

# Gestión de las emociones en el aprendizaje de la Lengua Extranjera: Inglés

**Autor:** Soriano Madrid, Rosario (Graduada en Educación Primaria con la mención en Lengua Extranjera: Inglés).

**Público:** Maestros de lengua extranjera: inglés. **Materia:** Lengua extranjera: Inglés. **Idioma:** Español.

**Título:** Gestión de las emociones en el aprendizaje de la Lengua Extranjera: Inglés.

## Resumen

Aprender un segundo idioma no es una tarea fácil. Es importante tener en cuenta la manera en que nuestros alumnos regulan sus emociones. Un buen docente debe de tener la habilidad de ayudar a sus alumnos a gestionar sus emociones para conseguir que el aprendizaje, en este caso de la lengua extranjera, se produzca de una manera eficaz y al mismo tiempo les sirva para afrontar situaciones, en ocasiones adversas, que puedan presentarse en la vida real.

**Palabras clave:** emociones, gestión, idioma, aprendizaje.

**Title:** Control emotions learning a second language: English.

## Abstract

Learning a second language is not an easy task. It is important to consider the way in which our students regulate their emotions. A good teacher must have the ability to help their students to manage their emotions to ensure that learning, in this case of the foreign language, occurs in an effective way and at the same time that helps them to face adverse situations, which can be presented in real life.

**Keywords:** emotions, second language, control, learn.

Recibido 2017-11-23; Aceptado 2017-11-28; Publicado 2017-12-25; Código PD: 090101

## 1. JUSTIFICACIÓN

Tras el periodo de prácticas realizado con una profesora especialista en inglés, he observado que en muchas ocasiones los estudiantes experimentan ciertas emociones, sobre todo negativas, que impiden que el aprendizaje del idioma se desarrolle eficazmente. Cuando estas emociones no se gestionan adecuadamente suponen una barrera importante que debemos evitar. Es por ello que el tema elegido para este trabajo fin de grado es la "Gestión de las emociones dentro del aprendizaje de la Lengua Extranjera: Inglés".

Dentro del sistema educativo actual la enseñanza de un segundo idioma adquiere cada vez más importancia, la mayor parte de los colegios son bilingües o van a serlo en breve. Por esta razón, se hace necesario buscar estrategias eficaces que suplan las carencias existentes. También debemos señalar que el idioma inglés adquiere cada vez más importancia en la actualidad, es usado como lengua internacional para comunicarnos, es por este motivo que si desde pequeños los niños aprenden adecuadamente el idioma podrán hacer uso de él de forma natural y sin problemas cuando lo necesiten.

Las emociones forman una parte fundamental para el desarrollo íntegro como personas, puede decirse que son tan importantes como los valores y los contenidos, sin embargo, la educación en las emociones o la competencia emocional es un área que no se recoge dentro de las competencias clave existentes en el marco legislativo actual.

Ayudar a los niños a gestionar sus emociones implica que van a sentirse mejor y por lo tanto van a aprender más y de una manera más eficaz. Aprender un segundo idioma no es una tarea fácil, es necesario que los estudiantes se sientan predisuestos hacia ello, por ello los docentes deben de crear un clima propicio para esta tarea. Se hace necesario crear un ambiente en el que se sientan escuchados, motivados y con las herramientas suficientes para saber enfrentarse a situaciones problemáticas.

Trabajar las emociones en inglés nos permitirá crear contextos comunicativos reales donde se trabaje de forma constructiva a través de aprendizajes significativos que favorezcan la cohesión del grupo.

Dotar a los alumnos con estrategias comunicativas que les permitan expresarse en un segundo idioma, implica tener confianza y seguridad en ellos mismos dentro de un clima escolar propicio para ello.

Por ello, en este trabajo no solamente se pretende que sepamos identificar las distintas emociones, sino también gestionarlas, trabajar dentro del aula con ellas para que los alumnos puedan desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la lengua extranjera de una manera motivadora y útil en su vida diaria.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 ¿Qué son las emociones?

Antes de adentrarnos en cómo regular las emociones debemos tener claro el concepto de ellas, existen muchas definiciones sobre ellas, pero una de las más interesantes y completas es la que nos explica Elsa Punset (2012, pag.110):

Las emociones son el resultado de cómo experimentamos, física y mentalmente, la interacción entre nuestro mundo interno y el mundo externo. Para un humano, las emociones se expresan a través de comportamientos, expresiones de sentimiento y cambios fisiológicos. Aunque las emociones básicas son universales, las experiencias emocionales, o sentimientos, son más personales en la medida en que se contagian del humor de cada persona, de su temperamento, personalidad, disposición y motivación.

Las emociones son algo importante y fundamental en nuestras vidas que nos empujan a descubrir nuevos horizontes, a relacionarnos con los demás, a crear o incluso a rechazar o destruir.

Comparto el pensamiento de Bisquerra (2010) cuando explica que las emociones son el resultado de cómo percibimos las informaciones que nos proporciona nuestro entorno de manera subjetiva.

Todos sentimos emociones, pero no todos las experimentamos de la misma manera, es evidente que nos influye el entorno y las circunstancias que nos rodean. Este aspecto es el que debemos trabajar en el aula para que los alumnos aprendan a gestionar lo que sienten.

Los niños ya sienten en el útero materno, de hecho, existen demostraciones científicas como ecografías de fetos en el último trimestre de embarazo que son capaces de sonreír o mostrar enfado en sus rostros.

### 2.2 ¿Cómo las clasificamos? ¿Nos benefician?

Los seres humanos podemos expresar distintas emociones, algunas de ellas nos hacen sentir bien, otras por el contrario nos producen temores o sufrimiento. Se puede afirmar que no existe una clasificación exacta de los tipos de emociones que el ser humano puede llegar a sentir, no obstante, incluimos las distintas formas de ordenación que han realizado expertos en la materia.

Goleman (1996) indica que existen emociones primarias y derivadas de éstas: ira, tristeza, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza.

Para Bisquerra (2010) las emociones se pueden clasificar en:

- Emociones negativas: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión.
- Emociones positivas: alegría, humor, amor, felicidad.
- Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión.
- Emociones estéticas: las producidas por las manifestaciones artísticas.

Las emociones acompañan el día a día de todas las personas, si tratamos de fomentar las emociones positivas, los niños desde pequeños podrán beneficiarse de una serie de ventajas que pueden mejorar su formación. Celia Rodríguez en el portal "Educa y Aprende" (párrafo 6), nos explica que las emociones positivas contribuyen al bienestar emocional, también señala que son uno de los reforzadores más efectivos, sirviendo de impulso en el aprendizaje. Las emociones positivas favorecen la concentración e impulsa los estados mentales que son la base de los aprendizajes. No debemos olvidar que la emoción positiva aumenta la motivación y el interés de los alumnos favoreciendo así la interacción y comunicación entre personas.

