



**Angela Bello, Paulo Pincheira  
y Rodrigo Andrade**

# **Cómo trabajar las emociones de tus estudiantes en el aula virtual**



Se proponen estrategias y metodologías para trabajar las emociones con el estudiantado en aula virtual con el fin que tengan una mejor percepción de sí mismos, amén de una adecuada y sana relación con sus pares, docentes y familia; el propósito es que sean conscientes de sus emociones y de sí mismos, tomen decisiones responsables y éticas; comprendan, reconozcan, regulen y gestionen sus emociones. Su experiencia se realiza con estudiantes de Educación Media y la emoción a trabajar es la frustración, como parte de una secuencia de aprendizajes realizados en la clase de orientación.

Se propone un modelamiento basado en la metodología experiencial<sup>1</sup>, para producir aprendizaje emocional; esta metodología propone una mirada que identifica 4 momentos: experiencia concreta, la observación reflexiva; la conceptualización abstracta y la experimentación activa.

## Proceso: Aprendizaje socio emocional en aula virtual

Se abordará desde la dimensión personal, dimensión relacional y cómo lo expresamos, es decir, la toma de decisiones que tenemos frente a las emociones. Este proceso se entiende también como la capacidad que se tiene para reconocer las habilidades para relacionarnos con otros.

### Identificación de los pasos en la propuesta didáctica

- **Nos abrimos:** Apertura para el vínculo genuino y la confianza
- **Sabemos:** Breve explicación de la emoción/competencia a trabajar. Encuadre.
- **Experienciamos:** Vivir la emoción o competencia. inmersión y acento en la sabiduría en el grupo.
- **Conectamos:** Reflexionar sobre lo vivido y conectar con otros.
- **Actuamos:** Compromiso para generar decisiones y, por sobre todo, apertura y perspectiva para desarrollar compromiso para la acción.

---

1. David Kolb: desarrolló en los años 70 un modelo de aprendizaje basado en la experiencia, que son las series de actividades que permiten aprender; distingue dos dimensiones del aprendizaje: la percepción y el procesamiento; describe dos tipos opuestos de percepción: la experiencia concreta y la conceptualización abstracta; a nivel del procesamiento, también identifica dos extremos: procesamiento a través de la experiencia activa y procesamiento a través de la observación reflexiva.



# Desarrollo práctico de la propuesta didáctica

## 1. Nos abrimos

### a. Recordar las reglas de funcionamiento para el trabajo en aula virtual.

- Silenciar los micrófonos
- Encender la cámara o colocar imagen identitaria
- Recordar algunos valores del funcionamiento en el espacio virtual: confianza, respeto, intimidad y resguardo de la información que se trate en la sala virtual.
- Declarar las altas expectativas que se tiene del estudiantado.
- Declarar los materiales que se utilizaran: lápiz y papel.

### b. Validar las emociones de cada uno, incluidas las del docente y de los estudiantes. Leer al grupo para llevar de mejor manera la clase.

- Constatar que algunos están con energía, baja, alta; emociones relacionados con sensación agradable o desagradable. Colocar énfasis en que los estudiantes compartan, cómo vienen hoy a clases, así la clase sea numerosa, dar espacio para que expresen.
- Al preguntar ¿Cómo están? se promueve la empatía en el grupo, permite a los propios estudiantes saber cómo están entre ellos.
- Se instruye utilizar la simbología y el chat para comunicar como se sienten.
- Si se trata de un curso nuevo, es importante dar seguridad del espacio y conexión entre los estudiantes; hablar en primera persona es importante para tomar conciencia de cómo se viene a clases, ¿Cómo estoy hoy? Esto también permite tener conciencia de cómo se vivirá la experiencia. Se recomienda utilizar algunas herramientas tales como medidor emocional, emoticones, etc.

Modelando una clase de orientación. Explicitar que en la sala virtual todos viven de manera distinta la vivencia de su emoción; al colocar a disposición la experiencia del educador, existe una expresión de vulnerabilidad que conecta con los estudiantes y no coloca al docente en un plano superior, resultando ello clave para que estudiantes se abran.

## 2. Lo que sabemos: ideas claves

- Nutrir el lenguaje emocional, para lograr aumentar la granuralidad. Enriquecer el lenguaje emocional.
- Despertar la curiosidad por el aprendizaje socio emocional; importancia de señalar que las emociones conectan a las personas, son transversales a la edad, a las clases sociales y a cualquiera otra distinción.
- Importancia de la secuencialidad y partir desde lo más básico para ir aumentando en complejidad. Si es necesario, apoyarse con herramientas como atlas de las emociones u otras. Entregar breve y focalizada información de lo que se va a compartir. Se pueden utilizar herramientas como la Rosa de las emociones, hacia el universo de las emociones a nivel del lenguaje, entre otras.
- Informar sobre la importancia de no dejar que la emoción vaya a un extremo; porque se transforma en pasión y puede dañar a la persona y a otros.

Considerar lo que el estudiantado escribe en el chat sobre su estado de ánimo: constatar que algunos están cansados, agotados de esto tiempo y otros están alegres. Que a partir de cómo están, se trabajará y que entre todos verán si el estado anímico inicial, cambia o se mantiene en la clase.

