

TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

¡EMOCIONÉMONOS!

Programa de Educación Emocional en el aula de Primaria

- Alumna: Cristina Martins Rovira.
- Tutora: Paula Escobedo Peiro.
- Didáctica y organización escolar.
- Curso 2017/2018

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia todo el esfuerzo y la paciencia que han tenido conmigo durante todo este tiempo. Sin su apoyo constante no habría podido llegar donde estoy hoy en día y no podría haber realizado este trabajo con tantas ganas e ilusión. De ellos he aprendido que todo lo que quieres en esta vida merece tu total dedicación y esfuerzo; por ello he puesto todo mi empeño y todas mis ganas en este trabajo final de grado.

También quiero agradecer a Alicia todo lo que me ha hecho ver y aprender durante las prácticas de este último curso. Gracias a ella he podido experimentar y vivir en primera persona todo lo bueno y no tan bueno de ser una maestra. No tengo palabras suficientes para agradecerte todo lo que me has mostrado durante estos meses y por compartir conmigo, sobre todo, todo lo relacionado con el mundo de las emociones. No olvidaré jamás todos los recursos y técnicas diferentes que he adoptado para trabajar de la mejor manera posible con mi futuro alumnado. Simplemente, ¡gracias!

A mi alumnado, la “clase de las estrellas”. Sin ellos y ellas esta experiencia habría sido totalmente diferente. Gracias por todo el amor que me habéis hecho sentir, tanto en el practicum I como en el practicum II. Vosotros habéis sido mi motivación de cada día para seguir adelante y para querer crear, durante todos estos meses, actividades innovadoras y adecuadas para cada uno de vosotros y vosotras. Gracias por dejarme enseñaros todo lo que sé pero, sobre todo, gracias por enseñarme tanto sobre vuestras culturas, vuestras costumbres, vuestro idioma... Os agradezco cada mirada, cada abrazo, cada sonrisa que me habéis dedicado en estos dos años que he compartido con vosotros. Para mí, sin lugar a duda, ha sido la experiencia más bonita y gratificante que he vivido hasta día de hoy, y es todo gracias a vosotros y a Alicia.

También, quiero agradecer a todo el personal del centro, tanto docente como no docente, toda la ayuda proporcionada y todo el cariño dado en estos duros meses de trabajo constante. No cambiaría esta experiencia por ninguna y me guardo un poquito de cada una de las personas que he conocido durante esta experiencia para el futuro.

Además, me gustaría dar las gracias a Paula por ayudarme y tutorizarme siempre que lo he necesitado durante todos estos meses de duro trabajo. En cada momento de incertidumbre ha sabido guiarme de la mejor manera posible hacia el camino que yo había escogido desde un principio.

Finalmente, quiero darte las gracias especialmente a ti, Abel. Has llegado en un momento de mi vida bastante complicado y, aun sabiéndolo, no has dudado en aventurarte conmigo en este complicado viaje. Gracias por estar ahí; por saber siempre qué decirme; por ayudarme con cada

cosa de las prácticas o del trabajo que necesitaba; gracias por toda la paciencia que has tenido y por trasmitirme toda esa tranquilidad que he necesitado siempre.

Simplemente, gracias a todos por compartir conmigo estas experiencias y hacerlas más fáciles y significativas para mí.

Índice

Página

1. Resumen.....	1
2. Introducción	2
3. Marco teórico	3
4. Metodología	6
4.1 Contexto del centro y del aula	6
4.2 Propuesta de intervención	7
4.3 Evaluación de la propuesta de intervención	14
5. Resultados.....	15
6. Conclusiones	17
7. Limitaciones y propuestas de mejora.....	19
8. Bibliografía	20
9. Anexos	21

1. Resumen

Este trabajo ha sido realizado en el CEIP Castàlia, y más concretamente en el aula de 4ºB. El objetivo que se ha querido alcanzar ha sido desarrollar una mayor competencia emocional en todos sus aspectos: conciencia, regulación y autonomía emocional; competencia social; y competencias para la vida y el bienestar. La puesta en práctica de esta propuesta de intervención ha pretendido conseguir que el alumnado tome consciencia de su propio estado emocional para poder expresar sin tapujos cómo se siente; para ser capaz de reconocer los sentimientos y emociones del resto de compañeros y compañeras; y para adoptar una actitud positiva para la vida. Durante los dos meses en los que dicho programa se ha estado llevando a cabo, los resultados han sido diversos, como por ejemplo la notoria mejora a la hora de gestionar el enfado dentro y fuera del aula gracias al rincón de la ira y las técnicas vistas en clase. El alumnado ha sido capaz de alcanzar tanto el objetivo general de la propuesta, como los objetivos específicos planteados en su correspondiente apartado. Por lo tanto, la conclusión principal que se puede extraer de todo este trabajo es la necesidad urgente de trabajar en las aulas de manera más humana y transparente, teniendo en cuenta siempre la gran diversidad, la inclusión, la tolerancia y el respeto de todo el alumnado.

Palabras clave: programa de educación emocional, escuela inclusiva, interculturalidad, educación primaria y competencias emocionales.

Abstract

This final degree assignment in Primary Education Teacher degree has been carried out in CEIP Castàlia and more specifically in the 4ºB classroom. The objective that has been achieved has been to develop a greater emotional competence in all its aspects: conscience, regulation and emotional autonomy; social competence; and competencies for life and wellness. The implementation of this intervention proposal has meant that the students become aware of their own emotional state; be able to express openly how they feel; be able to recognize the feelings and emotions of other classmates; and know how to adopt a positive attitude for life. During the two months in which this program has been carried out, the results have been diverse, such as the notorious improvement in managing anger inside and outside the classroom thanks to the corner of anger and techniques that students have seen in class. The students have been able to achieve the general objective of the proposal, as well as the specific objectives set out in their paragraph. Therefore, the main conclusion we can be obtained from this work is the urgent need to work in the classrooms in a more human and transparent way, always taking into account the great diversity, inclusion, tolerance and the respect of all the students.