### 2.3 ¿Qué es la inteligencia emocional y cómo se educa en emociones?

Cuando una persona conoce sus emociones, las de los demás y tiene la habilidad de gestionarlas adecuadamente, sin hacer daño al resto y generando resultados positivos con determinadas acciones estamos hablando de inteligencia emocional. El investigador y periodista David Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de aprovechar las emociones y el razonamiento para solucionar conflictos. La inteligencia emocional consiste en (Goleman, 1996, pag.43-44):

1) Conocer las propias emociones (auto-conciencia).

2) Manejarlas (autorregulación).

3) Motivarse a sí mismo: una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4) Reconocer las emociones de los demás: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean (empatía).

5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás (habilidades sociales).

El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en sí mismo y en los demás. Inteligencia emocional no implica acumular emociones, sino dirigir las y equilibrarlas (Cabello Salguero, 2011 pag.178)

Cuando los niños comienzan la etapa de Educación Infantil o Primaria, ya han iniciado su educación emocional, se podría decir que es en el útero materno donde se inicia ese periodo y posteriormente continúa con las personas que lo han cuidado y atendido en sus primeros años de vida.

La vida real está llena de situaciones en las que en las que experimentamos emociones tanto positivas como negativas, pero si desde niños aprendemos a convivir con ellas y gestionarlas prepararemos a los niños a desenvolverse con madurez y autonomía.

Gómez Bruguera (2003 pag.37) nos explica que:

Las personas poco conocedoras del mundo de los niños pequeños podrían pensar que, a esas edades tan tempranas, es difícil o hasta imposible percibir el perfil emocional del niño. Están equivocadas. Únicamente con el contacto corporal y con los datos que aporta el tono muscular del pequeño, con la tranquilidad o tensión con que se deja tocar, u observando su expresión..., una buena maestra o un buen maestro ya cuenta con pautas de observación para llegar a conocerlo y entenderlo. Y si ese niño se mueve libremente, juega, se explica, escucha, etc., tendremos más datos. Si conocemos a las personas que se ocupan de él y establecemos relación y vínculos con ellas acabaremos sabiendo cómo es su mundo, y conociendo su historia personal y su grado de autoestima y el porqué.

La escuela ha de ofrecer un ambiente cálido y protector que favorezca la interacción emocional para que el proceso de aprendizaje se produzca eficazmente, por ello en la etapa de Educación Primaria debe de desarrollar un planteamiento metodológico basado en los siguientes principios implícitos (Gómez Bruguera, 2003 pág.43):

Considerar al niño como persona que piensa y que tiene saberes, sentimientos, emociones y necesidades.

Establecer una relación humana de respeto mutuo entre los niños, entre los niños y los maestros y entre los maestros.

Acoger todo aquello que los niños nos aportan al llegar a la escuela: sus lenguajes, cultura, valores y saberes.

Tener en cuenta sus aportaciones, sus ideas y sus preferencias cuando se trate de plantear soluciones y de plantear estudios.

Ofrecer a los niños tiempos y espacios para que puedan pensar, elegir decidir, organizarse y equivocarse.

Tener en cuenta que los adultos somos el referente de la cultura adulta, el modelo. Y dentro del marco de la escuela somos los organizadores de institucionalizaciones que contemplen la conversación, el diálogo, la argumentación y la

relación. Somos los organizadores de un medio (tiempo, espacio y materiales) rico y variado que permita experiencias en un clima de seguridad y confianza.

Tener en cuenta que los adultos no siempre hemos de hablar e intervenir. Debemos dar tiempo y estar a la espera, a la escucha y disponibles.

La educación emocional es una competencia básica para la vida, sirve para afrontar situaciones adversas que se nos pueden presentar y para prevenir comportamientos de riesgo como la agresividad, la violencia, la presión social o incluso el consumo de drogas. (Bisquerra, 2010)

Autores como Linda Lantieri (2009 pag.34), afirma que “si antes y durante sus primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros problemas de salud mental a medida que crezcan.”

En la legislación actual no encontramos la “competencia emocional” entre las competencias clave que los niños deben adquirir en Educación Primaria pero sí tenemos referencias al aspecto emocional en el artículo 58 en la ley de educación LOMCE, que explica lo siguiente: “

1. Las Administraciones educativas dispondrán de los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley. Las Administraciones educativas podrán establecer planes de centros prioritarios para apoyar especialmente a los centros que escolaricen alumnado en situación de desventaja social.

#### **2.4 ¿Cómo se vincula la inteligencia emocional en el aprendizaje de la Lengua extranjera?**

Son muchos los estudiantes que no les gusta aprender un segundo idioma, algunos piensan que no son capaces de ello, otros sienten miedo o incluso vergüenza a expresarse en inglés, y de esta forma obstaculizan con barreras emocionales el proceso de aprendizaje de la lengua extranjera. A la hora de enseñar un idioma tenemos que procurar crear un clima adecuado donde el alumno expresarse libremente y con naturalidad.

Stephen Krashen (1981), experto en lingüística y especialista en teorías sobre la adquisición de segundas lenguas, afirma en su hipótesis del filtro afectivo que en el proceso de aprendizaje de un segundo idioma influyen tres variables: la motivación del estudiante, la confianza en uno mismo y la ansiedad. Los escolares con niveles altos de confianza y motivación junto a una baja ansiedad están mejor preparados para la adquisición de la lengua extranjera.

Otros autores como Miriam López y Dayana Morera en su artículo “La inteligencia emocional en la clase de lengua extranjera. Reflexiones desde la práctica” (párrafo 15), vinculan la inteligencia emocional con la hipótesis del filtro afectivo de Krashen en el proceso de enseñanza y aprendizaje con los siguientes argumentos:

El aprendizaje no es más que la conjugación de dos factores importantes: el afectivo y el cognitivo. El factor afectivo motivacional puede tener una influencia positiva o negativa en el proceso de aprendizaje. El aprendizaje de tipo desarrollador que abrazamos los que enseñamos bajo los fundamentos de la pedagogía cubana presupone la construcción activa y personal del conocimiento en la unidad de afecto y cognición a través de un aprendizaje racional y afectivo-vivencial. Teniendo en cuenta las teorías del aprendizaje de lenguas extranjeras, es posible vincular la inteligencia emocional con la hipótesis del filtro afectivo de Krashen (1985) en el aprendizaje o adquisición de una segunda lengua que plantea que los factores emocionales negativos se convierten en filtros afectivos que impiden el desarrollo y el éxito del proceso de aprendizaje. Para Krashen, los aprendices con un bajo filtro afectivo, no solo tendrán dificultades al comprender la entrada lingüística y aprender la lengua, sino que además presentarán dificultades a la hora de interactuar con otros en la clase, se sentirán inhibidos, ansiosos y un temor constante a cometer errores. Es por eso que, siguiendo las teorías de este Profesor Emérito en educación y lingüística, es necesario que los profesores actuemos con nuestros estudiantes de manera tal que podamos bajar el filtro afectivo en la clase de lengua extranjera. Este filtro se baja cuando el estudiante aprende en un medio favorable, cordial, motivante, cuando se siente cómodo, sin ansiedad y temores. El filtro afectivo se sube cuando ocurre todo lo contrario. En este sentido es posible plantear que la consideración de la inteligencia emocional en la clase de lengua extranjera guarda estrecha relación con las teorías del filtro afectivo de Krashen, en tanto las habilidades que se relacionan con ella pueden contribuir a que el filtro permanezca bajo y a que no surjan barreras emocionales que obstaculicen el aprendizaje.

