



UNIVERSIDAD DE
VALLADOLID.

La educación emocional en contextos bilingües.

RUTINAS EMOCIONALES EN PROGRAMAS EDUCATIVOS
BILINGÜES (ESPAÑOL-INGLÉS).

Alumna: Jimena Velázquez Manero.

Tutora: Carmen Santamaría Molinero.

TRABAJO FIN DE GRADO.

Grado Educación Primaria. Mención: Lengua extranjera inglés.

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

RESUMEN

La sociedad actual, requiere el desarrollo de programas de educación emocional en los centros educativos bilingües como consecuencia de las demandas sociales que no son atendidas en las materias académicas ordinarias. Esta labor no sería posible sin la notoria la importancia del papel del docente como modelo emocionalmente inteligente, siendo el ejemplo más cercano e influyente en el alumnado a su cargo.

La educación emocional, requiere una metodología fundamentalmente práctica, buscando el desarrollo de competencias emocionales adecuadas al nivel de profundización, dependiendo del contexto y principalmente de los participantes interesados en desarrollar estas competencias. A través de numerosas estrategias aplicables para el trabajo en las aulas, basadas en diferentes técnicas de control, modelado, decisión, auto-esfuerzo, auto-observación, manejo positivo de emociones, etc...

Palabras clave: enseñanza bilingüe, educación emocional, inteligencia emocional, regulación emocional, comunicación, resolución de conflictos,.

ABSTRACT

Today's society needs the development of emotional education programs in schools as a result of social demands that are not addressed in mainstream academic subjects. This work would not be possible without the notorious importance of the role of teachers as emotionally intelligent model, being the closest and most influential among their students.

Emotional education requires a fundamentally practical methodology seeking to develop adequate level of depth depending on the context and the main participants interested in developing these skills through numerous applicable strategies for classroom-work based on different control techniques, emotional competencies, decisiveness, self-effort, self-observation, and positive management of emotions, etc...

Keywords: Bilingual education, emotional education, emotional intelligence (EI), emotional regulation, communication, solving problems.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS	7
3.1. Objetivo general	7
3.2. Objetivos específicos	7
4. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES	8
4.1. Educación emocional	8
4.1.1. Definición, características y objetivos de la Educación Emocional.....	8
4.1.2. Naturaleza del cerebro emocional	12
4.1.3. ¿Qué son y de donde vienen las emociones?	13
4.1.4. Las siete emociones básicas.....	14
4.2. Cómo ser inteligentes emocionalmente.....	17
4.3. Modelos, capacidades y habilidades basadas en inteligencia emocional.....	18
4.3.1. Las 5 capacidades de D. Goleman.....	18
4.3.2. Modelo de habilidad de J. Mayer y P. Salovey.....	20
5. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA.....	22
5.1. Consecuencia de los bajos niveles de inteligencia emocional.....	25
5.2. Competencias emocionales aplicadas en aulas bilingües.....	26
5.2.1. Conciencia emocional.....	28
5.2.2. Regulación emocional.....	28
5.2.3. Autonomía emocional.....	29
5.2.4. Competencia social.....	30
5.2.5. Habilidades de vida y bienestar.....	31
5.3. Rutinas para practicar la educación emocional en centros bilingües.....	32
5.3.1 Hablar de emociones.....	32
5.3.2. Construir un buen concepto de sí mismos.....	34
5.3.3. Regulación emocional.....	35
6. CONCLUSIONES	37
7. CONSIDERACIONES FINALES.....	39
8. BIBLIOGRAFÍA.....	40

1. INTRODUCCIÓN

El proceso de la educación ha de estar orientado hacia el desarrollo integral de las personas, sólo de esta manera se puede alcanzar el equilibrio entre la parte cognitiva y emocional de cada uno de nosotros. Sin embargo ese carácter emocional, apenas se refleja en los planes de estudios de la educación primaria.

A lo largo del periodo de escolarización, no se ha prestado demasiada importancia al hecho de conocer el mundo emocional y, sin embargo, es fundamental posibilitar al ser humano de un nivel adecuado de bienestar físico y mental que le aporte la estabilidad necesaria para mantener unas relaciones sociales satisfactorias y ser capaces de adaptarse al entorno en cada momento.

Por esta razón, es esencial el desarrollo integral del alumnado, asegurando que sean capaces de desenvolverse en todos los ámbitos de la vida, dotándoles de las herramientas necesarias para resolver las adversidades y solucionar cualquier contratiempo.

Sabemos que, en la profesión de maestros, no existen recetas mágicas que orienten a los alumnos ni que indiquen una fórmula que asegure que combinando factores se logre que estos aprendan, pero, centrándonos en las dificultades y tomándolas como el punto de partida del aprendizaje podemos situar a las emociones que se generan en este entorno como lugar de inicio y comenzar a trabajar desde lo común a todo el alumnado.

En el siglo XXI, la percepción que se tiene acerca de una persona inteligente ha entrado en crisis, dado que, por una parte la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional y por otro, tampoco garantiza el éxito en la vida cotidiana.

Estar abiertos a ideales de personas inteligentes, valoradas por conocer sus emociones sabiendo cómo gobernarlas es dar paso a la inteligencia emocional (IE), además de estar abiertos a otras alternativas de ideales y modelos de personas.

Desde este punto, comienza la labor de investigación y conocimiento de aspectos específicos sobre la educación emocional y el estudio conjunto de las relaciones entre emoción e inteligencia, así como la gestión de las propias emociones aplicadas al aula en un contexto bilingüe.

Este proyecto surge fruto del análisis de situaciones vividas durante el periodo de prácticas en el segundo cuatrimestre del curso académico 2015/16 en el Centro de Educación Infantil y Primaria Francisco de Quevedo y Villegas, de modalidad bilingüe en la ciudad de Valladolid. Donde se detecta la necesidad de introducir y aplicar herramientas que favorezcan al trabajo de la gestión de las propias emociones y la resolución de conflictos, involucrando a familias, maestros y alumnado.

Se trata, por tanto, de un trabajo de investigación, basado en el análisis del proceso de prácticas, a través del cuál se aportan posibles rutinas emocionales, aplicables en la dinámica de las materias impartidas en inglés en un centro bilingüe, donde se han detectado carencias motivacionales, actitudinales y de rendimiento académico. Considerando que su introducción al aula provocará el cambio que necesitan los alumnos.

2. JUSTIFICACIÓN

Durante la etapa de Educación Primaria, existe una evidente jerarquización de las materias impartidas, donde las materias creativas y artísticas no se encuentran al mismo nivel que las matemáticas o las humanidades. Este planteamiento del Sistema Educativo aparta las emociones olvidando que tal y como dice E. Punset en su programa Redes *“La emoción interfiere en la razón y la razón modifica la emoción”*.

Actualmente, cada vez son más, los centros educativos que están desarrollando programas bilingües, en los que no es difícil detectar grandes dificultades. La mayoría no son de carácter evaluativo, ni referente a competencias intelectuales, sino de carácter motivacional. Los alumnos consiguen con esfuerzo aprenderse la materia, sin embargo, pocos parecen atraídos por la idea de estudiar en otra lengua que no sea el castellano, generando rechazo hacia la lengua extranjera y el contenido transmitido.

Tal y como se define en el actual currículo de Educación Primaria vigente en Castilla y León, BOCYL nº 117 del 20 de junio de 2014, durante esta etapa escolar se persigue el desarrollo integral de los alumnos y de esta manera conseguir exitosamente formar a personas que, tras su proceso de escolarización, sean más empáticas y humanas en la edad adulta.

Es aquí, donde aparece la necesidad de enseñar al alumnado a enfrentarse de forma ética y eficaz a las dificultades, dotándoles de herramientas para que sean capaces de aprender a percibir y gestionar las emociones y así solventar las adversidades con el mayor éxito posible.

En la realidad del aula, los maestros han de trabajar con grupos muy heterogéneos donde se encuentran una gran diversidad cultural. Aquí nace la necesidad de integrar metodologías activas y participativas que involucren al alumnado y aumente su comprensión ante contenidos impartidos en inglés.

A pesar del esfuerzo, los proyectos realizados y las reformas metodológicas establecidas por grupos de profesionales docentes involucrados en esta labor, a menudo, los alumnos se frustran y abandonan el proyecto de aprendizaje bilingüe. Por este motivo, si se afronta la enseñanza bilingüe desde los puntos comunes a los alumnos, prestando atención a las emociones y sentimientos que no saben gestionar, el desarrollo de estos programas educativos será más efectivo y fructífero.

Estudios recientes desarrollados por universidades como la de Utrecht demuestran que la razón no sirve para nada sin las emociones. Por tanto ¿qué sentido tiene llenar la cabeza del alumnado de contenidos si no saben gestionar, por ejemplo, el enfado que les produce una situación desagradable?

Teniendo como misión abordar, con eficacia, situaciones de aprendizaje de lenguas extranjeras a través de contenidos en contextos multiculturales, donde todos los alumnos forman parte de situaciones en las que deben saber gestionar sus emociones para conseguir sus objetivos, es fundamental desarrollar las competencias adecuadas.

De esta forma será posible conseguir un desarrollo integral que equilibre la mente y las emociones del alumno, que es la parte principal y esencial en el proceso de maduración de las personas.

