

Implementación de estrategias de la comunicación no violenta y la educación emocional en el aprendizaje de un segundo idioma

VERA MADRIGAL VILLEGAS

verimv23@yahoo.com

VIVIAN VARGAS BARQUERO

vivianvrgs@yahoo.com

Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje

Universidad Nacional

Costa Rica

Resumen

Este trabajo pretende utilizar la comunicación no violenta (CNV) de la mano de la educación emocional para desarrollar y presentar estrategias que contribuyan con la motivación y el desarrollo de una mayor competencia emocional, con el objetivo de encontrar una manera para que los estudiantes refuercen la autocorrección positiva para facilitar la comunicación y evitar que se frustren innecesariamente. Asimismo, se expone el estudio de dos casos de estudiantes de las carreras del Bachillerato en Inglés y del Bachillerato Acreditado en la Enseñanza del Inglés de la Universidad Nacional, en Costa Rica, como un aporte/insumo para determinar qué tan efectivo puede ser el método de la educación emocional y la CNV. Además, en este trabajo se intenta demostrar a los educadores de un segundo idioma la importancia de ayudar para que los estudiantes adultos identifiquen sus propias emociones y necesidades así como las de los demás, desarrollando al mismo tiempo habilidades para superar barreras que les impiden su aprendizaje exitoso.

Palabras claves: educación emocional, comunicación no violenta, estrategias de aprendizaje, enseñanza de un segundo idioma

Abstract

This paper aims to combine Nonviolent Communication (NVC) and Emotional Education to develop strategies that contribute to increase motivation in EFL students. These strategies facilitate students' learning, leading them to adopt positive attitudes towards learning a second language without feeling fear, guilt, or shame. Since many students have been educated to judge what they do or think about themselves in terms of what is considered right and wrong in society, this behavior leads to self-correction. However, when learning a second language, adults can be frustrated when they make common mistakes in the target language. Therefore, this research aims to find a way for students to reinforce positive self-correction in order to facilitate communication and avoid frustration. Furthermore, this study presents two cases of students majoring in Bachillerato en la Enseñanza del inglés from Universidad Nacional of Costa Rica, as a study to determine how effective can be to apply techniques based on emotional education and NVC. Furthermore, this paper attempts to raise awareness of the importance of helping out adult learners to identify emotions and needs, while developing skills to overcome barriers for their successful learning.

Key words: emotional education, nonviolent communication, learning strategies, second language learning

Planteamiento del problema

El propósito de este estudio de caso es ilustrar cómo los educadores pueden canalizar positivamente las emociones de los estudiantes adultos con el fin de implementar estrategias que faciliten el aprendizaje de un segundo idioma. Lo que motivó el inicio de esta investigación es la forma en que algunos estudiantes interpretan sus logros y fallos en este aprendizaje. De hecho, las investigadoras han observado que cuando los participantes de este estudio de caso cometen errores lingüísticos, sus gestos y expresiones verbales denotan falta de satisfacción y también desmotivación. Por esta razón, la fundamentación de este estudio se basa en las teorías de la educación emocional y la comunicación no violenta (CNV) como medio para resolver este conflicto.

Los profesores deben trabajar arduamente para canalizar en forma adecuada las emociones de los estudiantes, de manera que sean capaces de identificar sus propias necesidades con el fin de mejorar sus propias habilidades lingüísticas. La educación emocional es un modelo de enseñanza que conceptualiza las necesidades sociales de cada individuo, las cuales generalmente no son atendidas en el ámbito educativo. De acuerdo con el Dr. Rafael Bisquera (2003), el objetivo de la educación emocional es de "prevención primaria inespecífica," lo cual quiere decir que los profesores de una lengua extranjera pueden preparar a los estudiantes para minimizar la vulnerabilidad a los fracasos o bien prevenir que ocurran.