También hay que tener en cuenta que la escucha activa dentro del proceso de enseñanza de un idioma es algo imprescindible. Ayudar a los niños a desarrollar estrategias específicas de escucha es una tarea que los maestros de idiomas debemos tener siempre presente. Para ello debemos hacer entender a los niños que no es necesario comprender cada palabra deben entender la idea general de lo que están oyendo generando de esta manera, confianza y apartando miedos innecesarios, además es importante establecer metas específicas que despierten el interés y curiosidad del niño para favorecer la creación de contextos comunicativos donde el niño se involucre. (Arnold 2012).

### 3. OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal de este trabajo es gestionar las emociones de los estudiantes dentro del aula de cuarto de Primaria para que el proceso de aprendizaje de la Lengua Extranjera se desarrolle de una manera eficaz.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

De este objetivo principal se derivan los siguientes objetivos específicos destinados a que los alumnos aprendan a:

- Identificar las emociones
- Expresar las emociones en contextos comunicativos reales y en lengua extranjera.
- Regular las emociones que impidan un buen aprendizaje.

### 5. METODOLOGÍA

La metodología usada en este trabajo se basa en un enfoque constructivista donde el alumno irá aprendiendo a gestionar sus emociones por medio de aprendizajes significativos y funcionales que favorezcan la cohesión del grupo. La participación del alumno en equipo y de forma activa adquiere un papel fundamental dentro del desarrollo de las actividades. Cooperan en el aprendizaje de distintas cuestiones de índole variada. Este aprendizaje cuenta con la ayuda del profesor, que dirige este proceso supervisándolo. Se trata de un mecanismo colaborador que pretende desarrollar hábitos de trabajo en equipo, la solidaridad entre compañeros y que los alumnos intervengan autónomamente en su proceso de aprendizaje.

También se han diseñado actividades que favorezcan la creación de contextos comunicativos reales donde el alumno pueda expresarse libremente, teniendo en cuenta las características cognitivas de los alumnos e incluyendo sus motivaciones e intereses.

Los alumnos son los protagonistas del proceso de aprendizaje y el papel del docente se limita a ser el guía de las actividades propuestas.

#### 5.1. Temporalización

Estas actividades están pensadas para realizarlas a lo largo de todo el curso y de forma progresiva, sería conveniente practicarlas una vez a la semana dentro de las clases de inglés en sesiones de cuarenta y cinco minutos, ya que todas ellas están destinadas a la gestión de las emociones dentro de la lengua extranjera. En el primer trimestre nos dedicaremos principalmente a que los alumnos identifiquen sus emociones con las siete primeras actividades, en el segundo llevaremos a cabo las actividades destinadas a la expresión de las emociones en lengua inglesa con las siguientes siete actividades y finalmente nos dedicaremos en el tercer y último trimestre a que los alumnos aprendan a regular y gestionar sus emociones con las siete últimas actividades. Los días señalados en azul en el siguiente calendario serían los días previstos para la realización de las actividades.

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Los alumnos aprenden a identificar las emociones.	Los alumnos aprenden a expresar las emociones en contextos comunicativos reales y en lengua extranjera	Los alumnos aprenden a regular las emociones que impiden un buen aprendizaje del idioma.

### Calendario 2017

Enero	Febrero	Marzo	Abril																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																			
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																			
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																			
27	28																																																																																																																																																																																								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																			
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																			
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																			
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																			
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																			
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																			
29	30	31																																																																																																																																																																																							
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																			
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																			
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																			
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
				1	2	3																																																																																																																																																																																			
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																			
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																			
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																			
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																				
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
				1	2	3																																																																																																																																																																																			
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																			
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																			
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																			
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																			
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								

### Calendario 2018

Enero	Febrero	Marzo	Abril																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																											
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																	
26	27	28																																																																																																																																																																																																					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																	
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																		
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																	
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																			
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<table border="1"> <tr><th>Lu</th><th>Ma</th><th>Mi</th><th>Ju</th><th>Vi</th><th>Sa</th><th>Do</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do																																																																																																																																																																																																	
						1																																																																																																																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																	
30	31																																																																																																																																																																																																						

Fuente: www.cuandopasa.com

## 5.2 Actividades

Las actividades planteadas están diseñadas para que progresivamente los niños adquieran una autonomía suficiente para gestionar sus emociones.

Todas estas actividades están pensadas para utilizarlas en cuarto curso de Primaria. Según Piaget (2001) los niños de esta edad (9- 10) años se encuentran en el periodo de operaciones concretas. Por lo que presentan todo un perfil a nivel cognitivo, corporal, motriz, afectivo y actitudinal.

### **Aspectos cognitivos**

Se asienta el pensamiento lógico y concreto.

El pensamiento es más flexible, empieza a captar las transformaciones.

Empiezan a ser más independientes de los aspectos perceptivos y empiezan a utilizar la lógica.

Comienza a predominar la realidad sobre la imaginación

Pueden organizar nociones espaciales y temporales.

Se consolida la capacidad de análisis y síntesis.

Se desarrolla el esquema corporal y empieza el desarrollo del esquema en acción.

### **Aspectos corporales y motrices**

Los cambios estructurales son menores que en las etapas anteriores.

Debido a que los músculos pequeños se desarrollan más que los grandes, hay una mejora a nivel sensorial y neurológico y la coordinación mejora.

Ganan en equilibrio y vigor.

Consigue dominar el movimiento ya que existe una independencia funcional de los diversos segmentos y elementos corporales.

Pueden empezar a combinar las habilidades motrices básicas.

### **Aspectos afectivos y actitudinales**

Comienzan a tomar decisiones

### **ACTIVIDAD 1**

#### **Título: Identificamos nuestras emociones**

Contenidos:

-Reconocimiento de las emociones

-Conocimiento en inglés del vocabulario sobre las distintas emociones

-Asociación de un color a una emoción

Agrupación: Trabajaremos en gran grupo

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos

Recursos:

El libro "The colour monster" y el guión previamente preparado por la profesora con el vocabulario necesario y las expresiones que van a utilizar los niños en sus intervenciones.

Descripción:

La primera actividad de este proyecto está destinada a que los alumnos identifiquen las emociones dentro de la lengua extranjera. Para ello vamos a utilizar el libro "The colour monster". Dentro de él encontramos la historia de un monstruo que se hace un enredo con las emociones y para ponerlas en orden e identificarlas adecuadamente utiliza un color para cada emoción: el amarillo para la alegría, el azul para la tristeza, el rojo para la rabia, el miedo para el negro y el verde para la calma.

Después de la lectura del citado libro sentaremos a los niños en círculo, y colocaremos una caja con globos de colores en el centro, pediremos a los niños que escojan un globo del color que corresponda a la emoción que sienten en el momento.