Considerando el papel del maestro, como el principal colaborador con cada uno de los sectores de la comunidad educativa, así como del entorno social que envuelve a los alumnos. Fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa garantiza que estos sean capaces de valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.

El maestro es, por tanto, el eslabón entre la sociedad actual y la sociedad futura, teniendo la responsabilidad de preparar, apoyar y formar a las personas que mañana tendrán en sus manos la firma de importantes acuerdos mundiales, la gestión de países y la evolución de la historia de la humanidad.

A pesar de los numerosos trabajos e investigaciones publicadas sobre educación emocional, he detectado un vacío significativo en el desarrollo de programas que combinen educación emocional y enseñanza bilingüe. Ambas corrientes pedagógicas cuentan con un sinfín de actividades y dinámicas, sin embargo no se relacionan explícitamente ambas partes.

Ante los problemas que se generan en un centro enmarcado en un contexto socio-económico cultural bajo, y la falta de significatividad que presenta para los alumnos una enseñanza bilingüe, se induce la necesidad de implantar rutinas emocionales que les ayuden a adquirir las habilidades y competencias básicas de la inteligencia emocional.

3. OBJETIVOS

Este proyecto, se centra en la búsqueda de una posible aplicación, que permita desarrollar competencias y habilidades emocionales, para que los alumnos sean capaces de enfrentarse a las dificultades que se presentan en un proceso de aprendizaje bilingüe.

3.1. Objetivo general

Ante la necesidad de desarrollar habilidades que ayuden a los alumnos a mejorar su motivación y rendimiento en un centro bilingüe, el objetivo del presente trabajo se centra en:

- Establecer unos pilares de fundamentación y actuación básicos que ayuden a los agentes implicados en el proceso de enseñanza aprendizaje de centros bilingües a adquirir y desarrollar competencias emocionales que mejoren la calidad educativa.

3.2. Objetivos específicos

Con el propósito de alcanzar el objetivo principal, acorde a las competencias generales correspondientes al Trabajo Final de Grado se establecen a continuación los siguientes objetivos específicos:

- Conocer y reflexionar sobre la vida práctica del aula relacionando la teoría y la práctica sobre la educación emocional en centros bilingües.
- Analizar el proceso educativo de enseñanza y aprendizaje y su posible mejora mediante técnicas adecuadas de educación emocional.
- Establecer una base aplicable a los procesos de interacción y comunicación en el aula, con el fin de fomentar un clima que facilite el aprendizaje de una lengua extranjera mediante programas bilingües.

4. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES

Ante la novedad de la temática, es frecuente, encontrar recientes y constantes aportaciones sobre educación emocional en contextos educativos, realizados por parte de psicólogos y profesores. Además, se ha incorporado esta temática en numerosos programas de *coaching* para empresas, incluso como recurso de reclamo en campañas publicitarias a través de los *mass media*.

Se trata pues, de una cuestión conocida, pero no todo lo disponible es válido ni adaptable para aulas de contextos bilingües, ni tampoco aplicable a la metodología CLIL, (*content and language integrated learning*) principio fundamental de estos proyectos bilingües.

Con el siguiente análisis se localizan los conceptos teóricos más relevantes al respecto de “educación emocional” para su posterior aplicación al proceso de enseñanza-aprendizaje bilingüe.

En esta recopilación, es necesario recurrir a autores especializados de gran influencia con respecto a la temática, tales como Mayer, Salovey, Goleman, Fernández-Berrocal, Extremera y Bisquerra.

4.1. Educación emocional

La calidad educativa está compuesta de muchos factores. Si analizamos los diferentes tipos de metodologías y corrientes educativas cada uno tendrá una serie de principios tales como la religión, la libertad, la cooperación. Pero si algo no se puede conseguir es separar las emociones del proceso de aprendizaje y para muestra, podemos remontarnos a célebres filósofos de la antigüedad que ya afirmaban en el siglo IV, por ejemplo, que “*Educación de la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto*” (Aristóteles).

Partiendo de la dualidad del proceso entre contenido y emociones a lo largo de la Educación Primaria, el siguiente análisis teórico se centra en la educación de las emociones.

4.1.1. Definición, características y objetivos de la Educación Emocional.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona durante toda la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2001)

En este proceso se contempla la educación emocional como un punto esencial en la educación, que debe ser introducido en las corrientes de innovación educativa, como consecuencia de las demandas sociales provocadas por el uso de las redes sociales, la confluencia de culturas, etc... que no son atendidas en las materias académicas ordinarias.

En este punto, es fundamental hacer patente la relevancia del papel del docente como modelo emocionalmente inteligente, siendo el ejemplo más cercano e influyente en el alumnado a su cargo.

Se requiere por lo tanto, profesional docente que esté inmerso en un proceso de formación constante, con capacidad de investigación y que sea capaz de mejorar a partir de la experiencia reflexionada, que además, domine una segunda lengua. Sin olvidar la capacidad de identificación de las emociones de sus alumnos, siendo capaz de influir sobre ellas y manejarlas de forma positiva.

A lo largo del siglo XX, en España, la evolución del sistema educativo se ha centrado en el desarrollo cognitivo mediante la memorización de los contenidos relativos a conocimientos propios de las áreas curriculares ordinarias. Entendiendo que, un niño o una niña era inteligente cuando dominaba las lenguas muertas, álgebra o geometría.

Las sociedades avanzan a ritmos vertiginosos, los conceptos de familia, vida, éxito, evolución son modificados a medida que la sociedad lo hace; es por esto, por lo que no se debería contemplar del mismo modo el concepto de inteligencia al que se consideraba hace cincuenta años.

Actualmente, las leyes de educación española inciden en la importancia del desarrollo personal y social, pero no contemplan la educación emocional como una materia en sí, convirtiéndose en un componente de la educación transversal a todos los contenidos, materias y etapas educativas.

Es comprensible que, la educación emocional, se tome como un contenido transversal a todas las materias, pues las emociones son intrínsecas a la vida, son inherentes a las personas así como los recuerdos y pensamientos que generan y ante la cual todos los maestros deben estar formados para actuar y reaccionar de la mejor manera posible.

No obstante, en la mayor parte de los procesos evaluativos de la educación primaria se continúa considerando al alumnado inteligente, en función de la elevada puntuación obtenida en test que evalúan el cociente intelectual (CI) siendo un referente ideal junto con su rendimiento académico.

Además, ante la vorágine que se desencadena una vez comenzado el curso, las programaciones didácticas y planes generales toman el protagonismo, dejando estas materias transversales de lado. Este hecho hace necesaria la integración de programas explícitos de educación emocional aplicables en el aula de forma obligatoria y rutinaria que a base de pequeñas acciones comiencen a ser naturales para los alumnos.

La etapa de la Educación Primaria es la más adecuada para desarrollar programas de educación emocional, sin embargo, es necesario que todas las propuestas estén adaptadas en función de las características del alumnado, al tiempo y a las dinámicas posibles.

La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el triunfo laboral, ni tampoco garantiza la felicidad en la vida diaria. La educación emocional es un factor que enriquece la personalidad de los niños y niñas siendo necesaria su prolongación en estudios superiores y a lo largo de toda la vida.

Goleman, desde 1995, detecta la necesidad de realizar una actualización sobre la visión del de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales para que destaquen así, la importancia de la gestión de la parte emocional y social de la mente para comprender mejor y de forma más óptima la vida.

Esto implica, un carácter dual de la inteligencia, donde no se puede contemplar la parte cognitiva e intelectual de la mente sin las emociones y sentimientos, equiparandose al mismo nivel ambas partes.

La educación emocional, al igual que el aprendizaje de una lengua extranjera, requiere una metodología fundamentalmente práctica, buscando el desarrollo de competencias emocionales adecuadas al nivel de profundización dependiendo del contexto, principalmente de los participantes interesados en desarrollar estas competencias.

En esta metodología existen numerosas estrategias aplicables al trabajo en las aulas basadas en diferentes técnicas de control, modelado, decisión, auto-esfuerzo, auto-observación, manejo positivo de emociones, etc...

Ante problemas de convivencia, y con la propia experiencia personal como maestra en lengua extranjera inglés, he podido observar durante la estancia en el centro donde he desarrollado el periodo de prácticas que, la educación emocional previene de forma primaria dichos acontecimientos.

Por ello, el desarrollo de competencias, como la regulación emocional o la conciencia de las propias emociones son necesarias para vivir acorde a unos hábitos de ciudadanía efectiva y responsable. La aplicación de programas de educación emocional en el aula persigue, entre otros los siguientes objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones ajenas.
- Desarrollar habilidades para regular las propias emociones.
- Prevenir efectos dañinos que provocan las emociones negativas.
- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas.
- Auto motivarse.
- Aprender a fluir.

Partiendo de estas premisas, los maestros deben ser conscientes de que el producto de esta consecución de objetivos es una inversión a corto y largo plazo para la sociedad; como resultado del proceso de educación que están recibiendo las generaciones más jóvenes.

4.1.2. Naturaleza del cerebro emocional

Ante la necesidad de desarrollar habilidades que pongan en práctica un proceso de educación emocional útil y activa, es fundamental comprender qué son las emociones y diferenciar algunos conceptos.

Hay aspectos de la mente humana que han cambiado con respecto a la evolución del hombre a lo largo de la historia, pero la forma en la que aparecen las emociones, la manera en la que nos afectan y lo que generan en nuestro cuerpo, apenas han variado en el transcurso de miles de años, presentándose de la misma forma hoy y en nuestros ancestros.