Key words: emotional education program, inclusive education, interculturality, primary education and emotional competences.

2. Introducción

En este trabajo de final de grado en maestro/a de Educación Primaria en el cual se ha diseñado un programa de intervención emocional para aplicarlo en un aula, el objetivo principal es desarrollar una mayor competencia emocional en todos sus aspectos: conciencia, regulación y autonomía emocional; competencia social; y competencias para la vida y el bienestar. Esta meta viene impulsada por la necesidad, cada vez mayor, de educar a los niños y niñas desde lo más profundo de su ser, sin dejar a un lado el currículum básico establecido.

La llamada de auxilio que el alumnado hace a los maestros y las maestras dentro de las aulas, sin darse cuenta, es cada vez más notoria: las ganas de contar todo lo que han hecho el fin de semana; la necesidad de sentirse queridos y realizados; las llamadas de atención de algún niño o niña durante las clases... Todo ello, viene dado por la poca importancia que la sociedad otorga, hoy en día, a conocer; reconocer; expresar y gestionar las emociones. ¿No será hora de poner solución a esos conflictos internos que nuestro alumnado sufre sin saberlo? Mediante la realización de este trabajo, pretendo dar respuesta a dicha pregunta y lograr conseguir el objetivo establecido a través de los diferentes apartados que a continuación se expondrán.

Se da comienzo al trabajo con el marco teórico, donde se explica la necesidad de implantar programas emocionales en los centros educativos, basado en autores como Rafael Bisquerra. Para justificar dicha explicación, hago alusión a la idea de escuela inclusiva, ya que esta pretende conseguir que el alumnado se desarrolle en todos sus niveles: personal, social y educativo. Esta fundamentación teórica de ambos conceptos permite ver la necesidad urgente de una buena práctica emocional en el aula sin dejar a un lado las materias curriculares. A continuación, explico la metodología del programa de intervención que he diseñado. En ella aparece el contexto del centro educativo y del aula en concreto en la que voy a realizar la intervención; los intereses internos que me han llevado a querer hacer esta propuesta de intervención; los objetivos de ésta; quiénes participan en ella (alumnado y tutora del aula); la temporalización prevista para su realización; la propuesta de actividades, diseñada de la manera más esquemática y clara posible mediante tablas según la emoción a trabajar; y, por último, la evaluación de la consecución de dicha propuesta.

En quinto lugar se encuentran los resultados, un apartado donde, a partir de las sesiones realizadas, he podido extraer de manera objetiva los aprendizajes y avances que el alumnado ha conseguido alcanzar con el paso de los días a través de los objetivos específicos. Posteriormente, se encuentran las conclusiones en las cuales hago una reflexión crítica de los resultados obtenidos, discutiendo con otros autores sobre ellos para así poder llegar a mis propias ideas sobre la intervención realizada. Y finalmente, aparecen las limitaciones y propuestas de mejora, en las que explico si he realizado o realizaría algún cambio a la hora de llevar a cabo el programa; o si he observado algún tipo de limitación a la hora de ejecutar todas las actividades.

3. Marco teórico

Con el paso de los años, hemos visto como nuestra sociedad ha cambiado constantemente. A nuestro país han llegado personas de otras culturas, aunque no siempre en las mejores condiciones... ¿Por qué? ¿Por ser diferentes a nosotros? Estos años en los cuales he crecido, adquirido conocimientos y competencias críticas, y he madurado como persona, he podido plantearme si las diferencias entre las personas nos hacen mejores o no. La respuesta es evidente para la mayoría... Sí, las diferencias existentes entre las personas nos enriquecen y nos hacen mejores individualmente, y con esto, socialmente. Por ello, es inevitable preguntarnos qué es la cultura y por qué se le da tanta importancia en la sociedad. Son numerosos los autores que debaten sobre este concepto: Gala (1994); Perotti (1989); Sartori (1991); entre otros. Tras leer sus definiciones y aportaciones acerca de dicho término, he llegado a la conclusión de que la cultura es un conjunto de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que se van creando, manteniendo, compartiendo y modificando por los miembros de una sociedad para facilitar la comunicación entre ellos, y que se transmite de generación en generación, siendo esta acumulable.

Por todo ello, es imprescindible que, desde el sistema educativo de nuestro país, se promueva y se impulsen medidas que favorezcan la Educación Intercultural, que como bien afirma Aguado (1995) es un enfoque educativo basado en el respeto y la apreciación de la diversidad cultural y que se dirige a todos los miembros de la sociedad [...]. Esta visión pretende que todos tengamos igualdad de oportunidades y resultados, además de superar el racismo que aún vemos día a día, y el desarrollo de competencias interculturales en todas las personas, ya sean niños o adultos. Bajo mi punto de vista, tenemos que educar a los niños y a las niñas para que, el día de mañana, sean ciudadanos críticos y reflexivos y puedan tener en su mano el poder de utilizar habilidades y competencias para comunicarse y, de esta manera, poder desenvolverse en cualquier contexto que se les presente.