## ACTIVIDAD 2

### Título: Corazón emocional

Contenidos:

- Conocimiento sobre las emociones que nos rodean.
- Identificar emociones con las situaciones cotidianas.
- Vocabulario y expresiones necesarias para comunicarnos en este contexto.

Agrupación: Por parejas y finalmente toda la clase.

Duración: Sesión de 45 minutos.

Recursos: Cartulina blanca para imprimir las piezas del corazón, colores, rotuladores y pegamento

Descripción:

Vamos a enseñarles a nuestros alumnos que las personas podemos llegar a sentir distintas emociones y también vamos a aprender cómo se llaman en inglés. Para ello explicaremos a los niños primero que según las circunstancias que nos rodean podemos sentir distintas emociones. Pondremos algunos ejemplos en inglés como los siguientes: Si vamos a ir de excursión en el cole con todos nuestros amigos sentimos alegría. Si nuestra mascota se pierde o fallece nos sentimos tristes. De esta forma vamos a realizar en parejas un rompecabezas en forma de corazón en el que se incluyan las distintas emociones. Cada pareja se encargará de realizar una pieza del puzle y cuando el profesor junto con sus alumnos empiece a unir las piezas cada pareja tendrá que explicar un ejemplo de la emoción que le haya tocado.

## ACTIVIDAD 3

### Título: Vivimos y sentimos

Contenidos:

- Relación de emociones con sucesos de la vida diaria.
- Conocimiento de expresiones y vocabulario relacionado rutinas diarias.

Agrupación: Se trabajará primero de forma individual y luego puesta en común en gran grupo.

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos

Recursos: El material necesario para su realización será las fichas previamente preparadas y lápices de colores.

Descripción:

Para asociar emociones con sucesos de la vida diaria hemos pensado esta actividad en la que descubrirán lo que sienten ante determinadas circunstancias. Para su desarrollo entregaremos a los estudiantes una ficha, escrita en inglés, donde habrá una tabla y tendrán que relacionar situaciones de la vida diaria con la emoción que pueden sentir si ocurriera. Posteriormente se expondrá en común en la pizarra. Con esta actividad los niños podrán comprobar que la vida está formada por distintos momentos en los que sentimos de diferente manera.

SITUACIÓN	ALEGRÍA	TRISTEZA	RABIA	MIEDO	CALMA
Me invitan a un cumpleaños.					
Se me pierde mi lápiz					
Tengo una pesadilla durmiendo					



Estoy cansado y me doy una ducha antes de dormir.					
Me enfado con mi mejor amigo					

#### ACTIVIDAD 4

##### Título: Ponemos cara a nuestras emociones.

Contenidos:

- Distinción de las distintas emociones gráficamente.
- Identificación de emociones el vocabulario que corresponde.
- Trabajo en equipo

Agrupación: Pequeño grupo

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos

Recursos: El material necesario para esta actividad serán libros o revistas, cartulina grande, rotuladores y tijeras

Descripción:

Durante esta actividad vamos a aprender a diferenciar gráficamente las distintas expresiones que nos hacen sentir las emociones. Para conseguirlo trabajaremos en pequeño grupo en el que los niños tendrán que buscar en libros o revistas facilitados por el profesor, dibujos o fotografías que expresen emociones y clasificarlas. Las fotografías o dibujos recortados de los distintos grupos se irán colocando en un gran mural que contendrá las emociones básicas escritas en inglés.

#### ACTIVIDAD 5

##### Título: Construimos nuestro emociometro

Contenidos:

- Conocimiento de sus emociones.
- Representación sus emociones.
- Nombre de las emociones en inglés.

Agrupación: Gran grupo

Duración: Esta actividad se elaborará en una sesión, pero podrán utilizar el emociometro diariamente.

Recursos: Cartulina, lápices de colores, tijeras, fieltro, pegamento y palitos para pegar las caritas.

Descripción:

Con esta actividad vamos a enseñar a los niños a identificar medir sus emociones diariamente, para ello, los niños elaboraran con caritas de emoticonos las seis emociones básicas que hemos trabajado en el aula y la palabra en inglés que corresponda. Una vez elaboradas estas caritas emocionales el profesor elaborará con fieltro el lugar donde colocar una foto de cada niño y un pequeño bolsillo donde el niño colocará la carita correspondiente a la emoción que sienta ese día. De esta manera los niños van acostumbrándose a identificar sus emociones y a expresarlas cuando la profesora en inglés en las preguntas introductorias, los niños puedan expresarse.

## **ACTIVIDAD 6**

### **Título: Adivina mi emoción**

Contenidos:

- Representación de emociones.
- Asociación de emociones con el vocabulario que corresponda.

Agrupación: Gran grupo

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos.

Recursos: No se necesita materiales para esta actividad, ya que todo el trabajo se realiza de manera oral.

Descripción:

Vamos a dejar que algunos de los estudiantes interpreten una emoción ante sus compañeros y el resto tendrá que adivinar de qué emoción se trata. Para ello los chicos tendrán que identificarlas y expresar en inglés de cuál de ellas se trata. Para interpretarlas podrán usar la mímica pero en ningún caso se pueden permitir sonidos. Los alumnos irán rotando para que todos los alumnos de la clase puedan interpretar alguna emoción mientras que el resto observa, adivina y expresa de la que se trata.

## **ACTIVIDAD 7**

### **Título: Buscamos emociones con nuestra cámara**

Contenidos

- Reconocimiento de emociones en los demás
- Representación de emociones gráficamente.
- Vocabulario y expresiones sobre emociones.

Agrupación: Grupos de tres o cuatro personas

Recursos: Cámaras de fotos, y pantalla digital para proyectarlas.

Descripción:

Vamos a identificar emociones en nuestra rutina diaria del cole. Para ello dividiremos la clase en equipos de tres o cuatro personas, cada equipo dispondrá de una cámara y tratará de buscar las emociones que nos rodean en los demás compañeros del colegio. Pondremos ejemplos de ello como cuando unos niños juegan juntos se divierten y se sienten felices o cuando un niño se cae, o tiene algún problema se siente triste. Una vez que los niños tengan tres o cuatro fotos, las comentaremos en clase todos juntos. Los niños identificarán la emoción y podrán explicar el motivo que ha causado esa emoción.

## **ACTIVIDAD 8**

### **Título: Sentimos diferente**

Contenidos:

- Comprobación de que no todos sentimos de la misma manera.
- Adjetivos en inglés que describan situaciones diarias.
- Adjetivos que describan cómo nos sentimos.

Agrupación: Trabajaremos de forma individual al principio y posteriormente en gran grupo

Duración: Una hora.

Recursos: El material necesario para esta actividad serán las imágenes que previamente el profesor tendrá preparadas y lápiz y papel donde los alumnos puedan escribir.

**Descripción:**

Dentro de esta actividad los estudiantes podrán comprobar que ante una misma situación, no todas las personas sentimos de la misma manera, para comprobarlo el profesor tendrá preparado una serie de imágenes y cada estudiante escribirá en inglés en un papel la emoción que le hace sentir al ver la imagen. Posteriormente se expondrá en común de forma oral y los niños podrán expresar la emoción que les ha transmitido la imagen.