Evocando este proceso de evolución de la historia del hombre, es evidente que, a lo largo de la historia los procesos se repiten de forma cíclica, es por esto por lo que, en numerosas ocasiones en la labor del aula, como docente, en centros con contextos diferentes, la misma situación se puede repetir con otros protagonistas.

De este modo, las emociones que se presentan en el aula son muy similares en alumnado de características semejantes. Las dificultades se localizan en los mismos puntos y las frustraciones ante el aprendizaje de lenguas extranjeras provoca efectos muy parecidos en todos los alumnos. Cómo aceptan las dificultades o la manera en la que se enfrentan ante las situaciones embarazosas se debe a analizar antes de presentar diferentes estrategias o factores implicados en la educación emocional, pues cada grupo de alumnos, a pesar de ser parecidos, no son iguales.

En el ámbito educativo, la educación emocional implica prevenir efectos nocivos que producen las emociones negativas y estimular el desarrollo de emociones positivas. En el aprendizaje de una lengua extranjera, es común, que según se profundiza en sus estructuras y ante las posibles dificultades que pueden encontrarse se generen diferentes emociones y éstas tomen el control de nuestra mente en función de lo que nos produce.

Estas escenas de toma de control son significativas en la película de animación de Disney Pixar, *Inside out* (2015), o como se conoce en su doblaje para España “Del revés”. En esta película, determinadas escenas presentan la evolución de la mente emocional en los niños y niñas de la etapa de educación primaria.

En esta película, se presentan las distintas fases de formación de la personalidad, contemplando emociones que toman el control de la persona y que con los recuerdos esenciales configuran los valores indispensables para cada niño.

La incorporación del tema de la inteligencia emocional adaptada a una película con repercusión mundial, como lo es la factoría Disney, la mención en numerosas campañas publicitarias y corrientes derivadas sobre este aspecto hace evidente la importancia del mismo.

Es posible comprender las emociones como señales de alarma que nos avisan ante posibles peligros en situaciones críticas. Mecanismos que se activan en circunstancias ante las cuales la emoción se convierte en el piloto de nuestra mente, toma el control y decide de forma impulsiva dejando inactivas a la voluntad y la razón.

4.1.3. ¿Qué son y de donde vienen las emociones?

Todas las emociones se generan a partir de acontecimientos percibidos por los sentidos. La emoción es el resultado de la interpretación de informaciones sensoriales que llegan del cerebro dando una respuesta neurofisiológica interpretada por el neocórtex.

Por tanto, se debe tener siempre en cuenta que, las emociones son reacciones que se originan en cada uno de nosotros mediante la liberación de determinadas hormonas, que producen respuestas y sensaciones notorias en el cuerpo humano.

Podemos definir emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone una respuesta organizada, generándose como respuesta a un acontecimiento que puede ser externo o interno” (Bisquerra 2008)

El cerebro humano es, en comparación con el de todo el reino animal, el más evolucionado. El órgano principal del sistema nervioso central es el encéfalo, que controla el resto de los órganos del cuerpo humano y nos permite tener memoria, aprender sentir y percibir.

Este sistema está compuesto por el tronco del encéfalo, el cerebelo y el cerebro. En este último podemos distinguir el neocórtex, la parte más externa, fría e imparcial, y el sistema límbico, la parte más interna.

El sistema límbico es lo que se llama “cerebro emocional” implicado en el aprendizaje y en las emociones. Se trata de una zona del cerebro que origina descargas hormonales que producen respuestas en nuestro cuerpo. Por las características de estas hormonas es difícil detectar el momento en el que aparecen, sin embargo, es posible limitar el tiempo en el que las emociones están presentes.

El cerebro controla habitualmente los actos, sin embargo en los momentos más difíciles, la amígdala del sistema límbico, una diminuta estructura, es quién da las órdenes. Se trata de, una observadora que examina lo percibido por los sentidos para determinar si en el exterior hay algún riesgo al que enfrentarse, siguiendo una vía rápida y organizando la defensa, antes de que el neocórtex analice la situación.

El sistema límbico es característico por su capacidad para almacenar recuerdos y respuestas previamente generadas que se pueden activar de nuevo, ante una situación parecida, almacenando en el hipocampo los hechos tal y como ocurrieron y en la amígdala las emociones sufridas.

Esto implica que, el alumnado puede tener una experiencia útil de lo agradable, lo desagradable, lo temible o lo peligroso respecto a sus propias experiencias; lo que genera determinada respuesta en función de lo que hayan vivido.

De tal forma que, si un alumno ha tenido una mala experiencia con el aprendizaje del inglés debido a una mala contestación o actitud de un maestro en el pasado, es muy probable que el alumno guarde cierto miedo incluso enfado con el profesor, y por extensión, con la materia que trabajaba. Cuanto mayor sea la carga emocional que acompaña a un hecho, más arraigado permanecerá en la mente.

4.1.4. Las siete emociones básicas.

El análisis realizado por L. Pérsico a principios de 2016 establece siete emociones primarias, cada una de ellas con diferentes matices y según la intensidad o grado de los desencadenantes reciben un nombre u otro.

La ira aparece en el momento en el que tenemos la sensación de encontrarse ante una amenaza física o psicológica. En función de los matices podemos diferenciar la ira, de la furia, del fastidio, la desesperación la inquietud, el menosprecio...

Es frecuente encontrar alumnado que, ante determinadas situaciones es incapaz de reaccionar, o ante una reprimenda por su comportamiento, por ejemplo, presentan la necesidad de levantarse moviendo las manos sin saber muy bien qué hacer fruto del enfado; esto es debido a que la sangre fluye hacia los miembros superiores y las manos.

Cuando una persona está enfadada, la secreción hormonal ordenada por el sistema límbico prepara el cuerpo para una agresión mantenida. Por esto, si un alumno está enfadado debe contar con las estrategias necesarias para dosificar y calmar dicha ansiedad, pues de lo contrario fácilmente montará en cólera.

El miedo, se trata de un mecanismo de seguridad ante las amenazas. Las hormonas que se segregan ante este mecanismo provocan un estado de alerta general con una mayor disposición de energías, a pesar de que pueda colapsarse produciendo una parálisis.

En función de los matices podemos diferenciar el miedo de la cólera, la congoja, la desdicha, el terror, la conmoción, la aversión...

Durante las exposiciones o actividades de producción oral en inglés, es necesario que los alumnos sean capaces de canalizar el miedo escénico y evitar en todo momento que se produzcan momentos de bloqueo. De esta forma, mediante las herramientas adecuadas canalizan ese miedo y lo transforman en satisfacción ante las adversidades.

Nos referimos ahora a **la sorpresa**. Esta emoción aparece ante acontecimientos inesperados y produce una inquietud momentánea que facilita la observación visual y auditiva. Una vez que se ha completado la información, tienen lugar los sentimientos positivos o negativos, dando posteriormente lugar a la aparición de otras emociones.

Un ejemplo de cómo afecta la sorpresa en un aula se puede analizar con un examen sorpresa, primero se generará un silencio y posteriormente habrá alumnos a quienes no les importe, otros que se enfaden, habrá alumnos que tengan miedo a suspender...

En función de los matices, podemos diferenciar la sorpresa de la irritabilidad, la pena, la ansiedad, la dicha, el desdén, la ternura incluso el fastidio...

El desagrado, para Goleman, se trata de un gesto que se produce cuando algo resulta repulsivo para el gusto o el olfato.

En función de los matices, podemos diferenciar el desagrado de la hostilidad, la aprensión la grima, el desprecio, el abatimiento, el afecto o la plenitud.

En el aula se producen constantes situaciones de desagrado, ante la que más llama la atención es la hostilidad, que se puede llegar a generar ante un compañero que no cae bien al resto; o el desprecio que pueden llegar a mostrar ante profesores que representan una figura de autoridad y respeto que implica trabajo y responsabilidades por cumplir.

La felicidad, quizás sea la parte más explotada de la inteligencia emocional, por ser la panacea del siglo XXI, convertida en slogan de multitud de campañas publicitarias, temática principal de libros, películas etc...

La felicidad aumenta la actividad cerebral encargada de reprimir los sentimientos negativos, esta sensación nos genera tranquilidad y permite emplearse en otras tareas, por este motivo será más fácil trabajar en aulas felices donde se genera mayor predisposición para aprender.

El amor, se activa en el sistema nervioso parasimpático, el opuesto al que pone en marcha el miedo y la ira. Esta emoción proporciona un estado de calma, satisfacción y relajación que favorece la convivencia.

El amor implica el establecimiento en el aula de los límites del respeto y de la aceptación del lugar que ocupa cada alumno con su papel, ya que todos los miembros son importantes dentro del proceso y cada uno tienen algo que aportar.

En el trabajo en grupo por ejemplo, basado en el método comunicativo, es importante que cada alumno asuma su rol y responsabilidades correspondientes diferenciando así entre *the group leader, the secretary, the spokeman, y the material manager*. Con un buen control de la emoción del amor es más sencillo cooperar y favorecer el buen funcionamiento del grupo.

En función de los matices, podemos diferenciar del amor, la indignación, la melancolía la fobia, la aceptación...

