

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA LA GESTIÓN EMOCIONAL

Es necesario que en las programaciones didácticas de ESO y Bachillerato se integre la educación emocional con la formación académica de una manera trasversal. A continuación, se ofrecen de forma descriptiva algunas modalidades de actividades para trabajar las emociones con alumnos y alumnas adolescentes, tanto en asignaturas del plan de estudios como en las tutorías. Hay muchos recursos, escritos u on-line, que ofrecen pautas para su aplicación concreta en el aula.

Técnicas de silencio y relajación. - Estudios recientes demuestran que este tipo de técnicas son adecuadas tanto para el inicio de la clase, a la hora de centrar la atención de los alumnos y de que se sitúen de forma adecuada, como para la conclusión de la misma, en orden a la interiorización de contenidos impartidos en cualquier asignatura. Un ejemplo de ello es la “técnica del minuto”.

Escritura creativa. - La escritura creativa, como es el caso de la denominada “mandálica”, es un medio para el autoconocimiento y la autoexploración de las emociones asociadas a determinadas vivencias. Muy adecuada para actividades de tutoría. También se puede utilizar en actividades de síntesis o repaso de algunas asignaturas. Desarrolla la creatividad, la conexión entre contenidos así como la asimilación de los mismos.

Actividades de autoconocimiento y conocimiento mutuo. - Los test, cuestionarios y otros ejercicios de conocimiento de uno mismo son muy adecuados para ayudar a los alumnos a conectar consigo mismos, con su vivencias y emociones desde una perspectiva positiva, sin juzgarse y descubriendo en ellos cualidades. También les permite tomar conciencia de aquellos valores sobre los que apoyar su maduración personal. En esa misma línea se situarían aquellas dinámicas de conocimiento interpersonal que, supervisadas por el profesor o tutor, pueden ayudar a la persona a conocerse y valorarse desde la perspectiva que nos ofrecen los demás, así como a favorecer la convivencia en el aula.

Proyecto de vida. - Las actividades relacionadas con la elaboración de un proyecto personal de vida permiten desarrollar en alumnas y alumnos una mayor conciencia de sí mismos, de sus cualidades y aptitudes, de los valores a los que deben dar prioridad, de su capacidad de evolución, de afrontamiento de obstáculos y contratiempos, de posibilidades de futuro presentes en el presente y de la necesidad de la constancia y el esfuerzo en la consecución de unos objetivos, a corto, medio y largo plazo. Este sentido biográfico que se le da a la propia existencia, desarrolla la autoestima unida al sentido de la responsabilidad.

Escala de valores. - Las personas continuamente estamos eligiendo, de manera consciente o inconsciente, a partir de nuestras preferencias y dentro de nuestras posibilidades. Este tipo de dinámicas de jerarquización de valores permite ayudar a los adolescentes a reflexionar, por encima de la impulsividad con que muchas veces actúan, a la hora de establecer un orden de prioridades en las decisiones que va tomando. De esta forma, se les ayuda a ser más responsables de su propia vida y a medir las consecuencias de sus acciones, asumiendo un estilo de vida definido por valores fundamentales.

Actividades solidarias. - En los centros educativos se suelen realizar campañas de ayuda puntual en colaboración con algunas ONG's. Es importante fomentar este tipo de acciones desde unas actividades previas de sensibilización e implicar a los chicos en la organización de las acciones, de manera que se sienta protagonistas y asuman valores como la empatía, la solidaridad, el sentido de la justicia y el compromiso. De esta forma, se les educa en la apertura hacia los demás, en el sentido comunitario y la responsabilidad social.

Música. - La música como forma de lenguaje que despierta la creatividad y la expresión de emociones es muy apta para el trabajo en el aula. Puede emplearse tanto para acompañar alguna de las demás actividades aquí descritas (de forma instrumental), como medio para la comunicación oral y escrita de emociones asociadas a vivencias personales. También se pueden usar letras de canciones, tanto propuestas por el profesor como, especialmente, propuestas por los propios alumnos. Permite además utilizar y/o combinar diversos tipos de lenguaje: literario (elaboración de poemas, textos autobiográficos, haikus, relatos inventados, etc.), corporal (como es el caso de la danza, la mímica), plástico (dibujo, pintura, escultura – con arcilla, por ejemplo –) y otros.

Películas. - Son muchas las películas que permiten reflexionar con alumnos y alumnas sobre la salud mental y el complejo mundo de las emociones. Ejemplo de ello son *Pequeña Miss Sunshine*, *El indomable Will Hunting*, *Intocable*, *Cadena Perpetua*, *Marte*, *Beautiful boy (Siempre serás mi hijo)*, etc. Su proyección permite hacer reflexionar a los alumnos sobre estas cuestiones en un lenguaje cercano a ellos y ayudarles a expresar sus vivencias en un contexto confiable.