**ACTIVIDAD 9**

**Título: Momentos importantes de mi vida**

**Contenidos:**

- Expresión de sus emociones en inglés
- Pasado de los verbos.
- Vocabulario sobre la familia.

**Agrupación:** Se trabajará de forma individual

**Duración:** Una hora y media

**Recursos:** Los materiales necesarios para esta actividad son las fotografías que los niños han traído de sus casas, cartulinas de colores, pegamento y tijeras para la confección de sus propios álbumes

**Descripción:** La siguiente actividad comenzará con un breve repaso del vocabulario sobre la familia y la descripción física para después utilizarlo en la descripción de fotografías importantes para ellos. Para su realización los alumnos deberán traer de casa dos o tres fotografías importantes en sus vidas y en clase elaborarán un pequeño álbum sobre sus vidas. Debajo de cada fotografía explicarán que es lo que estamos viendo y porqué es importante para ellos expresando cómo se sentían.

El docente elaborará un pequeño guión a modo de ejemplo para orientar a los alumnos, dentro de él se explicará que primero describan a las personas que muestran las fotografías, cómo van vestidas y finalmente cómo se sentían en el momento de la foto.

Posteriormente cada alumno expondrá al resto de la clase su álbum, para que vayan acostumbrándose a comunicarse en inglés de forma natural contándonos experiencias cercanas a ellos, y conseguir poco a poco que vayan perdiendo el miedo y la vergüenza de expresarse en un segundo idioma.

**ACTIVIDAD 10**

**Título: Títeres de emociones**

**Contenidos:**

- Representación de las emociones.
- Interpretación de personajes emocionales.
- Elaboración de una pequeña representación teatral.

**Agrupación:** Gran grupo

**Duración:** Una hora y media

**Recursos:** Los materiales para la creación de los títeres serán diversos podrán ser calcetines de colores, botones para los ojos, fieltro, tijeras y lápiz y papel para escribir.

**Descripción:**

Vamos a crear una obra de teatro donde las emociones son las protagonistas de nuestra historia, para ello dividiremos la clase en equipos de tres personas y cada grupo se encargará de crear su títere con distintos materiales, luego junto al resto de grupos, pensarán una historia donde intervengan todas las emociones trabajadas. El profesor orientará a los alumnos en la creación de los diálogos en inglés y planteará una situación sobre la que tendrán que escribir como por ejemplo, la llegada de un nuevo alumno a clase. El profesor irá guiando a sus alumnos para que la confección de los

diálogos con distintas preguntas como ¿Cómo no sentiríamos?, ¿Qué emociones intervienen en esta situación? ¿Qué ocurriría? Posteriormente los estudiantes representarán la obra ante toda la clase.

### **ACTIVIDAD 11**

#### **Título: La caja de las buenas noticias**

Contenidos:

- Refuerzo de los comportamientos positivos
- Escritura de frases sencillas en lengua inglesa
- Expresión oral en lengua inglesa

Agrupación: Individual.

Duración: Los niños podrán depositar sus noticias a lo largo del curso, la puesta en común se desarrollará en una sesión de cuarenta y cinco minutos.

Recursos: El material necesario para esta actividad es una caja, papel, y lápices de colores o rotuladores para decorarla con dibujos de los niños.

Descripción

Con esta actividad se pretende potenciar las actitudes positivas entre los alumnos. Para conseguirlo llevaremos a clase una caja que decorarán ellos mismos y cada vez que algún alumno tenga una buena noticia, la escribirá en un papel explicando la emoción que ha sentido, así como la actitud que ha tomado hacia ello. Todo junto se guardará dentro de la caja y al final del curso se abrirá y se leerá ante toda la clase los acontecimientos positivos que han ocurrido dentro del grupo durante el curso.

### **ACTIVIDAD 12**

#### **Título: Pensando en positivo**

Contenidos:

- Asociación de distintas emociones a sucesos de la vida real
- Conocimiento de que no todos sentimos de la misma manera.
- Vocabulario nuevo relacionado con situaciones de la vida real.

Agrupación: Grupos de tres o cuatro personas.

Duración: Una hora

Recursos: Periódico o revista escrito en inglés de donde el profesor extraerá las noticias más convenientes para trabajar con sus alumnos, lápiz y papel.

Descripción:

Hay veces en la vida en la que los niños deben enfrentarse a situaciones adversas y complicadas, por ello vamos a desarrollar en esta actividad la forma de aceptar la realidad y buscar el desarrollo de actitudes positivas. Para ello el profesor buscará noticias de un periódico del entorno cercano y les pedirá a los alumnos que formen grupos de tres o cuatro personas. El profesor explicará el vocabulario necesario y las expresiones que necesiten para la comprensión de la noticia. Algunas de ellas serán buenas, pero otras tristes y complicadas. De esta forma también acercamos a los niños a que conozcan la realidad que nos rodea y cómo nos hace sentir buscando si es posible aportar situaciones para ello.

Cada grupo tendrá que escribir la emoción que les produce esa noticia y una respuesta reflexiva a esta noticia para alcanzar el bienestar personal. Reflexionar ante nuestras emociones ayuda a los alumnos a madurar y a crecer como personas. La elaboración de los textos les ayuda a plasmar en un segundo idioma sus ideas y les permite familiarizarse con vocabulario utilizado frecuentemente en conversaciones diarias.

### ACTIVIDAD 13

#### Título: Poster virtual sobre mis emociones

Contenidos:

- Expresión de emociones
- Uso de la lengua extranjera en sencillos textos.
- Vocabulario sobre las emociones
- Uso de las nuevas tecnologías como elemento de trabajo

Agrupación: Grupos tres o cuatro personas

Duración: Sesión de hora y media.

Descripción:

Después de haber realizado distintas actividades sobre las emociones, es el momento adecuado en el que los alumnos son capaces de crear un poster virtual sobre ellas. Para ello pediremos que se dividan en grupos de 3-4 personas y cada grupo será el encargado de realizar uno diferente sobre sus propias emociones, sus vivencias o experiencias, para ello contaremos con la ayuda de la siguiente página [www.glogster.com](http://www.glogster.com).

Es una aplicación en la que los niños pueden realizar multitud de composiciones usando videos, imágenes, dibujos y texto. El profesor guiará la actividad pero cada grupo tendrá la libertad de usar distintos formatos y distintos recursos para poder crearlo. En este poster virtual podrán escribir situaciones en las que se sientan de una determinada manera, videos sobre emociones, dibujos que las representen se trata también de potenciar la creatividad de los niños. Finalmente cada grupo expondrá su poster virtual ante toda la clase y de esta forma todos pueden enriquecerse y aprender de las creaciones de sus compañero. En la siguiente imagen tenemos un ejemplo de ello.



Fuente: <http://edu.glogster.com/>

## ACTIVIDAD 14

### Título: Cantamos “TRY EVERYTHING”

#### Contenidos:

- Desarrollo de actitudes positivas.
- Expresión de sus propios gustos y motivaciones.
- Impulso de la creatividad de los niños.
- Uso del inglés como un instrumento de expresión.

Agrupación: Pequeños grupos

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos.