La tristeza, ante esta emoción, se disminuye la actividad de exposición ante peligros y se sopesan y planifican acciones futuras. La tristeza provoca un descenso del metabolismo corporal.

Estas emociones básicas generan sensaciones experimentables en nuestro cuerpo, por ese motivo, ante la toma de decisiones, el cerebro emocional envía señales que pueden prevenir de ciertos peligros o anticiparnos a oportunidades beneficiosas.

En función de los matices, podemos diferenciar de la tristeza, la rabia, la amargura, el pavor, la amabilidad etc...

El desarrollo de todas estas emociones apenas se empieza durante el desarrollo de la etapa de Educación Primaria, sin embargo, si los alumnos cuentan con las herramientas necesarias para identificar y dominar las siete emociones básicas será más sencillo dominar los diferentes grados de éstas.

4.2. Cómo ser inteligentes emocionalmente.

Las emociones inhiben las reacciones ante estímulos irrelevantes y se encargan de realizar la acción contra el peligro. Cada emoción cumple un cometido, orientados todos a preservar nuestro bienestar.

Si durante el proceso de aprendizaje a lo largo de toda la vida, y centrándose en la etapa de Educación Primaria hay algo que se repite, son los errores. Los errores son fundamentales para el aprendizaje; la gestión de los errores y el manejo de las emociones que puede desencadenar esta situación hacen necesario ser capaces de deshacerse de las emociones negativas lo antes posible.

Las emociones no duran eternamente, con el tiempo se diluyen, pero ante situaciones que provocan emociones intensas, repetidas e inadecuadas, éstas pueden llegar a ser crónicas y generar serios problemas.

En estas situaciones los maestros, desde su perspectiva son constantes analizadores de las conductas y emociones que manifiestan sus alumnos. Por lo que son uno de los principales encargados de detectar qué funciona y qué es lo que no va bien durante el proceso de maduración del alumnado a su cargo.

La inteligencia emocional se contempla como una rama de la psicología, mientras que, por lo que se refiere a la educación emocional, se puede comprender como aplicaciones que buscan desarrollar las competencias emocionales.

La fundamentación de la educación emocional, está relacionada con los conceptos de: emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, los movimientos de renovación pedagógica, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc. Pero principalmente, la educación emocional parte del concepto de “inteligencia emocional”

La inteligencia emocional está compuesta por un conjunto de habilidades emocionales que forman un continuo, que abarca desde aquellas capacidades que ejecutan funciones orgánicas fundamentales como la percepción y atención a los estados fisiológicos, hasta otras más complejas de carácter cognitivo que busca el manejo personal e interpersonal (Mayer y Salovey, 1997)

Las teorías de la inteligencia emocional comenzaron su recorrido con los estudios redactados por Mayer y Salovey, posteriormente autores como D. Goleman, Bar-On, Cooper y Sawaf Shapiro y Gottman publicaron sus aproximaciones sobre este concepto, destacando que a pesar de que cada uno establece unas habilidades necesarias en una persona emocionalmente inteligente, todos coinciden en que este componente hace más fácil y feliz la vida.

El primer paso hacia una inteligencia emocional es el reconocimiento de los propios sentimientos, pues a menudo, cuando se pregunta a un alumno qué le ocurre, no se es capaz de poner nombre a qué siente con exactitud.

Por esto mismo, se debe localizar el punto de partida en la identificación de las siete emociones básicas detalladas anteriormente y dotarlas de significado en el aula en el momento oportuno. Enfrentarse a ellas es la mejor manera de conseguir dominarlas. Para ello es necesario tener clara la conciencia de uno mismo tomando nuestros propios hechos, tratando de analizarlos como si fueran vistos por otra persona, tomando un punto de vista diferente.

Un aspecto fundamental para conseguir conformar una inteligencia emocional óptima es la voluntad para mantenerla activa. Entender que es un aspecto fundamental para el desarrollo socioemocional, para sentirnos más ricos interiormente, con mayor autonomía y más satisfechos.

4.3. Modelos, capacidades y habilidades basadas en inteligencia emocional.

Antes de exponer de qué manera sería posible introducir la Educación Emocional en el aula, es evidente la necesidad de establecer bases teóricas para analizar situaciones y poner nombre a lo que estamos percibiendo en cada momento. A continuación se establecen los principales pilares sobre los que se ha creado la posterior intervención para el aula.

4.3.1. Las 5 capacidades de D. Goleman.

Por lo que se refiere a inteligencia emocional, debemos tener presente a los autores más célebres de la comunidad científica que han hecho aportaciones sobre esta temática. El Doctor Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional* (1995) redefine el concepto y lo convierte en un tema de interés general.

Para D. Goleman la inteligencia emocional consiste en la consecución de cinco capacidades:

El conocimiento de las propias emociones. Se definen las propias emociones, reconociendo los sentimientos en el momento de su aparición. La ausencia de este conocimiento sobre qué estamos sintiendo genera el descontrol sobre las mismas.

Que los alumnos sean capaces de saber qué sentimientos tiene dentro del aula ante una tarea en grupo, por ejemplo, facilita su predisposición en caso de ser emociones positivas. Si por el contrario, un alumno siente ira o enfado ante una mala calificación en un test, simplemente con definir cómo se sienten, beneficia a que esa emoción se controle y tolere, pudiendo así evitarla una próxima vez.

El manejo de las emociones. Se trata de esgrimir las emociones para expresarlas de la mejor manera posible, suavizando las expresiones emocionales, tales como la ira, la furia o la irritabilidad. Esto es fundamental en el proceso de socialización y por tanto de las relaciones interpersonales.

Conseguir manejar las emociones, facilita notablemente el proceso de trabajo colaborativo, de tal forma que los alumnos pueden gestionar mejor cómo se sienten ante otros compañeros y buscar soluciones que favorezcan al resultado del grupo.

La capacidad de motivarse a sí mismo. Las emociones generan acciones y las acciones generan emociones, esto implica una estrecha relación entre emoción y motivación. Se trata de orientar las emociones y la motivación para conseguir objetivos.

La consecución de los objetivos establecidos requiere dominar los impulsos y retrasar las recompensas o gratificaciones; sin embargo, los alumnos que son capaces de ejercer un autocontrol emocional son, generalmente, más productivos y efectivos en las actividades que realizan.

La cuarta capacidad establecida es la de **reconocer las emociones de los demás**. Se trata de ejercer la empatía, para lo cual es esencial haber adquirido ya la primera capacidad, es decir, para reconocer las emociones de los demás es necesario, primero, reconocer las propias.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, y aunque suene parecido, difiere en la simpatía. La empatía no siempre requiere una respuesta, sino simplemente un apoyo para que la persona que lo necesita sepa que tiene alguien a su lado, dispuesto a estar cerca.

Por último, se define la **capacidad de establecer relaciones**. Desarrollar la competencia social y las habilidades que esto conlleva. Se trata de establecer buenas relaciones con los demás, dominando estas habilidades sociales es más sencillo y efectivo interactuar con el mundo que nos rodea.

4.3.2. Modelo de habilidad de J. Mayer y P. Salovey.

Partiendo de las capacidades determinadas por D. Goleman, J. Mayer y P. Salovey en 1997 establecen un análisis centrado en el procesamiento de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con este proceso pero desde un punto emocional.

A este modelo se le han incorporado numerosas aportaciones, las más destacables son las realizadas por Fernández-Berrocal, se conocen como las **Habilidades de la inteligencia emocional** o habilidades básicas.

Ante estas habilidades la inteligencia emocional, se entiende como un compendio de habilidades necesarias para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Desde este modelo de habilidad de la inteligencia emocional, se presentan destrezas enlazadas que parten de la percepción emocional apropiada en cada situación, necesaria para conseguir regular adecuadamente nuestras emociones, implicando cuatro elementos necesarios para su desarrollo:

La percepción y expresión emocional: Esta habilidad constituye la base de la pirámide de la inteligencia emocional. Se traduce en prestar atención y decodificar las señales emocionales.

Se trata de la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; ser capaces de identificar qué sentimos y etiquetarlo de forma verbal. Se mide el grado en que las personas pueden identificar las propias emociones.

Esta habilidad implica prestar atención y saber interpretar las señales emocionales de la expresión, que se facilitan mediante los elementos no verbales, los gestos, la postura corporal pero también el tono en el que se habla etc...

En el aula resulta imprescindible, por ejemplo, relacionado con las bromas de mal gusto o con comentarios sobre etnias, razas o religiones que conviven en el centro. La facultad para

discriminar la honestidad y sinceridad de los demás. Ser capaz de distinguir que se trata de una broma, o qué comentarios se hacen sobre mí de forma ridícula ayuda a gestionar la situación.

La facilitación emocional. La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que ayuden al pensamiento. Esta habilidad implica tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.

Esta capacidad está centrada en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo los estados afectivos influyen en las decisiones, priorizan aspectos cognitivos básicos focalizando lo verdaderamente importante

Recapacitar sobre los sentimientos que genera un hecho o un tema determinado cuando razonamos o solucionamos problemas cambian los puntos de vista sobre los problemas.

La comprensión emocional. La habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional. Es la integración de los sentimientos en nuestro pensamiento y ser capaces de considerar la complejidad de los cambios emocionales. Esta habilidad desglosa el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar y reconocer emociones y categorías.

