Español-Terapia: pequeñas actividades para el bienestar de los estudiantes de ELE

Marta Castellani
Istituto Copernico Pasoli de Verona, Italia

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este taller es dar a conocer una serie de propuestas para la clase de ELE llamada *Español-Terapia* que quiere servir como inspiración para los docentes de idiomas a la hora de ampliar nuestra mirada en la selección de contenidos para nuestras clases: aprender una lengua extranjera puede entonces convertirse para los estudiantes en la oportunidad de conocerse más en profundidad como individuos, cuidar de su bienestar psicofísico y desarrollar habilidades para hablar no solo del mundo que les rodea sino también de su mundo interior.

En la parte introductoria intentaré explicar la idea que está detrás de este proyecto didáctico y sus fundamentos teóricos. En la segunda parte presentaré en concreto una posible secuencia didáctica enfocada en el tema de la gratitud con tareas que van a desarrollar distintas destrezas lingüísticas y que a la vez nos permiten abordar el tema utilizando elementos de la literatura y de la cultura del mundo hispano.

1.1. La idea: ¿qué es *Español-Terapia?*

Español-Terapia consiste en una serie de pequeñas actividades que mezclan enseñanza de ELE y ejercicios que fortalecen la autoestima, la motivación y más en general el bienestar de nuestros estudiantes inspiradas en técnicas de autoayuda, de desarrollo personal, psicología positiva, yoga, etc. y que permiten que nuestros estudiantes desarrollen las competencias para hablar no solo del mundo que los rodea sino también de su mundo interior.

Están pensadas como pequeñas «píldoras», actividades cortas que se pueden aprovechar con estudiantes de diferentes niveles y en diferentes contextos.

Se trata de un trabajo en desarrollo que de momento cuenta con materiales enfocados en temas como la gratitud, las prácticas de autocuidado, enfrentar nuestros miedos, el control, la autoestima y la importancia de mantener una actitud positiva frente a las dificultades.

La semilla de este proyecto se sembró como consecuencia de la pandemia y de las evidentes dificultades emocionales y psicológicas que pude, y puedo, observar en mis alumnos adolescentes italianos a raíz del confinamiento y de la didáctica a distancia (ansiedad, depresión, un sentimiento de desconcierto y de inadecuación, falta de motivación, baja autoestima).

Me pareció entonces urgente que la clase de ELE, lejos de sustituirse por consultorio de un terapeuta calificado, no perdiera la oportunidad de convertirse en un espacio donde dar voz a las emociones, aprender conceptos y técnicas de autoayuda y de autoconocimiento personal, dar un nombre a lo que sentimos y desarrollar la habilidad narrativa de comunicar con nuestro yo interior.

Este taller quiere ser una invitación a acompañarme en este viaje entre dos mundos aparentemente lejanos, donde con solo cambiar nuestra mirada, podemos encontrar infinitas ocasiones para que nuestros alumnos practiquen el idioma y crezcan como individuos, que se sientan mejor, que aprendan algo más sobre ellos mismos, que entren en contacto con sus emociones y, por qué no, que sean un poco más felices.



Fig. 1 La idea:¿Qué es *Español-Terapia?*

1.2. El nombre *Español-Terapia*

Esta serie se llama *Español-Terapia,* donde el término terapia quiere ser utilizado de la forma más liviana posible. *Español-Terapia* es una especie de licencia poética. Es muy importante aclarar que abrir nuestras clases a estos temas no pretende sustituirnos por psicólogos o terapeutas: seguimos siendo profesores de idiomas y nuestro enfoque queda en la lengua pero aportamos nuestro granito de arena para

que en nuestras clases los alumnos puedan desarrollar también otras competencias igualmente importantes según un enfoque holístico de la enseñanza.

Además, como docentes, no podemos olvidar que muchos son los actores responsables del bienestar de los individuos en una sociedad y la escuela debe ser una de ellos.