Por otro lado, el Dr. Marshall Rosenberg (2003) propone una manera práctica de hacer frente a las tendencias violentas por medio de un enfoque

educativo llamado la comunicación no violenta. Además, la CNV tiene como objetivo encontrar una manera de comunicarse evitando palabras peyorativas o expresando sentimientos de fracaso. Por lo tanto, el personal docente que se enfrenta a este tipo de problemas en el aula podrá beneficiarse de un grupo de técnicas y actividades diseñadas para proporcionar una respuesta a esta situación. Estas actividades pueden ser implementadas en la clase para introducir a los profesores y los estudiantes en un proceso que integra el poder de la inteligencia emocional con el valor de la inteligencia del corazón. Estas actividades son diseñadas con el fin de proporcionar herramientas prácticas para ayudar a un aprendizaje integral donde se combinan el contenido del curso con la educación emocional y no violenta en las aulas.

Los adultos aprenden en un entorno práctico donde pueden encontrarse a sí mismos en busca de soluciones a problemáticas en contextos de la vida real. Si los estudiantes están aprendiendo una segunda lengua, van a verse en la necesidad de expresarse en la lengua meta para comunicarse con fines específicos, ya sea para certificarse, conseguir un mejor trabajo, ganar más dinero, solicitar una beca para estudiar en el extranjero, trabajar como profesores del idioma, viajar, o simplemente para comunicarse con los demás. Hacer que los estudiantes participen en actividades de resolución de conflictos hará posible que ellos se enfrenten a situaciones en las que deben utilizar el lenguaje. Es conveniente unir la teoría a la práctica haciendo que los alumnos experimenten tanto como sea posible. Por otra parte, es bastante funcional utilizar el análisis de las emociones para incorporarlo a tareas significativas por medio de temas interesantes que los estudiantes puedan encontrar en contextos de la vida real.

Marco teórico

En Costa Rica, las noticias sobre violencia en las aulas son publicadas frecuentemente en los titulares de los periódicos. Respecto de las manifestaciones de la violencia escolar se encuentran: la agresión con arma de fuego o punzocortante hacia un compañero o profesor, el vandalismo dentro de la institución, las amenazas y la intimidación. Pero también, podemos mencionar expresiones peyorativas que denotan sentimientos violentos que muchas veces pasan desapercibidas (Arias, 42). Este trabajo de investigación se enfoca en esta última forma de violencia, la cual muchas veces afecta nuestra integridad emocional y entorpece el aprendizaje de un segundo idioma. Por lo tanto, esta problemática que se vive diariamente en las instituciones educativas del país exige un ejercicio de reflexión para generar discusión y para hacer conciencia sobre esta realidad. Asimismo, estas conductas se ven reflejadas en la respuesta que los estudiantes tienen ante notas bajas y errores en su competencia lingüística.

El enfoque adoptado en esta investigación se basa en el modelo de la comunicación no violenta desarrollado por el Dr. Marshall Rosenberg. En su obra *Nonviolent Communication: A Language of Life*, define la CNV como “una forma de comunicación que nos lleva a dar desde el corazón” (3). Esta es una técnica de

comunicación que enseña cómo transformar el pensamiento y el lenguaje para mejorar la cooperación, aprender a escuchar las necesidades y sentimientos de los demás y fomentar el buen desempeño lingüístico.

Rosenberg explica que el uso de la CNV se aprende con el tiempo y aunque implica un cambio tanto en la forma de pensar como de comunicarnos, no da por sentado que las personas con quienes nos comunicamos estén dispuestas a actuar con compasión como lo hacemos nosotros. Por otro lado, Bisquerra señala el hecho que el estado de ánimo y las emociones afectan las funciones cerebrales de forma negativa o positiva y, como consecuencia, el aprendizaje de un segundo idioma se puede ver favorecido o afectado.

Según Rosenberg, “existen condicionamientos culturales negativos que nos ocasionan dolor, pero se encuentran tan arraigados en nuestra vida que ni siquiera percibimos su presencia” (55). Esta afirmación nos concientiza sobre el hecho de buscar la forma de detectar los sentimientos y emociones destructivos con el fin de transformarlos en actitudes compasivas y positivas hacia nuestro propio aprendizaje.

