

Lección 2

Título: Expresión emocional en el aula

Marco de tiempo: 1 hora

Número de participantes: Idealmente entre 4 y 16 participantes

Resultados del aprendizaje:

1. Comprender la importancia de la expresión emocional en el aula
2. Comprender la relevancia de las relaciones entre el profesor aprendiz y entre los alumnos en el aula
3. Comprender el vínculo entre la expresión emocional y un ambiente de aprendizaje agradable

Estructura de la lección:

Introducción

El facilitador da la bienvenida a los participantes y les pregunta cómo les va. Él/ella primero da un ejemplo y habla de sus sentimientos hoy. Luego, cada persona toma su turno y dice no solo cómo lo está haciendo, sino que también explica por qué.

Diapositiva 4:

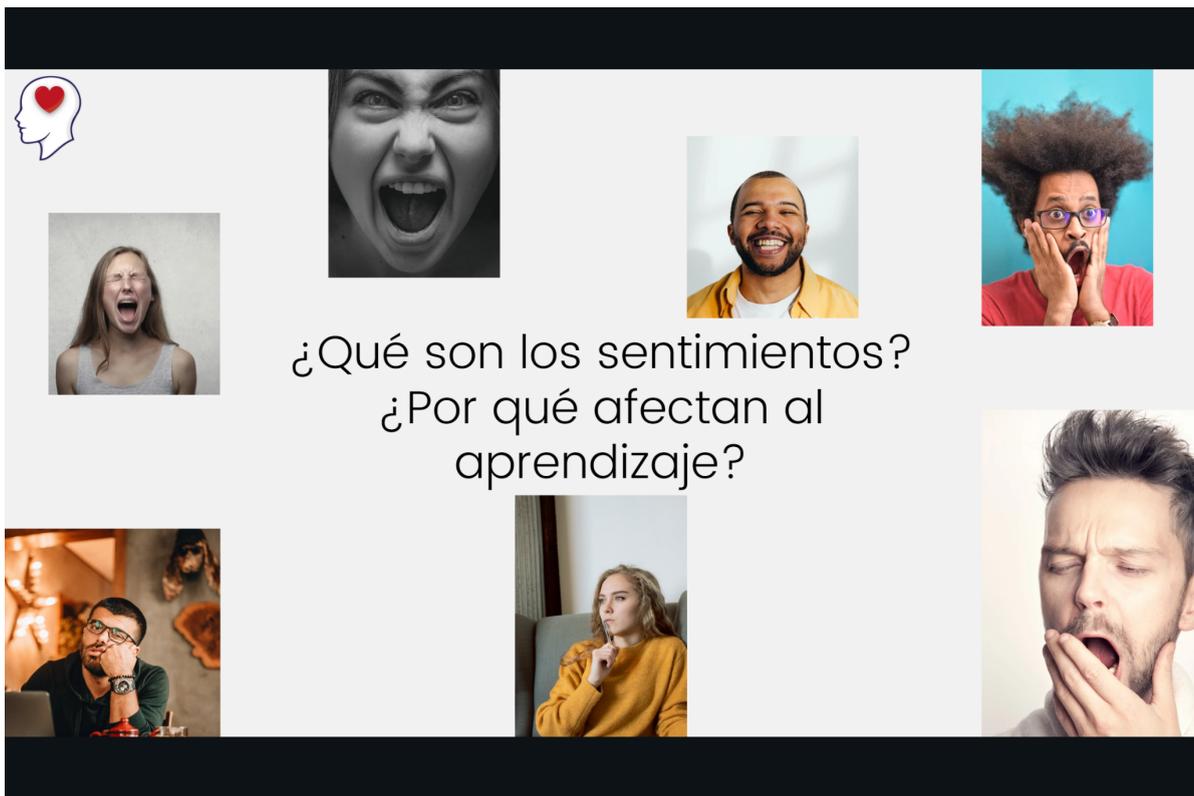


¿Cómo me siento hoy?
¿Por qué?

Después, hay un debate sobre qué son los sentimientos y cómo podemos usarlos en el aula. Finalmente, el facilitador lee la cita, da algunos consejos y los explica.