La capacidad de identificar las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de las acciones, supone conocer cómo se combinan los estados emocionales e interpretar emociones complejas y sentimientos simultáneos y contradictorios.

En la adquisición de competencias emocionales, el primer elemento implicado es la conciencia emocional. Está compuesta por la autoconciencia, centrada en el conocimiento de uno mismo que determina la forma en la que nos comportamos, y por otra parte la heteroconciencia, es la conciencia que formamos sobre los demás

En el aula es fundamental desde el papel de maestro, empatizar, situarse en el lugar del alumno y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus implicaciones personales. Si los alumnos perciben que sus maestros se preocupan de cómo se sienten empezarán a ser conscientes sobre sí mismos y los demás.

La Regulación emocional es la habilidad para dirigir y manejar las emociones de forma eficaz, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Es la capacidad para estar abierto a los sentimientos y lograr un crecimiento emocional e intelectual. Esto implica descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

5. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

Una vez asentada una base teórica sobre habilidades y capacidades que se desarrollan con la educación emocional, a continuación se relacionan dichos conceptos con la educación bilingüe. Se especifica cómo se pueden implementar posibles rutinas en el aula que hagan al alumnado desarrollar una inteligencia emocional favorable para su desarrollo como personas.

La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para trasladarlos al aula debe contar con profesorado debidamente preparado.

La escuela del siglo XXI tiene la responsabilidad de educar las emociones de las personas que participan en este contexto, por este motivo, los educadores son los líderes emocionales de sus alumnos. Esto significa que, la capacidad del profesorado para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional del aula.

Para desarrollar esta labor correcta y eficaz del profesorado, como modelo y guía para alcanzar el conocimiento, no sólo se debe valorar la cantidad de contenidos que este maneje, sino la forma de desenvolverse ante los alumnos y los ejemplos que transmite.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autogestión, la inteligencia interpersonal, las habilidades de vida y bienestar basadas todas ellas en los modelos teóricos anteriormente expuestos.

No se trata, por tanto, de transmitir definiciones sobre los conceptos relacionados con las emociones sobre las que, posteriormente se examinen, sino que se trata de actividades rutinarias prácticas que hagan a los alumnos adquirir la costumbre de pensar, analizar y desmenuzar lo que sienten, la introducción de estrategias adecuadamente emocionales ante la resolución de conflictos y la gestión de los errores entre otras...

En los centros bilingües de la comunidad de Castilla y León existen las llamadas enseñanzas integradas de contenidos y lengua extranjera, también conocidas como “enseñanzas bilingües” en las etapas de Educación Infantil, Primaria y ESO.

Se desarrollan dos programas bajo la denominación de secciones lingüísticas, por un lado los programas “Secciones bilingües”, desarrollado por la propia comunidad, y por otro lado a nivel estatal se desarrolla un programa asociado al “Convenio de Colaboración MEC- British Council”

En lo relativo los centros acogidos al programa de secciones bilingües, iniciado en el curso 2006-07 en base a la orden EDU76/2006 del 4 de enero publicada por la consejería de Educación de Castilla y León. Forma parte de la oferta educativa de centros escolares donde han sido autorizados proyectos educativos bilingües “español-lengua extranjera”, pudiendo seleccionar entre francés, alemán, italiano, portugués o inglés.

En este ámbito se imparte docencia de entre 2 y 3 disciplinas no lingüísticas en la lengua propia de la sección, en este caso en inglés, siendo generalmente *science* en sus vertientes *natural* o *social*, *art music* o *Physical Education*.

El desarrollo de estos programas ha incrementado la discordia entre personal docente implicado, familias, directivos de los centros y por supuesto entre los alumnos. Estos últimos son la parte esencial del proceso y ante quienes se presentan la mayor parte de los problemas.

El proceso de enseñanza aprendizaje en más de una lengua en educación primaria requiere una mayor dosis de motivación y actitud positiva, pues supone aumentar la capacidad de esfuerzo. Es aquí donde interviene la educación emocional.

Incrementar la competencia en una lengua extranjera no aporta demasiado beneficio si se expone desde edades muy tempranas, es por esto por lo que, a medida que se aumenta la exposición y trabajo con esta lengua los alumnos sean capaces de identificar cómo se sienten en cada parte del proceso.

Saber cómo se sienten los alumnos, si están tristes o felices, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su Inteligencia Emocional para regular y comprender sus emociones puede incluso determinar el resultado final de sus resultados académicos, su posterior dedicación profesional y su personalidad.

De ahí la importancia de trabajar desde las materias bilingües, aspectos que sean interesantes, motivadores y relevantes para los alumnos, creando una atmósfera agradable para trabajar a través de la introducción de materiales reales y significativos en la materia.

Es necesario también, tener en cuenta que la progresión en una lengua extranjera es global y en espiral, al igual que el proceso de adquisición de destrezas emocionales. Ambos aspectos sólo tienen sentido si están orientados en la práctica, comprendiendo que el desarrollo de las habilidades necesarias, tanto para adquirir una inteligencia emocional, como para dominar una lengua extranjera se alcanza a través de procesos globales integrados en la rutina diaria del centro escolar.

El nivel de inteligencia emocional de una persona está relacionado con las experiencias emocionales que ocurren a lo largo del ciclo vital. Está claro que los niños y niñas pasan muchas horas a lo largo del curso en el centro escolar, luego, el colegio es un foco principal de influencia. Sin embargo, factores familiares incluso otras actividades como el deporte influyen en el desarrollo de esta parte de la inteligencia.

En cualquier ámbito natural para cualquier niño o niña, evidentemente, también para adultos, controlar el mundo emocional es un factor que determina y establece las relaciones sociales y su calidad. Si nos centramos en las relaciones que es posible establecer dentro del aula bilingüe se diferencian las relaciones entre iguales, y las establecidas entre profesor y alumno.

En las relaciones entre iguales es fundamental practicar constantemente la empatía, el reconocimiento emocional y la regulación emocional, en tareas como trabajos en grupo juegos de simulación, etc.

Si los alumnos son capaces de reconocer e identificar sus propios sentimientos, más fácil será conectar con los del prójimo. Es desde aquí donde parten los dos tipos diferentes de inteligencia emocional. Por un lado la inteligencia intrapersonal referida al autoconocimiento y la interpersonal orientado hacia el conocimiento de los demás utilizando la empatía como principio básico.

En las relaciones establecidas entre profesor- alumno, las emociones se gestionan de forma distinta, sin embargo hay un aspecto más importante que el resto en esta relación. Es el tratamiento del error. La forma en la que los maestros consideran el error determina la dinámica del aula bilingüe. Los alumnos son especialmente sensibles a la forma en la que se les corrigen los errores. Considerar estos como reflejo de la asimilación de la lengua y realizando comentarios constructivos ante estos, favorece la autoestima de los alumnos.

En relación al control de los sentimientos negativos, no se puede evitar que aparezcan, pero sí controlar que sólo aparezcan cuando sea necesario. Si son bien gestionados y de forma transitoria se puede controlar la permanencia en la mente y sus efectos, en el cuerpo.

El control emocional hace consciente la emoción para evitar que se haga crónica. Si se reprime y niega lo que se siente se produce un colapso entre mente y cuerpo pues éste experimenta los efectos que produce la liberación de hormonas producidas por dicha emoción reprimida.

Si los alumnos se aceptan en base a sus posibilidades, tratan de ver con realismo y veracidad cómo son, qué quieren y además entienden a sus compañeros, interactúan con ellos y actúan de manera apropiada, según los diferentes estados de ánimo, Será un clima emocionalmente preparado para la consecución de sus objetivos y además de forma eficaz, pacífica y resistente.

La ausencia de eso provoca graves problemas en los contextos educativos tal y como se define en el apartado siguiente.

5.1. Consecuencia de los bajos niveles de inteligencia emocional.

Analizando la realidad del centro de estancia durante el desarrollo del segundo periodo de prácticas se pueden identificar cuatro áreas fundamentales establecidas por Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal 2007, en las que una falta de Inteligencia emocional supone mayor predisposición a la aparición de problemas entre el alumnado.

A continuación se relacionan aquellos problemas más recurrentes.

Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado: Encontrar alumnos que no acuden al colegio motivados. Con las miradas caídas siendo indicadores de la presión y el desagrado que les produce acudir cada día a un sitio que no les gusta y no les revierte nada positivo.

Disminución en la cantidad y la calidad de las relaciones interpersonales: En las relaciones personales mantenidas dentro del aula se establecen dinámicas complejas, por un lado defienden aspectos indefendibles a nivel grupal, pero cuando las faltas se cometen a nivel individual, son los propios amigos quienes acusan. Además, en las relaciones establecidas en las horas de recreo los grupos son reducidos y normalmente no son de la misma clase de procedencia.

Disminución del rendimiento académico: Ante un ambiente que no favorece el estudio ni la concentración, donde no hay respeto ni por el profesor ni por el resto de los compañeros, el rendimiento académico queda a un lado. Se trata de una situación en la que a pesar de la insistencia por parte del maestro y la introducción de metodologías que favorecen la motivación, éstas no son aprovechadas y por tanto el rendimiento académico sufre un grave descenso.

Aparición de conductas disruptivas: Son situaciones en las que los alumnos comienzan a sentirse no correspondidos. En el caso de los chicos, en particular, con una complexión muy fuerte, altos y grandes, sin embargo, la madurez no les corresponde con la apariencia.

