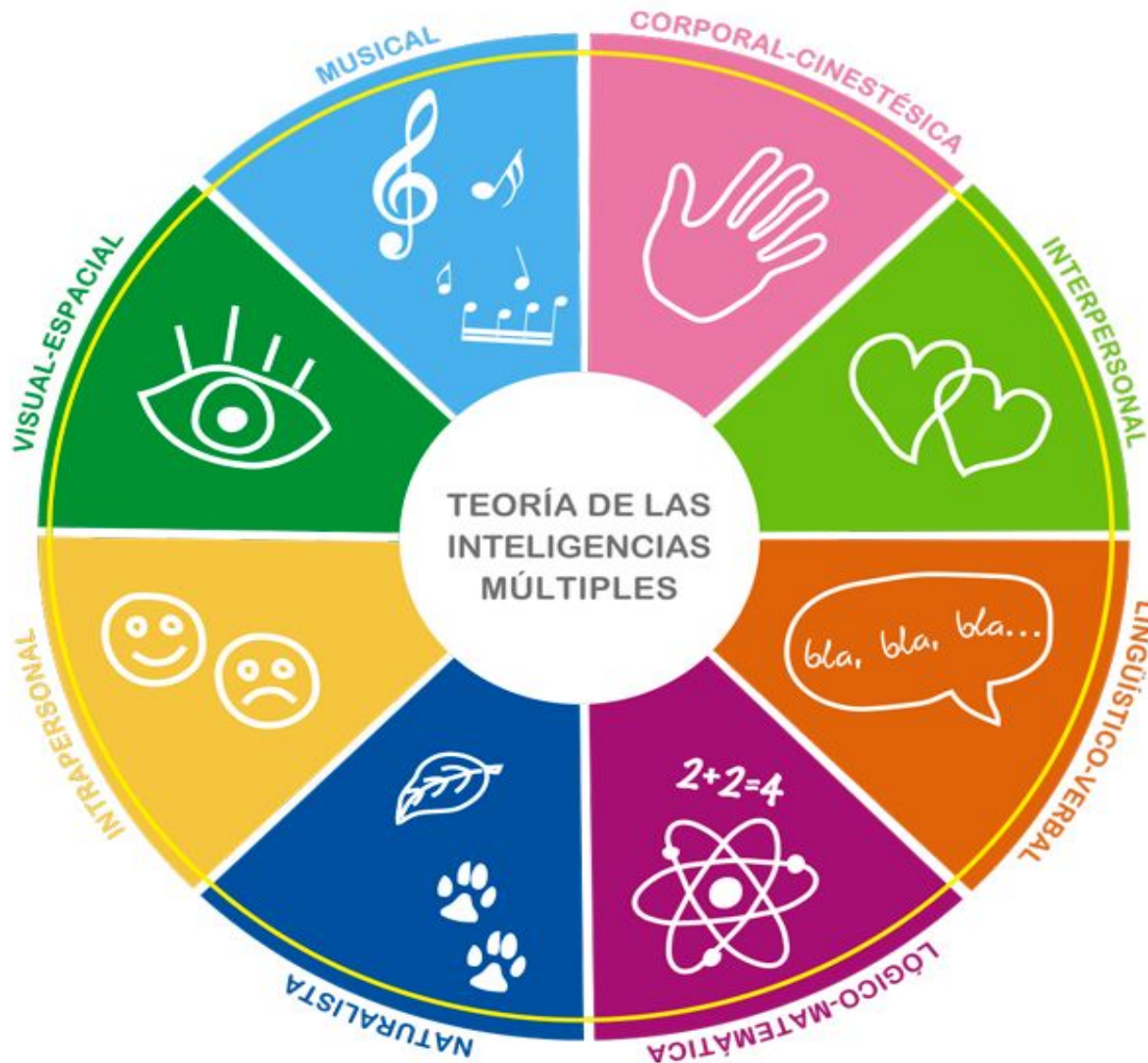
El coeficiente intelectual (CI)

DESPUÉS DEL SIGLO XXI

El coeficiente intelectual (CI)
+ inteligencia emocional.
(inteligencias múltiples)



Las inteligencias múltiples (Gardner)



¿Qué es la inteligencia emocional?

El concepto de **inteligencia emocional** (IE) fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990. Según ellos, la **inteligencia emocional** está formada por meta habilidades que se clasifican en **cinco dimensiones** que se constituyen como habilidades innatas en todas las personas, ya sea en mayor o menor grado.