Diapositivas: 5, 6 y 7:

Diapositiva 5:



¿Qué son los sentimientos?
¿Por qué afectan al aprendizaje?

Diapositiva 6:



«Los sentimientos o emociones son el lenguaje universal y hay que honrarlos. Son la expresión auténtica de quién eres en lo más profundo de ti.»

-Judith Wright

Diapositiva 7:



Consejos para Gestionar las Emociones en el Aula

Aprender a nombrar las emociones y relacionarlas con el comportamiento

Explorar las zonas de regulación

Piensa en las emociones de antemano

Compartir y modelar las propias emociones

Enseñar estrategias de atención plena

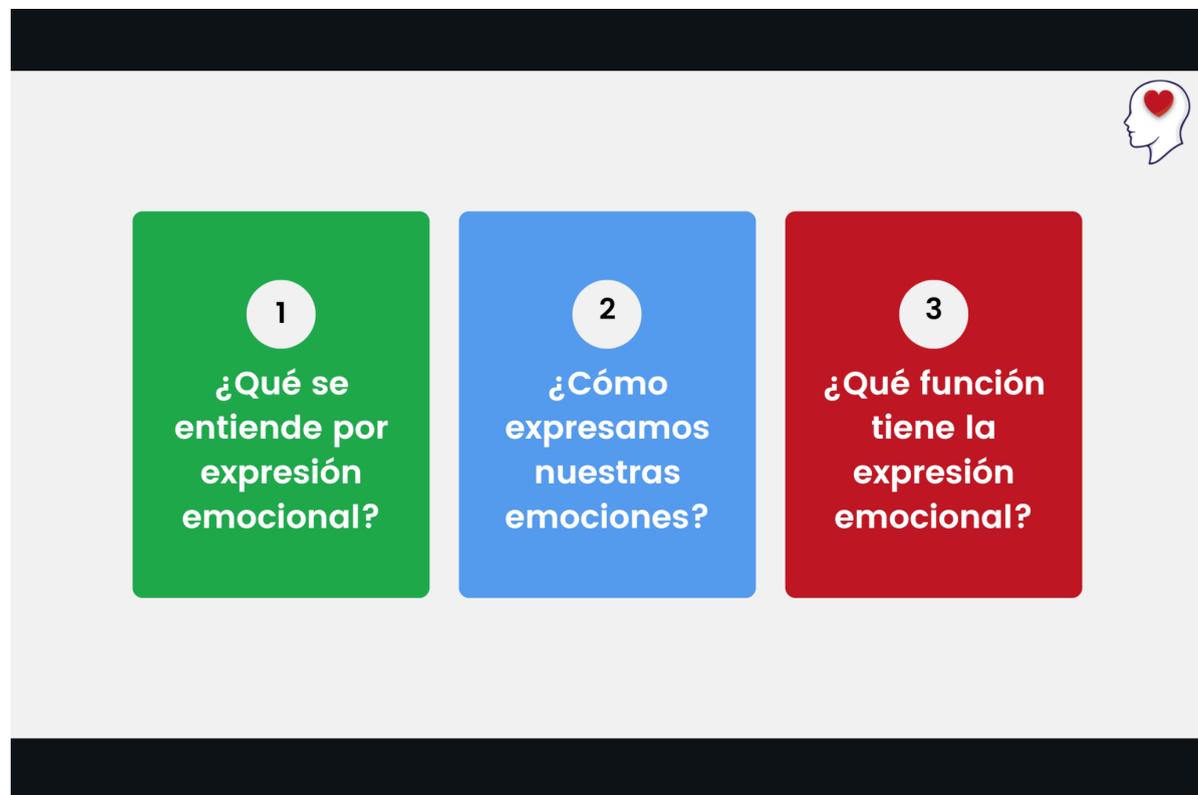
Desarrollar la resiliencia emocional

Contenido

El facilitador lee las tres preguntas de la diapositiva 9:

- *¿qué se entiende por expresión emocional?*
- *¿cómo expresamos nuestras emociones?*
- *¿qué función tiene la expresión emocional?*

Diapositiva 9:

The slide features a light gray background with a black header and footer bar. In the top right corner, there is a small icon of a white head profile with a red heart inside. The main content consists of three vertical rectangular boxes. The first box is green and contains the number '1' in a white circle, followed by the question '¿Qué se entiende por expresión emocional?' in white text. The second box is blue and contains the number '2' in a white circle, followed by the question '¿Cómo expresamos nuestras emociones?' in white text. The third box is red and contains the number '3' in a white circle, followed by the question '¿Qué función tiene la expresión emocional?' in white text.