Ante estos factores, es esencial que se establezcan unas reglas de comportamiento lo más claras posibles. Constituir una serie de normas del aula que sean elaboradas por ellos, aceptadas por todo el grupo de la clase favorecerá a su cumplimiento y será más fácil a la vez que efectivo, corregir y argumentar la falta, en caso de que produzca una situación tal.

Ante contextos bilingües en los que la convivencia no es gestionada con autoridad, y donde la disciplina y los límites no están establecidos de forma coherente y férrea, es muy probable que los alumnos terminen buscando la forma de ganar terreno, sobre todo en los últimos cursos de la etapa para generar conflictos en el aula.

Justificar la importancia de una convivencia sana, donde el respeto y la ley del esfuerzo se anteponen a motivos de burlas o faltas de comportamiento, es conceder relevancia a la necesidad de que estos alumnos desarrollen habilidades que favorezcan la asertividad, la autocrítica, la escucha abierta y la empatía.

5.2. Competencias emocionales aplicadas en aulas bilingües.

Para R. Bisquerra, tal y como expone en su libro Educación para la ciudadanía y convivencia desde un enfoque de la Educación Emocional (2008), las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

Estas capacidades persiguen desarrollar, la auto-conciencia y auto-gestión para el éxito, tanto en la escuela como en la vida, además de desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener relaciones positivas y por último ser capaces de tomar decisiones y mantener comportamientos responsables en todos los contextos.

La auto-conciencia y autogestión permite a los alumnos identificar sus propias emociones y comportamientos, siendo conscientes de cuándo actúan correctamente y cuando no. Además requiere reconocer la necesidad de buscar apoyos externos para lograr los objetivos.

Ante tareas individuales de *fill in the gaps*, por ejemplo, que los alumnos sean capaces de valorar si saben o no la respuesta, asumir que necesitan repasar más o la aclaración de un concepto que no han comprendido, favorece la autogestión ante conflictos que surgen en su propio proceso de aprendizaje. Los contratos didácticos en las materias impartidas en lengua extranjera ayudan a los alumnos a mantener el compromiso para la consecución de los objetivos.

La conciencia social y las habilidades interpersonales ayudan al reconocimiento de las emociones de los demás, sabiendo de qué forma ha de comunicarse cada uno con los demás, para que la interacción sea efectiva y constructiva.

Esta conciencia social es requerida, sobre todo en las actividades grupales, en las que los alumnos interactúan sin filtros, produciéndose una relación más libre y ante las que debe imponerse el respeto ante cualquier contenido u objetivo.

Por último, relacionado con el respeto, es **saber tomar decisiones y mantener un comportamiento adecuado**, hace valorar a los alumnos los factores éticos de sus decisiones, tratando con responsabilidad las situaciones académicas, contribuyendo así al buen funcionamiento de la escuela y la comunidad por extensión.

Se busca que los alumnos adquieran estas habilidades de forma implícita mediante la intervención y el ejemplo del maestro o maestra a su cargo. Estas competencias están agrupadas en cinco bloques, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

5.2.1. Conciencia emocional.

Es de la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás incluyendo habilidades para detectar el clima emocional de un contexto determinado.

Desde el papel del maestro bilingüe, ante una revisión de un examen por ejemplo, es importante que los alumnos identifiquen qué sentimientos aparecen ante el resultado obtenido. En ocasiones los alumnos tienden a pensar que su calificación es injusta, que se habían esforzado mucho y no merecen ese resultado... Esto implica que se puedan experimentar, a veces, emociones múltiples.

Para verbalizar esta situación es necesario que los alumnos cuenten con el vocabulario emocional adecuado para etiquetar sus emociones y poder emplear los términos expresivos más acertados para etiquetar las emociones.

Si el alumno expresa correctamente qué siente y por qué, provocará la comprensión de las emociones que experimenta al resto de sus compañeros, facilitando que estos puedan observar la situación desde su perspectiva.

5.2.2. Regulación emocional.

Saber qué se siente es importante, pero no basta, una vez que se identifica qué se siente, hay que saber manejar estas emociones de forma apropiada. Aquí entra en juego la triada de emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento y estos en la emoción siendo ambos regulables por la cognición, formada a su vez por el razonamiento y la conciencia. Esta competencia incluye:

- **La regulación de la impulsividad:** fundamentar en la dinámica del aula, ser capaces de controlar los impulsos de dar una respuesta en castellano y tratar de reproducirla en inglés, por ejemplo.
- **Perseverar en el logro de los objetivos** a pesar de las dificultades. Que los alumnos sepan para qué aprenden un vocabulario o entender la necesidad de interiorizar una determinada estructura gramatical para alcanzar un buen nivel en la lengua extranjera que permita la comunicación con otras personas, es un ejemplo de perseverar ante algo complejo que atrae y que el esfuerzo realizado tiene recompensas a nivel personal y formativo.

- La **tolerancia a la frustración**, para prevenir estados emocionales negativos y partiendo de la perseverancia anterior. Que los alumnos se acostumbren y comprendan que las cosas no salen bien necesariamente a la primera. El ser humano aprende del error y de las salidas que tomamos para reprimirlo. Las herramientas que para tolerar la frustración y que ayudan a sobreponerse, son, entre otras, las técnicas de relajación, la interpretación de situaciones frustrantes, modificar la tarea haciendo los objetivos significativos y asequibles...
- **Capacidad para diferir recompensas inmediatas** a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior. Si se fuera capaz de comprender esto de forma intuitiva y entendiendo que, como se dice popularmente “lo bueno se hace esperar”, el proceso educativo sería mucho más fructífero y agradable.

Aparecen numerosos factores negativos en la rutina de la escuela, sin embargo, si se comprende que acudir a clase y aprovechar el tiempo, es necesario porque es la forma en la que nos educamos y nos formamos como personas, sería más fácil emprender las tareas y obligaciones que requiere esta etapa de la vida.

5.2.3. Autonomía emocional.

Se incluyen características relacionadas con la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la autoeficacia, etc...

Los alumnos se encuentran muy influenciados por su entorno, por sus propios compañeros, sus familiares y sobre todo actualmente por las redes sociales. Por esto porque es necesario ayudarles a construir una autoestima férrea, mediante comentarios de ánimo y reconociendo las buenas labores o actitudes de los mismos durante las sesiones.

Además dotar de significado y significatividad los contenidos en las materias impartidas en inglés favorece que comprendan la importancia y necesidad de dominar el contenido.

Progresivamente, estas rutinas crean una automotivación de los mismos, en las actividades, generando una actitud positiva; además, normalmente va aumentando a medida que el esfuerzo se ve incrementado.

Esto genera una elevación del grado de responsabilidad del alumno, se percibe a sí mismo tal y como le gustaría sentirse. Esto crea una concordancia entre lo que se quiere y lo que se hace y lo conseguido, logrando una consonancia con sus propios valores esenciales.

En esta competencia interviene, también la resiliencia. Se trata de la capacidad para afrontar las situaciones adversas que surgen en la vida. Considerando esta habilidad prácticamente como el lema principal para el aprendizaje de una lengua extranjera.

Siempre existirán numerosos inconvenientes para llevarlo a cabo, sobre todo en la etapa adulta; sin embargo, ser capaz de sobreponerse y perseverar en el intento resultará un éxito asegurado.

En la etapa de Educación Primaria debemos asegurar que los alumnos adquieren las estrategias necesarias para practicar la resiliencia antes de su salida a estudios superiores. De no ser así, las consecuencias conllevan a la formación de personas que son incapaces de sobreponerse ante las adversidades. Personas que ante un problema bajan la cabeza y no son capaces de salir de la situación en la que están inmersos.

5.2.4. Competencia social.

Se centra en la competencia interpersonal, basado en las buenas relaciones con otras personas. Para esto es fundamental mantener en el aula las habilidades sociales básicas, puesto que los alumnos pasan muchas horas juntos y en un determinado momento cualquier detonante puede generar un conflicto.

Lo más relevante y sencillo de esta competencia es el respeto, aceptar y apreciar las diferencias individuales de cada miembro del grupo, entendiendo que todos tienen algo que decir manteniendo siempre un comportamiento prosocial y de cooperación. Esto mantiene actitudes amables y respetuosas que favorecen la convivencia en el centro.

Implica además, practicar constantemente la asertividad, favoreciendo el equilibrio entre la agresividad y la pasividad. De esta manera, es posible defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, evitando situaciones de presión ante el proceso de formación de grupos por ejemplo.

Además la convivencia con personas de la misma edad que tienen inquietudes y gustos distintos requiere también la capacidad para prevenir los conflictos y problemas interpersonales.

5.2.5. Habilidades de vida y bienestar.

Buscar potenciar el bienestar personal y social en un contexto educativo es posible desde el papel de maestro quien establece objetivos positivos y realistas para potenciar la motivación de los alumnos.

El proceso de enseñanza aprendizaje en más de una lengua emplea el lenguaje como herramienta de comunicación con sentido y significado. Esto ha implicado la búsqueda metodologías aplicables desarrollando todas las habilidades mencionadas además de los contenidos, la comunicación, la cognición y la cultura.

Es labor del maestro, proporcionar ayudas y disponer de recursos que facilitan la asimilación y el trabajo en el aula. Esto genera una capacidad de producir experiencias óptimas en los procesos de aprendizaje a nivel personal y social.