Conocimiento de las propias emociones

- Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, al mismo tiempo que las causas y sus efectos.

Capacidad para controlar emociones

- Para adecuarlas a cada momento sin que nos veamos arrastrados por ellas.

Capacidad de motivarse a sí mismo

- Utilizando lo mejor que tenemos para aprender a disfrutar con y en las tareas que realizamos, sin que tengan que influir refuerzos externos a la tarea o a nuestra persona. La satisfacción del rendimiento induce a rendir más.

Reconocimiento de emociones ajenas

- Capacidad empática que posibilita la predisposición de admitir las emociones de los demás, a escuchar y comprender desde la perspectiva del otro así como a identificar y comprender sentimientos ajenos, aunque no se haya expresado verbalmente.

Control de las relaciones

- Para hacerlas adecuadas con los demás a cada momento.

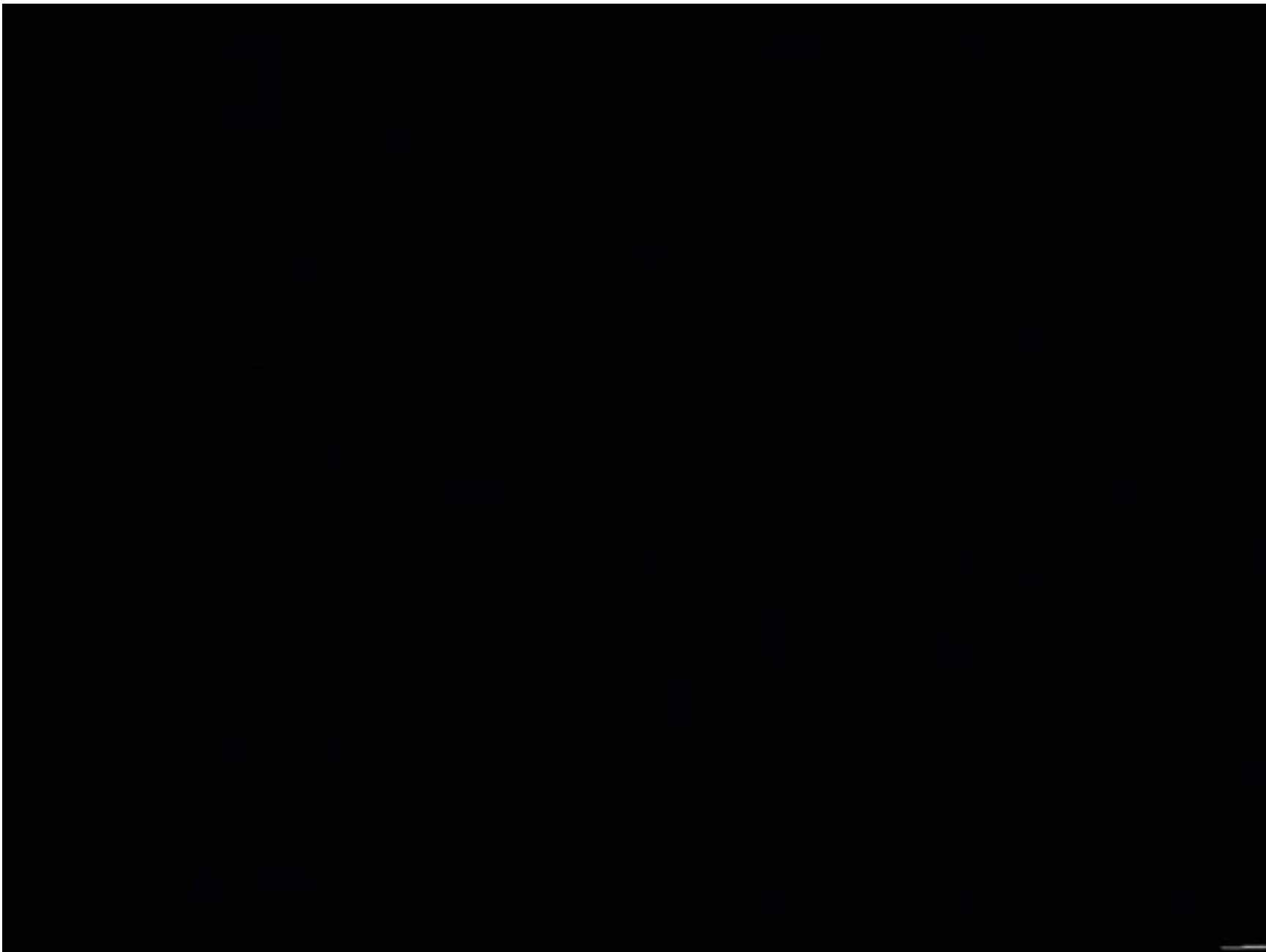
¿Cuáles son los problemas del alumnado?



