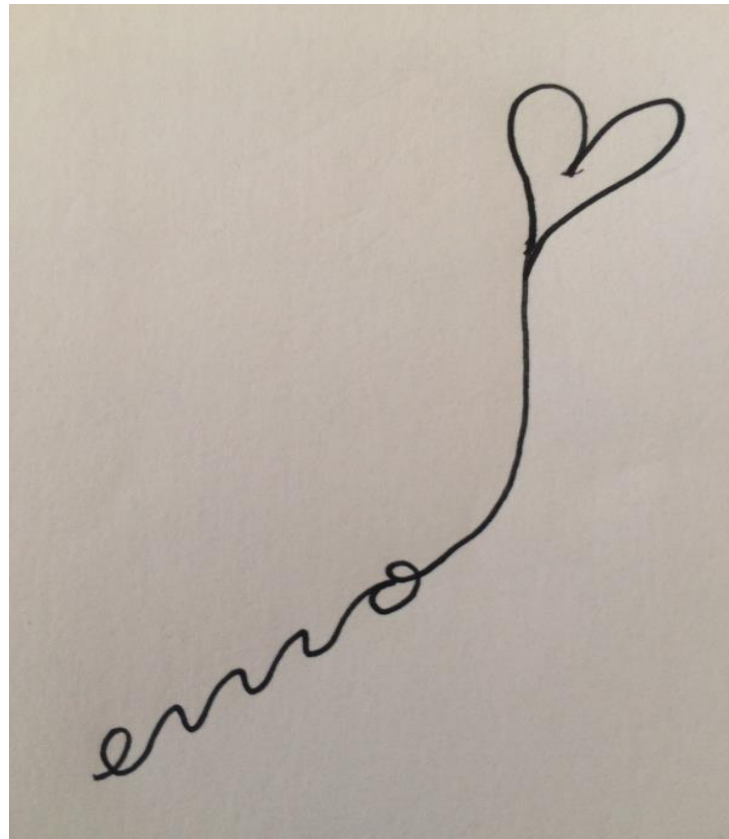


Proyecto EMO



*Educación Emocional en el área de
Lengua Española y Literatura.*

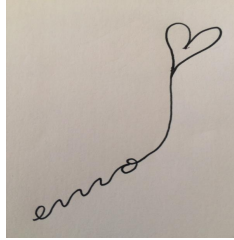
Uxúe Sánchez López



Departamento de Lengua Española



Departamento de Lengua Española



*La **inteligencia emocional** es 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 y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.*

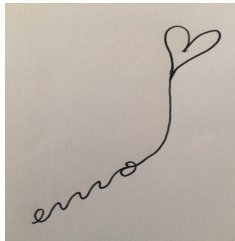
Mayer y Salovey, 1997

*“**Emo**” significa hardcore emotivo, un subgénero del punk que empezó en la década de los 80.*

Toda la música emo tiene dos similitudes: música con guitarras, melodramática y radical, ya sea agresiva y dura o acústica y suave, con letras personales o a modo de confesión, generalmente sobre desamores y soledad.

La pintura, la música, la escritura y todas las expresiones personales de creatividad son importantes para participar en esta subcultura.



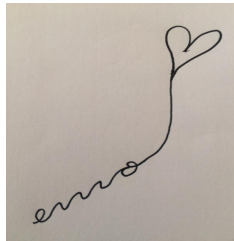


Devon Maloney, *What happened to emo?*

Índice

- Justificación
- Objetivos.
- Propuesta de trabajo. Dinámica mensual de la actividad.
- ANEXO.
- Bibliografía.





Justificación

La propia naturaleza del área de Lengua Castellana, que se centra en ayudar al alumnado a dominar las destrezas básicas del lenguaje: hablar, escuchar, leer y escribir, implica la presencia de la competencia emocional en los contenidos curriculares de la materia, principalmente en las destrezas de hablar y escuchar.

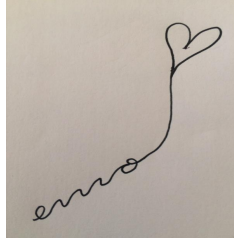
Lo emocional permite desplazar el eje de la acción pedagógica hasta un paradigma del desarrollo personal centrado en:

- Las necesidades educativas del alumno
- El proceso de aprendizaje, más que en los resultados
- La implicación del alumno en el aprendizaje

Es una prioridad educativa enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que le proporcionen:

- Mejora en el bienestar personal del alumno.
- Aumento de las posibilidades de éxito en las relaciones personales (alumno / profesor; alumno / alumno)
- Éxito académico.