Por último, entre las competencias clave del profesorado de lenguas segundas y extranjeras del Instituto Cervantes, es responsabilidad del docente de ELE desempeñar el papel de gestor de las emociones dentro del aula e «implicarse en el desarrollo de la inteligencia emocional del alumno».



Fig. 2 El nombre *Español-Terapia*

1.3. Fundamentos teóricos

Los materiales didácticos del proyecto *Español-Terapia* nacieron de una intuición personal que encontró su acogida dentro de la experiencia directa del aula.

Dicha intuición, que cree que la clase de ELE puede extender sus confines y convertirse en un espacio donde crear oportunidades para desarrollar no solo la inteligencia lingüística, ha encontrado su fundamento teórico en conceptos como los de inteligencia intrapersonal y emocional según las definiciones de Gardner y Goleman. Asimismo, resulta importante que la enseñanza de idiomas se ensanche integrando elementos cognitivos y afectivos y devuelva al estudiante no solo su papel protagónico en el proceso de aprendizaje, sino también su complejidad como individuo que aprende tanto con la cabeza como con el corazón. Estos conceptos se pueden encontrar en los estudios de Jane Arnold y H. Douglas sobre el aula de ELE como espacio afectivo y efectivo:

> Hay que señalar que la dimensión afectiva de la enseñanza no se opone a la cognitiva. Cuando ambas se utilizan juntas, el proceso de aprendizaje se puede construir con unas bases más firmes. Ni los aspectos cognitivos ni los afectivos tienen la última palabra y, en realidad, ninguno de los dos puede separarse del otro.
>
> [...]
>
> Mientras enseñamos el idioma también podemos educar a nuestros alumnos a vivir de forma más satisfactoria y a ser miembros responsables de la sociedad. Para conseguirlo, nos tenemos que interesar por su naturaleza y sus necesidades tanto cognitivas como afectivas. (Arnold y Douglas, 2005: 257)

A una visión «aut aut» entonces es preferible sustituir una mentalidad «et et» y nosotros los profesores deberíamos ser los primeros en poner en práctica un mindset de crecimiento a la hora de pensar en nuestra didáctica.

1.4. Ampliar los temas del aula

Una forma concreta de realizar este cambio puede ser a través de la ampliación de los temas que normalmente son objeto de estudio en el aula de idiomas. Algunos ejemplos pueden incluir temas de desarrollo personal, el poder de la gratitud, el léxico de las emociones, el concepto de *body positivity*, el *mindfulness* y la importancia de ralentizar un poco nuestras vidas frenéticas, ejercicios de reflexión y autoconocimiento, temas que subrayan la importancia del amor propio y del autocuidado, de una vida sana, de tener rutinas saludables con prácticas de yoga o meditación.

Afortunadamente, en los últimos años, y no solo en el mundo de la didáctica, la cultura occidental se ha dado cuenta de que es fundamental hablar y reflexionar sobre estos temas. Esto significa dos cosas: que por un lado hoy en día existen muchísimos contenidos que se pueden aprovechar o adaptar a nuestras clases, y por otro que se está lentamente «normalizando» lo de hablar abiertamente sobre temas que antes eran tabú o que eran vistos como algo excéntrico o demasiado *naive*.

Las actividades de *Español-Terapia* pueden tomar inspiración de elementos muy diferentes, sea una ilustración, un video, un poema, y abarcan tanto temas lingüísticos como culturales o literarios.

Veremos como, gracias a la riqueza y versatilidad de los temas tratados, los alumnos aprenden nuevo léxico y desarrollan las cuatro competencias lingüísticas de comprensión y producción oral y escrita según el tipo de actividad y los estímulos seleccionados (un texto escrito, una canción, una imagen…).