Consecuentemente, la comunicación no violenta utiliza la jirafa y el chacal como símbolos para representar la forma en que nuestros sentimientos influyen en la comunicación. La jirafa tiene dos características especiales: un cuello largo y un gran corazón que pesa alrededor de 13.4 kilos. Por esa razón, el corazón tiene que trabajar mucho para lograr bombear suficiente sangre al cuello. Por otro lado, el chacal se encuentra más cerca del suelo y su visión se limita a lo que está justo en frente de él. Estos dos animales ilustran claramente cómo la forma en que conectemos el corazón, la mente y los sentimientos puede aliviar las frustraciones y conflictos provocados por la tendencia a la violencia en el mundo actual (Marantz y Kilian 20).

Hoy en día, un gran número de personas estudia inglés para acoplarse a las exigencias de este mundo globalizado. Sin embargo, el desempeño lingüístico de los estudiantes adultos no siempre es el más óptimo y algunos tienden a frustrarse y abandonan sus clases. Debido a este hecho, es importante instruir a los adultos en el desarrollo de la autoestima para reducir la ansiedad. Stephen Krashen (1982) explica este fenómeno al referirse a la hipótesis del filtro afectivo, la cual estipula que “este bloqueo es causado por factores afectivos para la adquisición del lenguaje” (3), es decir, variables tales como altos niveles de ansiedad, baja autoestima y baja motivación. Por lo tanto, los adultos adquieren un segundo idioma cuando no están preocupados por cometer errores y, en consecuencia, su desempeño lingüístico se ve afectado cuando los estudiantes no se sienten suficientemente cómodos.

En general, se han escrito libros, se han llevado a cabo estudios de casos e investigaciones; por ejemplo, el caso de la esposa de un paciente con cáncer la cual aplicó recomendaciones de una enfermera basadas en cómo tratar empáticamente a su esposo para evitar sentimientos depresivos o de culpa, las cuales dan como resultado una comunicación afectiva y compasiva hacia su esposo y hacia ella misma ya que ambos estaban sufriendo por esta enfermedad. Consecuentemente, diversas investigaciones se han interesado en poner en práctica la funcionalidad de la educación emocional así como la CNV al aplicar estrategias de intervención tales como tutorías, entrevistas, integración curricular, cursos para adultos y formación en organizaciones. De esta afiliación se han obtenido

resultados positivos sobre el efecto de la comunicación no violenta y la educación emocional no solo con estudiantes, sino también en la vida cotidiana tanto en matrimonios en crisis como en reclusos en cárceles, entre otros.

Es importante considerar que no existe una receta única para solucionar el problema de la violencia escolar, de la forma agresiva en que nos comunicamos con nosotros mismos y con otras personas y la manera en que lidiamos con las frustraciones, ya que cada persona es diferente y por tanto tiene distintas necesidades. Por lo anterior, es trascendental investigar el problema, diagnosticar las causas a partir de una comunicación más eficaz y dialógica, así como adaptar el currículo a las necesidades reales del estudiantado.

Caso de estudio

La hipótesis de este estudio de caso es medir cómo la implementación de actividades diseñadas para promover la inteligencia emocional y la comunicación no violenta tendrá un efecto muy positivo en las habilidades lingüísticas de los estudiantes. Esta investigación expone el estudio de dos casos de estudiantes de las carreras del Bachillerato en Inglés y del Bachillerato Acreditado en la Enseñanza del Inglés de la Universidad Nacional. Para ese propósito, durante un ciclo lectivo de diecisiete semanas se trabajó de la siguiente manera: en las primeras cuatro se entrevistó y se observó a los participantes con el fin de diagnosticar necesidades educativas tales como motivación, actitud y desempeño académico. Al obtener resultados que señalaban sus debilidades y fortalezas en el aprendizaje de un segundo idioma, se hizo pertinente la aplicación de técnicas basadas en la CNV y la educación emocional para ayudar a los estudiantes a conocer sus propias emociones, regularlas, motivarse a sí mismos mientras establecían relaciones y reconocían sus emociones y las de los demás facilitando así su desempeño lingüístico y aumentando de esta manera su motivación.