Recursos: Los materiales necesarios son la pizarra digital donde se proyectará la canción [https://youtu.be/BpBCAmT\\_AvYy](https://youtu.be/BpBCAmT_AvYy) una ficha donde estará la letra a falta de algunas palabras que los estudiantes deberán completar.

#### Descripción

Las canciones son uno de los recursos más útiles con la que los alumnos pueden aprender una lengua extranjera al mismo tiempo que pueden regular sus emociones con la música. Para ello vamos a trabajar en clase la canción “TRY EVERYTHING de Shakira. En ella la cantante explica con un ritmo muy pegadizo y actual, que nunca te rindas, no dejes de intentarlo a pesar de las dificultades que puedan surgir.

Para desarrollar adecuadamente esta actividad comenzaremos por escucharla canción sin la letra delante, de esta manera los estudiantes se familiarizan con la versión original del tema en inglés y podrán comprender la idea general de la canción. Posteriormente, el profesor les repartirá la letra de la canción a falta de algunas palabras que los niños tendrán que escuchar e ir completando poco a poco. De esta manera se enseña de forma motivadora la comprensión de textos escritos y la escucha, habilidades establecidas en el curriculum de Primaria para la lengua extranjera.

Para finalizar, los estudiantes tendrán que realizar en pequeños grupos de dos o tres personas, su propia versión de la canción. Para ello tendrán que cambiar algunas frases o palabras de la misma adaptándola a sus propios gustos e intereses, en otras palabras, deberán incluir aquello que les motiva, que les despierta interés e ilusión y explicar lo que les hace sentir. Además realizaremos un mural donde se expondrán todas las versiones de la canción realizadas donde los alumnos podrán compartir sus trabajos y conocer mejor a sus compañeros. Los recursos necesarios para llevar a cabo la actividad son una pizarra digital para escuchar la canción y la plantilla de la misma con la letra a falta de palabras o frases que los alumnos deben completar.

## ACTIVIDAD 15

### Título: La ruleta de las emociones

#### Contenidos:

- Aportación soluciones en situaciones problemáticas.
- Uso de conflictos para crecer personalmente.
- Expresión oral en inglés

Agrupación: Individual

Duración: Sesión cuarenta y cinco minutos.

Recursos: Ruleta con distintas imágenes de situaciones problemáticas.

#### Descripción:

Vamos a enseñar a los niños a gestionar sus emociones en situaciones complicadas que se nos pueden presentar en la rutina diaria. Para ello vamos a utilizar una ruleta donde se encuentran imágenes entre las que se encuentran situaciones difíciles donde sentimos, miedo, vergüenza, tristeza. Los niños tendrán que realizar tiradas por turnos, y en cada tirada

identifican la emoción que se siente y nos explican cómo sería la mejor manera de actuar en cada caso. Si necesitan ayuda les guiaremos y orientaremos para solucionar el conflicto. También les echaremos una mano a la hora de expresar las circunstancias que lo requieran en inglés en caso que lo necesiten. De esta forma enseñamos cómo utilizar el conflicto para crecer como personas.

### **ACTIVIDAD 16**

#### **Título: Solucionamos nuestros miedos**

Contenidos:

- Gestión de emociones negativas.
- Escritura de pequeños textos usando vocabulario sobre emociones.
- Expresión oral.

Agrupación: Gran grupo.

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos.

Recursos: Una caja vacía, lápiz y papel.

Descripción:

Entre toda la clase vamos a buscar soluciones para superar los miedos de cada niño. Para ello, primero explicaremos a los alumnos que el miedo es una emoción que forma parte de los seres humanos pero no hay que dejar que nos supere. Debemos afrontar nuestros temores y superarlos. De esta forma pediremos a nuestros alumnos que escriban de forma anónima y en inglés algo, o alguna situación a la que tengan miedo para depositarlos en una caja. Posteriormente, cada alumno escogerá uno de las notas escritas y aportará una posible solución para ello. Así los niños comprobarán que con ayuda sus miedos se pueden superar y solucionar, al mismo tiempo que mejoran su expresión oral comunicándose en inglés.

### **ACTIVIDAD 17**

#### **Título: Lluvia de positividad.**

Contenidos:

- Fomentar actitudes positivas entre los niños.
- Uso de adjetivos en distintos grados.
- Mejora expresión oral

Agrupación: gran grupo

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos

Recursos: Humanos, el profesor guiará la actividad y ayudará a los alumnos cuando sea necesario.

Descripción:

Utilizando adjetivos positivos en inglés vamos a realizar la siguiente actividad. Colocamos a nuestros alumnos en círculo y sacamos uno al centro para que el resto de sus compañeros les digan adjetivos positivos a cada uno de ellos, así se repetirá sucesivamente.

### **ACTIVIDAD 18**

#### **Título: Creación de cuentos sobre una determinada emoción**

Contenidos:

- Gestión de las emociones en situaciones problemáticas
- Creación de pequeñas narraciones en inglés.

Agrupación: Pequeño grupo.

Duración: Una hora.

Recursos: Ordenadores con conexión a internet.

Descripción:

En la siguiente actividad vamos a trabajar por grupos las grandes emociones a través de cuentos que los alumnos vayan creando. Para ello dividiremos la clase en grupos de 3 personas, y cada grupo va a crear un cuento donde se identifique y exprese una de las siguientes emociones: alegría, tristeza, miedo, rabia y calma. Para la creación de los cuentos nos vamos a ayudar de la siguiente página [www.storyjumper.com](http://www.storyjumper.com) en donde los niños pueden crear de forma motivadora sus propios personajes, explicar la existencia de una situación en relación a la emoción que le haya tocado, y aportar una solución para ello, siempre utilizando la lengua extranjera. En definitiva, los niños crearán situaciones que pueden encontrarse en la vida diaria, que nos hacen sentir emociones, en unos casos serán positivas y en otros no. Ellos mismos serán los encargados de buscar soluciones en caso que sea necesario. Podrán utilizar los distintos traductores que nos ofrece el uso de internet y la ayuda del profesor si es necesario.

Para finalizar cada grupo expondrá al resto de la clase su cuento, la emoción que han gestionado y se corregirán errores gramaticales si fuera necesario.

### **ACTIVIDAD 19**

#### **Título: Romeo y Julieta**

Contenidos:

- Autor inglés: Shakespeare y sus obras.
- Comprensión lectora en lengua inglesa.
- Escritura de pequeños textos en inglés
- Fomentar actitudes positivas.

Agrupación: Gran grupo.

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos.

