



Monografías:  
Curso de Capacitación Docente en Neurociencias

---

Alumna: María Marcela Feito

**¿SE PUEDE AYUDAR A LOS ALUMNOS A MODELAR  
SUS EMOCIONES?**

MARÍA MARCELA FEITO

Después de haber leído y estudiado el contenido de estas plenas 16 clases he decidido hacer un trabajo con los aspectos que me parecen más útiles para mi profesión.

Soy profesora de inglés con más de 25 años de experiencia con adolescentes y siento que siempre estoy aprendiendo, probando estrategias nuevas para lograr lo que creo es lo más relevante de mi paso por sus vidas en esta etapa: imprimir la importancia de ciertas actitudes que serán valiosas en su vida futura.

Por medio de mi materia puedo libremente atravesar distintos aspectos de la vida cotidiana, de cultura de distintos países, de emociones, de sentimientos, que ayudan a ahondar en esas actitudes y, como la adolescencia es una época tan particular para mis alumnos, el tratar de motivarlos e interesarlos en el contenido a tratar, es más que un desafío. Por eso, el tema de las emociones- cómo reconocerlas, transformarlas en reacciones más armónicas es lo que quiero rescatar de estas clases. Al comprobar también, en este periodo, que el aprendizaje se logra en un ambiente adecuado donde la armonía emocional cuenta un rol fundamental: relación relajada entre docente y alumno, es que encuentro este tema particularmente importante.

Mi objetivo es definir lo relacionado con las emociones y dar ejemplos de cómo desarrollar actividades para mejorar la atención, la respuesta y estimular su PLP.

Lo que es más, pretendo tenerlo a mano para consultar y usar como material de refuerzo cuando la ocasión lo requiera.

## LAS EMOCIONES

La palabra *emoción* proviene del latín *motere*: *moverse*. El término implica *impulsos para la acción*. Esos impulsos son mecanismos de supervivencia arraigados en el cerebro que se manifiestan en el cuerpo en forma de gestos faciales, actitudes corporales o palabras. La activación de las emociones y la elaboración de las mismas, son procesos involuntarios e inconscientes. Al poseer un cerebro cognitivo, por medio de la introspección podemos determinar si la emoción experimentada es correcta o no. También, podemos actuar intencionalmente para generar emociones, pues cambiando nuestras conductas somos capaces de dirigir las emociones emergentes. Estas conductas positivas producen cambios humorales y fisiológicos tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo.

¿Cómo, entonces, no darles un lugar a la hora de enfrentar un grupo de adolescentes en el aula?

Con los trabajos de diversos investigadores se ha llegado a comprender la importancia de trabajar con las emociones positivas, como la autoestima, el optimismo, con nuestras fortalezas y talentos.

Hay un componente relacionado con esta cuestión fundamental para lograr buenos resultados en el ámbito de clase: *La atención.*

### *¿Qué es la atención?*

Actualmente se entiende a la atención como un sistema, así como nos referimos al digestivo o al circulatorio, con su propia lógica anatómica, fisiología y química en delicado equilibrio. Como tal, la atención puede ser reforzada con la práctica. Parece que al impulsar la memoria a corto plazo se mejora la capacidad de atención y los alumnos permanecen concentrados en la tarea. Utilizar todos los sentidos en clase, contribuye a que la información se guarde en la mayor cantidad de espacios de la memoria.

A continuación se sugieren actividades áulicas para ayudar a los alumnos poder almacenar información que reciben del material estudiado y de las clases impartidas:

### *Para repasar vocabulario:*

- Unir sílabas para formar palabras.
- Escribir palabras vistas repitiendo algunas en el pizarrón y hacer notar cuáles se repiten
- Mostrar una imagen con figuras relacionadas con el vocabulario a repasar, hacerlas observar por un minuto y luego los alumnos responden preguntas.
- Hacer una sopa de letras con palabras que se desea que se recuerden en donde los alumnos las encuentren en forma diagonal, horizontal, vertical.

- También, para fijar contenidos, se puede pedir a los alumnos que ellos mismos diseñen actividades a partir de un cuento leído donde aparezca el vocabulario en cuestión.
- Lo mismo se puede plantear a partir de canciones que ellos conozcan.
- Otra idea, es mostrar una película cuyo contenido esté relacionado con el tema visto. Los alumnos pueden crear una ejercitación a través de la cual se pueda discutir, utilizar vocabulario y reflexionar sobre lo visto.

### ¿Está relacionada nuestra inteligencia con nuestras emociones?

Para Howard Gardner la inteligencia es la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Para él existen diferencias dentro de lo que denomina inteligencia. Lo ejemplifica con la existencia de personas con capacidad intelectual pero con dificultades para relacionarse. Agrega que, dependiendo de lo que se haga, es el tipo de inteligencia que se necesita, por ejemplo para ser un buen deportista no es necesario ser un buen matemático.

Gardner se refiere a la inteligencia como una destreza que se puede desarrollar. Por lo tanto, todos nacemos con potenciales genéticos los cuales se van desarrollando dependiendo del medio ambiente, experiencias y educación recibida.

