

La educación emocional en el aula de inglés. Una experiencia con un curso de jóvenes en la Escuela de Lenguas (UNLP)

Elisa Fernández Gasc

fg.elisa234@gmail.com

Tomando en cuenta las teorías de Howard Gardner (1983 y 2003) y Daniel Goleman (1995), la educación emocional es una parte fundamental del desarrollo humano, especialmente durante la adolescencia, cuando los jóvenes están experimentando cambios significativos en su vida emocional. La experiencia que será descrita a continuación examina la importancia de la educación emocional y cómo puede ser abordada utilizando la película Inside Out como herramienta pedagógica en clases de inglés para jóvenes de nivel A1 según el Marco Común Europeo de Referencias para las Lenguas. Inside Out (2015), una película animada de Disney Pixar, ofrece una representación de las emociones humanas. El argumento de la película gira en torno a Riley, una preadolescente que enfrenta diferentes desafíos y a través de sus experiencias los espectadores son llevados a un viaje por la mente humana, explorando la complejidad de las emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento. En lo que respecta a las clases de inglés, Inside Out ofrece a los estudiantes la oportunidad de explorar vocabulario relacionado con las emociones, revisar estructuras gramaticales y practicar habilidades lingüísticas básicas mientras se sumergen en la historia de Riley. El objetivo de esta secuencia didáctica es que los estudiantes puedan reflexionar sobre sus propias experiencias y utilizar la lengua inglesa como medio para comunicarlas. Al utilizar Inside Out como herramienta educativa, los profesores pueden fomentar un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor que promueva no solo el desarrollo lingüístico, sino también el bienestar emocional de sus estudiantes.

Marco teórico

Durante décadas, la educación formal ha privilegiado la transmisión de conocimientos fácticos relegando otros tipos de aprendizaje igualmente relevantes. Paralelamente, el acceso masivo a la tecnología y el incremento en el consumo de información han transformado los métodos de aprendizaje y la interacción entre los jóvenes. Como consecuencia, han surgido deficiencias en habilidades sociales y problemáticas en el comportamiento adolescente, como dificultades en la comunicación cara a cara, aumento de la violencia, trastornos de salud mental y, en algunos casos, el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento (UNICEF, 2021).

En el siglo XXI, las necesidades educativas han cambiado, y es fundamental que los docentes adapten sus enfoques pedagógicos, dando prioridad al desarrollo emocional y las relaciones interpersonales. La educación emocional se ha vuelto clave, ya que la neurociencia ha demostrado su impacto en el razonamiento, la toma de decisiones y el aprendizaje en general (Damasio, 2006).

Según Rafael Bisquerra (2012), la educación emocional es un proceso continuo orientado al desarrollo de competencias emocionales para fortalecer el bienestar personal y social. Por ello, es necesario que los programas educativos trabajen en conjunto con la familia y la comunidad, brindando herramientas para afrontar los desafíos cotidianos con pensamiento crítico.

El docente juega un papel crucial en este proceso, ya que debe fomentar un ambiente de aprendizaje positivo que promueva la empatía y el control emocional. Integrar las competencias emocionales y sociales con las cognitivas permitirá construir una sociedad más cooperativa y equitativa, en la que el aprendizaje vaya más allá de la acumulación de información, favoreciendo el desarrollo integral de los individuos.

Las emociones y el aprendizaje

Las emociones desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje, lo cual se evidencia en estudios que utilizan técnicas de neuroimagen. De acuerdo a estudios realizados con resonancia magnética funcional, el contexto emocional influye en el proceso de memorización. Los participantes recordaron mejor las palabras asociadas a un contexto emocional positivo, con activación de diferentes regiones cerebrales: el hipocampo en contextos positivos, la amígdala en negativos y el lóbulo frontal en neutros (Erk, et al 2003).