- Ayuda para autorregular las emociones, ganando en autoconciencia, autocontrol, motivación y empatía.
- Potenciación de las capacidades personales.

Objetivos

El objetivo fundamental del que parten todos los demás consiste en **percibir, identificar, conocer, evaluar y expresar las propias emociones, así como aprender a controlar las negativas y potenciar las positivas.**

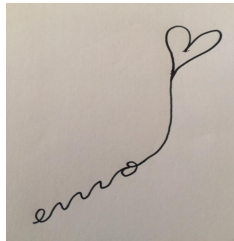
En definitiva, se trata de pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional.

1. Percepción, evaluación y expresión de emociones:

- Identificar emociones en nuestros estados físicos y psicológicos.
- Identificar emociones en otras personas u objetos.
- Expresar emociones con seguridad y expresar las necesidades relacionadas a esos sentimientos.
- Discriminar la expresión de emociones honestas y deshonestas, exactas o inexactas.

2. Desarrollo emocional del pensamiento:





- Redirigir y priorizar nuestro pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, eventos u otras personas.
- Generar y revivir emociones con el fin de facilitar juicios o recuerdos.
- Integrar esas perspectivas inducidas por nuestros sentimientos.
- Usar los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

3. Comprensión y análisis de la información emocional; utilización del conocimiento emocional:

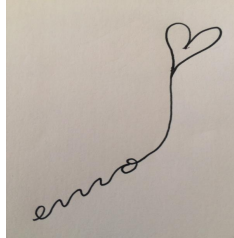
- Comprender cómo se relacionan las diferentes emociones.
- Percibir las causas y las consecuencias de los sentimientos.
- Interpretar los sentimientos complejos tales como las emociones contradictorias y las combinaciones de sentimientos múltiples.
- Comprender y predecir las transiciones y evoluciones entre emociones.

4. Regular las emociones:

- Escuchar y reflexionar sobre nuestras emociones.
- Captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado, dependiendo de si su significado es útil e informativo.
- Manejar las emociones propias y las de los demás.

5. Favorecer una visión interdisciplinar del aprendizaje.





- Trabajar áreas como la Música, la Lengua Inglesa, la Educación Plástica o las TIC.
- Poner en práctica una enseñanza fundamentada en planteamientos transversales.

6. Acercar los intereses de los jóvenes a su proceso educativo.

- Compartir con los adultos (el profesor) una parte del universo adolescente.
- Practicar la complicidad como recurso educativo.
- Aprender a practicar el aprendizaje colaborativo.

Propuesta de trabajo. Dinámica mensual de la actividad

1. Septiembre.

Teórica.

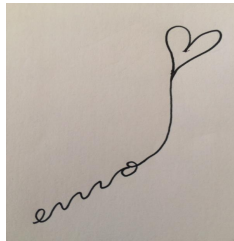
Introducción al tema. Se explica a los alumnos qué es la inteligencia emocional, su importancia dentro del comportamiento humano y la necesidad de identificar y controlar las emociones que experimentamos las personas.

Práctica.

Se trabajan en clase diferentes dinámicas con las que el alumno podrá tomar conciencia de sus emociones, estados de ánimo; de cómo percibe e interactúa con sus compañeros, etc.

Relacionamos la emoción con la música: realizamos ejercicios de escritura automática, dibujo, de reflexión sobre las sensaciones que nos provoca una melodía...





De octubre a mayo:

Sesión 1

Explicar la emoción que corresponda a cada mes.

Hablar de situaciones en las que experimentemos dicha emoción.

Leer en clase el fragmento literario o poema elegido por el profesor y que sea alusivo a la emoción correspondiente.

Tarea para casa:

Crear un texto literario relativo a la emoción: experiencia personal, reflexión personal, cuento...

Traer textos sobre la emoción que corresponda.

Elegir la melodía.

Sesiones 2 y 3.

Los alumnos traen música relacionada con la emoción correspondiente, bien producida por ellos, bien seleccionada por ellos.

