

# 2. EMOCIONES EN EL AULA

La educación no se limita solo a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también tiene un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En este sentido, el reconocimiento y la comprensión de las emociones es crucial en el aula, ya que afectan significativamente el aprendizaje, la interacción social y el bienestar general de los estudiantes.

- [2.1. Introducción y fundamentos teóricos](#)
- [2.2 El termómetro de emociones](#)
- [2.3 Comunicación no verbal](#)
- [2.4. La Escucha Activa](#)
- [2.5 Propuestas de herramientas TIC para trabajar emociones en el aula.](#)

## 2.1. Introducción y fundamentos teóricos

La presencia de emociones en el entorno educativo es innegable. Los estudiantes experimentan una amplia gama de emociones, como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa, que pueden influir en su capacidad para procesar información, mantener la motivación y establecer relaciones saludables. Las emociones no deben ser ignoradas o reprimidas en el aula, sino que deben ser reconocidas, validadas y canalizadas de manera constructiva (Brackett et al., 2011).

En primer lugar, el desarrollo de las emociones en el ámbito educativo permite a los estudiantes conocerse a sí mismos y comprender cómo se sienten en diferentes situaciones. Al promover la conciencia emocional, los discentes pueden identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que les ayuda a regular su comportamiento y a tomar decisiones más conscientes (Gross, 2014).

Además, la comprensión de las emociones permite a los aprendices a desarrollar habilidades sociales y de relación interpersonal. Al reconocer y comprender las emociones de los demás, el estudiantado puede establecer empatía, mostrar compasión y comunicarse de manera efectiva. Estas habilidades sociales son fundamentales para la construcción de relaciones positivas, la resolución de conflictos y la colaboración en el entorno escolar (Durlak et al., 2011).

Asimismo, las emociones influyen directamente en el proceso de aprendizaje. Los escolares que se sienten seguros, motivados y emocionalmente conectados con el contenido tienen más probabilidades de participar activamente, retener información y aplicar lo aprendido en diferentes contextos. Por otro lado, las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la frustración, pueden obstaculizar el aprendizaje y dificultar la adquisición de nuevos conocimientos (Pekrun et al., 2002).

Es importante destacar que los docentes desempeñan un papel fundamental en la comprensión y manejo de las emociones en el aula. Ellos pueden crear un ambiente emocionalmente seguro y estimulante, fomentando la expresión emocional y brindando estrategias para gestionar las emociones de manera positiva. Al integrar la educación emocional en el currículo, los docentes facilitan a los estudiantes las herramientas necesarias para comprender, regular y utilizar sus emociones de manera efectiva (Brouillette, 2009).

## 2.2 El termómetro de emociones

El termómetro de las emociones es una herramienta utilizada en el ámbito de la educación emocional para ayudar a los estudiantes a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera efectiva. Este concepto se basa en la idea de que las emociones pueden ser representadas en una escala, similar a la de un termómetro, que varía desde emociones de baja intensidad hasta emociones de alta intensidad. Su objetivo principal es proporcionar a los estudiantes una forma visual y tangible de comprender y comunicar sus estados emocionales. A través de esta herramienta, los discentes aprenden a reconocer y etiquetar sus emociones en función de su intensidad, lo que les permite tener un mayor autoconocimiento y una mejor autorregulación emocional. Se compone generalmente de una escala que va desde el color azul o verde (que representa emociones de baja intensidad, como la calma o la felicidad) hasta el color rojo (que representa emociones de alta intensidad, como la ira o el miedo). Esta escala puede estar subdividida en diferentes niveles o graduaciones para representar la variedad de intensidades emocionales (Sánchez-Gómez & Adelantado-Renau, 2019).