Aclara cualquier ambigüedad y pide a los participantes que hablen sobre estas preguntas en grupos. Después, las preguntas también se responden en el debate de los estudiantes.

A continuación, el facilitador resume el contenido de las diapositivas novena y décima o las lee.

Diapositivas 10, 11:

Diapositiva 10:

Expresión Emocional



- La expresión emocional es un aspecto fundamental de la comunicación con los demás.
- Puede ser verbal o no verbal: puede incluir expresiones faciales, lenguaje corporal (inflexión y postura), tono o volumen de voz, comportamientos sencillos como llorar y otros más complejos como hacer un regalo.
- La expresión emocional puede producirse con o sin conciencia de uno mismo.
- La forma de expresar una emoción depende de su intensidad.



Diapositiva 11:

Funciones de las Emociones



Hay tres funciones principales de las emociones que son vitales para nuestra supervivencia y dan sentido a nuestras vidas. Cuando compartimos estas emociones con los demás, podemos mejorar nuestras vidas y construir relaciones aún más sólidas. Las tres funciones principales de las emociones son:

1

Prepararnos para la acción

2

Forjar nuestro comportamiento futuro

3

Interactuar con los demás

A continuación, el facilitador pide a los estudiantes que hablen en parejas sobre a quién describirían como un profesor emocionalmente consciente y cómo describirían un ambiente de aprendizaje agradable en el aula.

Diapositiva 12:

Debate

¿Cómo describirías a un profesor emocionalmente consciente? ¿Y un ambiente de aprendizaje agradable en el aula?



Después de que estas preguntas también hayan sido discutidas en el debate, el facilitador resume el contenido de las diapositivas decimotercera, decimocuarta y decimoquinta sobre las habilidades y conocimientos de un buen maestro y la importancia de un ambiente de aprendizaje agradable.

Diapositivas 13,14 y 15:

Diapositiva 13:



Expresión Emocional en el Aula

- No basta con que los profesores tengan sólo conocimientos académicos y buenas habilidades de instrucción.
- La investigación ha indicado que la interacción emocional de los profesores con los alumnos también es importante, ya que un buen apoyo emocional por parte de los profesores afecta a las relaciones con los alumnos.



Diapositiva 14:



Una
atmósfera
agradable
en el aula
puede
aumentar...



- 1 La confianza entre los estudiantes
- 2 El nivel de comodidad de los estudiantes en el aula
- 3 El potencial para desarrollar relaciones positivas

Diapositiva 15:

Fomentar las Emociones Positivas

- Es importante establecer el respeto mutuo y la buena voluntad
- Los elogios pueden hacer maravillas para que los alumnos se sientan valorados y disfruten aprendiendo.
- En un ambiente tan positivo, los alumnos se sienten motivados para expresarse libremente y escuchar activamente a los demás.



Actividades de ejemplo

El facilitador puede elegir algunas de las siguientes tareas para hacer en el aula, pero algunas tareas también se pueden dar como tarea de autoaprendizaje. Los participantes pueden grabar su voz o hacer un video y llegar a conocerse mejor:

1. La misma frase pronunciada con diferentes sentimientos

Esta actividad también se puede realizar de dos maneras diferentes. El facilitador puede elegir la variante que mejor se adapte al grupo o puede presentar ambas variantes y los participantes elegir una de ellas.