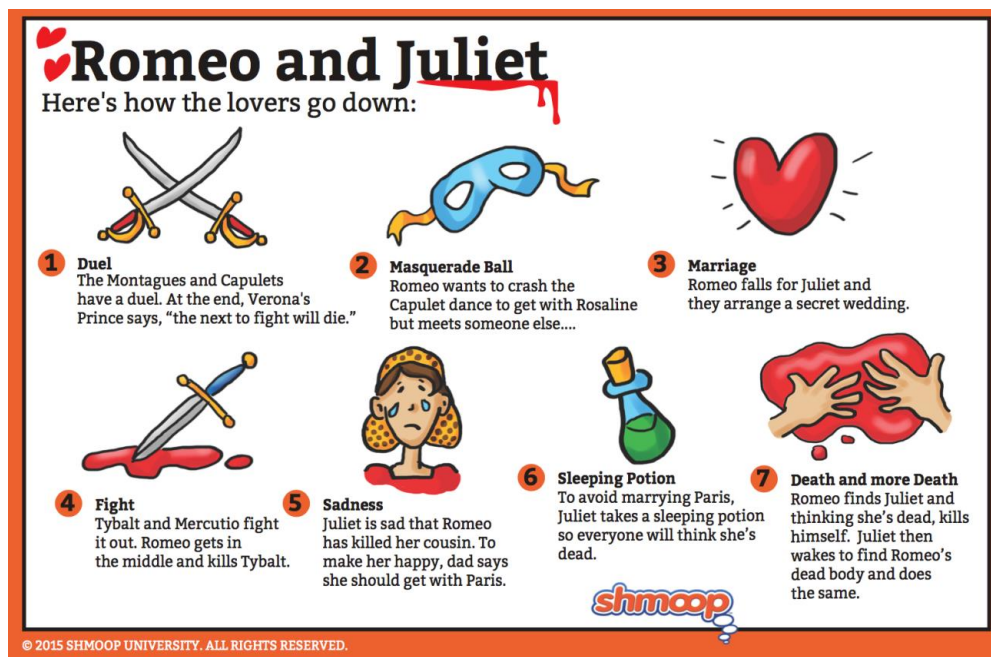
Recursos: Ficha en color con el texto e ilustrado con dibujos, lápiz y papel.

Descripción:

Los alumnos deben conocer algunos de los escritores más importantes de la literatura inglesa como Shakespeare, por ello comenzaremos nuestra sesión explicando quién fue este autor, en qué época vivió y cuáles son sus obras más famosas. Una de las más importantes es Romeo y Julieta en la que se cuenta la historia en la que los hijos de dos familias enfrentadas, los Montesco y Capuleto, se enamoran y deciden escaparse para vivir su amor libremente. Finalmente los planes no salen de la manera que tenían pensada y se produce una tragedia cuando los dos jóvenes enamorados mueren.

Para explicarles la obra a los niños vamos a utilizar un resumen y sencillo texto de la famosa obra, al mismo tiempo que potenciamos las actitudes positivas de nuestros alumnos. Después de la explicación sobre la obra pasaremos a realizar una lectura comprensiva del siguiente y sencillo texto:





Fuente: [www.shmoop.com](http://www.shmoop.com)

Finalmente realizaremos una reflexión colectiva con los niños, pidiéndoles que escriban qué creen que hubiera pasado si las familias se hubieran perdonado y reconciliado antes de que ocurriera la tragedia, ¿se podría haber evitado?.

#### ACTIVIDAD 20

##### Título: Cómo meditar en un minuto

Contenidos:

- Relajación.
- Expresión oral de sus experiencias.
- Escucha y comprensión de instrucciones en inglés.

Agrupación: Gran grupo

Duración: Sesión de cuarenta y cinco minutos.

Recursos: Para esta actividad es necesaria una pizarra digital con conexión a internet.

Descripción

En muchas ocasiones el ritmo de trabajo que llevan los alumnos en clase es intenso y se hace necesario parar un momento y relajar la mente con ejercicios de respiración para que los niños cambien la rutina diaria y consigamos que se sientan predispuestos hacia el aprendizaje. Es por ello que en esta actividad vamos a enseñar a los estudiantes a meditar en un minuto y dentro del aula. Para ello vamos a contar con la ayuda del siguiente video en inglés <https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8> en el que se explica la manera de hacerlo. Nos sentamos con la espalda y la cabeza recta pero sin rigidez, colocamos las manos sobre las rodillas y durante un minuto vamos a realizar respiraciones profundas y dejando nuestra mente en blanco. Si nos vienen pensamientos los dejamos pasar, y sólo nos concentramos en la respiración. Todas estas indicaciones serán explicadas a los niños en inglés de forma que practican la escucha y el seguimiento de instrucciones en el idioma extranjero al mismo tiempo que relajan su mente.

Para finalizar pediremos a los alumnos que nos cuenten su experiencia y cómo se sienten después, propiciando así contextos comunicativos reales donde los niños aprenden a expresarse en inglés.

## ACTIVIDAD 21

### Título: Pasos para gestionar las grandes emociones

#### Contenidos

- Gestión de las emociones
- Consolidar actitudes positivas
- Verbos en pasado.
- Distinción entre el uso de verbos en presente y en pasado.

Agrupación: Gran grupo

Duración: Una hora

Recursos: Para la realización de esta actividad será necesario folios, papel, lápiz, una cartulina grande y rotuladores de colores para decorarla. En esta actividad es necesaria la utilización de un ordenador por grupo, proyector y conexión a internet.

#### Descripción:

En esta actividad vamos a aprender a gestionar emociones importantes, sobre todo negativas, que se nos presentan en nuestra vida, al mismo tiempo que trabajamos el pasado de los verbos en inglés. Para ello el docente comenzará por relatar a sus alumnos un ejemplo de niño imaginario que superó su miedo a los exámenes con la ayuda de cinco consejos importantes. Éstos son los siguientes:

- Identificar nuestras emociones
- Respirar profundamente unas cinco veces o contar hasta diez.
- Expresar nuestros sentimientos
- Tomar un tiempo para calmarnos y reflexionar.
- Adoptar una actitud positiva ante situaciones adversas

Una vez explicados los pasos a seguir y con un ejemplo expuesto, pediremos a los estudiantes que elaboren por escrito una experiencia similar que hayan tenido en sus vidas usando tiempos verbales ingleses en pasado y cuál sería la manera correcta de gestionarla.

Finalmente elaboraremos un mural entre todos donde se recogen los pasos necesarios para gestionar de manera las grandes emociones y podrán colocarlo en un lugar visible de la clase para tenerlo siempre presente.

## 6. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación es un momento muy importante dentro de este proyecto ya que nos permitirá conocer el cumplimiento de los objetivos planteados, para ello utilizaremos la observación directa de los alumnos durante la realización de este proyecto, teniendo en cuenta sus actitudes y comportamientos dentro del aula. También les realizaremos un pequeño cuestionario, para comprobar si les han gustado las actividades y si les han sido útiles para su vida diaria. Es necesario destacar que los resultados para la adecuada gestión de emociones no se producen de manera inmediata, es un proceso de interiorización que requiere trabajo, tiempo y esfuerzo.

Para realizar de manera adecuada una evaluación continua, global, e integradora vamos a establecer tres momentos importantes dentro del proceso:

Evaluación inicial realizada al inicio del curso escolar, que nos permita conocer los conocimientos, actitudes, comportamientos y recursos previos de los alumnos respecto a las emociones y su gestión en la lengua extranjera. Este tipo de evaluación nos da una idea general sobre la que partimos y es muy útil para conocer la situación real en la que los niños se encuentran.