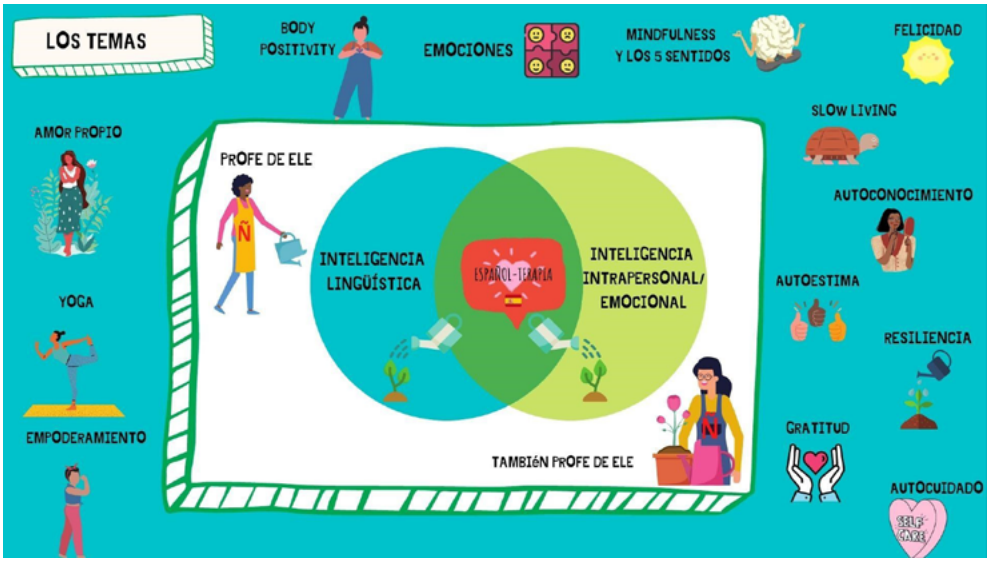


Fig. 3 Los temas del proyecto Español-Terapia

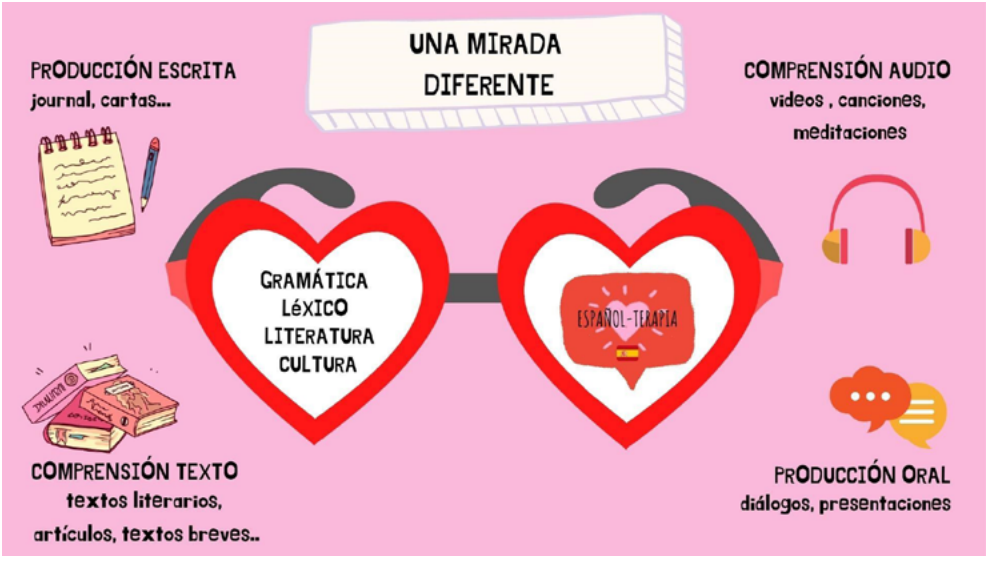


Fig. 4 Una mirada diferente

2. PROPUESTA PARA TRABAJAR EL TEMA DE LA GRATITUD EN LA CLASE DE ELE

2.1. Un ejemplo: el tema de la gratitud

El tema de la gratitud puede ser una buena propuesta para introducir temas que trabajan el desarrollo personal, el autoconocimiento y la afectividad dentro de la clase de ELE. Realicé las tareas de la siguiente secuencia didáctica en una clase del

tercer año de secundaria de nivel B1 según el MCER con un grupo de estudiantes italianos. La ocasión fue el Día Mundial de la Bondad que se celebró el 13 de Noviembre de 2021.