Oímos todas las canciones en clase a través de la pizarra digital y cada alumno explica su elección y cuenta algo relativo a la emoción: una reflexión personal, la letra de la canción, un fragmento de un libro, un poema...

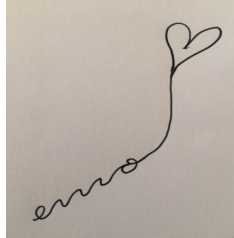
Cuando los alumnos elijan una canción en inglés, visualizaremos en la pizarra la letra para traducirla en clase.

Varios alumnos se encargan de subir las canciones de ese mes (*Playlist*) al canal de Youtube Proyecto EMO, creado por ellos mismos.

Sesión 4

Trabajamos la transversalidad, en este caso con la Educación Plástica, al realizar entre todos un *collage* de la emoción trabajada.





Practicamos las TICs: Grabamos en vídeo las intervenciones de los alumnos que más nos han gustado y las subimos al canal de Youtube, siguiendo con el carácter interdisciplinar del proyecto.

2. Octubre: **la aceptación**

- (Respeto, comprensión, empatía, conocimiento, solidaridad)
- Aprobación, aplauso.
- Fragmentos de *Tom Sawyer*; *Matar a un ruiseñor*, Harper Lee.

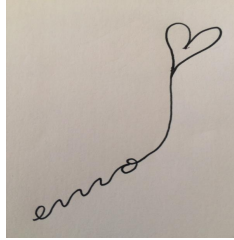
3. Noviembre: **el miedo**

- (Ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación)
- Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.
- Fragmentos de *Cuentos*, Edgar Allan Poe; *El señor de las moscas*, William Holding.

4. Diciembre: **el afecto**

- (Aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza)
- Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.
- *Poemas* de G. A. Bécquer, Mario Benedetti; fragmentos de *Historia de un segundo*, Jordi Sierra i Fabra; *Jane Eyre*, Charlotte Brönte





5. Enero: **la tristeza**

- (Aflicción, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, depresión y nostalgia)
- El poema *La princesa está triste*, Rubén Darío; fragmentos de *Don Quijote de La Mancha*, Miguel de Cervantes; *La llamada de lo salvaje*, Jack London.

6. Febrero: **la ira**

- (Enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, irritabilidad, violencia y odio)
- Sentimiento de indignación que causa enojo.
- Fragmentos de *El lazarillo de Tormes*; *La casa de Bernarda Alba*, F. García Lorca.

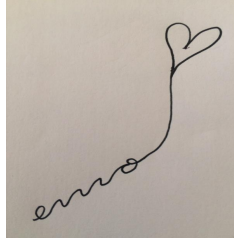
7. Marzo: **la satisfacción**

- (Gozo, agrado, contento, placer, regocijo, complacencia)
- Aquietar y sosegar las pasiones del ánimo.
- Fragmento de *El nombre del viento*, Patrick Rothfuss.

8. Abril: **la soledad**

- Sentimiento de tristeza o melancolía que se tiene por la falta, ausencia o muerte de una persona.





- Fragmentos de *La Regenta*, Leopoldo Alas Clarín; *La sonrisa etrusca*, J. L. Sampedro.

9. Mayo: **la alegría**

- (Dicha, bienestar, contento, felicidad)
- Estado de grata satisfacción espiritual y física.
- Poemas de Ángel González y Mario Benedetti.

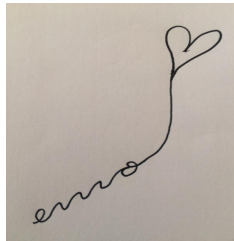
10. Junio: recapitulamos.

Conclusiones del programa.

Elaboramos un mural de las emociones por orden alfabético.

Elegimos nuestra emoción favorita y reflexionamos por escrito sobre ella.