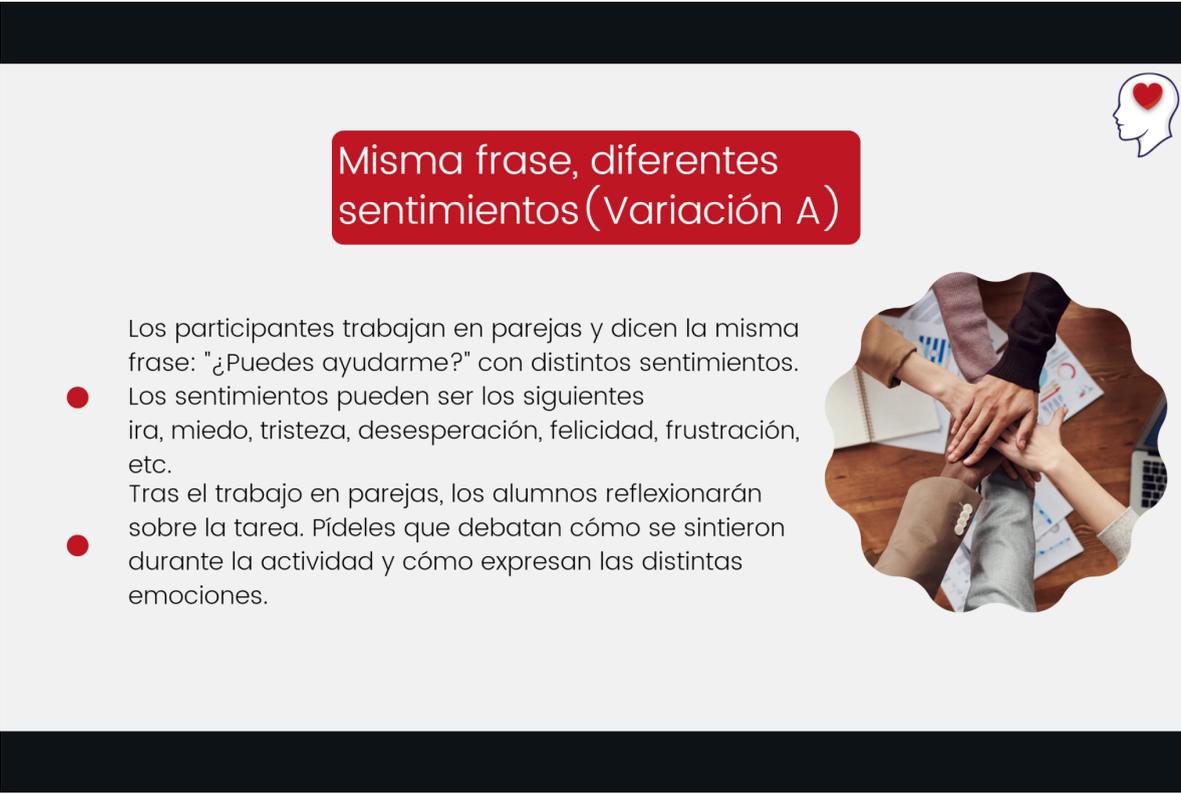
Variación A

Los participantes trabajan en parejas y dicen la misma frase: *¿Puedes ayudarme?* con sentimientos diferentes.

Los sentimientos podrían ser los siguientes: ira, miedo, tristeza, desesperación, felicidad, frustración, etc.

Después del trabajo en parejas, reflexiona sobre la tarea en debate. Pregúntale a los participantes cómo se sintieron al decir y escuchar las oraciones.

Diapositiva 18:



Misma frase, diferentes sentimientos (Variación A)

- Los participantes trabajan en parejas y dicen la misma frase: "¿Puedes ayudarme?" con distintos sentimientos.
- Los sentimientos pueden ser los siguientes ira, miedo, tristeza, desesperación, felicidad, frustración, etc.
- Tras el trabajo en parejas, los alumnos reflexionarán sobre la tarea. Pídeles que debatan cómo se sintieron durante la actividad y cómo expresan las distintas emociones.



Variación B

Los participantes trabajan en parejas y piensan en las situaciones en las que la oración: **¿Puedes ayudarme?** se puede decir y qué sentimientos están relacionados con esta frase. Escriben al menos 5 situaciones. Luego eligen 2 de las situaciones y hacen un juego de roles usando esta oración. Después del trabajo en parejas, reflexiona sobre la tarea entre todos. Pregúntale a los participantes cómo se sintieron al decir y escuchar las oraciones.