Estos hallazgos subrayan la conexión entre cognición y emoción. Un ambiente escolar que promueva emociones positivas es esencial para el aprendizaje efectivo. Asimismo, varias investigaciones en pacientes con lesiones cerebrales han identificado áreas específicas del cerebro que son determinantes para la adquisición de competencias socioemocionales. Estas incluyen la corteza prefrontal (autocontrol), la amígdala derecha (autoconciencia social) y la corteza insular derecha (empatía) (Bar-On, 2003). Las dificultades en estas áreas pueden comprometer la toma de decisiones adecuadas y la regulación emocional, impactando negativamente en el rendimiento académico.

Por lo tanto, la inteligencia no se puede atribuir a una única área cerebral; mientras que la inteligencia cognitiva depende más de estructuras corticales relacionadas con funciones ejecutivas (corteza prefrontal), la inteligencia socioemocional está más vinculada a estructuras subcorticales (sistema límbico) que facilitan el procesamiento emocional. La integración de la educación emocional en el aula de inglés no solo potencia el aprendizaje de la lengua, sino que también fomenta el desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para una vida social y emocionalmente saludable.

La Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, y gestionarlas de manera efectiva (Goleman, 1995). Comprende cinco macrohabilidades esenciales: autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales (Mayer & Salovey, 1997). El *autoconocimiento* implica la capacidad de identificar y etiquetar las propias emociones, para lo cual es fundamental proporcionar un léxico emocional adecuado (Damasio, 2004). La *autorregulación* se refiere a la capacidad de manejar y regular las propias emociones, mientras que la *automotivación* implica utilizar las emociones para lograr objetivos y motivarse (Bandura, 1997). La *empatía* es la capacidad de reconocer y comprender las emociones de los demás, y las *habilidades sociales* incluyen la capacidad de comunicarse efectivamente y resolver conflictos (Gardner, 1983). Esta última también es denominada por Howard Gardner como Inteligencia Social.

La teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por Gardner en 1983, sugiere que la inteligencia no es una capacidad única, sino un conjunto de diversas habilidades que las personas pueden poseer en diferentes grados. Gardner identifica al menos

ocho tipos de inteligencias: la lingüística, la lógica-matemática, la espacial, la musical, la corporal-cinestésica, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalista. Cada una de estas inteligencias refleja distintas formas de procesar la información y de interactuar con el mundo. Esta perspectiva tiene implicaciones significativas en el ámbito educativo, ya que sugiere que los enfoques tradicionales de enseñanza pueden no ser efectivos para todos los estudiantes. Al reconocer y fomentar las diversas inteligencias, los educadores pueden crear ambientes de aprendizaje más inclusivos y adaptados a las necesidades emocionales y cognitivas de cada alumno, promoviendo así un desarrollo integral y equilibrado.

Contexto y destinatarios

La siguiente secuencia didáctica se realizó en Jóvenes 1 Mayores, un curso de adolescentes de entre 14 y 16 años, quienes se conocieron al inicio del año 2024. Los estudiantes asisten al secundario por la mañana y a la Escuela de Lenguas por la tarde, lo que ha generado comentarios sobre su cansancio y sus ganas de regresar a casa. Desde el comienzo del curso, el grupo se mostraba bastante silencioso, poco motivado y con escasa participación en clase. Se los notaba muy apegados a sus teléfonos celulares; al llegar al aula, era común verlos utilizando sus dispositivos en lugar de interactuar entre sí, un comportamiento que refleja las tendencias actuales entre los jóvenes. Esta situación ha motivado el desarrollo de un proyecto que incorpora material auténtico, con el objetivo de complementar el contenido del curso y fomentar una comunicación más dinámica y fluida entre los estudiantes.

Secuencia didáctica

La secuencia didáctica propuesta para la clase de Jóvenes 1 Mayores de la Escuela de Lenguas de la UNLP se inicia con la observación del tráiler de la película *Inside Out*, con el objetivo de identificar a los personajes que representan las emociones de Ira, Tristeza, Alegría, Miedo y Disgusto, así como los comportamientos asociados a cada una de ellas.