Al utilizar el termómetro de las emociones, el estudiantado puede identificar cómo se siente en un momento dado y asignar un valor a su estado emocional. Esto les permite visualizar y comunicar su nivel de emoción a los demás de una manera más clara y objetiva. Además, el termómetro de las emociones puede servir como una herramienta para iniciar conversaciones sobre las emociones, facilitando la expresión y la comprensión de los sentimientos tanto en el aula como en el entorno familiar. Su uso en el contexto educativo tiene varios beneficios. En primer lugar, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la autoconciencia y la autorregulación emocional. Al identificar y etiquetar sus emociones en el termómetro, los estudiantes pueden tomar medidas para manejarlas de manera saludable y constructiva. Además, el termómetro de las emociones fomenta la empatía y la comprensión emocional entre los estudiantes. Al compartir y discutir sus estados emocionales utilizando un lenguaje común, los estudiantes pueden entender mejor las experiencias emocionales de los demás y desarrollar relaciones más empáticas y solidarias (Castillo et al., 2013).

## 2.3 Comunicación no verbal

La comunicación no verbal juega un papel fundamental en nuestras interacciones diarias, ya que nos permite transmitir mensajes, emociones y significados sin utilizar palabras. Consiste en el uso de gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, contacto visual y otros elementos no verbales para comunicar información y establecer conexiones con los demás. En este sentido, la comunicación no verbal es esencial para comprender y expresar emociones, transmitir intenciones y establecer relaciones efectivas (Freixas, 2017; Mur, 2008).

Una de las formas más comunes de comunicación no verbal es a través de expresiones faciales. Nuestro rostro es un poderoso canal para transmitir emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo o la sorpresa. Una sonrisa puede indicar alegría y apertura, mientras que una mirada fruncida puede señalar preocupación o desaprobación. Las expresiones faciales pueden ser universales en ciertas emociones básicas, aunque también pueden variar en diferentes culturas y contextos sociales. Los gestos también desempeñan un papel importante en la comunicación no verbal. Se utiliza manos, brazos y cuerpo para enfatizar, ilustrar o reforzar el mensaje verbal. Por ejemplo, un gesto de puño cerrado puede indicar determinación o frustración, mientras que un gesto de palmas abiertas puede transmitir sinceridad o aceptación. Los gestos pueden ser conscientes o inconscientes, y a menudo refuerzan o complementan lo que estamos diciendo verbalmente (Cestero Mancera, 2014; Freixas, 2017).

La postura corporal también es un aspecto clave de la comunicación no verbal. La forma en que nos paramos, nos sentamos o nos movemos puede transmitir información sobre el estado emocional, nivel de confianza o nivel de interés en la interacción. Por ejemplo, una postura erguida y abierta puede indicar confianza y disposición a involucrarse, mientras que una postura encorvada y cerrada puede sugerir timidez o desinterés. Además, el tono de voz y el contacto visual son elementos importantes de la comunicación no verbal. La forma en que se habla, el ritmo, el volumen y el énfasis que se le da las palabras pueden transmitir diferentes emociones y matices de significado. El contacto visual, o la falta de él, también puede tener un impacto significativo en la comunicación. El mantener contacto visual puede indicar atención, interés y respeto, mientras que evitar el contacto visual puede sugerir incomodidad o falta de confianza (Cestero Mancera, 2019; Freixas, 2017).

## 2.4. La Escucha Activa

La escucha activa es una habilidad fundamental en la comunicación interpersonal. Consiste en prestar atención de manera consciente y deliberada a lo que se está diciendo, tanto verbal como no verbalmente, sin interrupciones ni distracciones. Implica una participación activa por parte del receptor, quien se esfuerza por comprender y captar el mensaje en su totalidad, así como las emociones y las intenciones subyacentes. Por otro lado, supone más que simplemente oír las palabras que se pronuncian. Requiere un compromiso total con la persona que está hablando, demostrando interés genuino y empatía hacia su experiencia y perspectivas. Para practicar la escucha activa de manera efectiva, es necesario mantener la mente abierta y evitar saltar a conclusiones o juzgar prematuramente (Naranjo, 2018).