Diapositiva 19:

Misma frase, diferentes sentimientos (Variación B)



- Los participantes trabajan en parejas y reflexionan sobre las situaciones en las que se puede decir la frase: ¿Puedes ayudarme? y qué sentimientos están relacionados con esta frase. Anotan al menos 5 situaciones.
- Los alumnos eligen 2 de las situaciones y hacen un juego de rol utilizando esta frase.
- Tras el trabajo en parejas, los alumnos reflexionarán sobre la tarea. Pídeles que debatan cómo se sintieron durante la actividad y cómo expresan las distintas emociones.



2. Imágenes y emociones

Los estudiantes trabajan por su cuenta con la hoja de trabajo proporcionada (Hoja 1) y anotan las respuestas a las siguientes preguntas:

1. *¿Qué sentimientos expresa la gente?*
2. *¿Qué crees que están diciendo estas personas?*

A continuación, los resultados se comparan primero en grupos de 3 y luego se presentan entre todos.

Diapositiva 20:



Fotografías y Emociones

Para esta actividad se necesita una hoja de ejercicios (véanse las notas para el moderador).

Los alumnos trabajan por su cuenta con la hoja de ejercicios facilitada y escriben las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos expresa la gente?
- ¿Qué piensas que están diciendo estas personas?

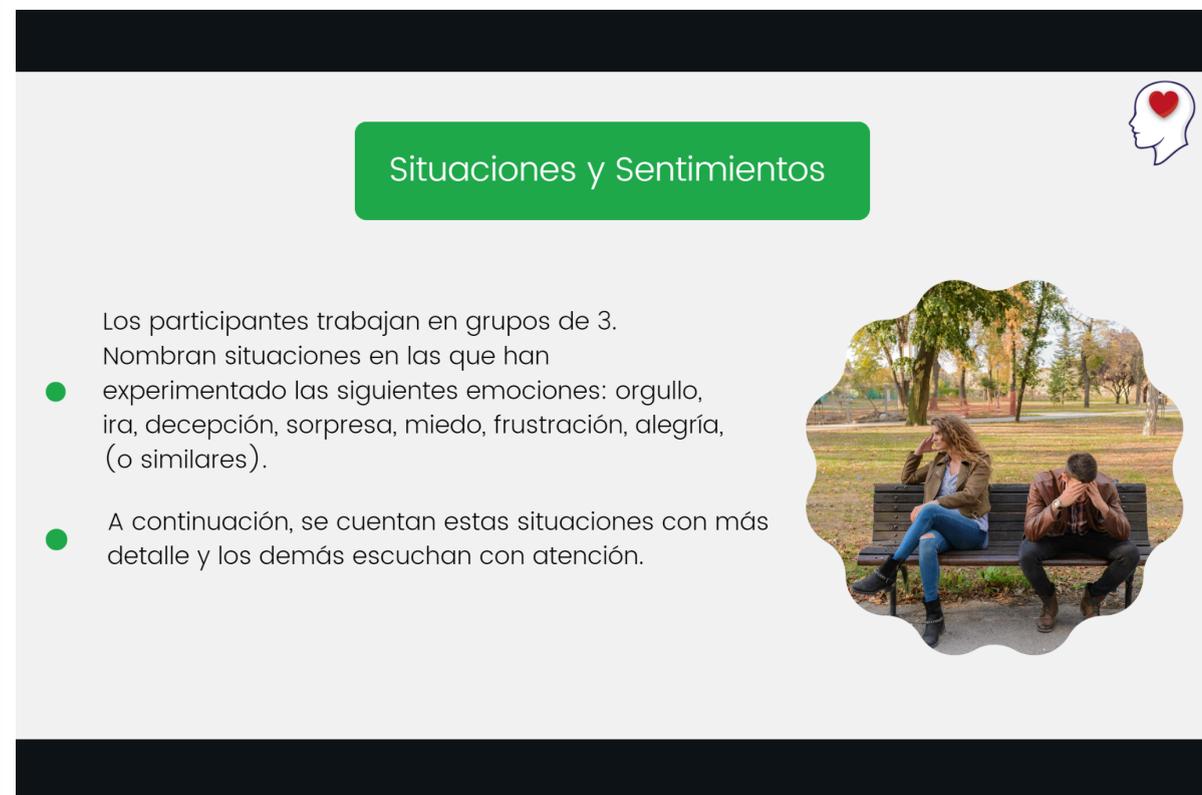
A continuación, los resultados se comparan primero en grupos de 3 y luego se presentan en sesión plenaria.



