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).