

BRICKS | TEMA

<<¿Cómo te sientes?>>: l'intelligenza emozionale in classe durante l'ora di spagnolo

a cura di:
Jacopo Varchetta



Didattica, Spagnolo, Intelligenza emotiva

Introduzione

L'educazione alle emozioni e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva costituiscono oggi nel panorama didattico un tema centrale in quanto influenzano profondamente sia il benessere psicologico sia il successo scolastico dei nostri studenti. Le emozioni non solo modellano le esperienze personali, ma anche le modalità in cui l'individuo interagisce con gli altri e affronta le sfide quotidiane. La capacità di riconoscere, comprendere e gestire le emozioni, siano esse quelle individuali o quelle della persona che abbiamo di fronte a noi, è un aspetto fondamentale dell'intelligenza emotiva, così come stabilisce Daniel Goleman in "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"¹. Goleman ha contribuito a rendere questa idea accessibile a un vasto pubblico, dimostrando che l'intelligenza emotiva è altrettanto importante quanto quella cognitiva per avere successo nella vita. La stessa definizione di Goleman include competenze come la gestione delle emozioni, la motivazione, l'empatia, l'autoconsapevolezza e le abilità sociali. Uno degli aspetti più rilevanti dell'educazione emotiva è sicuramente la sua capacità di migliorare l'autocontrollo e ridurre i comportamenti impulsivi, aspetti cruciali per una buona gestione delle relazioni interpersonali, come quelle che si creano inevitabilmente e naturalmente nelle classi. Nel contesto scolastico, l'incapacità di riconoscere e regolare le emozioni può portare a difficoltà nell'apprendimento, nel rendimento scolastico e nella gestione delle relazioni tra parti, così come affermano Elias et al. Nel testo del 1997 "Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators"². Nello stesso testo si evidenzia come programmi di educazione emotiva nelle scuole possono migliorare non solo le capacità emotive, ma anche il comportamento degli studenti, il che si traduce anche in un miglioramento dell'attitudine nei confronti dell'apprendimento. È inoltre necessario evidenziare che la stessa intelligenza emotiva ha un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'empatia, come stabilisce Bar-On nel suo testo "The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)"³, si tratta di una competenza che aiuta gli individui a comprendere i sentimenti degli altri e a rispondere in modo adeguato alle emozioni. Questo aspetto è particolarmente significativo nel contesto educativo, contesto in cui la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di provare le sue stesse emozioni, favorisce una convivenza collaborativa tra gli studenti. L'intelligenza emotiva, altresì, ha a che vedere anche con la motivazione; le emozioni, di fatti, influenzano direttamente la capacità di concentrarsi e di mantenere alta la motivazione. Come dimostrano Schutte et al. nel testo "Emotional intelligence and emotional regulation. Personality and Individual Differences"⁴ un buon livello di intelligenza emotiva è associato a un maggior impegno scolastico e a una maggiore resilienza dinanzi alle difficoltà. Gli studenti che sono capaci di riconoscere e gestire le proprie emozioni in modo positivo tendono ad avere una visione più ottimistica delle proprie capacità e una maggiore fiducia in se stessi. L'educazione emozionale, dunque, e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva sono essenziali per determinare una crescita armoniosa degli

¹ Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books

² Elias, M. J., et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. ASCD

³ Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale, 12(1), 27-35

⁴ Schutte, N. S., et al. (2001). Emotional intelligence and emotional regulation. Personality and Individual Differences, 31(1), 1-12

studenti sia sul piano personale sia sul piano accademico. Implementare strategie educative e mettere in atto azioni didattiche che supportano la consapevolezza emotiva migliora la qualità delle relazioni e la gestione dello stress, la risoluzione dei conflitti e il successo scolastico. A tal proposito, il lavoro che qui si evidenzia intende presentare una proposta didattica da attuare per gli studenti che studiano la lingua spagnola.

Proposta didattica

L'attività didattica che qui si propone si colloca nell'insegnamento di lingua spagnola ed è pensata per un gruppo di discenti in possesso di un livello linguistico B1. Obiettivo dell'intervento è fornire agli studenti gli strumenti necessari affinché possano esprimere le loro emozioni con fluidità e precisione, sia nel presente che nel passato e l'attività lo fa attraverso le principali abilità linguistiche ossia, comprensione, espressione e interazione orale, comprensione e espressione scritta. Tra i contenuti funzionali troveremo esprimere emozioni, nel presente e nel passato, tra quelli lessicali, invece, il vocabolario e le espressioni legate alle emozioni, con riferimento invece al contenuto grammaticale troveremo l'uso dell'imperfetto e del passato prossimo, nonché l'uso del congiuntivo con i verbi che esprimono emozioni. Le attività della sequenza didattica verranno presentate in ordine progressivo e non verrà proposta una suddivisione in sessioni, al fine di permettere al lettore che vorrà replicare l'esperienza in classe, di suddividere le attività e adattare in base alle proprie necessità e alle specificità della classe in cui opera.