¿Por qué debemos trabajar más la gestión emocional en el aula?



- ***Fomenta el bienestar emocional.***
- ***Mejora del rendimiento académico.***
- ***Previene el acoso escolar.***
- ***La felicidad ayuda a explorar y tomar riesgos en el aprendizaje.***
- ***El bienestar emocional mejora la capacidad de concentración.***
- ***Mejora las relaciones entre los alumnos.***



RESILIENCIA



Capacidad de una persona de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse a ellas y salir fortalecida.

Otro aspecto importante de la educación emocional es la promoción del bienestar emocional y la salud mental. Esto implica aprender a manejar el estrés, cultivar la **resiliencia** y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para enfrentar los desafíos de la vida.

Decálogo de las personas resilientes

- Son conscientes de sus potencialidades y sus limitaciones
- Son creativas
- Confían en sus capacidades
- Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender
- Ven la vida con objetividad
- Se rodean de personas optimistas
- No intentan controlar las situaciones sino las emociones
- Son flexibles ante los cambios
- Afrontan la adversidad con humor
- Buscan ayuda en los demás

¿Qué debemos hacer los profesores?

"...qué bien nos habría venido que en lugar de recibir miradas condescendientes del profesor al que no le hacíamos ni caso, se acercase a nosotros tras terminar la clase y nos dijese una frase, solo una, que nos hiciese sentir que no era como los demás y que no se había olvidado de que no hace muchos años él también se sentó en una silla, parecida a la nuestra, para aprender..."



No centrarnos únicamente en los modelos de conductas correctas, sino también a los sentimientos.

Comprender el comportamiento del estudiante desde el punto de vista de las emociones.

El profesor = líder emocional del aula, eso implica el hecho de actuar como ejemplo y modelo.

Actividades para trabajar la I.E.





DIARIO DE EMOCIONES

Un diario de las emociones es una herramienta personal que permite a una persona registrar sus sentimientos, pensamientos y experiencias emocionales a lo largo del tiempo.

Se trata de un espacio seguro y confidencial donde uno puede expresar sus emociones más íntimas, sin temor al juicio de los demás.



¿CÓMO TE SIENTES CUANDO...

... vas de vacaciones con tus padres?



feliz



triste



enamorado
enamorada



enfadado
enfadada

... ves una película de miedo?



aburrido
aburrida



alegre



asustado
asustada



enfermo
enferma

... tienes examen de matemáticas?



preocupado
preocupada



tranquilo
tranquila



sorprendido
sorprendida



pensativo
pensativa

... tu hermana se come el último trozo de tarta?



confundido
confundida



deprimido
deprimida



molesto
molesta



nervioso
nerviosa

... es tu cumpleaños?



serio
seria



emocionado
emocionada



avergonzado
avergonzada



orgulloso
orgullosa

... tu mascota no te hace caso?

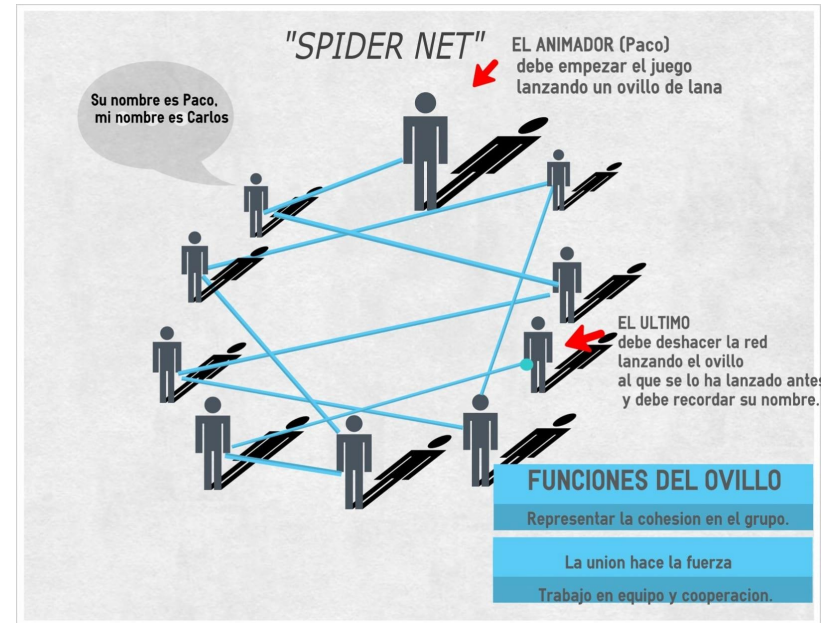
LA TELARAÑA

Objetivo: trabajar la empatía

Esta actividad de empatía para los alumnos es una de las más utilizadas. Solo necesitamos un ovillo y todo el grupo de estudiantes se sientan en círculo. Uno de ellos toma la pelota, dice su nombre y una de sus características definitorias, por ejemplo:

- *Hola, soy Jonathan, tengo 16 años y me gusta mucho dibujar retratos.*

Luego, toma la punta del hilo y pasa la pelota al azar a un niño/a para que haga lo mismo y así sucesivamente. Al final de todas las presentaciones se formará una red entre todos los niños representando la unión entre ellos.



EL ESPEJO

El ejercicio se debe realizar en parejas. Se trabaja el autoconcepto

- ¿Qué crees tú que dirán tus amigos de ti?
- ¿Cuál es la mejor cualidad que tienes?
- ¿Qué aspecto físico te gustaría mejorar o qué es lo que no te gusta de ti?
- Si te cambiaras de escuela mañana, ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros?

El profesor pregunta:

- ¿Podrías decirme qué piensa él de sus compañeros de clase?
- ¿Crees que tiene cosas buenas? ¿Cuáles?
- ¿Crees que otros niños ven las cosas buenas que él tiene?
- ¿Qué modificarías de ese niño en el espejo?



LOS ATRIBUTOS

Los participantes tienen que destacar dos o tres cualidades de los compañeros. En la clase se pedirá que se digan cualidades de los ellos y del profesor.

Una gran ventaja de este ejercicio de inteligencia emocional es que consigue que, por ejemplo, los profesores y estudiantes de una misma clase sean conscientes de la riqueza de fortalezas de los miembros del grupo, y que esto puede impactar muy positivamente en el logro de los objetivos.

Por ejemplo, tener un buen sentido del humor **puede ayudar cuando se ha dado un momento difícil en el aula que ha bajado los ánimos.**



CARIÑOGRAMA



OBJETIVOS: Descubrir las cualidades positivas de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de: la felicitación, el agradecimiento y pedir disculpas.

DURACIÓN: Se establecerá un momento en el que cada miembro del grupo recogerá su sobre individual (al final de la semana).

MATERIALES NECESARIOS: Panel o espacio libre fijo en el aula / sala de profesores. Sobres individuales (con el nombre de la persona) Información resumida de los ejemplos de agradecimiento, felicitación o petición de disculpas (a modo de recordatorio).

INSTRUCCIONES: Cada persona escribirá en un papel la información que quiera hacerle llegar a otro miembro del grupo: agradecimiento, felicitación o petición de disculpas. Se puede hacer de forma anónima o con identificación personal.

ME PONGO EN TUS ZAPATOS

Por parejas, los alumnos se descalzan y **se ponen una prenda de ropa de su compañero.**

El docente les hace preguntas sobre cómo se sienten, qué tal la semana, qué les gusta hacer, etc. y tienen que responder como si fuesen el compañero de quien han tomado los zapatos.

***Jugar al quién soy...**

ME PONGO EN LOS
ZAPATOS DEL OTRO



HAY UN AMIGO EN TI

Por parejas, se les pide que describan a su compañero haciendo algo que se le dé bien, una cualidad o talento propio de esa persona.



VÍDEOS PARA TRABAJAR LA EMPATÍA

Objetivo: trabajar la empatía

Desconocidos se miran durante cuatro minutos a los ojos

Una última oportunidad para decir te quiero

¿Somos cariñosos?

Lo material o lo sentimental



ACTIVIDAD DÍA DE LA MADRE O DEL PADRE

Objetivo: trabajar la sinceridad

Se puede utilizar a alguien con el que no tengas mucho trato para mejorar así la relación.

QUERIDA MAMÁ:....



LA CONCIENCIA SOCIAL



La conciencia social consiste en interesarse por la situación que atraviesan el resto de las personas de su comunidad.

LA CONCIENCIA SOCIAL

Fomentar la conciencia social en los estudiantes puede ayudarles a ser abiertos de mente y empáticos con los demás.

Por ejemplo a través de **los círculos de escucha**.