Hablar de gratitud en el aula nos permite «medir la temperatura» de la clase con respecto a este tipo de temáticas y además, por su intuitividad y positividad, no representa un tema conflictivo sino que permite tanto a los estudiantes como al profesor sentirse cómodos a la hora de trabajar.

Por último, se presta para construir una secuencia didáctica donde trabajar distintas habilidades lingüísticas, aprovechar un abanico de inputs y materiales diferentes introduciendo también contenidos culturales y literarios.

No es obligatorio realizar las tareas en una secuencia completa, se pueden utilizar también como píldoras para momentos de repaso, ampliación del léxico, clases de cultura o literatura.

2.2. Primera tarea: calentamiento y comprensión auditiva

Para empezar podemos proponer la visión de estos dos videos:

El primer video es de carácter más informativo y se presta a un trabajo de comprensión audio y se puede asociar a una serie de preguntas verdadero/falso como las siguientes:

- Según la neurociencia, la gratitud tiene el poder de modificar la estructura de nuestro cerebro V F;
- Quien practica la gratitud es menos empático V F;
- Hay un vínculo muy fuerte entre gratitud y felicidad V F;
- Las personas que se centran en las cosas que las fastidian tienen un mejor rendimiento V F;
- Las personas que practican habitualmente la gratitud descansan mejor V F.

El otro video consiste en un corto breve sin diálogos y quiere funcionar como estímulo para reflexionar sobre la relación que hay entre gratitud y amabilidad. He utilizado este video al principio de una clase en ocasión del «Día mundial de la bondad» y dejado a mis estudiantes un «boleto de salida» que tenían que entregarme al final de la hora con sus reflexiones sobre lo que habían observado para responder a la pregunta: «¿Qué relación hay entre amabilidad y gratitud?».



Fig. 5 Calentamiento y comprensión auditiva

2.3. Segunda tarea: el mandala de la gratitud

Partiendo de las ideas de la psicología positiva, el Mandala de la gratitud es una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar. Esta herramienta muy sencilla, que es el círculo del mandala, ofrece un espacio gráfico donde trabajar el léxico.

Los estudiantes tienen que escribir una lista de las cosas por las cuales se sienten agradecidos. Para ayudarlos podemos sugerir una serie de elementos dentro de las siguientes categorías:

- actividades cotidianas que te hagan sentir bien;
- posesiones significativas;
- habilidades y cualidades;
- cosas que percibes con los cinco sentidos;
- personas que forman parte de tu vida;
- maravillas de la naturaleza.



Fig. 6 El mandala de la gratitud

2.4. Tercera tarea: «Oda a las cosas» de Pablo Neruda

La poesía de Neruda es perfecta para seguir trabajando el léxico junto al tema de la gratitud. Después de leer el texto, podemos proponer una actividad de ampliación/repaso del léxico asociando las palabras en negrita a los dibujos representados.

Además, cada estudiante, después de comprender el texto y solucionar con la ayuda del profesor todas las dudas, puede intentar escribir su propia oda a las cosas que «ama locamente» en un ejercicio de escritura creativa sobre el texto poético. Por supuesto, es importante recordar a los alumnos que no se trata de una oda a lo material sino una invitación a observar las pequeñas grandes cosas que están a su alrededor.

