

66 Mirando lo que sentimos 99

Estrategias de apoyo a la Educación Básica.

Presentado por Lic. Blanca Estela Bermúdez Martínez

Abril 2021



Introducción



Actualmente estamos atravesando una época sumamente trascendental en la historia del mundo.

Como docentes nos hemos enfrentado al gran desafío de lograr en nuestros alumnos los aprendizajes esperados en un ambiente completamente impersonal....

Reto: clases en línea.

Ser un docente online no es solo cambiar una clase presencial por una online, enviar documentos electrónicos o crear foros para mostrar información a la clase.

Un tutor virtual debe reinventarse para aprovechar las herramientas que ofrece la tecnología, y, en muchos casos, debe diseñar nuevas tácticas que permitan un mejor aprendizaje en un medio virtual.

En la búsqueda de herramientas y técnicas que ofrezcan resultados esperados no debe perderse de vista el contexto emocional de los alumnos, el uso adaptativo de las emociones en nuestra cognición de forma que el individuo pueda adaptarse eficazmente al ambiente, lo que bien conocemos como Inteligencia Emocional (IE) .



1. Inteligencia emocional

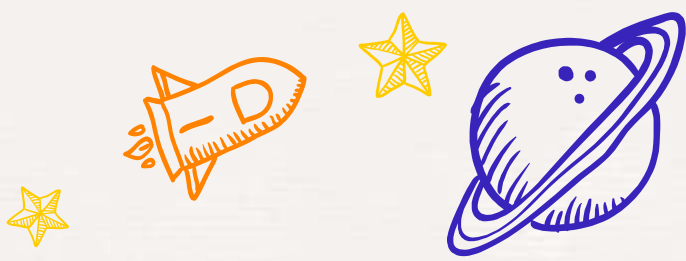
Es el caso del interés manifestado por el profesor McClelland, de la universidad de Harvard en los años 60 que trató de analizar los determinantes del éxito profesional y en su trabajo “medir la competencia, en vez de la inteligencia” años después, asegura que las calificaciones escolares, los conocimientos académicos y el cociente intelectual no predicen el buen desempeño (McClelland, 1973).



2. Origen del término IE

- X Estos orígenes se remontan a 1990 cuando Peter Salovey de la Universidad de Yale y John Mayer de la Universidad de NewHampshire, publican un artículo titulado “Emotional Intelligence” despertando un gran interés por dicho constructo.
- X Ellos son los auténticos creadores del término y la definen como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”





Entre los descubrimientos del tema tenemos a John Cacioppo y Gary Berntson, que destacan las “neuronas espejo” que registran el movimiento y sentimientos de otra persona y nos predisponen instantáneamente a imitar ese movimiento y a sentir lo mismo.

Goleman también indica en sus investigaciones que “tan solo pensar en un grupo que odiamos provoca ira reprimida”.

Finalmente también Antonio Damasio afirma que el problema al que nos enfrentamos ahora es difundir el conocimiento científico al público en general, y sobre todo, a los educadores. Es necesario que llegue a entenderse la importancia que tiene el conocimiento de las emociones.

De ahí que haya creado un Instituto en California del Sur.





3. El objetivo

Identificar y organizar las emociones, de tal modo que podamos cultivar las mejores emociones y eliminar las peores, es decir, **potenciar** las emociones positivas en detrimento de las negativas hasta neutralizarlas, ya que como seres humanos tenemos ambos tipos (Damasio, 2005).