Pero no solo debemos hablar de diversidad en cuanto a tonalidades de piel, culturas o etnias; también hablamos de diversidad cuando vemos a una persona con algún tipo de discapacidad; cuando vemos a una persona que no tiene el mismo físico que otra; cuando nos paramos a pensar y sabemos que cada persona tiene un carácter totalmente distinto a la otra; cuando el nivel económico entre personas y familias es distinto... La diversidad abarca todo tipo de diferencias que, sabiéndolas ver y trabajar, nos hacen mejores personas. Por ello, ¿no será hora de que enseñamos en las escuelas a tratar adecuadamente la gran diversidad que nos rodea? Todavía siguen habiendo escuelas donde la diversidad del alumnado no se tiene en cuenta. Por ello, Parrilla (2002) afirma que:

A pesar de los cambios parciales de tipo curricular, organizativo y hasta profesionales, la escuela tiene serias dificultades para acoger la idea misma de la diversidad. Apoyándose en

normativas o en sofisticados procesos de categorización, selección y competición, las exclusiones en la escuela de la integración continúan presentes, sea de forma parcial o permanente. (p. 17).

Se trata de conseguir que en las escuelas no exista ningún tipo de requisito previo para poder entrar y tener, por derecho, una educación digna y de calidad; se trata de que no exista ningún tipo de discriminación o selección... Se trata de construir “[...] una escuela que modifique substancialmente su estructura, funcionamiento y propuesta pedagógica para dar respuesta a las necesidades educativas de todos y cada uno de los niños y niñas, incluidos aquellos que presentan una discapacidad.” (Blanco, 1999, pág. 62-63).

Pese a estas escuelas que seleccionan el alumnado, cada vez son más las instituciones educativas que se plantean y llevan a la práctica una educación inclusiva, el propósito de la cual es prestar atención educativa de calidad y que ayude al desarrollo del alumnado a nivel personal, social y educativo, garantizando de este modo la igualdad de oportunidades y maximizando los recursos existentes. Se trata de enfocar la educación de forma que se observe la diversidad como un elemento enriquecedor del proceso de enseñanza – aprendizaje y del desarrollo humano, que aprendan unos de otros, independientemente de sus condiciones personales, sociales y culturales. Hemos de seguir construyendo escuelas que respondan a las necesidades de todos los alumnos y crear “[...] un proceso de reestructuración global de ellas para responder desde la unidad a la diversidad de necesidades de todos y cada uno de los alumnos.” (Lipsky y Gartner, 1996, p. 19, citado en Parrilla 2002).

Todo lo anteriormente explicado tiene como finalidad conseguir el desarrollo integral del alumnado, por lo que es necesario desarrollar la variante afectiva, social y cognitiva. Es por ello que, la educación emocional tiene que estar presente en la escuela dentro de un proceso de desarrollo educativo que envuelva a toda la comunidad, como un proceso continuo y permanente que busque formar personas más libres. Todo esto contando con la ayuda de las familias, que son piezas claves en la educación de los pequeños y las pequeñas. Es fundamental que la escuela y las familias se coordinen para trabajar del mismo modo esta perspectiva emocional y así que los niños y las niñas se desarrollen por completo en todos los ámbitos de la vida actual.

Si hacemos memoria, todos recordamos los años de colegio; todas las horas que pasábamos dentro del aula, con los compañeros y compañeras, con la maestra o el maestro; las asignaturas curriculares que nos enseñaban, los contenidos, las palabras técnicas... pero, ¿alguien recuerda haber trabajado sus sentimientos? Es fundamental que, desde los primeros cursos de Educación Infantil, se trabajen las emociones que ellos mismos sienten, ver y respetar las emociones de las otras personas, desarrollar la empatía, etc.

Es por ello que como maestros y maestras se ha de tener clara la idea de trabajar las emociones dentro del aula cuando sea necesario sin temor a dejar de dar una clase de

Matemáticas o una clase de Ciencias Naturales o, simplemente, dedicándole un cierto tiempo fijo a la semana. Para ello, es fundamental que nosotros, los adultos, sepamos qué es la emoción... según Denzin (2009, citado en Bericat 2012):

La emoción es una experiencia corporal viva, factible, situada y transitoria que impregna el fluido de conciencia de una persona, que es percibida en el interior y recorriendo el cuerpo y que, durante el transcurso de su vivencia, aporte a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada. (p. 1)

A partir de aquí, es vital que los maestros y maestras tengan una formación previa y continuada para poder crear, llevar a cabo y mejorar programas de educación emocional.

Por eso, como individuos que formamos parte de una sociedad, tenemos que considerar la dimensión emocional de toda persona como un aspecto importante a tener en cuenta para poder comprender mejor su evolución; su comportamiento ante diferentes situaciones; las relaciones que cada una establece a lo largo de su vida con otras personas; etc. Por dicho motivo, como futura maestra veo fundamental la necesidad de establecer un contacto y una relación estrecha con nuestro alumnado, acercándonos y adentrándonos en la vida de cada uno de ellos y ellas, ya que el aula es un lugar donde vamos a pasar mucho tiempo de provecho. Es decir, trabajar la educación emocional implica “[...] un proceso educativo, continuo y permanente, que puede pretender potenciar el desarrollo emocional como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo, los dos, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. [...]” (Bisquerra, 2003, pág. 27). La puesta en práctica de programas/actividades más “humanos” pretende capacitar a las personas para la vida, una vida social pero también individual en la que todos los días vamos a tener sentimientos y emociones diversas ante situaciones que la vida nos planteará y es por este motivo por el que debemos de estar preparados y saber qué hacer o cómo actuar, como cuando aprendemos Matemáticas para el día de mañana poder hacer cálculos cuando vamos a cualquier lugar. Según Escobedo (2016, pág. 124), la educación emocional tiene como propósito el desarrollo integral de las personas y como base el conocimiento de las emociones, desde un punto de vista experimental y práctico. Para ello, “se propone el autoconcepto como vehículo necesario para poder comprender las emociones en uno mismo y en los demás. Todo ello para contribuir al bienestar personal y social. [...]”.