Este es un estudio de caso cualitativo que pretende ser usado como recurso para enseñar a los profesores de la enseñanza de una segunda lengua cómo a partir de la educación emocional y la comunicación no violenta, los estudiantes adultos mejoran tanto su desempeño lingüístico como su manejo de las emociones. Estos enfoques intentan ser utilizados como recursos didácticos para entrenar a los estudiantes en el manejo de los componentes intrapersonales tales como la autoestima y la autorrealización, así como componentes interpersonales enfocados en la empatía. El resultado de la aplicación de estos enfoques conlleva a la solución de problemas, control de la impulsividad y mejora de su estado de ánimo general, alcanzando así el éxito en su desempeño académico.

Participantes y materiales

Para esta investigación, los instrumentos utilizados fueron un cuestionario con doce preguntas sobre las fortalezas y debilidades en el aprendizaje de una

segunda lengua. Además, las investigadoras realizaron observaciones semanales desde febrero 2013 hasta noviembre 2013. Los resultados y la descripción de los participantes son los siguientes:

Perfil de los participantes

Participante 1	Participante 2
Lengua materna: Español	Lengua materna: Español
Lengua meta: Inglés	Lengua meta: Inglés
Sexo: Femenino	Sexo: Masculino
Nacionalidad: Costarricense	Nacionalidad: Costarricense
Carrera: Bachillerato en la Enseñanza del Inglés para III y IV ciclos. Tercer nivel.	Carrera: Bachillerato en la Enseñanza del Inglés para III y IV ciclos. Primer nivel
Otras características: insegura, extrovertida, esforzada y responsable.	Otras características: inseguro, tímido, introvertido y esforzado.

Análisis de datos

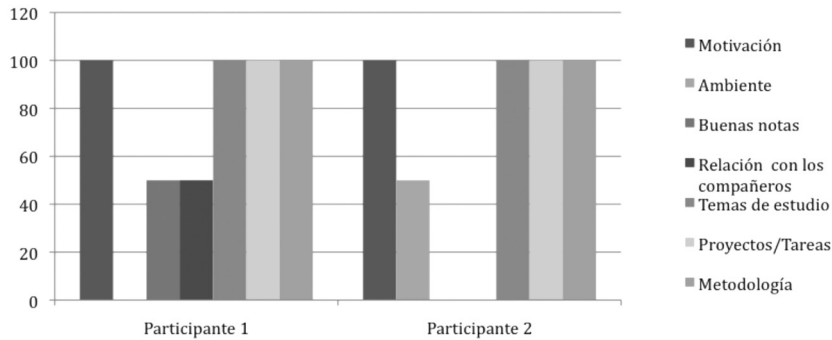
Con el fin de comprobar la efectividad de la aplicación del enfoque de la comunicación no violenta y la educación emocional en el aprendizaje de un segundo idioma en adultos, se aplicó un instrumento a dos estudiantes para obtener insumos pertinentes. Con el propósito de recomendar una serie técnicas y estrategias de enseñanza-aprendizaje enfocadas a promover la motivación por medio de la comunicación no violenta, los resultados del instrumento de esta investigación arrojaron la siguiente información:

Una de las preguntas fue: ¿Qué aspectos le ayudan en su aprendizaje? Cosas que suceden en las cuales se siente orgulloso, contento o bien. Los estudiantes debían marcar las opciones relevantes que aplican a su realidad. La lista de opciones es la siguiente:

- La motivación de parte de los profesores
- El ambiente en el aula
- El obtener buenas notas
- La relación con los compañeros
- Los temas que se estudian
- Los proyectos o tareas asignados
- La metodología

Como se observa en el gráfico 1, los dos participantes coinciden en que la motivación, los temas de estudio, los proyectos y tareas, así como la metodología son vitales para el buen desempeño académico y el aprendizaje de un segundo idioma.