En la siguiente actividad, los alumnos asocian las expresiones faciales típicas de cada emoción con los adjetivos descriptivos típicos de las emociones de Riley, la protagonista. Además, los estudiantes identifican y analizan las emociones que surgen en diferentes situaciones, desarrollando habilidades de comprensión y análisis. (Fig 1)



BEFORE WATCHING:

➤ Look at the pictures and write the correct adjectives from the box.

TIRED – HAPPY – SCARED – THIRSTY – NOT HUNGRY – FUNNY – DISGUSTED – CRAZY – SURPRISED –
EXCITED – SAD – ANGRY – DISAPPOINTED

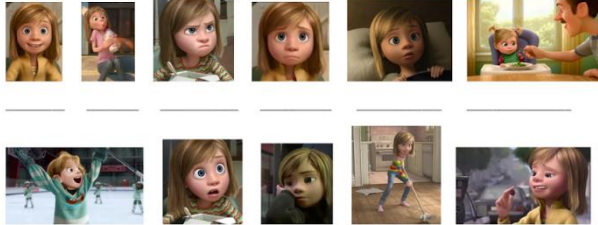


Fig 1

La secuencia también incluye diferentes escenas de la película para luego realizar actividades de comprensión lectora y auditiva, diseñadas para ejercitar la expresión de acciones habituales, el uso del presente simple, adverbios de tiempo y frecuencia y más tarde evaluar la capacidad de los estudiantes para interpretar y procesar información más compleja.

Esta secuencia también abarca instancias de personalización en las cuales los alumnos tienen su espacio para contar cómo se sienten en diversas situaciones en la escuela, en la casa, con amigos, en la clase de inglés, en otras clases para animarlos a compartir y a comunicarse tanto de a pares como a nivel grupal. (Fig.2)



3. Express your feelings, complete the sentences...

I see my friends. – I go to school. – I learn English. – I play on my computer. – I watch TV. – I eat mushrooms.
– I can't watch TV. – I study. – I do my homework. – I have good / bad marks. – I watch a horror film. – I see a spider. – I lost something. – My friends are angry.

EXAMPLE: I am happy when I learn English.

1. I am _____ when _____.
2. I am _____ when _____.
3. I am _____ when _____.
4. I am _____ when _____.
5. My parents are _____ when _____.
6. My parents are _____ when _____.

Fig 2

Además, se incorporan tareas de ejemplificación que invitan a los adolescentes a reflexionar sobre sus propias experiencias emocionales, solicitándoles que proporcionen ejemplos personales de situaciones en las que han experimentado tristeza, alegría, miedo o disgusto.

Esta actividad se extiende al ámbito del aprendizaje del idioma inglés, explorando cómo los estudiantes sienten emociones como la satisfacción o la decepción en

situaciones académicas, como al recibir calificaciones o al aprender algo nuevo, al lograr objetivos, al realizar sus tareas o al no realizarlas.

Otra tarea de esta secuencia didáctica es el análisis detallado de una escena específica en la que Riley se enfrenta a un conflicto con sus padres. Esta actividad se centra en el desarrollo de habilidades de predicción, comprensión lectora y auditiva, al mismo tiempo que se comparan las actitudes y reacciones de los personajes involucrados, incluyendo a Riley y sus padres.

Indagamos sobre las emociones de los padres que a veces también pueden estar distraídos, o cansados pero que deben observar a sus hijos y ver qué les pasa...y que también tienen sus emociones (sus miedos, tristezas, angustias) y sus dificultades en su vida diaria.

A través de la secuencia didáctica, los alumnos pudieron identificar y comprender las diferencias entre emociones como el enojo y la tristeza, lo que les permitió desarrollar una mayor aceptación de la diversidad emocional. Cada alumno percibió diferentes situaciones y emociones, lo que enriqueció la discusión y el intercambio de experiencias en el aula. Al ver reflejadas sus propias emociones y experiencias en la película y en sus compañeros, los alumnos lograron compartir y exteriorizar sentimientos de manera más efectiva.

Por ejemplo, algunos alumnos inicialmente confundían el enojo con la tristeza, pero al analizar las escenas de la película y compartir sus propias experiencias, pudieron comprender las diferencias entre estas emociones. Esto les permitió desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás, lo que contribuyó a crear un ambiente de aula más inclusivo y respetuoso."