Por lo tanto, la educación tiene que incluir la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento; el autocontrol; la empatía; el arte de escuchar; así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

Por todo lo mencionado y por las varias oportunidades que he tenido de trabajar con niños y niñas en diferentes colegios, he visto la necesidad de atención urgente en la sociedad actual donde, más que nunca, la educación tiene que apuntar al corazón (Toro, 2014, p. 147); Es decir, trabajar los sentimientos y las emociones de manera profunda y a edades tempranas. Tarea nada

fácil si tenemos en cuenta todas las distracciones existentes hoy en día, como los videojuegos; la televisión y los móviles. Están bombardeados por imágenes, vídeos y conductas agresivas de las cuales costará mucho desengañarlos y hacerles ver que pueden divertirse más allá de quedarse en casa enfrente de una pantalla.

Por todo ello, el reto que nos tenemos que plantear los futuros maestros y las futuras maestras, y los que ya lo son, es la intervención emocional en las aulas desde muy pequeños, sin dejar a un lado las materias curriculares.

4. Metodología

4.1 Contexto del centro y del aula

El centro donde voy a realizar mi intervención es el CEIP Castàlia, situado en la zona norte de la ciudad de Castellón de la Plana. La mayoría del alumnado matriculado en él procede de los barrios de los alrededores, en los cuales viven familias con pocos recursos económicos y donde las viviendas son de protección oficial. Es un centro muy amplio y bien comunicado, ya que se puede acceder con coche sin problema y a dos minutos andando está la parada del autobús, distintas tiendas de alimentación y otros comercios. Otra característica muy importante que define a este centro es la admisión de alumnado con algún tipo de discapacidad motora de barrios no cercanos al colegio. Estos niños y niñas se escolarizan en este colegio por un dictamen de escolarización, ya que por sus características propias no pueden acudir a cualquier tipo de centro educativo. Esto se debe a que, este centro en concreto, ofrece a dicho alumnado unos recursos humanos, materiales extraordinarios, y una modalidad de escolarización más adecuada según las necesidades de estos niños y niñas (por ejemplo: fisioterapia). Y, además, cuentan con un servicio de transporte escolar que los lleva de casa al colegio y del colegio a casa.

Pero más concretamente, el aula donde realizaré la intervención es la de 4^ºB de primaria, llamada la clase de las estrellas. Esta clase está compuesta por 9 niñas y 9 niños, haciendo un total de 18 estudiantes. En esta aula hay una gran variedad, tanto a nivel cultural como a nivel motor, ya que podemos encontrar ciertas alumnas con una serie de problemas motores, aunque este hecho no les impide seguir el ritmo de la clase ni les supone ninguna dificultad para participar activamente y relacionarse con el resto de compañeros y compañeras. El resto del alumnado del aula, la mayoría, es de origen árabe o de etnia gitana, habiendo una rumana y dos españolas no gitanas.

Por otro lado, tanto la tutora del aula como yo pretendemos favorecer en todo momento un clima relajado, cálido, agradable y favorable. No solo por el hecho de motivar a nuestros niños y niñas a aprender y a enseñar, sino también para que puedan abrirse a nosotras y así poder ayudarles o ayudarse entre ellos y ellas mismas, ya que es una clase con ciertos problemas para

gestionar las emociones. Por dicho motivo, veo la necesidad de realizar una intervención donde se trabajen las competencias emocionales.

4.2 Propuesta de intervención

4.2.1 Por qué realizar esta propuesta y su objetivo

Desde hace años, las emociones son un aspecto muy importante a tener en cuenta dentro del mundo de la educación, y es por ello que cada vez son más los centros educativos donde se destinan ciertas horas semanales al trabajo emocional en el aula. Por dicho motivo, he querido crear esta propuesta de intervención, ya que era evidente la carencia de trabajo emocional existente en mi aula. Además, veo imprescindible la necesidad de trabajar con mi alumnado la educación emocional desde el diálogo, la tolerancia, el respeto y todo lo que conlleva trabajar la diversidad en el aula.

Otro motivo esencial que me lleva a querer realizar esta propuesta de intervención es que, en mi aula, hay una clara falta de comunicación y afecto entre el alumnado y sus familias, por lo que buscan ese contacto en el aula. Es esencial dejarles expresar y contar, dentro de ciertos límites, todo lo que tienen que contar ya que, lo más seguro, es que en su casa no sean escuchados o atendidos. Pese a ello, el alumnado no tiene ningún problema para debatir, hablar de sus problemas, contar experiencias significativas para ellos y poder expresar libremente sus sentimientos hacia ellos mismos o hacia el resto de compañeros, familiares, etc. Es por esta razón que veo conveniente dirigir esta propuesta emocional hacia el debate y la expresión libre, haciendo así que el alumnado pueda reflexionar y abrir su mente a nuevas ideas y maneras de ver el mundo.

Por tanto, considerando que la educación emocional es un tema importante actualmente y observando la necesaria realización de una intervención basada en las competencias emocionales que no se suelen trabajar mediante las materias del currículum, he querido plantear y diseñar mi propuesta de intervención emocional, mayoritariamente, basándome en el diálogo; porque de esta manera, aprenderán habilidades para reconocer y expresar sus sentimientos, conocerán técnicas de regulación emocional para gestionar sus emociones sin evitarlas y sin verlas como algo negativo en ciertas situaciones; sabrán ser empáticos/as con los demás; etc.

Y es por todo ello que, el objetivo principal de mi propuesta de intervención sobre las emociones es desarrollar una mayor competencia emocional en todos sus aspectos: conciencia, regulación y autonomía emocional, competencia social, y competencias para la vida y el bienestar.

4.2.2 Participantes

Las personas que han participado en esta intervención han sido el alumnado de la clase de 4ºB y su correspondiente tutora. Esta última ha participado como una más en las sesiones y, al finalizar, ha compartido conmigo su visión de las asambleas y actividades que íbamos realizando.