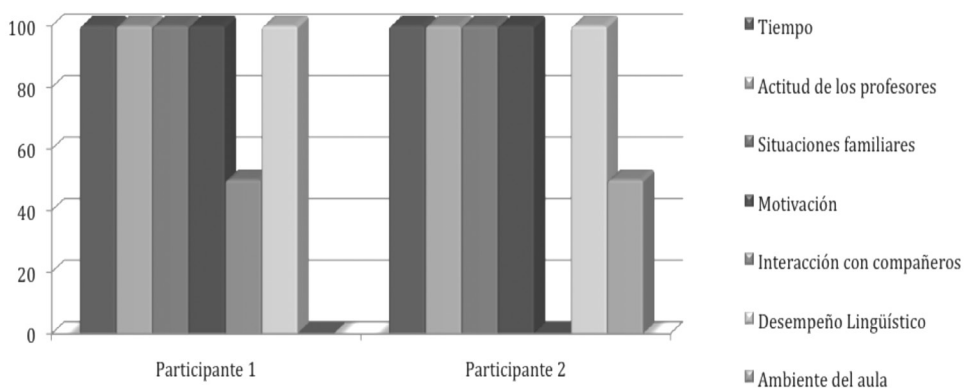
Gráfico 1
¿Qué aspectos le ayudan en su aprendizaje?



Fuente: Cuestionario: Fortalezas y debilidades en el aprendizaje de un segundo idioma

Por el contrario, la otra pregunta trata sobre aspectos que dificultan el aprendizaje, cosas que suceden con las cuales se siente incómodo, inseguro o frustrado. En el gráfico 2, los estudiantes marcaron el tiempo asignado para proyectos y tareas, la actitud y disponibilidad de los profesores, las situaciones familiares, la falta de motivación y el desempeño lingüístico como las razones que con más frecuencia dificultan el aprendizaje de un segundo idioma. Con respecto a la interacción con los compañeros, la participante 1 considera que este es un factor que influye negativamente en su desempeño en el aula. A diferencia de ella, el participante 2 considera que el ambiente en el aula le provoca frustración porque recalca que se siente inferior en cuanto a su nivel de competencia lingüística en comparación con el resto de sus compañeros.

Gráfico 2
¿Qué aspectos le dificultan su aprendizaje?



Fuente: Cuestionario: Fortalezas y debilidades en el aprendizaje de un segundo idioma

En referencia a las fortalezas que caracterizan a cada participante, de acuerdo con su percepción individual, el siguiente cuadro refleja que ambos estudiantes son esforzados y que comparten su interés en mejorar su aprendizaje del inglés. A pesar de que el resto de las fortalezas no son las mismas para ambos, sí se percibe una actitud positiva en los dos participantes. Estas se reflejan a continuación en el siguiente cuadro:

Participante 1	Participante 2
Creatividad	Responsabilidad
Independiente	Puntualidad
Ayudar y colaborar a otros	Sacrificio y entrega
Esfuerzo	Esfuerzo

En cuanto a las debilidades de cada participante, de acuerdo con su percepción individual, el siguiente cuadro refleja que ambos estudiantes se ven afectados por factores de ansiedad y bajo desempeño lingüístico. Los resultados se ven reflejados a continuación en el siguiente cuadro:

Participante 1	Participante 2
Memoria	Timidez
Puntualidad	Inseguridad
Ansiedad	Ansiedad
Desempeño lingüístico	Desempeño lingüístico