3. Situaciones y sentimientos

Los participantes trabajan en grupos de 2 o 3. Nombran situaciones en las que han experimentado las siguientes emociones: *orgullo, ira, decepción, sorpresa, miedo, frustración, alegría*, (o similar) Luego cuentan estas situaciones con más detalle y los demás escuchan con atención.

Diapositiva 21:



The slide features a green title box at the top center containing the text 'Situaciones y Sentimientos'. To the right of the title is a small icon of a white head profile with a red heart inside. Below the title, there is a list of two bullet points. To the right of the text is a circular image with a scalloped edge showing a young woman and a young man sitting on a park bench. The woman is on the left, looking towards the man, who is on the right, looking down with his hands clasped in front of him. The background of the image shows a park with trees and a path.

Situaciones y Sentimientos

- Los participantes trabajan en grupos de 3. Nombran situaciones en las que han experimentado las siguientes emociones: orgullo, ira, decepción, sorpresa, miedo, frustración, alegría, (o similares).
- A continuación, se cuentan estas situaciones con más detalle y los demás escuchan con atención.

4. Juego de roles

Los participantes trabajan en parejas y juegan a los juegos de rol. (Las situaciones para los juegos de rol se pueden encontrar en la Hoja 2). Los estudiantes tratan de expresar sus sentimientos claramente y utilizan mucho lenguaje corporal.

Después del trabajo de pareja, se hace una reflexión entre todos, donde todos pueden informar brevemente sobre cómo fue esta tarea para ellos.

Diapositiva 22:



Juego de rol

Para esta actividad, necesitarás la hoja de trabajo que se encuentra en las notas del moderador.

- Los alumnos trabajan en parejas para representar las situaciones. Los alumnos intentan expresar sus sentimientos con claridad y utilizan mucho el lenguaje corporal.
- Tras el trabajo en parejas, se hace una reflexión en el pleno, donde cada uno puede informar brevemente sobre cómo le ha resultado esta tarea.

Ejemplo.

Persona A: Usted trabaja en el departamento de recursos humanos. Un cliente acude a usted y se queja del producto de su empresa. Aunque la clienta no tiene razón, intentas mantener la calma y escucharla pacientemente para aclarar la situación.

Persona B: Has comprado un producto de la empresa X que se ha roto al cabo de 2 días. Estás muy enfadado y te quejas al departamento de recursos humanos de la empresa.

Por ejemplo:

Persona A: *Trabaja en el departamento de recursos humanos. Un cliente viene a usted y se queja del producto de su empresa. Aunque el cliente no tiene razón, intenta mantener la calma y escucharla pacientemente y aclarar la situación.*

Persona B: *Usted compró un producto de la empresa X que se rompió después de 2 días. Estás muy enfadado y te quejas con el departamento de recursos humanos de la compañía.*

5. Emociones en un cortometraje

El facilitador interpreta el cortometraje *The Present* en secciones y pide a los estudiantes que nombren los sentimientos que el niño (o la madre) es probable que sienta.

Enlace del cortometraje: El presente: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqiU5FgsYc>

Después de ver el video, los estudiantes hablan en grupos de 3 sobre qué sentimientos despertó el cortometraje en ellos y qué mensaje transmite la película para ellos. (diapositiva 23)



Emociones en una pequeña película

El moderador reproduce el cortometraje «The present» por partes y pide a los alumnos que nombren los sentimientos que probablemente sienta el niño (o la madre).