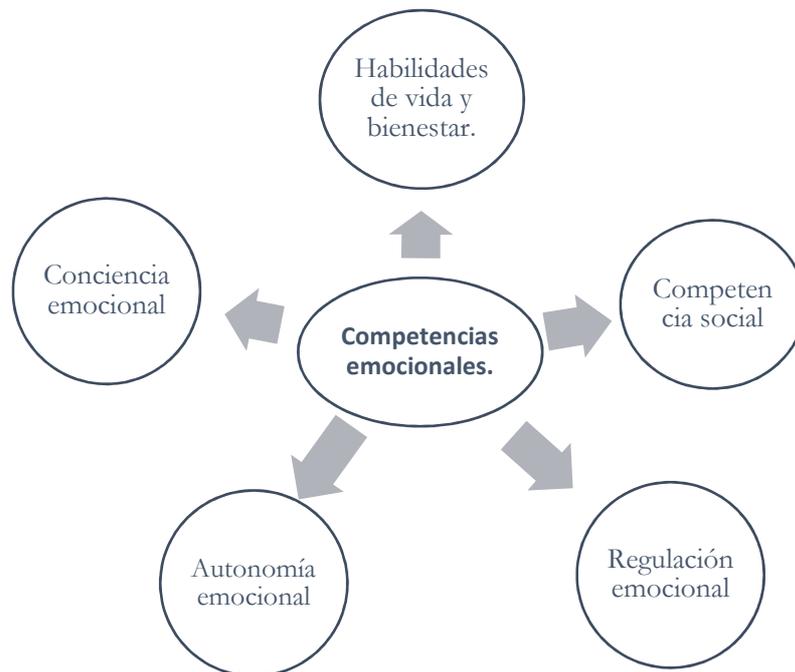


Diagrama 1: Estructuración de competencias emocionales. Fuente: Propia.

5.3. Rutinas para practicar la educación emocional en centros bilingües.

El proceso educativo en Educación Primaria es una etapa eminentemente comunicativa, se establecen canales de comunicación en muchas vías y con características muy diversas. Por tanto en cada ocasión es necesario establecer unos códigos y adaptarse a unas normas establecidas por ambas partes garantizando la efectividad de este proceso.

Si una de las partes no comprende las normas establecidas, manifiesta, tal y como se explica en el apartado anterior, una conducta disruptiva que supone un riesgo evidente para las relaciones sociales que trate de instaurar.

Se trata de aplicar herramientas sencillas, fáciles de recordar y que además sean significativas y distintas en cada situación partiendo del ejercicio de la conciencia de las propias emociones, la autoestima, la comunicación receptiva y la comunicación expresiva, la toma de decisiones, el desarrollo de estrategias autocontrol, la regulación de la ira, la resolución de conflictos...

Esto es posible mediante habilidades de identificación de emociones, el manejo de las habilidades sociales básicas, el análisis de situaciones concretas de conflictos, la eliminación o limitación de los aspectos que desgastan emocionalmente, con el fin de centrarse en lo bueno de cada uno reforzando así el autoconcepto, rodearse de personas emocionalmente positiva.

5.3.1 Hablar de emociones.

La mejor manera para entenderse dentro y fuera del aula es mediante la comunicación. “Sin emociones hablas, con emociones te comunicas” (Navarro 2005). La importancia de la comunicación emocional radica en 4 razones:

Como medida preventiva, **evitar conflictos y discusiones**. Sobre las emociones propias y las sensaciones que se tienen en cada momento nadie puede discutir, se trata de cuestiones que le pertenecen a uno mismo y no son factores criticables.

La **expresión de las emociones** favorece la relación entre emisor y receptor que logrará que ambas partes se conozcan mejor.

La comunicación emocional expone los sentimientos, y los protege. Ante un alumno que exponga cómo se siente, el resto estará más predispuesto a abrirse y serán más sinceros por el **contagio emocional**. Es una imitación inconsciente en la que, dependiendo de cómo se

dirija una persona a otra, esta responderá de la misma manera. Por último **justificar qué se hace** ayudará a los alumnos a entender las emociones.

Conseguir una comunicación emocional óptima en las materias bilingües, mediante la expresión de los alumnos de forma objetiva, es posible si el clima es adecuado, las herramientas seleccionadas son útiles y el contenido es significativo para el alumnado. El aula es el escenario perfecto para que los alumnos puedan construir un buen concepto de sí mismos y puedan equivocarse sin miedo.

Para facilitar que los alumnos expresen qué sienten, es significativo la introducción de una rutina en las actividades de expresión oral. Se trata de una actividad que no llevará más de un minuto antes y después de la exposición.

Ante un tablón de tarjetas en las que aparecen diferentes imágenes con el nombre de distintas emociones, los alumnos han de identificar sus propias emociones con una, o incluso varias, de las dispuestas en el panel. Con el simple hecho de identificar qué sienten, tras un comentario positivo y el refuerzo del maestro los alumnos se enfrentarán mejor a la exposición oral.



Ilustración 1: Panel de identificación de emociones.

Fuente: www.twinkl.co.uk

5.3.2. Construir un buen concepto de sí mismos.

La adquisición de la inteligencia emocional, es un proceso prolongado, basado en la introducción de hábitos en la rutina de las personas que normalizan y favorecen el desarrollo íntegro de las personas. Es posible introducir rutinas relacionadas con la Inteligencia Emocional que van a ayudar a los alumnos a sentirse mejor consigo mismos siempre y cuando estén dispuestos a practicarlo.

- **Centrarse en lo positivo:** ante una tarea propuesta de *listening* y una actividad a contestar *true or false*, es importante que los alumnos sean críticos. Si reconocen que ha sido complicado comprender parte del contenido del diálogo, reconocer y apreciar sus aciertos en la actividad va generarán una actitud positiva con respecto a este tipo de actividades.
- **Rodearse de personas entusiastas:** lograr un ambiente con predisposición a trabajar, motivados ante las tareas y tengan interés por aprender y realizar buenos trabajos, provocará que el resto de compañeros también se sientan con ganas de trabajar.
- **Proponer soluciones** mejora confianza y a largo plazo otorga un mayor concepto de sí mismos. Quedarse mirando el problema, recreándose en la dificultad y buscando culpables, sobre todo ante trabajos grupales, por no entender bien el proceso o un enunciado genera, situaciones de crispación en el grupo dificultando la dinámica comunicativa que se necesita.

La propuesta de estas soluciones requiere que ya no se solucionan los problemas con ira, sino que ante la adversidad paramos y pensamos cuál es la mejor forma de remediarlo. A medida que se generan estrategias para resolver problemas aprenden de sus propios errores estando así en un constante aprendizaje.

- **La consecución de los objetivos,** ser capaz de sobrepasar las adversidades y la solución de los problemas genera una dinámica activa y entusiasta de forma que los alumnos sean más productivos y felices.

5.3.3. Regulación emocional.

La regulación emocional se definió anteriormente como la habilidad para dirigir y manejar las emociones, de forma eficaz, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Se trata de estar abierto a los sentimientos. Además, implica descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad.

Para desarrollar esta habilidad favorece:

- **Controlar el proceso de la respiración.** Centrarse simplemente en el proceso natural de inhalar y exhalar el aire siendo conscientes de cada movimiento ayuda a relajar, controlar y armonizar de nuevo el organismo ante algo que ha producido la alteración.

Es muy útil ante actividades que han producido un revuelo general en el aula. Ante una dinámica en la que necesitamos un cambio de ritmo como puede ser un *quiz* sobre una lección sobre “*water cycle*”, por ejemplo, generar un silencio relajado centrado en la respiración ayuda a los alumnos a eliminar los nervios y a volver concentrarse en la siguiente tarea.

- **Conformar expresiones faciales relacionadas con emociones positivas** y modificar el cuerpo para promover una actitud dispuesta al trabajo y la ayuda. Esta habilidad se dirige a la actitud del maestro, ya es que la forma en la que entra en el aula determina el desarrollo de la sesión. Ser maestros entusiastas y estar motivados con la tarea que realizan cada día conseguirá que los alumnos también lo sean.
- **Utilizar las emociones para acompañar y armonizar los pensamientos** ayuda a crear un estado de calma y claridad ante las situaciones que se presentan. Esto favorece la comunicación emocional señalada anteriormente. A pesar de que hay que ser capaces de analizar la implicación o separación de los estados emocionales puesto que a veces aparecen combinados.

Para desarrollar esta habilidad, ante actividades planteadas tipo *discussion* donde los alumnos tienen que presentar sus ideas y defenderlas, promover que los alumnos indiquen cómo se sienten antes de participar o reaccionar ante los argumentos de otra persona, introducir el semáforo es una rutina que ayuda a acompañar y armonizar los pensamientos.