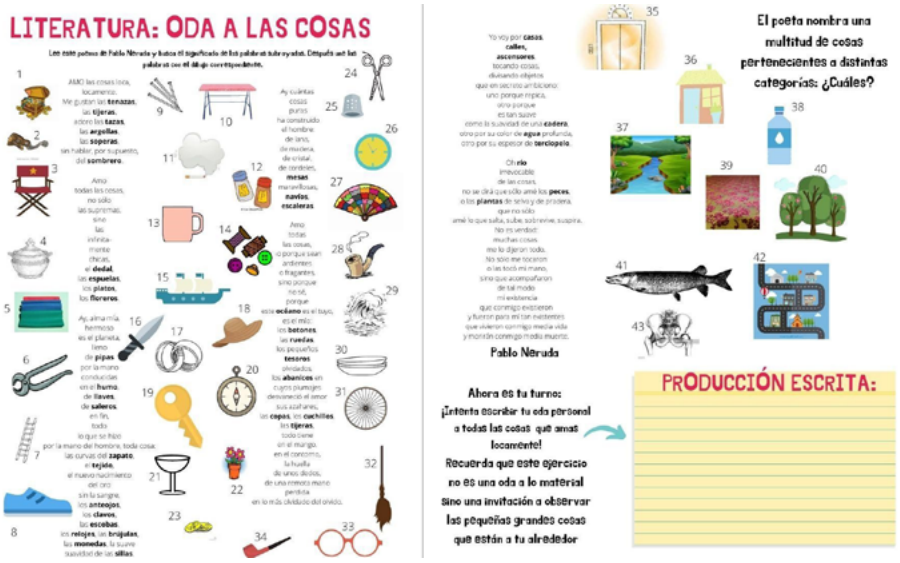


Fig. 7 «Oda a las cosas» de Pablo Neruda

2.5. Cuarta tarea: cultura, canciones, artes, refranes

El tema de la gratitud aparece a menudo en la cultura de los países de habla hispana junto a la alegría de vivir y el goce de la vida. Los elementos propuestos en esta tarea pueden ser objeto de ampliación según lo considere el profesor.

Podemos proponer canciones como *Gracias a la vida* de Violeta Parra y Mercedes Sosa:

También el arte nos ofrece muchísimas oportunidades en la clase de idiomas y aquí he puesto el último cuadro pintado por Frida Khalo: el famosísimo bodegón con su himno a la vida *Viva la vida*.

Personalmente, me gusta insertar también momentos creativos en mis clases para luego aprovechar los resultados para practicar la descripción de imágenes o el debate o simplemente la oralidad. En este caso, dibujar su propia obra maestra para celebrar la vida y la gratitud, darle un título y explicar su trabajo.

La gratitud es también un tema muy presente en la cultura popular, en los refranes o frases de personajes históricos y famosos y puede ser la ocasión para reflexionar con nuestros estudiantes sobre lo que es gratitud, abrir un debate o quizás llegar a dar una definición de lo que es gratitud para ellos.



Fig. 8 Propuestas de cultura hispana sobre el tema de la gratitud

2.6. Quinta tarea: calendario de gratitud

Aquí os propongo una idea a través de un calendario/reto que invita a los alumnos a practicar gestos de gratitud durante 30 días tomando inspiración de los #retos y #challenge que a menudo se encuentran en las redes sociales. Cada verbo que aparece en el calendario es un imperativo así que podemos reflexionar con ellos sobre su construcción y además tienen una actividad a largo plazo donde durante 30 días están en contacto directo con esta estructura gramatical.

