

## **La educación emocional en el aula de Inglés. Una experiencia con Jóvenes en la Escuela de Lenguas (UNLP)**

Elisa Fernández Gasc (Universidad Nacional de La Plata)

fg.elisa234@gmail.com

### **Resumen**

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 (MCER).

*Inside Out*, una película animada de 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.

**Palabras clave:** EDUCACIÓN EMOCIONAL - EMOCIONES - JOVENES - A1 - INGLÉS

## Marco teórico

Durante décadas, la educación formal ha privilegiado la transmisión de información y la adquisición de conocimientos fácticos dejando de lado otros tipos de aprendizaje igualmente relevantes. Paralelamente, los cambios en los métodos de aprendizaje y las interacciones de los jóvenes se han visto afectadas por el acceso a la tecnología y el aumento exponencial en el consumo de información. Estos factores han generado, en muchos casos, deficiencias en habilidades sociales y diversas problemáticas en el comportamiento de los adolescentes, como la incapacidad para comunicarse cara a cara, el incremento de la violencia, trastornos de salud mental y, en algunos casos, el recurso al consumo de sustancias para afrontar dificultades subyacentes (UNICEF, 2021)

En el contexto actual del siglo XXI, las necesidades educativas de los estudiantes difieren notablemente de las generaciones anteriores. Por consiguiente, es imperativo que los docentes reevalúen sus enfoques pedagógicos para adaptarse a estas nuevas demandas, priorizando valores, relaciones interpersonales y desarrollo emocional.

La educación emocional se presenta, por lo tanto, como un aspecto esencial a considerar, ya que la investigación en neurociencias ha demostrado su importancia en los procesos de razonamiento y toma de decisiones. Las emociones son fundamentales para la curiosidad y la atención, elementos clave en el aprendizaje, y están intrínsecamente relacionadas con la salud (Damasio, 2006).

Según Rafael Bisquerra, catedrático español especializado en Educación Emocional y Bienestar, la educación emocional es un proceso continuo que busca potenciar el desarrollo de competencias emocionales como base para el desarrollo integral del individuo, con el objetivo de aumentar su bienestar personal y social (Bisquerra, 2012). Esto implica que los programas de educación emocional deben capacitar a los jóvenes, en colaboración con la familia y la comunidad, para afrontar los retos de la vida diaria de manera crítica y relevante.

El rol del docente es crucial en este proceso; como principal agente didáctico, debe fomentar un clima de aprendizaje positivo que potencie el control emocional y la empatía, mejorando así las relaciones interpersonales y promoviendo una sociedad más equitativa. Las competencias emocionales y sociales deben complementar las competencias cognitivas, creando un entorno de cooperación y progreso entre los ciudadanos.

## 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. Un estudio realizado con resonancia magnética funcional demostró que 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, 2002).

Estos hallazgos subrayan la conexión intrínseca 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 región ventromedial de 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.

En conclusión, 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 Howard 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.

Desde una perspectiva integral, la inteligencia se concibe como la capacidad de elegir la mejor opción entre varias, lo que implica una combinación de conocimientos y habilidades emocionales (Goleman, 1995). Mientras que la inteligencia intelectual se refiere a la capacidad de adquirir y aplicar conocimientos, la inteligencia emocional se centra en la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas (Mayer & Salovey, 1997). A diferencia del coeficiente intelectual, que es medible, el coeficiente emocional es más difícil de cuantificar, pero puede ser desarrollado y mejorado a través de la educación emocional (Damasio, 2004).

La inteligencia social, un aspecto fundamental de la inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de interactuar efectivamente con los demás y lograr la cooperación (Gardner, 1983). La educación emocional busca mejorar la calidad de vida de las personas mediante el desarrollo de habilidades emocionales, como estrategias educativas para la promoción de la salud (Weare & Gray, 2003).

Es importante destacar que las emociones son disposiciones culturales que influyen en nuestras conductas y pensamientos (Ekman, 1972). Son respuestas hormonales que duran aproximadamente 90 segundos, pero pueden renovarse y perpetuarse si no se gestionan adecuadamente (Damasio, 2004). Por ejemplo, el manejo de la adrenalina y otras hormonas relacionadas con las emociones es crucial para mantener un equilibrio emocional saludable (Kabat-Zinn, 2003).

### Contexto/ Destinatarios

Esta 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.

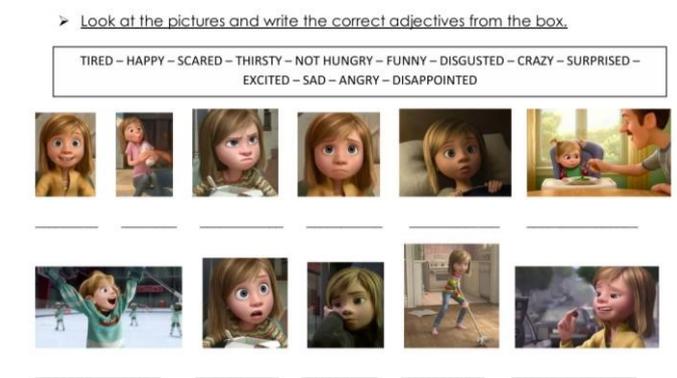
Esta situación ha motivado el desarrollo de un proyecto que incorpora material auténtico, con el objetivo de complementar el contenido del curso y fomentar una comunicación más dinámica y fluida entre los estudiantes.