Enlace del cortometraje «The present»: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

Después de ver el vídeo, los alumnos hablan en grupos de 3 sobre qué sentimientos despertó en ellos el cortometraje y qué mensaje les transmitió la película.

Conclusión

Se podrían formular las siguientes preguntas como reflexión:

- *¿soy suficientemente consciente de la expresión emocional?*
- *¿cómo puedo fomentar una mejor interacción entre los alumnos?*
- *¿cómo puedo crear un ambiente de aprendizaje más agradable?*

Diapositiva 23:



Conclusión

1. ¿Soy suficientemente consciente de la expresión emocional?
2. ¿Cómo puedo fomentar una mejor interacción entre los alumnos?
3. ¿Cómo puedo crear una atmósfera de aprendizaje más agradable?

Bibliografía y recursos para el aprendizaje complementario

Puede encontrar más información sobre el tema en los siguientes enlaces:

Heather S. Lonczak, Ph.D. (2022, December 24). *How to Express Your Feelings: 30+ Emotional Expression Tips*. PositivePsychology. <https://positivepsychology.com/express-emotions/>

Hernández MM, Eisenberg N, Valiente C, VanSchyndel SK, Spinrad TL, Silva KM, Berger RH, Diaz A, Terrell N, Thompson MS, Southworth J. (2016, Jun 16) *Emotional expression in school context, social relationships, and academic adjustment in kindergarten*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868802/>

Hosotani, R., Imai-Matsumura, K. (2011, August 6). *Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers*. Teaching and Teacher Education. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X11000370>

Ryan, H. (2013, Juni 12). *The Effect of Classroom Environment on Student Learning*. Honors Theses. Western Michigan University ScholarWorks at WMU.
https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=3380&context=honors_theses

Study Smarter. (n.d.). *Emotional Expression*.
<https://www.studysmarter.us/explanations/psychology/emotion-and-motivation/emotional-expression/>

The University of Kansas Health System. (n.d.). *Why is Emotional Expression Important?* Emotional Expression.
<https://www.kansashealthsystem.com/health-resources/turning-point/programs/resilience-toolbox/emotional-expression/why-is-emotional-expression-important>

We Are Teachers. (2022, November 29). 10 Tips for Teaching Emotional Regulation. We Are Teachers. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/>

Notas para el facilitador:

Si el curso se lleva a cabo en línea, puede pedir a los participantes que publiquen una foto de sus sentimientos en un foro como Padlet (www.padlet.com) en lugar de nombrarlos, y tal vez informen sobre él después.

Materiales imprimibles:

Hoja de trabajo 1

Responde las siguientes preguntas y anota las respuestas:

1. *¿Qué sentimientos expresa la gente?*
2. *¿Qué crees que esta gente está diciendo? (1-2 frases)*



A.

1. Sentimientos:
 2. ¿Qué dice la gente?
-



B.

1. Sentimientos:
 2. ¿Qué dice la gente?
-



C.

1. Sentimientos:

2. ¿Qué dice la gente?

.....



D.

1. Sentimientos:

2. ¿Qué dice la gente?

.....



E.

1. Sentimientos:

2. ¿Qué dice la gente?

.....



F.

1. Sentimientos:

2. ¿Qué dice la gente?

.....

Hoja de trabajo 2

Situación 1

Persona A: Trabajas en el departamento de recursos humanos. Un cliente viene y se queja del producto de tu empresa. Aunque el cliente no tiene razón, intentas mantener la calma y escucharle pacientemente y aclarar la situación.

Persona B: Compraste un producto de la empresa X que se rompió después de 2 días. Estás muy enfadado y te quejas al departamento de recursos humanos de la compañía.

Situación 2

Persona A: Quieres volar a... (por ejemplo, Munich) a una importante reunión de negocios, pero debido a un accidente en el camino, llegaste al aeropuerto 5 minutos después de que se cerrase la puerta de embarque. Pides comprensión y tratas de convencer al personal del aeropuerto de que no fue tu culpa y que tienes que volar ahora.

Persona B: Trabajas en el aeropuerto y las reglas son muy estrictas. Si alguien llega después de que la puerta se cierre, solo se le permite dejarlo volar a pesar del retraso en muy pocos casos.