En el aula hay distintos grupos de nivel en cuanto a regulación emocional. Tenemos un grupo formado por tres niños que no tienen ningún problema en hablar de sus sentimientos y de qué situaciones los provocan, pero no saben gestionar la rabia y son capaces de faltar al respeto a otros compañeros o compañeras e incluso a adultos; dentro de este grupo hay un niño diagnosticado con el Trastorno Negativista Desafiante (TND). Por otro lado, hay otro grupo de 6 niños y niñas a los cuales les cuesta un poco canalizar o gestionar la alegría que sienten; el resto de alumnado no tiene problema para expresar y gestionar las emociones. A principio de curso, todos los niños y niñas con algún tipo de problema emocional tenían un diario en el que podían expresarse y después, voluntariamente, podían compartirlo con la tutora del aula y con el resto de compañeros/as. Actualmente y desde que yo empecé las prácticas, no han vuelto a utilizar esta técnica, ya que eran muy pocos los alumnos y las alumnas que lo podían hacer y no siempre lo hacían; por lo que me inclino a probar cosas nuevas, como el buzón de la alegría. El resto del alumnado que no se encuentra en alguno de los dos grupos es porque no tienen, por lo general, ningún problema para gestionar sus emociones, por lo que las actividades planteadas posteriormente les servirán para mejorar esa gestión y competencia emocional.

Con respecto a la tutora del aula, he de decir que ha sabido crear un ambiente en el aula muy acogedor donde el alumnado se desarrolla integralmente y no tiene miedo a poder expresarse y contar sus alegrías, temores... Por suerte, ambas trabajamos de la misma manera en todo lo que hacemos en el aula y también le da mucha importancia a la competencia emocional dentro del horario lectivo. Es por ello que, parte de la motivación e ideas para esta propuesta de es gracias a ella, porque trabaja en clase de manera cooperativa, donde en cualquier tarea todos tienen que ayudarse entre ellos; todos y todas somos conscientes y atendemos en todo momento a la gran diversidad existente en el aula, y eso, para nuestro alumnado, es una ventaja inmensa.

Además, enviamos una nota informativa a las familias de nuestros niños y niñas (anexo 1) para informarles de que cada jueves a tercera hora de la mañana y cada viernes después del patio, estaban invitadas a asistir a las sesiones sobre las emociones que íbamos a llevar a cabo en el aula a partir del 13 de abril. También, informé al resto de docentes del centro por si estaban interesados en asistir, ver y sobretodo participar en estas sesiones. Pese a la invitación, ni las familias ni otros docentes asistieron a ninguna de las sesiones realizadas en estos meses de trabajo.

4.2.3 Temporalización

Las sesiones que se van a dedicar a este programa de intervención emocional van a ser dos a la semana: los jueves y los viernes. Así mismo, la tutora del aula tiene como actividades fijas las mini asambleas después de cada patio, la asamblea a primera hora del lunes y a última hora del viernes. Estas horas también me pueden servir para reforzar la intervención emocional programada.

El primer viernes dedicado a este programa, 13 de abril, solamente haremos una toma de contacto con el mundo de las emociones. A partir de la segunda sesión y hasta la última, cada emoción que se trabaje se dividirá en dos sesiones. La primera sesión de cada emoción, los jueves de 10:30 a 11:15 horas, será dedicada a que los niños y niñas puedan expresarse libremente sobre la emoción que empezamos a trabajar y así poder guiarles hacia el objetivo principal. Y la segunda sesión, los viernes de 11:45 a 12:30 horas, se dedicará a recordar el debate generado el día anterior y a crear o hacer una actividad o manualidad que refuerce, de manera prolongada, todo lo que se habla y se aprende sobre dicho tema. A continuación, se puede ver el cronograma de las sesiones:

ABRIL

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						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						

MAYO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	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			

- | | |
|---|--|
|  | Asambleas (1º sesión de cada emoción). |
|  | Actividad de cada emoción (2º sesión). |

4.2.4 Actividades

En la primera sesión llevaremos a cabo una toma de contacto con el mundo de las emociones, el reconocimiento y la expresión de cada una, cómo podemos gestionarla, consejos, etc.; será simplemente un debate que se irá creando mediante las interacciones de todos los y las participantes.

A partir de la segunda sesión, vamos a trabajar cada una de las emociones seleccionadas: alegría, tristeza, rabia, miedo y amor. Para ello, las asambleas que realizaremos los jueves como introducción a cada una de ellas, se harán todas siguiendo un mismo patrón. Lo primero que haremos será lanzar una pregunta que propicie al alumnado a tomar conciencia del propio estado emocional en el que se encuentra o se ha encontrado en una situación determinada. A partir de expresar lo que sienten, se les irá guiando mediante otras preguntas o aclaraciones para acabar tratando la emoción programada para ese día. Para ello, hablaremos sobre situaciones que nos provocan esta emoción, expresaremos como nos sentimos interiormente y cómo hacemos ver al

resto de personas cómo nos sentimos, introduciendo así expresión corporal (lenguaje no verbal) y llevándola a cabo en el mismo momento. Es fundamental hacerles ver que no es nada malo sentir cada una de las emociones. Al contrario, el alumnado debe experimentar las sensaciones que cada emoción provoca en ellos y en ellas para así poder conocerse y desarrollarse integralmente, y poder llegar a una gestión correcta de cada emoción cuando sea necesario.

Además, quiero puntualizar que si un jueves surge la necesidad de trabajar otra emoción distinta a la que yo llevaba preparada, dejaré de lado la emoción que iba a trabajar ese día y me centraré en la situación y emoción que me plantea el alumnado a través del debate generado. Además, cualquiera de las sesiones que realizamos los jueves se podrá llevar a cabo en la misma aula de 4ºB, como en cualquier otro espacio que esté disponible en el centro (huerto, patio, gimnasio, etc.).