Con respecto a los resultados de las preguntas abiertas del instrumento, los estudiantes tuvieron la libertad de expresar sus opiniones personales acerca de lo que los motiva a aprender un segundo idioma de manera efectiva. Para ambos participantes, los comentarios que les dan sus profesores son muy valiosos. Algunas de las observaciones que les gustaría poner en práctica son, por ejemplo, la búsqueda de recursos con ejercicios para practicar fuera de la clase y que aprecian los comentarios constructivos o positivos, dichos “de buena manera” y expresiones tales como: ¡Bien hecho! y ¡Excelente! Por otra parte, la participante 1 se empieza a describir a sí misma como capaz, perseverante o terca y creativa, lo cual asegura como algo necesario para ser profesora. Por otro lado, el participante 2 empieza describiéndose a sí mismo con estas palabras: “no soy mal estudiante, sí tengo que cambiar que casi siempre llego tarde a clases”. Dice que se considera un buen estudiante, maduro y con mucho liderazgo.

Con respecto a la mayor motivación para aprender inglés como segundo idioma de parte de los dos estudiantes, la participante 1 dijo que su futuro y llegar a ser una buena profesora son sus dos motivaciones más grandes, mientras que el participante 2 dijo que su máxima motivación es obtener un mejor bienestar,

un mejor trabajo y complemento para otra carrera. Ligados a estas razones, los participantes mencionaron momentos claves de su propio aprendizaje que les han ayudado a aprender un segundo idioma de manera eficaz, en los cuales todos los momentos considerados como exitosos y motivadores para ellos fueron situaciones vividas dentro de la clase. Por ejemplo, la participante 1 se refirió a una exposición en la que pudo reconocer un avance significativo de su gramática, lo cual la hizo sentirse orgullosa de sí misma. Además, comentó que las buenas calificaciones obtenidas en pruebas cortas la hacen sentirse feliz acerca de su progreso y que los comentarios positivos por parte de sus profesores son sin duda indispensables para sentir motivación. De igual manera, el participante 2 dijo que sus momentos claves fueron sobre situaciones en la clase en las cuales hubo que realizar proyectos que significaron algún tipo de desafío, por ejemplo, un proyecto personal para mejorar la pronunciación, en el cual sintió un mejoramiento notable después de realizarlo. Segundo, un proyecto en el que subraya la interacción, ya que tuvo que poner en práctica la habilidad oral al interactuar con muchas personas en la semana de las culturas, en la cual tuvo que exponer su investigación y recibió sólo comentarios positivos por parte de los oyentes.

La última pregunta del instrumento refleja lo que significa para ambos participantes un reto como estudiantes de un segundo idioma y cómo tratarían tal desafío. La participante 1 aseguró que todo el proceso de aprender un segundo idioma significa un reto. A manera de ilustración, se refirió a que cada semestre y cada clase tienen un reto. Pensar en la meta y estar siempre motivada, y realmente desear aprender el idioma y llegar a ser una buena profesora son sus objetivos.

Igualmente, para el participante 2 cada día que pasa representa un reto más y el hecho de alcanzar a sus compañeros es un desafío para no ser el más rezagado. Recuperar malas notas es también un reto para él, para enfrentarlo tal y como lo ha estado haciendo: con sacrificio, perseverancia y trabajo duro. Finalmente, expresa que se siente afortunado de tener profesores profesionales que lo impulsan y lo apoyan con su realimentación, ya que sin este estímulo, no podría tener la misma motivación para seguir trabajando en su progreso.

Recomendaciones

¿Cómo educar las emociones? Las siguientes son algunas recomendaciones:

1. Proponer retos basados en el nivel de competencia lingüística, las habilidades y competencias de los estudiantes. Las clases pueden ser planeadas con el fin de que el estudiante vaya superando pequeños logros dentro de su alcance.
2. Rosenberg afirma que las comparaciones son clasificadas como juicios; como consecuencia, pensamos en términos de lo que está mal con el comportamiento de las personas (18) . Además, si los profesores evitan las comparaciones en el aula, todos los logros y mejoras se pueden celebrar cooperativamente.