Attività 1

Il percorso didattico prende il proprio avvio con una fase di brainstorming, il docente proietta un quadro famoso, ad esempio l'Urlo di Munch e chiede agli studenti di indicare quali sono le impressioni, sensazioni, emozioni che vengono provocate dal quadro stesso. Gli studenti condividono nel grande-gruppo quanto hanno provato e il docente svolge il ruolo di guida/facilitatore invitando gli studenti a esprimere liberamente quello che hanno provato vedendo il quadro.

	¿Cuáles son tus impresiones, sensaciones, emociones?
---	---

Segue poi l'implementazione della metodologia MLTV. A partire dal video "Marina Abramović e l'incontro che commosse il mondo⁵" estratto da YouTube, video di una performance della stessa Abramović svolta al MoMA di New York, durante la quale dinanzi all'artista si siede il suo ex-marito, viene applicata la routine See-Think-Wonder. Nella prima fase della routine, quella del "see", gli studenti vedono il video proposto, nella seconda fase, "think", viene chiesto agli studenti di riflettere sul video e fare osservazioni, nella terza e ultima fase, ossia quella del "wonder", si chiede agli studenti di fare un collegamento tra quanto osservato e le conoscenze preacquisite, così da fare delle ipotesi. Attraverso la metodologia MLTV gli studenti indagheranno le emozioni e rifletteranno sulle emozioni stesse.

Attività 2

Nella seconda attività, gli studenti, suddivisi in gruppi di lavoro, devono stabilire in che parti del corpo si esprimono le emozioni che vengono indicate nella scheda a seguire. A ogni gruppo sarà poi richiesto di condividere con l'intero gruppo classe quanto hanno discusso nel piccolo gruppo.

	Ira-miedo-asco-ansiedad-amor-felicidad-tristeza-sorpresa-envidia-orgullo-vergüenza
--	--

Attività 3

Nella terza attività gli studenti sono impegnati in un esercizio di comprensione del testo; a partire dalla lettura del testo "Crear un mapa corporal de las emociones⁶" estratto da BBC Mundo News, gli studenti dovranno ricercare nel testo le emozioni che vengono nominate nel testo e suddividerle in positive e negative utilizzando la tabella sotto riportata e rispondere a una serie di domande di comprensione del testo stesso.

LAS EMOCIONES	
Positivas	Negativas

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=HejWQ5bCk-8>

⁶ https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140102_ciencia_mapa_corporal_emociones_np

Domande di comprensione del testo: a. ¿Cuál es el tema principal de este artículo? b. ¿Cuáles son las conclusiones principales del estudio mencionado en el artículo? c. ¿Por qué reacciona el cuerpo a las emociones? d. ¿Cómo se hizo el experimento? e. ¿Qué emociones estarían más ligadas a nuestro cuerpo según este estudio?

Attività 4

La quarta attività prende l'avvio con la proiezione di un video, si tratta de "El aprendizaje social y emocional" estratto dalla pagina RTVE⁷. Nella prima parte dell'attività agli studenti è richiesto di rispondere a alcune domande inerenti al video, nella seconda attività, invece, sarà richiesto di svolgere un'attività squisitamente linguistica, dovranno, di fatti, completare il testo coniugando il verbo tra parentesi al tempo adeguato.

Esercizio linguistico: (haber) una vez un monstruo que no (saber) lo que sentía. A veces (sentir) rabia y miedo, o rabia y tristeza, o calma y alegría, o calma y tristeza, o todo a la vez. (sentirse) hecho un lío, hasta que (aprender) a distinguir que cada hilo (tener) un color, y que cada color (pertenecer) a una emoción diferente. Así, si (poder) separarlas, era capaz de poner un nombre a cada cosa y cada cosa en su sitio y saber, por tanto, qué es lo que (sentir) en cada momento. Hasta que un día (encontrarse) una niña que no había visto nunca, y (sentir) una emoción de la que todavía no había oído hablar. Pero esa, es otra historia.

Attività 5

L'attività numero cinque si concentra sul contenuto linguistico e in particolar modo sull'uso del congiuntivo con i verbi che esprimono emozioni. L'attività ha inizio con la lettura del testo a seguire:

En aquellos días, me molestaba que mis amigos no me llamaran para salir. Cuando yo tenía algún plan siempre les avisaba, pero ellos a veces iban por ahí sin decir absolutamente nada. ¡Me daba mucha rabia quedarme en casa mientras todo el mundo se lo pasaba bien! Ahora, todo eso ya no me importa. Hombre, me hace ilusión que se acuerden de mí. Hoy, por ejemplo, mi amigo Santi me ha llamado y me ha dicho que va a pasar a verme esta tarde. Me hace mucha ilusión que venga sin más, simplemente para charlar un rato. De hecho, me sorprende que me haya llamado para decírmelo, porque otras veces aparece sin avisar. Ahora ya no me preocupa que mis amigos me llamen o no cada semana. Ellos tienen su vida y yo la mía, pero sé que siempre están ahí cuando los necesito.