ANEXO. Emociones básicas y emociones cognitivas superiores

(El desarrollo social y afectivo en los niños de primer ciclo básico. Seminario de tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago. Por Mónica Álvarez, María Becerra, Fabiola Meneses. Profesor guía: Bartolomé Yankovic)

Emociones básicas

Los investigadores discrepan en los que atañe al número de emociones básicas, pero existe consenso para incluir entre ellas, **la alegría, la aflicción, la ira, el miedo, la sorpresa y la repugnancia**. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Además, no son aprendidas sino que forman parte de la configuración del cerebro humano. Esto se corrobora, por ejemplo, con los bebés ciegos de nacimiento, donde se observan las expresiones faciales típicas de estas emociones: sonrisas, muecas de dolor, etcétera. Las expresiones emocionales no son como las palabras, que difieren de una cultura a otra; se asemejan más a la respiración... porque forman parte de la naturaleza humana.

Emociones cognitivas superiores

Las emociones cognitivas superiores difieren de las emociones básicas en varios aspectos. No son tan rápidas y automáticas como las emociones elementales ni están asociadas universalmente a una única expresión facial. El amor puede servir como ejemplo; aunque es posible el amor a primera vista, es relativamente infrecuente. Es más normal que el amor crezca de manera gradual a lo largo de varios días, semanas o incluso meses. Esto contrasta con el sentimiento de temor, que se apodera de una persona en cuestión de milisegundos. Mientras el temor resulta fácilmente reconocible por su expresión facial típica, no hay expresión facial específica asociada al sentimiento amoroso.

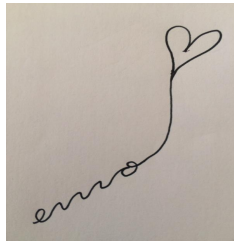
Las emociones como **el amor**, son descritas como emociones cognitivas superiores, porque implican un procesamiento cortical mucho más intenso que las emociones elementales. Mientras que estas se procesan en buena medida en las estructuras subcorticales que yacen bajo la superficie cerebral, las emociones como el amor aparecen más asociadas a áreas del neocórtex, que es la parte del cerebro que más se ha expandido en los cinco últimos millones de años de la evolución humana.

El neocórtex es el asiento de la mayoría de nuestras capacidades cognitivas más complejas, como el análisis lógico, la formulación de modelos, y la formulación de hipótesis y predicciones, por ejemplo.

El neocórtex: del griego, néos [nuevo], y del latín, cortex, [corteza], puede definirse como la corteza cerebral más reciente en el proceso evolutivo y que en la especie humana alcanza el máximo desarrollo, ocupando gran parte de la superficie cerebral.

Que las emociones cognitivas superiores sean más corticales que las emociones básicas significa que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que



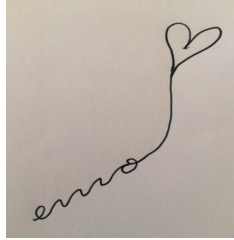


probablemente hace posible, a su vez, que las emociones cognoscitivas superiores sean más susceptibles de variación cultural que las emociones básicas o elementales. No obstante, a pesar de su mayor variabilidad cultural, las emociones cognoscitivas superiores siguen siendo universales. Al igual que las emociones básicas, las emociones cognoscitivas superiores también forman parte de la naturaleza humana, modelada por la historia evolutiva.

Otras emociones cognoscitivas superiores son **la culpabilidad, la vergüenza, el desconcierto, el orgullo, la envidia y los celos**. Todas ellas son esencialmente sociales de un modo en que no lo son las emociones elementales. Uno puede sentir miedo o asco ante objetos inanimados y ante animales no humanos, pero la existencia del amor y del sentimiento de culpa requiere de otras personas. Podemos sentirnos culpables por herir a un animal y no faltan quienes se declaran enamorados de sus mascotas, pero es improbable que el surgimiento de la culpabilidad y del amor responda a esos propósitos.

Todo apunta a que las emociones cognoscitivas superiores habrían sido diseñadas por la selección natural para ayudar a nuestros antepasados a enfrentarse a un entorno social cada vez más complejo.





Bibliografía

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y RAMOS DÍAZ, N.: Corazones Inteligentes. Barcelona, Kairos, 2002.

FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA PACHECO, N.: La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Universidad de Málaga.

FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA PACHECO, N.: La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Revista Iberoamericana de educación.

LABORATORIO DE EMOCIONES. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga:
<http://emotional.intelligence.uma.es/>

NÚÑEZ PEREIRA, VALCÁRCEL, R., Emocionario. Ed. Palabras Aladas, 2013.

TERUEL, M. P.: «La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros», en Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado, 38, 2000.