3. La CNV y la educación emocional invitan a identificar las necesidades específicas de cada estudiante y, por lo tanto, los profesores pueden beneficiarse de los resultados de conocer tales necesidades profundamente con el fin de proporcionar estrategias útiles para el progreso dentro del proceso de su aprendizaje. Brown afirma que los estudiantes capaces de entender sus propias habilidades y capacidades pueden reconocer sus fortalezas y debilidades con el fin de ser utilizadas para superar las dificultades y alcanzar el éxito (136) .
4. Crear ambientes amigables y acogedores observables destacando el hecho de que todas las preguntas y comentarios son importantes y valiosos y, por lo tanto deben ser tratados con respeto. Es necesario recordar a los alumnos que sus aportes y comentarios pueden contribuir mucho al progreso de la clase con sus preguntas, que no existen “preguntas tontas”, por el contrario, agradecer por sus intervenciones siempre y cuando sean constructivas y sirvan para mejorar.
5. Aplicar cumplidos o elogios tales como felicitaciones. Las palabras positivas son claves para aumentar la motivación. ¡El agradecimiento y los gestos amables son contagiosos!
6. Aprender de sus propios errores puede ser una gran herramienta, por lo que proporcionar realimentación constructiva y concreta regularmente es fundamental en la educación emocional.
7. La búsqueda de la autonomía, flexibilidad y respeto son esenciales para que los estudiantes respondan de manera más positiva.
8. El trabajo en colaboración brinda muchas oportunidades para dar con situaciones en las que los alumnos trabajan juntos para encontrar la solución a un problema o situación sin conflictos. Dado que los conflictos pueden ser mediados por el uso de la CNV, los maestros deben enseñar a los adultos a ser mediadores, lo que quiere decir que tener conversaciones y charlas participativas ayudará a encontrar una solución a los problemas de manera colectiva y empática. Una actividad en la clase podría ser la de llamar a los estudiantes a ser los negociadores para mediar entre dos partes en diferentes contextos. Por ejemplo, un debate o simulación, juego o dramatización “role-play” se podrían establecer con el fin de encontrar respuestas, no para crear luchas, competencias o discusiones que no llevan a soluciones, sino todo lo contrario.
9. A través de diálogos en grupos, la CNV propone que los alumnos expresen lo que sienten y lo que quieren con el fin de conectarse con los demás. Es importante que se maneje la tolerancia en el intercambio de ideas.
10. Interpretar sus propias emociones y las de los demás adecuadamente. Enseñar que una mala interpretación de las emociones conlleva a la depresión; las emociones y la salud están ligados y es importante evitar los juicios de valor.
11. Cualquier contenido que el profesor explique debe ser vivido por el estudiante también desde la emoción, no solo como un dato o un conocimiento más.

12. La utilización de preguntas, cuestionarios o reflexiones sobre el impacto emocional de un determinado conocimiento o situación, o sobre el valor añadido a éste.
13. El uso de escenarios, videos, noticias, imágenes, literatura, reflexiones, citas u otros para el análisis no solo del lenguaje extranjero, sino de las emociones detrás de éstos. Cada clase es una oportunidad para traer material que cree conciencia en la búsqueda del bien común.
14. Técnicas en donde se utilice la música o los colores, la danza y otras formas de expresión para mirar hacia adentro centrando la atención en los procesos internos, así como conocer mejor las emociones y cómo automejorar o ayudar a los demás.
15. Asignaciones extra. Motivar en todo momento recordando a los estudiantes que pueden salir adelante, que confíen en ellos mismos y busquen juntos maneras o estrategias para trabajar también fuera del aula por medio de trabajos extraclase.
16. Utilizar señales no verbales positivas: sonreír, aprobar con la cabeza, prestar atención, escuchar con una expresión de interés y no de preocupación, decepción ni enojo, contacto visual y postura atenta por parte del profesor harán que se cree una CNV y que el estudiante se sienta cómodo con el educador.