### Secuencia didáctica

La secuencia didáctica propuesta para la clase de Jóvenes Mayores 1 de la Escuela de Lenguas de la UNLP se inicia con la observación del tráiler de la película Inside Out<sup>1</sup>, 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)

Figura 1



1 [https://www.youtube.com/watch?v=iMfhiDnJeE8&ab\\_channel=WaltDisneyStudiosPhilippines](https://www.youtube.com/watch?v=iMfhiDnJeE8&ab_channel=WaltDisneyStudiosPhilippines)

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)

**Figura 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 \_\_\_\_\_.

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 y surgieron comentarios tales como que a veces también pueden estar distraídos, o cansados pero que deben observar a sus hijos y ver qué les sucede o 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.

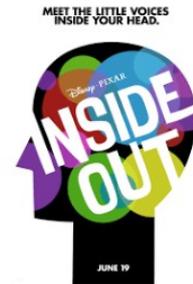
La secuencia también incluyó una tarea basada en la reflexión en la que indagamos sobre si las emociones son importantes y por qué. Los alumnos expresaron que las emociones son muy importantes. Contaron que hay gente que cuando no se expresa puede tener problemas en el cuerpo. Compartieron casos de conocidos 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. En la primera, los estudiantes leyeron opiniones de diferentes adolescentes sobre la película. Éstas 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)

Figura 3

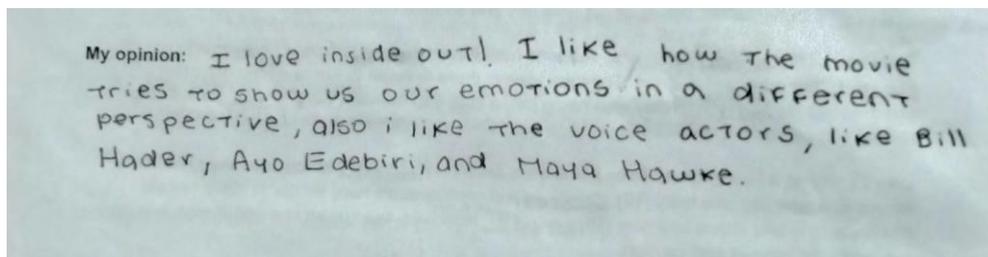
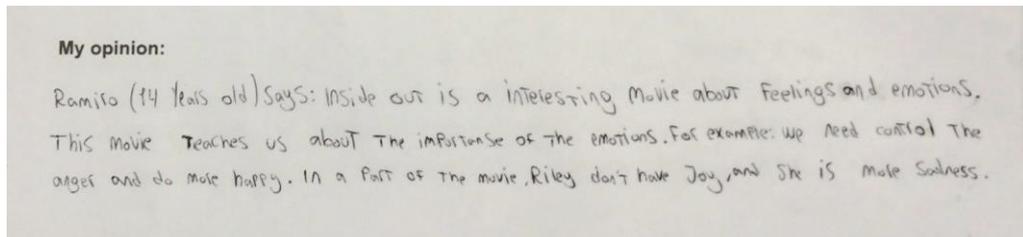
Read these opinions about *Inside Out* by teenagers.

*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."*

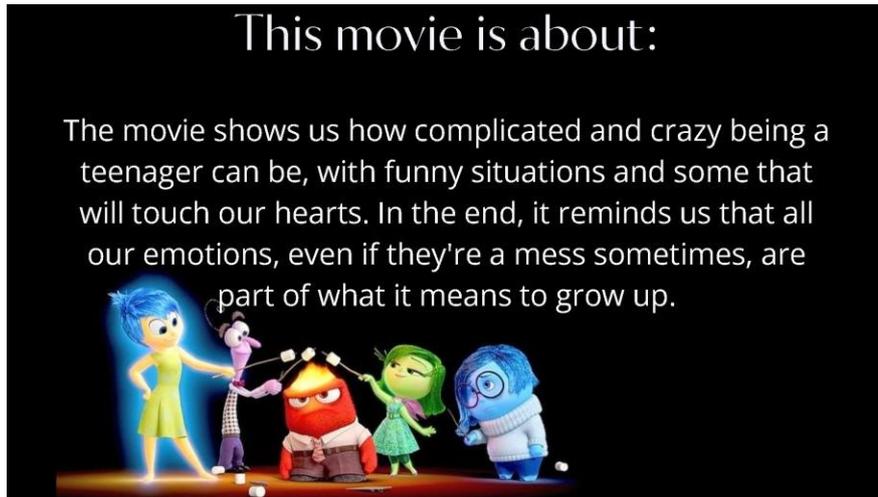
Opinión de los alumnos:



Como segunda tarea final, se les propuso crear una presentación del estilo del Power Point o Google Slides, llamada Pecha Kucha. Es un sistema cuya traducción del japonés significa "chit chat" que consiste en diseñar una presentación de sólo 20 diapositivas y mostrarlas por 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.



## This is Joy

- She looks happy.
- She jumps.
- She is the one who controls Riley's mind.
- She gets excited
- She loves to see everyone happy.

Joy



## 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 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 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 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.



Ennui

This is  
Embarrassment

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

EMBARRASSMENT



I feel ... when...

<p>-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)</p>	<p>-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)</p>	<p>-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)</p>
--	---	--

I feel ... when...

<p>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).</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>
--	---	---

## Conclusiones

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. Los jóvenes respiraron 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

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

- Bisquerra, R. (2017). *10 ideas claves: Educación emocional*. Noveduc.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82.
- Bisquerra, R., Pérez González, J. C., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Editorial Síntesis.
- Damasio, A. R. (2004). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.
- Ekman, P. (1972). *Emotion in the human face*. Cambridge University Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (2003). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade Paperbacks.
- 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). Basic Books.
- Prat Gay, L. (2016). *From passion to action*. Colegio Río de la Plata Sur.
- UNICEF España. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades*. Comité de los Derechos del Niño.
- Weare, K., & Gray, G. (2003). *What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing?* Department for Education and Skills.