Una vez se cierre este período de reflexión, realizaremos un juego, que bien puede ser el “¿Quién es quién?” o el “Emocio-acción”. El “¿Quién es quién?” consiste en que el alumnado coge cada uno un papel de un bote que tendremos especialmente para estos juegos. En esos papeles estarán escritos los nombres de todos los niños y niñas del aula. El juego consiste en tener que imitar al niño o niña que le haya tocado a cada uno y a cada una mediante gestos típicos que haga dicha persona cuando siente cualquier emoción. Y en el “Emocio-acción” estará el bote de las emociones en el centro del aula y cada niño y niña tendrá que ir y coger un papel de los que hay dentro. El juego consistirá en representar la acción o situación que le haya tocado con la emoción o las emociones que hayamos trabajado previamente.

En cuanto a las sesiones de los viernes, se retomarán los debates generados el día anterior sobre la emoción correspondiente y se introducirán actividades y/o manualidades donde tengan que crear, por ejemplo, un mural o un buzón, como a continuación se detallará en las tablas.

Además, he de puntualizar que los objetivos específicos de las actividades son comunes entre ellas, por lo que van a ser presentados a continuación para así poder ver con mayor claridad que las sesiones están totalmente pensadas y organizadas para lograr con mayor facilidad estos objetivos:

- Tomar consciencia del propio estado emocional.
- Expresar cómo nos sentimos.
- Reconocer los sentimientos y emociones del resto de compañeros.
- Conocer, sentir, gestionar y aceptar la emoción en cuestión.
- Adoptar una actitud positiva para la vida.
-

Título: ¿Qué es lo que siento?
Sesiones: 1 sesión de 45 minutos
Descripción
<p>Para introducir al alumnado en la expresión y gestión de las emociones, vamos a realizar una lluvia de ideas aprovechando la siguiente sesión al patio. De esta manera, podemos encaminar las situaciones que han vivido hacia el reconocimiento, expresión y gestión de las emociones que han sentido en cada una de ellas. Esta primera sesión va a ser solamente de contacto y de acercamiento a el mundo de las emociones y para que ellos vean las grandes ventajas que podemos obtener al saber gestionarlas, tanto para ellos mismos como con los compañeros y compañeras. Por ello, la sesión la llevaremos a cabo en una parte del césped artificial que hay en el porche del patio. Una vez suene el timbre y todas las demás clase del colegio hayan subido a sus respectivas aulas, nosotros nos colocaremos en el césped en forma de círculo para favorecer la comunicación y el contacto visual. Empezaré la sesión preguntando si ha ido bien el patio, si han tenido algún problema jugando, cómo se han sentido, etc. y, a partir del debate generado, se les conducirá hacia como notan las emociones en ellos mismos y en los demás, cómo podemos gestionar el enfado cuando están jugando al fútbol (que siempre está ese tema presente en cada asamblea que hacemos diariamente) y otros aspectos que puedan ir surgiendo según lo que el alumnado vaya contando. Y para acabar, reflexionaremos sobre la importancia de trabajar las emociones en el aula, de compartirlas con los compañeros, familia y maestras y otros aspectos relevantes para trabajar posteriormente con ellos y ellas en el aula.</p>
Materiales:
Ninguno.

Título: ¡Sonreír no cuesta nada!
Emoción: alegría
Sesiones: 2 sesiones de 45 minutos cada una.
Descripción
<p><u>2º SESIÓN:</u> asamblea introductoria.</p> <p><u>3º SESIÓN:</u> en esta sesión crearemos el buzón de la alegría (anexo 2). Éste lo colocaremos en un lugar del aula de manera permanente para que los niños y las niñas puedan depositar mensajes hacia otros compañeros o compañeras siempre positivos.</p> <p>De esta manera, al final de cada día o a final de semana (según la programación de aula) nos sentaremos en círculo y los leeremos en voz alta para que así puedan reflexionar sobre cómo se siente la otra persona al escribir el mensaje y cómo se siente la persona a la que va dirigida el mensaje. Se empezaría escribiendo mensajes anónimos con la intención de hacerles ver, con el paso de las sesiones, que es muy gratificante que te feliciten o te digan algo positivo, sabiendo quien lo escribe. En el caso de que siempre se escribieran mensajes a las mismas personas o siempre escriban mensajes las mismas personas, se introducirá una consigna que haga que todos participen en este bonito hábito (por ejemplo: que cada alumno y alumna escriba un mensaje positivo al compañero o compañero de la derecha).</p>
Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> - Cajas de cartón; Folios en blanco; Pinturas de colores y pinceles; Lápices y gomas; Papeles con las situaciones o acciones a interpretar; Mesas y sillas.