Esta tarea fue útil para indagar qué emociones y sentimientos aparecían durante la clase de inglés o en otras clases, y qué habilidades del inglés les resultaban más difíciles para que pudieran ver que hay alumnos que se expresan de manera más fluida pero cometen más errores o algunos a quienes les cuesta más la comprensión auditiva, la expresión escrita o la pronunciación o la gramática. También trabajamos con el tema de identificar algunos enemigos del aprendizaje como el miedo a cometer errores, leer en voz alta, tardar más en resolver tareas o comprender instrucciones que sus compañeros, temor a exponerse a hacer consultas en clase, etcétera. Estas reflexiones incluyeron momentos en español para que el intercambio fuera más rico.


La secuencia también incluyó una tarea basada en la reflexión en la que indagamos sobre si las emociones son importantes y por qué. Los alumnos expresaron que las emociones son muy importantes. Contaron que hay gente que cuando no se expresa puede tener problemas en el cuerpo. Compartieron casos de conocidos que habían tenido problemas en la zona de la garganta, la piel o dolores de cabeza o hasta trastornos de alimentación por no exteriorizar sus sentimientos.

Por último, propuse dos tareas finales. Una de opinión en la que los estudiantes leyeron opiniones de diferentes adolescentes sobre la película. Estas sirvieron de modelo para que los alumnos redactaran las propias tomando en cuenta las ideas y el vocabulario que habíamos compartido previamente en nuestras clases. (Fig 3)

EdL

Read these opinions about *Inside Out* by teenagers. Write your own.

Valentin (14 years old) says: *Inside Out* is a really cool movie that shows how our emotions work together inside our heads. I think it's super fun to see Joy, Sadness, Anger, Fear, and Disgust all working as a team in Riley's brain. The characters are funny and the story is very interesting. In my opinion, everyone should watch this movie because it teaches us about feelings in a very fun way."



Emma (15 y.o) says: *Inside Out* is a wonderful movie that explores the importance of accepting and understanding our emotions. The animation is great, and the way it represents feelings is incredible. I really enjoyed watching "*Inside Out*" because it teaches us about the power of our emotions."

My opinion:

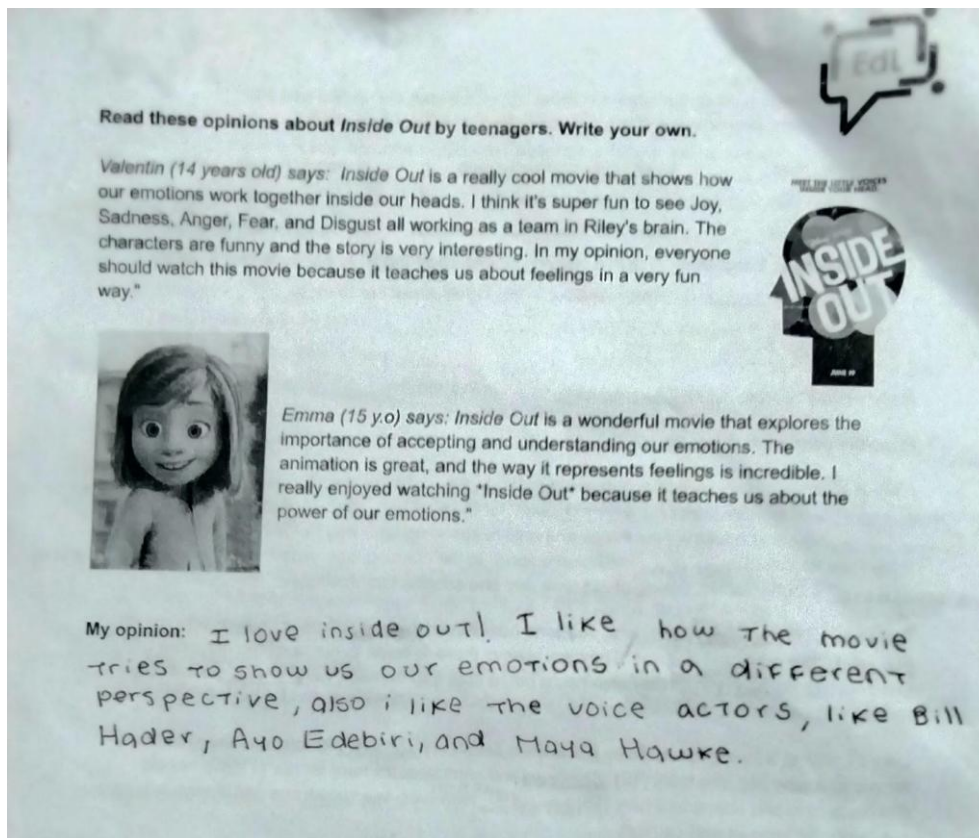
Ramiro (14 years old) says: *Inside out* is a interesting movie about feelings and emotions. This movie teaches us about the importance of the emotions. For example: we need control the anger and do more happy. In a part of the movie, Riley don't have Joy, and she is more sadness.