En este caso, divide a los niños en grupos y, en cada grupo, responderán a algunas preguntas para conocerse. Puede tratarse de su animal favorito, de las cosas que les hacen felices o de qué quieren ser de mayores.

Al intercambiar las respuestas entre ellos, podrán comprender a la otra persona y crear un vínculo fuerte y positivo.

EL TERMÓMETRO EMOCIONAL

Objetivo: Fomentar la conciencia emocional y la autorregulación al ayudar a los niños a comprender la intensidad de sus emociones.

Materiales necesarios:

tarjetas con diferentes emociones escritas, espacio adecuado en el aula.

1. Proporciona tarjetas con diferentes emociones como alegría, tristeza, enojo, miedo, etc.
2. Invita a los niños a seleccionar una tarjeta que describa cómo se sienten en ese momento y colocarla en el número correspondiente



CUENTOS EMOCIONALES

Objetivo: trabajar las emociones

Se trabajará un cuento en clase. Una vez leído, cada alumno elegirá uno de los personajes del cuento, el que más le haya gustado, con el que se haya sentido más identificado...

A continuación se repartirán las paletas con las emociones básicas a cada alumno, el maestro/a irá leyendo el cuento o haciendo referencia a diferentes escenas o situaciones que se van dando a lo largo de la historia, y los alumnos/as deberán ir identificando cómo se sentía su personaje en esas situaciones.

Palabras aladas

Artículo de cuentos y cortos para la inteligencia emocional

Artículo dlibros para trabajar las emociones



JUEGO DE ROLES

Objetivo: trabajar la empatía

Se simularán situaciones emocionales:

Cómo apoyar a un amigo que lo está pasando mal.

Cómo consolar a alguien que ha perdido a su perro.

Cómo animar a alguien que se ha roto un brazo.

Dinámicas de role play para representar diferentes situaciones con la improvisación y cambiando de roles para ponerse en la piel de los diferentes personajes.



TÚ, QUÉ SENTIRÍAS

SI...

Objetivo: trabajar la hipótesis emocional

Se pone al alumno en hipotéticas situaciones que le pueden llegar a pasar algún día.

¿qué sentirías si te dicen que un compañero está enfermo en el hospital?

Qué harías si todo el mundo te sonriera hoy...

¿cómo te sentirías si nadie quisiera hablar contigo?



EXPOSICIÓN DE UN PROBLEMA

Objetivo: el trabajo en equipo. Se pueden trabajar las oraciones causales y finales.

EL CONGRESO

El profesor presenta a los alumnos un problema al que han de intentar dar una solución en grupo.

Cuando todos los grupos hayan encontrado una solución la expondrán al resto de sus compañeros.

Al final, se pregunta si alguien de la clase tiene algún problema y quiere que le ayudemos a resolverlo.



LA CAJA DE LOS SENTIMIENTOS

Consiste en dejar una caja con las tarjetas al lado de los niños/as para que anoten los problemas que han experimentado durante el día.

Al final del día, cada niño/a leerá una hoja al azar y propondrá una solución o un comentario agradable para paliar el problema del otro/a.