Título: ¡Estoy hecho un lío!
Emoción: tristeza
Sesiones: 2 sesiones de 45 minutos cada una
Descripción
<p><u>4º SESIÓN:</u> asamblea introductoria.</p> <p><u>5º SESIÓN:</u> en esta segunda sesión nos centraremos en la tristeza que podemos llegar a sentir cuando perdemos a un amigo. Por ello, realizaremos la actividad del “papel arrugado” que consiste en que cada niño y niña tendrá una mitad de un folio en blanco y deberá dibujar, en grande, un corazón y recortarlo. Una vez este dibujado y recortado, tienen que pensar y escribir dentro de él por qué razones piensan que se puede romper una amistad. Una vez lo tengan, con colores, pueden decorarlo a su gusto siempre que se pueda leer bien el mensaje que han escrito dentro del corazón. Ahora, les diré que lo tienen que arrugar, intentando no romperlo, lo máximo que puedan. Luego, tendrán que intentar volverlo a dejar como estaba al principio, sin ninguna arruga o rotura... de esta manera se darán cuenta de que es prácticamente imposible volver a dejar como nuevo el corazón que han hecho y lo extrapolaré a que eso es lo que pasa cuando no actuamos del todo bien con un amigo o al revés. Reflexionaremos sobre la tristeza que podemos llegar a sentir en ese momento e intentaremos darnos consejos para no herir a un amigo o detectar si estamos haciendo algo mal con él o ella a tiempo para que esto puedan aplicarlo en cualquier ámbito de la vida en el que se sientan tristes. Antes de terminar la sesión, pegaremos todos los corazones en una cartulina grande y la pegaremos en un lugar del aula para tenerlo siempre presente.</p>
Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina; Folios; Colores; Rotuladores; Tijeras; Pegamento; Caja de cartón; Papeles con situaciones o acciones escritas para interpretarlas.

Título: 1, 2, 3... ¡Respiro!
Emoción: ira
Sesiones: 2 sesiones de 45 minutos cada una
Descripción
<p><u>6º SESIÓN:</u> en esta asamblea introductoria, a partir del debate generado y las técnicas de gestión de la rabia que el alumnado conoce y utiliza, explicaré tres técnicas de gestión de la rabia que pueden irles muy bien. Les presentaré la técnica del “semáforo de las emociones” (anexo 3), y será la técnica base para esta emoción. Les explicaré en qué color nos encontramos según la intensidad de rabia que sintamos y cómo gestionarla. Otros recursos para conseguir un estado de paz son: contar hasta 10... e inspirar y expirar tres veces; utilizar la técnica de “imagina qué hay dibujado” (anexo 3); o la técnica de “la tortuga” (anexo 3). Todas estas técnicas se intentará que salgan, en un principio, del propio alumnado y si no sale alguna se la explicaré yo.</p> <p>Una vez acabemos esta primera parte de la sesión y si da tiempo, se realizaría alguno de los dos juegos anteriormente comentados.</p>

7º SESIÓN: Después de tratar estas técnicas de gestión de la ira, se propondrá al alumnado el acondicionar un lugar en la clase para tener al alcance estas técnicas y materiales para utilizarlas cuando las necesiten. Si están de acuerdo, crearemos nuestro propio rincón de la ira (anexo 4), el cual estará disponible en cualquier momento del día para ir, utilizar cualquier técnica anteriormente explicada y volver con el resto de compañeros y compañeras a realizar la actividad que se esté llevando a cabo para así poder dialogar y solucionar el problema. Pintaremos el semáforo anteriormente explicado, colocaremos colores, rotuladores, folios y una silla y crearemos un cartel para situar el rincón de la ira en el aula.

Materiales:

- Caja de cartón; Papeles con las situaciones o acciones a interpretar; Cartulinas; Colores y rotuladores; Folios; Sillas; Mesas; Rotulador permanente.

Título: ¿Qué podemos hacer?

Emoción: miedo

Sesiones: 2 sesiones de 45 minutos cada una

Descripción

8º SESIÓN: asamblea introductoria.

9º SESIÓN: en esta segunda sesión, crearemos “el bote de los miedos” (anexo 5). En un trozo de folio en blanco, podrán escribir un miedo que ellos tengan en ese momento (miedo a perder a alguien, miedo a un examen, miedo por hacer algo mal...) y meterlo en la caja que previamente habrán decorado y colocado, de manera permanente, en un lugar de la clase. En la asamblea de los viernes, los leeremos en voz alta para hablar sobre ello y fomentar de esta manera una buena gestión emocional y ver así la gran diversidad existente en el aula. De esta manera, como en todos los viernes, podemos hacer la reflexión sobre que la diversidad no es solo cuestión de culturas o tonos de piel, sino de que ante una misma situación cada persona puede sentir una emoción diferente.

Si, a lo largo de la puesta en práctica viera que no funciona del todo bien o no surgen diferentes tipos de miedo, crearía distintas cajas y cada una de ellas estaría asignada a un miedo distinto (miedo a perder a alguien o a algo; miedo a hacer o a hacerme daño; etc.)

Materiales:

- Cajas de cartón; Folios en blanco; Pinturas; Pinceles; Cartulinas; Papeles con situaciones o acciones escritas para interpretarlas.

Título: sabemos querer

Emoción: amor

Sesiones: 2 sesiones de 45 minutos cada una

Descripción

10º SESIÓN: antes de finalizar la asamblea introductoria, en lugar de realizar uno de los dos juegos anteriormente explicados, lo que haremos será una mini relajación donde la única idea o imagen que tienen que tener en su mente es lo que es para ellos amar o querer, para así después representarlo mediante un dibujo.

11º SESIÓN: en esta segunda sesión vamos a hacer “el mural del amor” (anexo 6). Cogeremos papel continuo y haremos un título grande y bonito. Posteriormente, cada niño y niña pondrá qué significa querer para él (ya sea a él mismo o a otras personas/animales) y escribirá varios ejemplos sobre ello (cómo demuestra que quiere a sus padres, a su mascota, etc.), pegando los dibujos creados en la sesión anterior en este mural.

Materiales:

- Papel continuo; Folios; Lápices; Gomas de borrar; Lápices de colores; Rotuladores; Rotulador permanente.

El seguimiento de las sesiones y actividades que se acaban de proponer se encuentra en el anexo 7.

4.3 Evaluación de la propuesta de intervención

Para finalizar esta propuesta de intervención emocional, realizaré una mini-asamblea de cierre (sesión 12) donde participaremos todos por igual, alumnado, la tutora del aula y yo. De esta manera, podré conocer la visión que han tenido todos ellos acerca de la propuesta implantada en el aula, mejorarla según su feedback, y les dedicaré unas palabras de agradecimiento.