MEET THE LITTLE VOICES INSIDE YOUR HEAD

INSIDE OUT

JUNE 19

Fig 3



Como segunda tarea final se les propuso crear una presentación Pecha Kucha del estilo del Power Point o Google Slides. Es un sistema cuya traducción del japonés significa "chit chat" que consiste en diseñar una presentación de solo 20 diapositivas y mostrarlas por solo 20 segundos a cada una, para que su exposición sea dinámica como una conversación. El objetivo era realizar una presentación sobre *Inside Out 2* en la cual pudieran describir a los nuevos personajes (las nuevas emociones de la adolescencia) y situaciones que aparecen en la película. Para realizar esta tarea utilizaron Canva y trabajaron de manera colaborativa con la computadora del aula y sus dispositivos móviles.

Estas son algunas imágenes del trabajo final elaborado por los estudiantes (Fig 4).

This movie is about:

The movie shows us how complicated and crazy being a teenager can be, with funny situations and some that will touch our hearts. In the end, it reminds us that all our emotions, even if they're a mess sometimes, are part of what it means to grow up.



Fig 4

This is Sadness

- She always shows a melancholic and pessimistic attitude.
- She is empathetic and sensitive to the emotions of others.
- She often feels insecure and needs support from other emotions
- She looks depressed.

Sadness



This is Anger

- He is always angry.
- He thinks negatively a lot.
- He's red.
- When he gets angry, he shoots fire out of his head.

Anger



She is Disgust

- She gets easily irritated when she doesn't like something.
- Her gestures always denote annoyance or disgust.
- She is the emotion that stays the least amount of time in Riley's mind.

Disgust



This is Fear

- He is extremely cautious and always worried about potential dangers.
- He is nervous and anxious in any situation that can be a threat.
- He is shy and reserved, often feeling insecure.

Fear



This is Anxiety

- She is an inanimate character who controls Riley with Joy.
- She's worried about "fitting in"
- She worries too much about everyday things.
- This character comes to mind in adolescence.

Anxiety



This is Envy

- She is a small turquoise blue being and with huge eyes that shine when she sees something that catches her attention.

Envy



This is Embarrassment

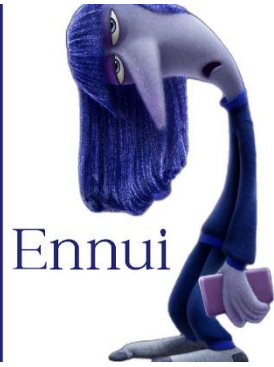
-His job is to let Riley know when the things she does are socially inappropriate and unacceptable.
-He's shy.

EMBARRASSMENT



This is Ennui (a.k.a. Boredom)

She likes being on her phone.
She is always bored.
She speaks French.
She controls Riley's feelings with her phone.



I feel ... when...