Alla lettura segue un esercizio di comprensione, in particolar modo, a partire dallo stesso testo, gli studenti dovranno indicare se specifiche affermazioni risultano essere vere o false

⁷ <https://www.rtve.es/television/20130522/aprendizaje-social-emocional-habilidades-para-vida/669382.shtml>

Frase	Verdadero	Falso
Al narrador le molesta que sus amigos no le llamen para salir.		
Cuando el narrador salía, no llamaba a sus amigos para vengarse.		
No le gustaba estar en casa cuando los demás salían.		
Le gusta que Santi le vaya a ver sin una razón concreta.		
Santi normalmente llama al narrador para decirle que va a ir a verle.		

Dopo queste attività, segue un intervento di riflessione sulla lingua spagnola; nel dettaglio agli studenti viene chiesto di identificare alcuni tempi verbali, il presente del congiuntivo, il passato prossimo del congiuntivo e l'imperfetto del congiuntivo, seguirà poi la spiegazione dell'uso del congiuntivo in spagnolo con i verbi che esprimono emozioni. L'introduzione di questo nuovo nucleo grammatica-linguistico andrà seguita da esercizi di potenziamento e consolidamento.

Conclusioni

L'intelligenza emotiva rappresenta una componente fondamentale per la crescita e lo sviluppo individuale e sociale degli studenti. Integrare l'educazione emotiva all'interno del processo educativo non solo arricchisce l'esperienza scolastica, ma offre anche gli strumenti necessari per affrontare le sfide della vita quotidiana. Un percorso di apprendimento che stimoli la consapevolezza emotiva, la gestione dei sentimenti e delle relazioni interpersonali, è una risorsa imprescindibile per preparare le nuove generazioni ad affrontare con successo le difficoltà del mondo moderno. Il lavoro che qui è stato presentato costituisce solo uno dei possibili approcci volti a sensibilizzare gli studenti verso l'ascolto delle proprie emozioni, favorire l'espressione emotiva e incoraggiare la gestione dei conflitti interpersonali. La creazione di un ambiente scolastico che valorizzi l'intelligenza emotiva è una delle chiavi per promuovere una classe armoniosa e inclusiva. Non si tratta solo di dare risposte a problemi legati a situazioni di conflitto o di stress, ma di lavorare in modo proattivo sulla prevenzione e sullo sviluppo di competenze emotive che accompagneranno gli studenti lungo tutto il loro percorso di vita. L'intelligenza emotiva aiuta i giovani a comprendere meglio sé stessi, a riconoscere e regolare le proprie emozioni, ma anche a relazionarsi in modo positivo con gli altri.

Bibliografia

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books
- Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 12(1), 27-35

Schutte, N. S., et al. (2001). Emotional intelligence and emotional regulation. *Personality and Individual Differences*, 31(1), 1-12

Marina Abramović e l'incontro che commosse il mondo, video,

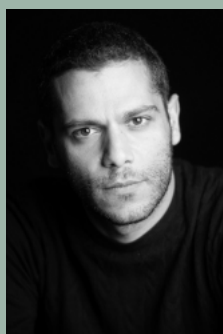
<https://www.youtube.com/watch?v=HejWQSBcK-8>

Crear un mapa corporal de las emociones , video,

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140102_ciencia_mapa_corporal_emociones_np

El aprendizaje social y emocional, video,

<https://www.rtve.es/television/20130522/aprendizaje-social-emocional-habilidades-para-vida/669382.shtml>



Jacopo Varchetta

jacopo.varchetta@gsuite.isiseuropa.edu.it

ISIS "EUROPA"-Pomigliano d'Arco (NA)

Jacopo Varchetta è dottore di ricerca in "Economia Quantitativa ed Eurolinguaggi per la Sostenibilità del Benessere" presso

l'Università degli Studi di Napoli "Parthenope". Nel 2015 consegue l'abilitazione all'insegnamento per le classi di concorso AM2C e AS2C (Spagnolo), nel 2018 consegue la specializzazione per le attività di sostegno per la scuola secondaria di I grado, nel 2024 consegue l'abilitazione all'insegnamento per le classi di concorso AM2B e AS2B (Inglese). È stato formatore di ambito, docente nei Percorsi Abilitanti Speciali per la classe di concorso AC24 (Spagnolo) e docente di "Diritto della scuola" nella nuova formazione iniziale per i docenti. È docente nella scuola secondaria dal 2014 e attualmente insegna spagnolo presso l'ISIS "Europa" di Pomigliano d'Arco in provincia di Napoli.