El encuadre lo produce el docente, señalando el tema de la clase a tratar; abordaje e identificación de la emoción, conocer los sentimientos que despertó, las circunstancias, el contexto; los actores que intervinieron, las respuestas entregadas. En una estructura libre de intervención sobre una experiencia propia de frustración, que le involucra, creando una atmósfera de apertura, confianza y conexión con una emoción determinada.

Explicar ¿Qué aprendizaje se hará hoy? Explicar, que se trabajará sobre un evento que ha generado frustración, por ejemplo, para aprender algo distinto. Empatizar refiriéndose a lo difícil que ha sido este tiempo, y por eso es importante saber lo que genera la frustración en cada persona.

Recordar ¿Qué son las emociones? Señalar que ellas son inherentes a la persona humana a lo largo de toda la vida y son reacciones en relación con el entorno. Algunas son placenteras o displacenteras. Y que varían en intensidad. Algunas son más incómodas como la frustración.



Relación de continuidad y reconectar con lo que ya se estaba haciendo ¿En cuáles emociones se ha trabajado antes? Recordar que antes ya se ha trabajado sobre la tristeza, la alegría, el gozo; hoy se trabajará sobre la respuesta que se tienen, partiendo por sí mismos, cuando no podemos superar un obstáculo pese a los repetidos intentos: la frustración.

Se define. La frustración es un nivel de intensidad medio de la rabia; si no se la controla, si cada cual no la regula puede llegar a niveles que conducen a la ira o a la furia. Por eso es importante reconocerla porque se puede responder de distintas maneras y estas formas de respuestas pueden tener consecuencias que modifican la relación de cada uno con los demás, pero por sobre todo conmigo mismo. Muchas veces, se auto reprime, o permanece en la mente de las personas dando vueltas; otras lleva a la impotencia, llanto, abandono... algunas personas concluyen que no soy capaces de esto o lo otro, que no pueden hacer esto o lo otro o algunos buscan ayuda.

### 3. Experienciamos

Es un modelaje donde la emoción se conecta con la vivencia. La creación de un dispositivo, artefacto, obra de arte, lista, gráfica, ayuda a secuencias la vivencia y permite bajar la idea, expresar lo que está pensando, mostrar el proceso secuencial de llegar a sentir frustración. Dos cosas que a considerar:

- La interactividad, que facilita el chat
- La persistencia, que permite lograr que una experiencia de aprendizaje esté conectada con otra.
- Analizar: respondiendo preguntas: ¿Cómo vivimos o experimentamos algún evento relacionado con la experiencia de la frustración? ¿Cómo sucedió? ¿Cómo estaba antes del evento? ¿Qué fue lo que lo gatilló? ¿Qué sentí? ¿Qué pensé? ¿Cómo respondí? ¿Qué te dijiste a ti mismo? ¿Qué consecuencias hubo para otras personas?
- Puesta en común. Docente pide que se muestre trabajo por la cámara.
- Trabajo en grupo para compartir entre pares.

## 4. Conectamos

Convocar al estudiantado a tomar distancia y mirar con perspectiva para responder a la pregunta: ¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?

### Ideas clave del conectamos:

1. Desde la inmersión personal y grupal se genera el aprendizaje: aprender escuchándose y escuchando a otros.
2. Reflexión, expresión y validación.
3. Sabiduría del grupo ¿qué aprendí de mis compañeros?
4. Livianidad.

El docente instruye: compartir desde la empatía, es decir, aceptar incondicionalmente, sin cuestionar y escuchando a sus pares. Se les recuerda que se comparte hasta donde es adecuado compartir; ese límite lo coloca cada cual. Conectar con cada uno de los participantes generando grupalidad, familia o grupos de trabajo más pequeños. Si hay dificultad al hablar se puede compartir en el chat. Ser autocompasivo y con los otros.

## 5. Actuamos: Ideas claves para la acción

- Experiencia, reflexión, conexión, aprendizaje.
- Integración de saberes personales y del grupo.
- Continuidad del aprendizaje: “Esto no se acaba aquí”. ¿Qué se llevan de este encuentro?

¿A qué se compromete cada cual cuando emocio la frustración, luego de integrar este aprendizaje colectivo? Docente aplica la técnica de la ventilación escrita<sup>2</sup>, instruyendo que lo que piensan, lo escriben en el chat.

---

2. Es una técnica sencilla de aplica James Piner Baker, que ha desarrollado la escritura como herramienta terapéutica; la granularidad, es decir, poner en palabras. Escribir todo lo que tenemos en la cabeza sin orden ni lógica.



### **Elementos para la regulación de la ventilación escrita**

- Papel y lápiz
- Escribir todos los pensamientos como surgen, sin estructura ni orden.
- Sumar las emociones, describiendo como se percibe, en qué lugares se sienten y si pueden nombrar o describir su intensidad.
- Una vez escrita, se está consciente, se lee lo que surgió.
- Escribir como se sienten las emociones, sensaciones, sentimientos.
- Mirar lo que se acaba de escribir.
- Decir, ¿Qué está en mis manos abordar?

Cerrando con esta última etapa; valorando lo que acontece en la clase. Conectar este ejercicio con su vida diaria, sus amigos y familia.