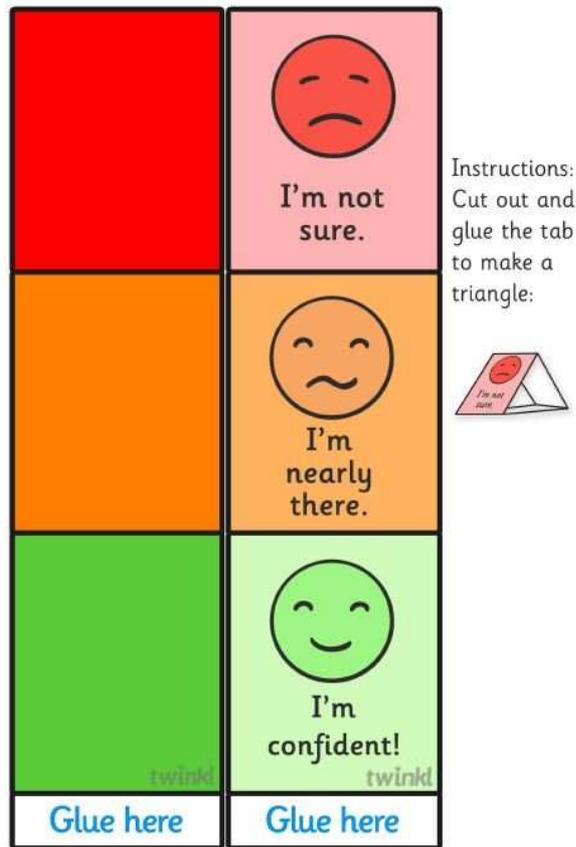


Ilustración 2 Semáforo armonizador de emociones y pensamientos.

Fuente: www.twinkl.co.uk

Se trata de un pequeño letrero, cada alumno lo sitúa encima de su pupitre, este debe establecer cómo se siente y reaccionar ante lo expuesto por sus compañeros. Se trata de una rutina que ayuda a los alumnos a expresarse de forma sincera, eficaz y visual

- **Usar pensamientos adaptativos** implica aceptar que los sentimientos y las emociones existen, que forman parte de nuestra vida pero no debemos dejar que nos minen. Es necesario saber afrontarlos, siendo capaces de adaptarnos a las circunstancias, sin recrearse en la adversidad.

6. CONCLUSIONES

El desarrollo de competencias emocionales básicas conociendo la fundamentación teórica referente a la educación emocional facilita una actuación eficaz dentro y fuera del aula bilingüe, que ayuda a los maestros a gestionar los procesos comunicativos con los diferentes agentes implicados en el proceso educativo ya sean, miembros del equipo directivo, padres, madres o familiares, alumnos o compañeros.

Es por esto por lo que es necesario un modelo de rutinas sobre la educación emocional que beneficie los procesos de interacción y comunicación en el aula bilingüe, que sea adaptable a cada situación y contexto fomentando un clima relajado. Donde los errores estén tratados como experiencias de mejora, donde hablar sobre lo que se siente es un medio para mejorar el rendimiento y donde los conflictos se solucionan de forma pacífica

La observación y el análisis durante el periodo de prácticas y la propia experiencia como docente y alumna son el mejor ejemplo y experiencia analizable. La búsqueda de información y formación con respecto a la temática seleccionada ha aumentado mi interés y conocimiento sobre el tema, conociendo y reflexionando sobre la vida práctica del aula relacionando la teoría y la práctica a cerca de la educación emocional.

Este análisis ayuda y determina la mejora del contexto educativo, puesto que es en el contexto donde surgen los problemas y debemos ser capaces de utilizar las herramientas necesarias para abordar dichos conflictos de la forma más eficaz posible transformándolo en fortalezas, bien a través de las iniciativas anteriores o mediante posibles propuestas futuras.

La adquisición de la inteligencia emocional al igual que el dominio de una lengua extranjera depende de la práctica y el entrenamiento diario, constante y que es perfeccionado cada día través del ejercicio, y no tanto de un proceso de instrucción teórico y verbal, por eso es necesario establecer rutinas que mejoren ambos aspectos.

La escuela es responsable de educar las emociones de los alumnos en la misma medida que la familia, puesto que en numerosas ocasiones los maestros se convierten en los líderes emocionales de los alumnos. De esta forma es conveniente formar maestros emocionalmente inteligentes que regulen sus emociones y sean capaces de transmitir ejemplo a sus alumnos.

La educación emocional orienta el desarrollo integral de las personas equilibrando los aspectos cognitivos y sociales de cada uno, posibilitando un nivel adecuado de bienestar físico (estabilidad) y mental (manteniendo relaciones satisfactorias y adaptándose satisfactoriamente al entorno).

La educación emocional es útil en todos los ámbitos de la vida, generando una inversión a corto y largo plazo en el proceso madurativo de los alumnos produciendo una sociedad cívica y ética moralmente que valora y respeta las individualidades personales de cada uno.

La Educación Emocional ralentiza la percepción de las dificultades haciendo que los alumnos muestren mayor predisposición al trabajo y a la resolución de problemas ante las tareas encomendadas. Esto favorece su autoconcepto y autoestima.

Además favorece la confianza en el resto de los compañeros, generando un mejor clima de trabajo generando más entusiasmo y vitalidad durante la jornada escolar y con respecto a la lengua extranjera, eliminando la sensación de disgusto o disconformidad permanente.

Conseguir que los alumnos sean capaces de dominar la espiral del enfado sin provocar una pérdida del control ante la situación, porque son capaces de actuar aplicando la resiliencia, el perdón así como comprender los límites de las situaciones y de sus actos se traduce en la formación integral de una sociedad que tolere las emociones y sepa solucionar conflictos de forma pacífica y analítica. Garantizando de esta forma una sociedad futura de calidad humana y con valores éticos admirables.

7. CONSIDERACIONES FINALES

Al igual que los procesos de maduración evolutivos y de desarrollo a cada edad le corresponde un alcance de determinadas características. Generando etapas en la cual la anterior siempre es la base de la siguiente. De la misma manera el proceso de adquisición del lenguaje y el desarrollo de la inteligencia emocional no están determinados por reglas naturales que delimiten una fecha límite válida para todos los niños en este caso.

La inteligencia emocional depende de multitud de factores y sin duda determinará rasgos esenciales en la personalidad de cada persona, por eso cada persona tiene una forma de enfrentarse las emociones que aparecen en el aprendizaje de un idioma. Por este motivo podemos distinguir a través de la clasificación establecida por J. Meyer entre:

Personas conscientes de sí mismas, quienes saben en cada momento qué están sintiendo.
Personas atrapadas en sus emociones, son personas que no tienen una conciencia de lo que les ocurre en realidad, siendo volubles y dejándose llevar por caprichos. Y por último, personas que aceptan sus emociones: reconocen sus estados de ánimo en el momento que los sienten pero no hacen nada por cambiarlos.

Identificar en el aula estos perfiles entre los alumnos y sus características puede resultar una tarea difícil sin embargo ayudará a la labor del docente, determinará la forma en la que tendrá que dirigirse cada alumno para que establezca un proceso comunicativo correcto y eficaz que favorezca la adquisición de la lengua.

Tras la realización de este trabajo, se deja abierta la oportunidad de continuar creando material aplicable a rutinas que ayuden a desarrollar habilidades emocionales a los alumnos inmersos en contextos bilingües para el desarrollo de su inteligencia emocional y que favorezcan el proceso de maduración de los mismos.

Se trata por tanto, de focalizar la atención en las dificultades que surgen en los procesos de inmersión lingüística en determinadas materias y ayudar a los alumnos mediante rutinas emocionales fácilmente incorporables a la dinámica del aula.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Bisquerra Alzina, R (Coord.) Bisquerra Prohens, a., Cabero Jounou, m., Filella Guiu, G. García navarro, López cassà, e. Moreno romero, c., oriol granado, x. (2004) Educación emocional, Propuestas para educadores y familias. Ed. Desclée de brouwer.
- Bisquerra Alzina, R (Coord.) Punset, E, Mora, F.,García Navarro, E., López-Cassá, E, Pérez-González, J.C., Lantieri, L; Nambiar, M., Aguilera, p., Segovia, N., Planells, O. (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia. Ed Gráficas Campás S.A. Barcelona.
- Bisquerra Alzina, R. (2008) Educación para la ciudadanía y convivencia: El enfoque de la educación emocional. Ed. Wolters Kluwer. España.
- Castro Castro. M. J. (2016). Trabajar la inteligencia emocional. 2016, de Gobierno de Canarias Sitio web: trabajar la inteligencia emocional
- Elias, M. Tobias, S., y Friedlander B. (1999). Educar con inteligencia emocional. Plaza y Janes, España
- Extremera Pacheco. N y Fernández-Berrocal, P. (2007) El papel de la Inteligencia Emocional en el alumnado. Evidencias empíricas. *Revista electrónica de la Facultad de Psicología Universidad de Málaga*. España.
- Extremera Pacheco. N y Fernández-Berrocal, P. (2002) La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. España.
- Extremera Pacheco. N y Fernández-Berrocal, P. (2009) La inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado 66 (23,3)*. España.
- Muñoz López, J. (2014). Sabiduría emocional y social: protocolo de Intervención social mediante Inteligencia Emocional. Bosch Editor. España.
- Pérsico L. (2016). Inteligencia Emocional. Técnicas de aprendizaje: ¿Qué son las emociones? Ed. Libsa. España.
- Pérsico L. (2016). Inteligencia Emocional. Técnicas de aprendizaje: El control de las emociones. Ed. Libsa. España
- Pena Garrido, M y Repetto Talavera, E. (2008) Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*. Education & Psychology I+D+i Editorial EOS. España
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000) Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Ed EOS, Madrid.