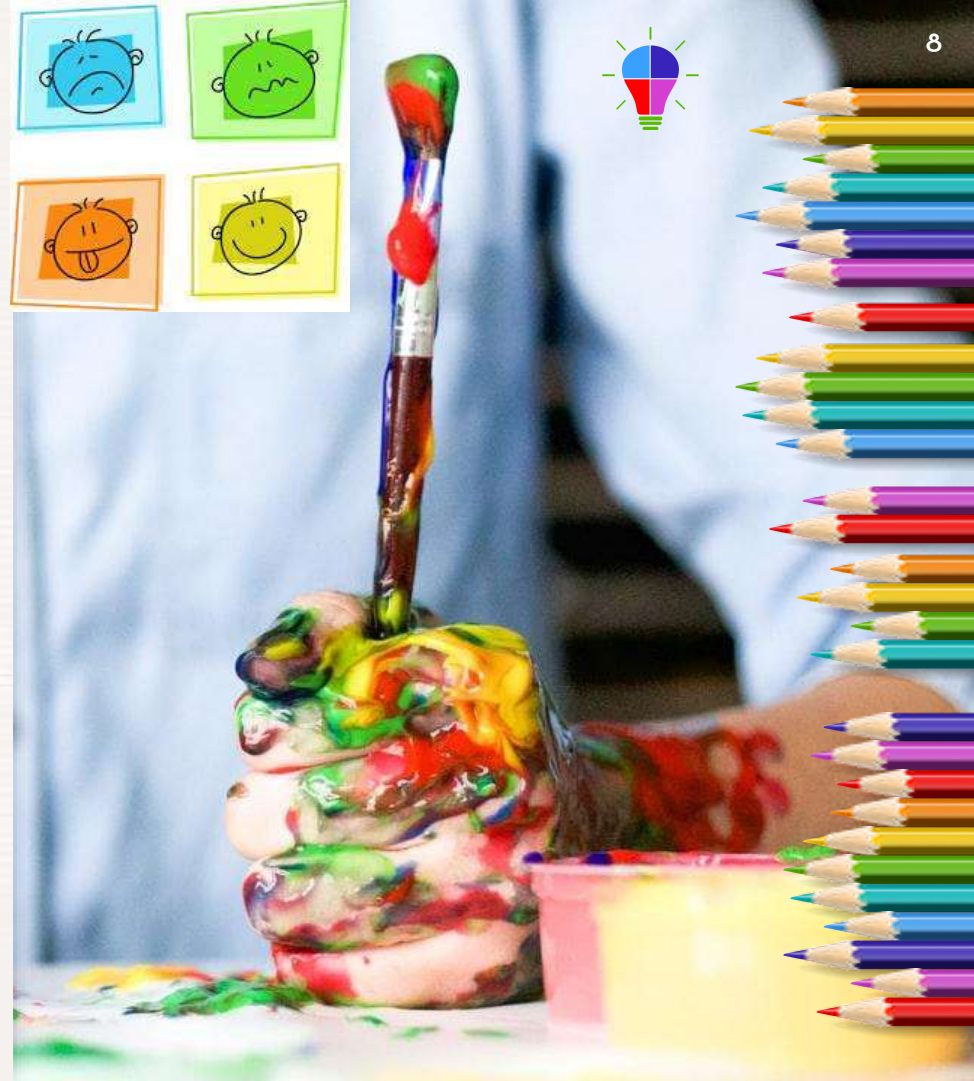


Ahora desarrollaremos en los pequeños el conocimiento de sus emociones y con ello una sana convivencia con los de su entorno.



Dinámica: Estautas emocionales

El alumno identifica las distintas emociones que sus compañeros expresan de manera no verbal y así mismo puede llegar a relacionarlas con las propias.



Estrategia (modalidad online)

Inicio:

El profesor solicita a los estudiantes ponerse de pie frente a la cámara y comenzar a moverse libremente por el espacio en que se encuentran.

Eventualmente se irá dando la instrucción de:

- ❖ Estirar el cuerpo.
- ❖ Caminar como si patinaran.
- ❖ Simular que tuvieran frío.
- ❖ Si el suelo fuera lava.



Después:

El profesor activa una melodía y solicita a los estudiantes caminar como les parezca agradable:

- Rápido.
- Lento.
- De puntitas.
- Agachados.



Lo anterior con la finalidad de ir preparando a los alumnos para romper el hielo y que se integren fácilmente a la siguiente parte de la dinámica.

El profesor debe disponer de un sonido (aplauso, campanada, chicharra) y pide a los alumnos que expresen la emoción que se indique:

1, 2, 3 alegre;

1, 2, 3 cansado;

1, 2, 3 molesto;

1, 2, 3 agradecido...



1, 2, 3, EMOCIONADA



1, 2, 3, TRISTE



1, 2, 3 FELIZ



1, 2, 3 LLORANDO





Ahora:

Descongela todas las estatuas menos una para que observe entre todos: los rasgos del cuerpo y de la cara, qué expresa esa emoción (ya sea con micrófono abierto o por chat).

- * ¿Cómo está su cuerpo?,
- * ¿Y la cara?,
- * ¿Respira con normalidad?



Más allá de lo que se ve:

Además de todos los rasgos físicos, hay que propiciar que los alumnos sean más observadores y vayan adquiriendo la capacidad de detectar:

¿Qué pensamientos podría estar teniendo?

¿Qué pasa con la emoción si sigue teniendo esos pensamientos?



Conclusiones

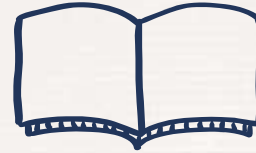
La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los de los demás y de motivarnos a manejar adecuadamente las relaciones es muy importante en la formación de los niños, por ello es necesario poner en práctica estos ejercicios dirigidos.

Deben aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar cuando están tristes o contentos, y todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños.

Así lograrán un autocontrol, serán más felices y sabrán adaptarse a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida.

Serán adultos cognitivamente más eficaces, tendrán más concentración y menores interferencias afectivas.

Bibliografía:

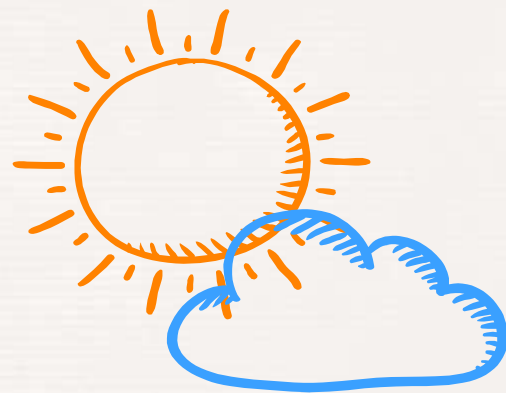


- X McClelland, D. (1973) Medir la competencia en vez de la inteligencia. Barcelona: De bolsillo.
- X Damasio, A. (2005) El error de Descartes. Barcelona: Editorial crítica.
- X Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de Evaluación en el Aula. Revista Iberoamericana de Educación.
- X Gardner, H. (1983) Frames of mind. New York; Basic Books (traducción castellano, Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. México: fondo de Cultura Económica, 1987, última edición, 2001.
- X Cacioppo, J.T., Bertson, G.G. (2004) Essays in social neuroscience. Cambridge. MA: MT Press.
- X Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence, Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211.
- X Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.





¡Éxito!



No olvides que un maestro en paz, transmite paz.

Blanca Bermúdez

Abril 2021