Uno de los aspectos clave de la escucha activa es prestar atención plena a las palabras y las expresiones no verbales del hablante. Esto implica estar presente en el momento y evitar las distracciones internas o externas que puedan interferir con la comprensión del mensaje. Al centrarse en el hablante y mostrar interés mediante el contacto visual, los gestos de afirmación y las expresiones faciales, se establece una conexión más profunda y se fomenta una comunicación efectiva. También comporta hacer preguntas para obtener una mayor claridad y comprensión. Esto demuestra al hablante que se está interesado en profundizar en su mensaje y comprender plenamente su perspectiva. Las preguntas abiertas, que no se pueden responder con un simple "sí" o "no", invitan al hablante a expandir sus ideas y proporcionar más detalles, lo que enriquece la comunicación (Calderón & Silva, 2018).

Además, la escucha activa conlleva validar las emociones y las experiencias del hablante. Esto se logra mediante el reflejo de los sentimientos y las emociones expresadas, demostrando comprensión y empatía. Al validar las emociones del hablante, se crea un espacio seguro y de apoyo donde se sienten escuchados y comprendidos (Elizondo-Torres, 2005; Naranjo, 2018). De igual manera, implica la suspensión de juicio y la postergación de la respuesta. En lugar de interrumpir o interponer opiniones personales de inmediato, el receptor se centra en escuchar y comprender por completo el mensaje antes de formular una respuesta. Esto permite una comunicación más efectiva y evita malentendidos o respuestas precipitadas (Gómez et al., 2011).

## 2.5 Propuestas de herramientas TIC para trabajar emociones en el aula.

A continuación, se presentan algunas herramientas existentes y su uso concreto para el desarrollo socioemocional:

1.  Aplicaciones de mindfulness para la regulación emocional (Jablonsky, 2022):
  - [Puramente] (<https://puramente.app>): Ofrece ejercicios de meditación y técnicas de respiración para la atención plena.
  - [Aura] (<https://www.aurahealth.io>): Ofrece ejercicios de meditación para el bienestar, la calma, el sueño y la atención plena.
  - [Calm](<https://www.calm.com>): Proporciona recursos para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
2.  Plataformas de aprendizaje social y emocional (Henriksen & Gruber, 2022):
  - [ClassDojo](<https://www.classdojo.com>): Ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales a través de actividades interactivas.
  - [Ripple Effects](<https://www.rippleeffects.com>): Facilita la exploración de temas como la empatía y la resolución de conflictos.
3.  Aplicaciones de registro emocional (Caldeira et al., 2018):
  - [Mood Meter](<https://moodmeterapp.com>): Ayuda a identificar y rastrear emociones a lo largo del tiempo.
  - [Moodnotes](<https://moodnotes.thriveport.com>): Permite comprender patrones emocionales y desarrollar estrategias para regular las emociones.
4.  Plataformas de tutoría y apoyo emocional (Anand et al., 2020):

- [BetterHelp](<https://www.betterhelp.com>): Ofrece servicios de tutoría y apoyo emocional en línea.
- [7 Cups](<https://www.7cups.com>): Conecta a usuarios con profesionales de la salud mental para recibir orientación y apoyo.

5.  Juegos educativos socioemocionales (Philibert, 2017):

- [SEL Adventures](<https://seladventures.com>): Combina juegos con el aprendizaje socioemocional.
- [Mindful Powers](<https://www.mindfulpowersgame.com>): Explora situaciones sociales y desarrolla habilidades emocionales y sociales.

6.  Plataformas de colaboración y comunicación (Martín-Herrera et al., 2021):

- [Google Workspace](<https://workspace.google>): Facilita el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.
- [Trello](<https://trello.com/es>): Unifica tus tareas, compañeros de equipo y herramientas.
- [EduPlat](<https://www.eduplat.org>): Plataforma Educativa donde estudiantes, familias, escuelas, profesores y otros profesionales de la educación pueden colaborar compartiendo recursos.

Es importante destacar que estos instrumentos y herramientas tecnológicas son complementarias a las interacciones humanas y no deben reemplazarlas por completo. El desarrollo socioemocional requiere de conexiones personales, apoyo y relaciones significativas. Las herramientas tecnológicas pueden ser utilizadas como recursos adicionales para ampliar y fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales (Bermúdez-Tudela et al., 2020; Blanc & Pais, 2021).