Gardner distingue 8 tipos de inteligencia:

**INTELIGENCIA LÓGICA- MATEMÁTICA:** la que desarrollan los científicos y matemáticos.

**INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA:** escritores, poetas.

**INTELIGENCIA MUSICAL:** músicos, bailarines.

**INTELIGENCIA CORPORAL- KINESTESICA:** deportistas, bailarines.

**INTELIGENCIA NATURALISTA:** biólogos, estudiantes de la naturaleza.

**INTELIGENCIA INTRAPERSONAL :** la capacidad para comprenderse a si mismo. El individuo se puede asociar a cualquiera de las inteligencias pero no a una actividad concreta.

**INTELIGENCIA INTERPERSONAL:** la capacidad de comprender a otras personas. Este tipo es más desarrollado por maestros, profesores, terapeutas.

La inteligencia intrapersonal particularmente, permite detectar nuestras emociones y darles el nombre adecuado.

¿Por qué importa este detalle? Porque lograríamos modelar adecuadamente las respuestas emocionales cuando nos damos cuenta de que es necesario.

*Es bueno saber que en el aula podemos ayudar a nuestros alumnos en este aspecto.*

Los siguientes son *ejercicios para auto regular y gestionar los estados emocionales.*

- **Unir silabas:** cuando se repasa vocabulario específico se pueden incluir palabras que representen emociones positivas.
- **Armar fichas o imágenes** que lleven a estados emocionales positivos: se puede solicitar que los alumnos dibujen situaciones placenteras que recuerden, o algo que les permita sentirse bien. Así, los niños dibujan sus mascotas o juguetes preferidos y un alumno más grande puede representar un viaje o reunión especial.
- **Buscar la palabra** o palabras dentro de muchas dadas. En las provistas se darán las que denoten estados positivos.
- **Buscar y crear historias** o cuentos donde se presenten las emociones y estados positivos. Por ejemplo: Pedir que los alumnos escriban una historia y darles la frase final de la misma, siendo ésta de tono positivo. Así, se crea la necesidad de que busquen vocabulario de léxico positivo.
- **Hacer juegos de rol** donde los alumnos puedan actuar situaciones donde prevalezca la buena actitud, el humor y la buena predisposición. Asimismo, se puede solicitar que algunas situaciones expresen totalmente lo contrario para luego trabajar y reflexionar sobre las diferencias.

## *Ejercicios para estimular la inteligencia intra e interpersonal*

El objetivo básico de los siguientes ejercicios es que, además de trabajar aspectos de la materia, se pueda vivenciar la importancia de comprender al otro y conocerse a sí mismo.

- **Conducir el camino**

Ésta es una actividad en la cual un alumno va guiando a otro con instrucciones directivas, cómo llegar a un lugar a encontrar un objeto determinado. Aquí se debe fomentar el uso de frases alentadoras y motivadoras mostrando qué bien se está logrando el objetivo, al mismo tiempo modelar sus caras con la muestra de sonrisas.

- **Crear juegos de palabras positivas y motivadoras.**

Por ejemplo, armar palabras a partir de sílabas dadas, pero que ellas tengan connotación positiva.

- **Practicar la asertividad**

Ésta es la habilidad personal que nos permite expresar nuestros sentimientos, deseos, opiniones, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin desconsiderar los derechos de los demás.

Como tarea, se puede presentar una situación y los alumnos determinan cuál de las variables presentadas es la mejor de acuerdo a su percepción personal. En inglés este tipo de actividad es muy usual cuando se enseña y practica el uso de oraciones condicionales.

- **Planificar el día especial de.....**

Esta actividad consiste en determinar un día especial para alguno del grupo. Así se encuentra la manera de hacer sentir bien y especial al otro.

En esa ocasión el alumno determinado puede traer fotos y detalles anotados de su vida que le gustaría que los demás conozcan. De esta manera, se logra escuchar y respetar al otro.

- **Resolver conflictos**

Cuando se presente una situación difícil de resolver o discutir, se puede focalizar en ese problema, y luego, anotar las emociones desprendidas de ella, para tratar de modelarlas.

Otro disparador de situaciones a resolver, puede ser un cuento leído o una película vista en clase.

Una opción viable es que los alumnos representen el conflicto en un juego de roles y el resto, puede reflexionar sobre lo actuado y discutir acciones a seguir para resolverlo.

## CONCLUSIÓN

Desde siempre hemos escuchado que el coeficiente intelectual era determinante para saber si una persona tendría éxito en su vida. Esto podría marcar el futuro de su éxito académico y profesional.

Sin embargo, hace ya varios años que se está demostrando que son otras capacidades las necesarias para el éxito en la vida. Y esas no son medidas por un test de inteligencia.

Si pensamos por un momento en la importancia que las emociones tienen en nuestra vida cotidiana, rápidamente nos damos cuenta de que la mayoría de las veces ellas marcan todas nuestras decisiones.

La *mayoría* de esas resoluciones están dominadas por las emociones. Entender su origen y función ayuda a que podamos lograr que estén a nuestro favor, tratando de desarrollar más las constructivas. Así, el cerebro debe dedicar tiempo a desarrollar **emociones constructivas**.

*Es reconfortante saber que en nuestra clase podemos diseñar actividades que ayuden a alcanzar ese objetivo. De este modo, tanto para el alumno como para el docente, el paso por la vida escolar, se hará **memorable**.*