Teniendo en cuenta los principios de la CNV en el aprendizaje de adultos y la educación emocional colectivamente, la sociedad se puede beneficiar ampliamente, se podrá apoyar a los profesores, estudiantes y al sistema educativo en general a hacer una transformación radical, para que cada alumno pueda trabajar en armonía consigo mismo, dejar atrás inseguridades y, por lo tanto, obtener mejores resultados en las relaciones con su propio ser y con los demás dentro y fuera del aula, así como en la adquisición de una segunda lengua sin barreras causadas por el desconocimiento y el mal manejo de las emociones.

Conclusiones

La CNV y la educación emocional se establecen para crear un enfoque que se aplique como un recurso para ayudar a los estudiantes adultos a mejorar su rendimiento de una segunda lengua, ya que a partir de estos se logra reducir conflictos, comunicar necesidades y sentimientos así como también mejorar las relaciones con los compañeros y profesores para conseguir una visión más tolerante de sí mismos, de la sociedad y de todo lo que les rodea. Los estudiantes adultos tienen distintos estilos y ritmos de aprendizaje, así que para satisfacer sus necesidades, los profesores tienen que utilizar ejemplos concretos y diferentes estrategias siguiendo la teoría de Howard Gardner acerca de las inteligencias múltiples (visual, auditiva, táctil, intrapersonal etc.) además de modelos concretos para saber cómo aplicar técnicas de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, dado que los estudiantes aprenden a su propio ritmo, los educadores deberían

permitirles trabajar en tareas de control y brindarles apoyo en la producción independiente de cada uno.

Cuando los adultos son elogiados por sus logros o avances, ellos sienten que se encuentran en un ambiente seguro por lo que están abiertos a preguntar y participar más en la clase. Según el Dr. Bisquerra, las emociones pueden ser altas o bajas según el estado motivacional en que se encuentre una persona; por ejemplo, un nivel alto puede representar emociones de estrés y temor, y un nivel bajo es caracterizado por la depresión y la tristeza. Cuando los estudiantes aprenden un segundo idioma, muchas veces se sienten expuestos y tienen miedo de cometer errores o de ser ridiculizados. Por lo tanto, es necesario recordar el primer componente de la CNV, el cual es la observación. Los estudiantes adultos tienen que aprender a observar sus emociones y, en este caso, el apoyo por parte del docente es indispensable. La autoestima y el ego están en riesgo si el profesor no muestra su apoyo o no motiva o hace comentarios o gestos positivos cuando participan o hacen algún aporte a la clase.

Bibliografía

- Arias, L. Una Mirada al fenómeno de la violencia escolar en Costa Rica [en línea]. *Revista Educare*. Volumen XIII, N°1 (2009). Dirección URL: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1475>. [Consulta: 11 octubre 2013].
- Bisquerra, R. Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida [en línea]. *Revista de Investigación Educativa*. Vol. 21, N°1 (2003) Dirección URL: <http://www.doredin.mec.es/documentos/007200330493.pdf> [Consulta: 11 octubre 2013].
- . *Psicopedagogía de las Emociones*. Madrid: Síntesis, 2009.
- Brown, H.-Douglas. *Principles of Language Learning and Teaching*. New Jersey: Prentice Hall Regents, Prentice Hall, Inc., 1994.
- Hart, Sura y Victoria Kindle. *The Compassionate Classroom Relationship Based Teaching and Learning*. California: PuddleDancer Press, 2004.
- Krashen, Stephen. *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. California: Pergamon Press Inc., 1982.
- . *The Input Hypothesis: Issues and Implications*. New York: Longman Inc., 1985.
- Marantz, Jane y Dian Kilian. *A Guide to Compassionate Nonviolent Communication*. Brooklyn: Hungry Duck Press, 2005.
- Rosenberg, Marshall. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. California: PuddleDancer Press, 2003.
- . *Speak Peace in a World of Conflict: What you say next will change your world*. California: PuddleDancer Press, 2005.