30 días de gratitud:

- empieza un diario de gratitud;
- hazle un cumplido a un desconocido;
- haz algo bueno para un vecino;
- escribe 3 cosas que te gustan de tu casa;
- reflexiona sobre tus habilidades y puntos de fuerza;
- llama una persona que conoces por la que estás agradecido;
- da un paseo por la naturaleza y fíjate en la belleza que te rodea;
- da las gracias por tres experiencias significativas de tu vida;
- ayuda a alguien a realizar una tarea;
- escribe cinco cosas por las que estás agradecido que han pasado este año;
- ofrece un café a la persona que está detrás de tí en la cola del bar;
- sonríe por la calle a las personas que encuentras;

– escribe una tarjeta de agradecimiento para tu compañero de escuela o trabajo;
– antes de ir a la cama, comparte con tu familia algo positivo que ha pasado hoy;
– da las gracias por lo que has comido hoy;
– agradece algo pequeño en que nunca te habías fijado antes;
– cocina algo rico y después llévaselo a tus vecinos;
– celebra el éxito de alguien que no seas tú en voz alta;
– abraza a alguien;
– ofrécete para realizar una tarea doméstica poco placentera;
– escríbele un mensaje a un amigo o familiar diciéndole por qué es importante para tí;
– prepárate tu bebida caliente favorita y saboréala con calma;
– escribe a mano una breve carta para alguien de tu familia;
– lleva a cabo un acto de bondad espontáneo;
– regala algo sin una razón específica;
– piensa en un momento difícil de tu vida que te ha ayudado a crecer y agradece esa experiencia;
– échale una mano a alguien que la necesite;
– agradece las partes de tu cuerpo que normalmente críticas;
– pasa un rato con una persona querida prestándole toda tu atención (mejor con el móvil apagado);
– llama a un amigo con quien no has hablado en mucho tiempo.

Dentro de los retos hay actividades que sirven para desarrollar la lengua escrita y el léxico como el «diario de gratitud» en el que todos los días los alumnos deben escribir tres cosas por las cuales se sienten agradecidos. Otras son acciones prácticas que pueden cumplir a lo largo del día y que pueden ser útiles como input de una narración oral al principio de la clase (¿Qué hiciste ayer para practicar gratitud?). También podrían construir una serie de consejos en imperativo para alguien que quiera practicar más la gratitud en su vida (¿Qué consejo le darías a una persona que quiera practicar más la gratitud en su vida?).



Fig. 9 Calendario: 30 días de gratitud

3. CONCLUSIONES

Como ya mencionado, *Español-Terapia* es un proyecto en desarrollo.

Los materiales se van publicando en entradas temáticas en la página web de Profe De Ele donde a día de hoy se pueden encontrar, además de la secuencia dedicada a la gratitud, también una dedicada al amor propio y al autocuidado.

También en la sección del blog de la página se puede leer una pequeña descripción del proyecto.

En las redes sociales *Español-Terapia* cuenta con un grupo en Facebook que tiene el propósito de compartir nuevos materiales, ideas, crear ocasión de debate sobre el tema y en general construir una comunidad de docentes interesados en estos aspectos de la enseñanza de ELE.

Existe también una página Instagram dedicada a *Español-Terapia*.

5. BIBLIOGRAFÍA

Arnold, J. y Douglas Brown, H. (2005). «El aula de ELE: Un espacio afectivo y efectivo», *Actas del Programa de Formación para el profesorado de Español como Lengua Extranjera,* Munich. Documento de Internet disponible en: https://www.academia.edu/20469537/El_aula_de_ELE_un_espacio_afectivo_y_efectivo1 [Fecha de consulta 3 de abril de 2022].

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House USA Inc.

Gardner, H. (1999). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2007). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós Editorial S.A.

Instituto Cervantes (2006). *Las competencias clave del profesorado de lenguas segundas y extranjeras,* Madrid: Instituto Cervantes. Disponible en: https://cvc.cervantes.es/ENSENANZA/biblioteca_ele/competencias/default.htm [Fecha de consulta 2 de abril de 2022].

Neruda, P. (1959). *Navegaciones y regresos*. Oda a las cosas. Documento de Internet disponible en: http://www.neruda.uchile.cl/obra/obranavyregresos1.html [Fecha de consulta 2 de abril de 2022].