-Normally, my emotions are varied but I feel a lot of anxiety, joy, and anger. And in the English class my emotions are embarrassment and joy. (Male)

-I'm sad when I lose my phone.
I'm bored when I do my homework
I'm relieved when I finish my English homework.
I'm scared when I forget to study for an exam. (Juan)

-We feel embarrassed when we mispronounce a word.
We feel bored when the activity is hard, and long.
We feel relaxed when we can play music. (Carmen)

I feel ... when...

Most of the time my emotions are neutral. For example, when my mom sees that i finished my homework, I feel happy. When i don't know how to answer a question in an exam, i feel stressed, or when i have to wake up early, i feel angry. (Rami T).

Most of the time my emotions are neutral. But I feel happy when I'm alone and I spend my time with myself, doing the things I like. I feel sad when I miss my cousin. And I also make bad decisions because I am angry or anxious. (Ani)

I feel joy when I understand the topic or the exercise. On the other hand, when I don't understand it, I feel sadness. (Tiziana)

Conclusión

En el transcurso de esta experiencia áulica, exploramos la importancia de abordar las emociones a través de la película *Inside Out*, la cual demostró ser una valiosa herramienta para la enseñanza de la educación emocional en clases de inglés para jóvenes de nivel A1. A través de su riqueza temática, la película no solo mejora las habilidades lingüísticas de los estudiantes, sino que también promueve la conciencia emocional y el desarrollo personal en un contexto educativo enriquecedor. Con ella, llegamos a la conclusión de que todas las emociones son válidas y es fundamental aprender a reconocerlas, darles su lugar y autorregularse.

Durante la elaboración colaborativa del Pecha Kucha, los alumnos compartieron abiertamente anécdotas y emociones, fortaleciendo la cohesión del grupo y demostrando una mayor integración. El uso de la tecnología, la música y la colaboración en el diseño de la presentación permitieron lograr un ambiente de distensión, creatividad y risas.

A lo largo de este proceso, experimentamos diversas emociones: desde la alegría de lograr avances hasta la frustración de enfrentar desafíos, dejando de lado la ansiedad y experimentando la paciencia hasta llegar a la satisfacción de un trabajo bien realizado. Pude notar que los jóvenes respiraban hondo cuando el proceso llevaba más de lo esperado y cuando vieron en otros emociones y reacciones distintas a las

propias. Al finalizar, manifestaron su orgullo por haber trabajado en equipo y haber logrado una presentación hermosa.

Esta secuencia didáctica ha logrado integrar los contenidos lingüísticos con las emociones y la tecnología, motivando a los alumnos a aprender y utilizar el inglés de manera significativa. Personalmente, creo que es indispensable hoy en día enseñar a los jóvenes a hablar de sus emociones, a tener empatía por los demás y a invitarlos a que se observen a sí mismos y a otros para poder reconocer sus emociones, darles su lugar, aprender a transitarlas y autorregularse.

Esta experiencia puede ser ampliada para explorar un espectro más amplio de emociones, adaptándose a las distintas edades de los estudiantes y pudiendo ser integrada con otras materias. Ha sido una experiencia enriquecedora tanto para los docentes como para los alumnos, que dio lugar a nuevas posibilidades de aprendizaje y crecimiento personal.

Bibliografía

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2003). Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain*, 126(8), 1790–1800.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid, España: Síntesis.

Consejo de Europa. (2020). *Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación. Volumen complementario*. Estrasburgo, Francia: Servicio de Publicaciones del Consejo de Europa.

Damasio, A. R. (2004). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Nueva York, Penguin Books.

Damasio, A. (2006). *El error de Descartes*. Barcelona, España: Crítica.

Davidson, R. J., & Begley, S. (2003). *El perfil emocional del cerebro*. Barcelona, España: Kairos.

Erk, S., Martin, S., & Walter, H. (2003). Emotional context modulates subsequent memory effect. *NeuroImage*, 18(2), 439–447.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York.

Gardner, H. (2003). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Barcelona, España: Kairós.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Nueva York.

UNICEF España. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid, España: Comité Español de UNICEF.