Evaluación formativa, llevada a cabo durante el desarrollo de las actividades diseñadas nos proporciona información sobre el comportamiento de los alumnos, sus actitudes, la adecuación de las actividades programadas. Este es el momento de introducir pequeñas variaciones si fuese necesario para que el cumplimiento de nuestros objetivos se produzca de la manera más satisfactoria posible.

Evaluación final, es efectuada al final de las actividades programadas y en ella podremos comprobar si se han cumplido los objetivos planteados al inicio de este proyecto y si hemos llevado a cabo una metodología docente eficaz. Para recabar toda la información necesaria utilizaremos las siguientes hojas de evaluación y el cuestionario para nuestros alumnos.

#### Hoja de observación sistemática de los alumnos

	Siempre	A veces	Nunca
Muestra interés por los contenidos			
Participa en las actividades propuestas.			
Expresa sus opiniones y emociones.			
Escucha a sus compañeros.			
Aplica lo aprendido en clase a las rutinas diarias.			

#### Hoja de evaluación del proyecto

	Siempre	A veces	Nunca
Se han alcanzado los objetivos planteados			
Las actividades han sido adecuadas a los alumnos			
Los alumnos se han interesado por las actividades			
Los materiales y recurso han sido útiles			

#### Cuestionario para los alumnos

	Siempre	A veces	Nunca
Te han gustado las nuevas actividades en inglés			
Reconoces tus emociones y las de los demás			
Has utilizado lo que has aprendido en tu vida diaria			
Has aprendido mejor el idioma			

## 7. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL

A la hora de enseñar, sobre todo un idioma, es importante tener en cuenta la manera en que nuestros alumnos regulan sus emociones. Un buen docente debe de tener la habilidad de ayudar a sus alumnos a gestionar sus emociones para conseguir que el aprendizaje, en este caso de la lengua extranjera, se produzca de una manera eficaz y al mismo tiempo les sirva para afrontar situaciones, en ocasiones adversas, que puedan presentarse en la vida.

La gestión de las emociones en Educación Primaria es un pilar más para la formación de personas conscientes, comprometidas y críticas en la sociedad donde nos ha tocado vivir. Se puede decir que una buena educación emocional ayuda a los niños a prevenir casos de violencia, ansiedad o acoso escolar. En definitiva gestionar adecuadamente nuestras emociones nos ayuda a ser felices en nuestro día a día. Si este proyecto se llevara a cabo los alumnos aprenderían a identificar sus emociones, expresarlas y regularlas, al mismo tiempo que mejorarían el proceso de aprendizaje del inglés. También podría extenderse a otras materias, y se trabajaría la gestión de las emociones de forma transversal en todas las asignaturas de Educación Primaria.

Sin embargo, a la hora de su aplicación pueden aparecer dificultades, ya que en el Decreto 198/2014 en el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, no aparecen referencias a la educación emocional en el área de inglés, por lo que en ocasiones esta “educación emocional” tan importante a la hora de aprender un idioma puede ser un aspecto que no se tenga en cuenta.

En mi opinión es necesario construir un sistema educativo de calidad en donde también se eduque en emociones, por ello creo que existen posibilidades reales de llevar a cabo este proyecto, ya que cada día son más los docentes que se implican y son conscientes de que de nada sirve enseñar muchos conocimientos si no somos capaces de educar a personas con sólidos principios y emocionalmente sanas.

Este proyecto sería útil en primer lugar para los estudiantes, que pueden realizar el aprendizaje de la lengua inglesa de una manera diferente, al mismo tiempo que regulan sus emociones frente a situaciones adversas que la vida nos puede deparar. Supone también fomentar la autonomía y madurez de los alumnos. Además sería útil para los docentes en lengua extranjera, ya que en muchas ocasiones necesitan buscar estrategias que faciliten que los alumnos se motiven y sientan interés por la materia.

La elaboración de este proyecto me ha permitido conocer más en profundidad la importancia que tiene las emociones en el proceso de aprendizaje, es más, la gestión adecuada de ellas, nos permite conseguir un equilibrio y armonía en la rutina diaria que permite disfrutar de la vida.

Este proyecto ha sido instrumento de trabajo que me ha enriquecido como persona y como futuro docente. Cuando se produce el proceso de enseñanza y aprendizaje con nuestros alumnos no solamente les enseñamos contenidos sobre una asignatura, hay que enseñar valores, normas, saber convivir y a autorregular sus emociones. Todo ello contribuirá a que nuestros alumnos sean personas conscientes y comprometidas para vivir en sociedad y para disfrutar de todo lo bueno que nos ofrece la vida.

## Bibliografía

- Arnold, W. *Listening for Young learners*. British Council. Recuperado el día 12 de marzo de 2017 de <https://www.teachingenglish.org.uk/article/listening-young-learners>
- Boroson, M. (2011). *One moment meditation: how to meditate in a moment*. Descarga digital. Recuperado el 5 de mayo de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*, Madrid, WolsterKlumer
- Cabello Salguero, M. J. (2011) *Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as en educación infantil*, Pedagogía Magna, núm. 11, pp. 178-188.
- Calendario (2017). Ilustración. Recuperado el 25 de mayo de 2017 de [www.cuandopasa.com](http://www.cuandopasa.com)
- Decreto n.º 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Fuentes, M. Glogster.2017. Ilustración. Recuperado el 22 de mayo de 2017 de <http://edu.glogster.com/>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional: Kairós*.
- Gómez Bruguera J. (2003) *Educación emocional y lenguaje en la escuela*, Barcelona: Octaedro.
- Krashen, S. (1982) *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. Oxford: Pergamo.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Llenas, A. (2015). *The colour monster: a pop-up book of feelings*. SterlingJuvenile.
- López, M. y Morera, D. *La inteligencia emocional en la clase de lengua extranjera. Reflexiones desde la práctica*. Recuperado el 11 de marzo de 2017 [http://ingles.cubaeduca.cu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12173%3AAla-inteligencia-emocional&catid=556%3Acarrera&Itemid=101](http://ingles.cubaeduca.cu/index.php?option=com_content&view=article&id=12173%3AAla-inteligencia-emocional&catid=556%3Acarrera&Itemid=101)
- Punset, E. (2012) *Una mochila para el universo*, Barcelona: Destino.
- Rodríguez, C. *Las emociones positivas en la educación*. Recuperado el 13 de mayo de 2017 <http://educayaprende.com/emociones-positivas-educacion/amp/>
- Piaget, J. (2001) *La representación del niño en el mundo*. Madrid: Morata
- Shmoop University. *Romeo and Juliet summary*.2015. Ilustración. Recuperado el 3 de abril de 2017 de <https://goo.gl/images/Br9ahh>.
- Sia, S. (8 de enero de 2016). Try everything. Zootopia. Descarga digital. Stargate. Recuperado el 16 de abril de 2017 [https://youtu.be/BpBCAmT\\_AvY](https://youtu.be/BpBCAmT_AvY)
- StoryJumper. (2017). *Create your book*. Recuperado el 20 de mayo de 2017 de [www.storyjumper.com](http://www.storyjumper.com).