EL LAZARILLO

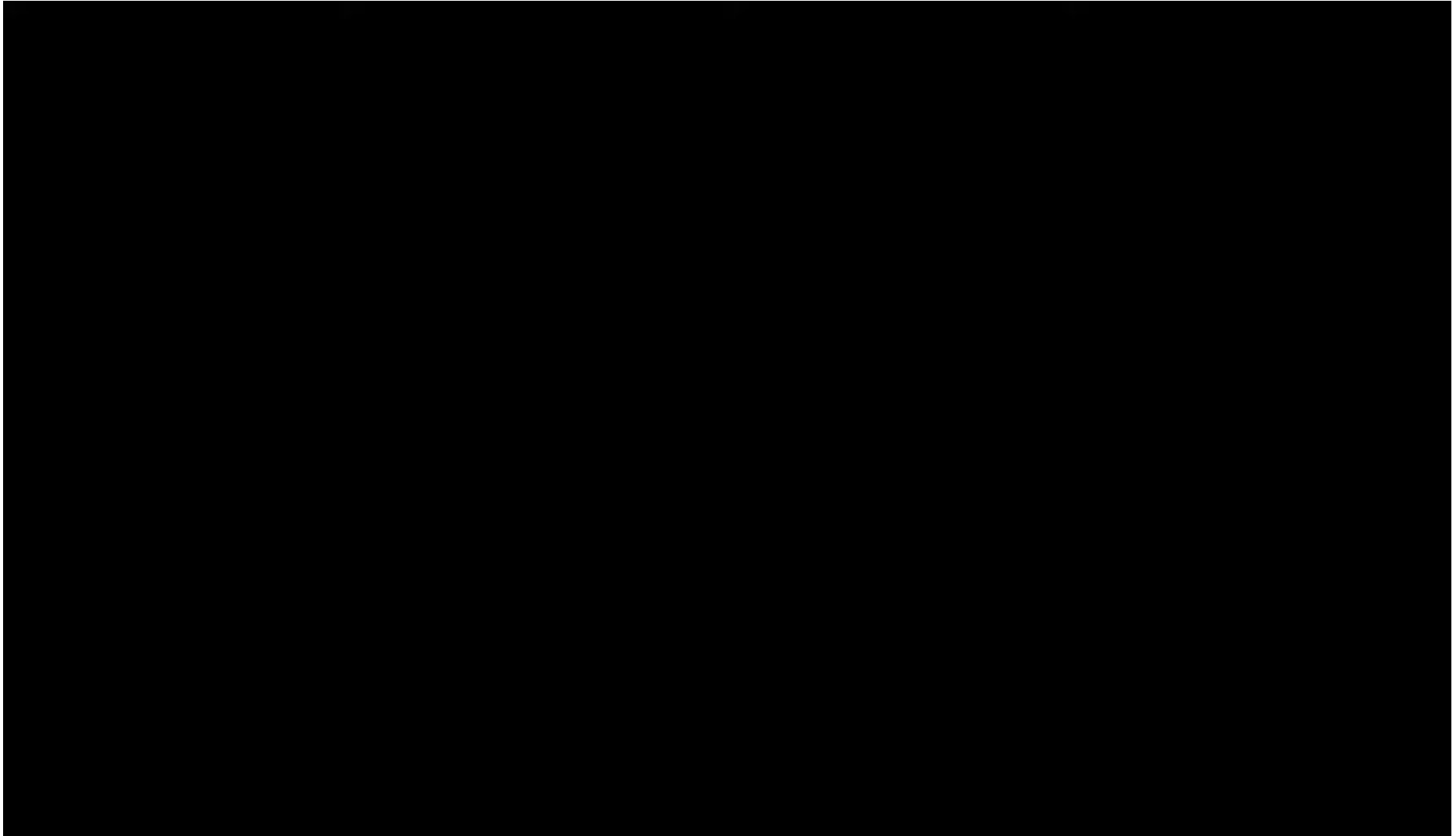
Objetivo: la confianza. (Se trabaja con las direcciones, que desde los niveles básicos no se utiliza mucho y además con el imperativo)

El profesor pedirá que se coloquen por parejas y repartirá a cada una un antifaz o pañuelo. Uno de los integrantes será guiada por su compañero en función de las órdenes que le va dando.

Pasado un tiempo, se cambian los roles. En este punto, es interesante que la persona que guía, cambie las órdenes o las repita de manera desordenada.



VÍDEOS EMOCIONALES



LA LOTERÍA DE NAVIDAD



Explotación de la lotería

LA LOTERÍA DE NAVIDAD

- Es un sorteo que se celebra, desde el año 1812, **el día 22 de diciembre**.
- A este sorteo se le conoce como "**La Lotería de Navidad**". Es **el sorteo más popular de todo el país**.
- El segundo sorteo más importante es el "**Sorteo del Niño**" que se celebra **el 6 de enero**.
- Esta lotería se pone a la venta en **las administraciones de lotería** con muchos meses de antelación.
- Los números se van extrayendo de **los bombos**; los niños del colegio de San Ildefonso "cantan" cada número.
- **Las bolas** están fabricadas en madera de boj, más ligera y resistente. Pesa tres gramos.
- Monetariamente hablando, no es el premio con el que más se gana en España; sin embargo, es el más famoso. Al primer premio se le llama **el gordo**: El Gordo, tiene un valor de 400.000 euros al décimo.
- Las participaciones se llaman **décimos** porque apostamos la décima parte del importe del billete.
- Actualmente **un décimo cuesta 20 euros** (más de 3.300 pesetas).
- Los décimos premiados tienen un impuesto del **20%**, que se queda el Estado.
- Los **anuncios de televisión** se han convertido en una obra **Explotación de la lotería** son un clásico de la Navidad esperado por todos los españoles



colegiodelibes

Plaza Julián Sánchez "El Charro" 1
37005 Salamanca, España.

Alfredo Pérez Berciano

**delibes.alfredo@colegiodelibe
s.com**