Por otro lado, en esta última sesión también realizarán, entre toda la clase, un libro de todo lo aprendido en estas semanas de interacción con las emociones (anexo 8), de tal manera que todos en una hoja tendrán que plasmar, de la manera que quieran, qué han aprendido de cada una de las cinco emociones que hemos trabajado: haciendo una redacción, dibujando, escribiendo algunas palabras sobre cada emoción... Al finalizar la clase, recogeré las hojas de todo el alumnado y crearemos un libro del cual elegiremos entre todos el título y lo guardaremos en un lugar de la clase al alcance de todos y todas. De esta manera, también me sirve a mí para evaluar si han conseguido lograr el objetivo general establecido en esta propuesta de intervención y si han conseguido lograr otros específicos.

A ello se le sumaría que, utilizaría la siguiente rúbrica para rellenarla una vez haya terminado las sesiones anteriormente explicadas. Se marcará con una X en la casilla correspondiente según el ítem a contestar. Finalmente, aparece una casilla a rellenar con las propuestas de mejora que podrían darse en algunas de las sesiones o en la propuesta de intervención en general.

Autoevaluación de la propuesta de intervención emocional		
	SÍ	NO
Se ha cumplido el objetivo general pre-establecido.		
Las actividades eran adecuadas para las necesidades reales del alumnado.		

He conseguido la participación familiar o de más docentes del centro.		
He sabido transmitir los conceptos y las finalidades de las sesiones como bien explico a lo largo de la propuesta.		
Propuestas de mejora:		

Por otra parte, la forma que tendré de evaluar el progreso del alumnado y la consecución de los objetivos, tanto el general como los específicos, será mediante la observación directa en cada una de las sesiones y mediante un diario de campo en el cual tomaré notas de todo lo que me llame la atención de manera más general o específica en cada día que trabajemos dicha propuesta.

5. Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos al aplicar el programa de intervención emocional en el aula de 4ºB. Para poder dar respuesta a este apartado, se seguirá el mismo orden que los objetivos específicos citados en uno de los apartados anteriores, ya que en su conjunto forman el objetivo general de dicho programa que es desarrollar una mayor competencia emocional en todos sus aspectos: conciencia, regulación y autonomía emocional, competencia social, y competencias para la vida y el bienestar.

Tomar conciencia del propio estado emocional

El alumnado con el que he llevado a cabo esta propuesta de intervención no ha tenido, en ninguna de las sesiones, problema alguno para poder pensar cómo se sienten. En todas las asambleas se ha hecho un trabajo de toma de conciencia de lo que sentía cada uno y cada una a partir de diferentes situaciones significativas para ellos y ellas, con la finalidad de saber qué es lo que sienten y ponerle nombre a esa emoción; un claro ejemplo fue en la asamblea del amor donde, a pesar de confundir “estar enamorado/a” con “querer”, supieron tomar conciencia de dicho sentimiento y, posteriormente, expresarlo. A partir de esta toma de conciencia que ha tenido el alumnado, se ha podido ver una muy buena evolución en el siguiente objetivo: expresar cómo nos sentimos, estrechamente relacionado con este primero. Un claro ejemplo de esta relación entre ambos objetivos es cuando un niño contó en la asamblea que, pese a que él de normal no expresa como se siente, siempre lo piensa y quiso compartir en ese momento con nosotros que él estaba triste porque su abuela estaba bastante enferma.

Expresar cómo nos sentimos.

La consecución de este objetivo es, en gran parte, consecuencia del anteriormente explicado. Sin una buena toma de conciencia, es prácticamente imposible llegar a expresar cómo nos sentimos, decir qué situación nos ha provocado dicha emoción, etc. Ambos objetivos se han

logrado a la perfección con este tipo de sesiones asamblearias ya que es un aula donde, todo el alumnado, ha estado dispuesto a hablar y a expresarse sin ningún tipo de tapujo o miedo. Además, en cuanto al vocabulario específico sobre las emociones, la mejora ha sido extraordinaria; todo el alumnado ha participado y ha sabido expresar, en menor o mayor medida, todos sus sentimientos y han sabido utilizar términos y vocabulario de manera adecuada. Un claro ejemplo de la consecución de este objetivo, es la carta que escribió una niña del aula para expresar que se sentía triste (anexo 9): “Es que lo que paso niño A y niño B no me hacían caso y me siento mal porque yo estaba diciendo pillarme que yo también juego pero no me hacen caso y estoy triste y voy a contar hasta 10 para que me relaje. Te quiero diario de sentimiento. Adiós y gracias, muchos besitos de parte de niña C... Besitos.”; a través de ella relacionamos la tristeza con el llegar a sentir miedo en algún momento de nuestra vida (miedo a sentirse solo/a, sobretodo) y les resultó muy fácil entender que las emociones están relacionadas entre sí.

Reconocer los sentimientos y emociones del resto de compañeros

En todas las asambleas, a la vez que se reflexionaba sobre el propio estado emocional para posteriormente expresarlo, también se reflexionaba sobre el estado emocional de otros compañeros y compañeras del aula. Las preguntas para conducirles hasta este punto eran: ¿cómo creéis que se ha sentido el alumno/a X al decirle o hacerle X cosa? Y a partir de sus contestaciones se iba dialogando y formando una pequeña red de comprensión y empatía hacia todo el alumnado que, conforme han ido trascurriendo las sesiones, se ha ido forjando y haciendo más fuerte. Además, el cumplimiento diario de este objetivo se ha podido ver con facilidad a la hora de abordar la expresión corporal de cada emoción. Les ha sido más fácil explicar cómo han visto a un compañero o compañera en un momento determinado por la gesticulación que ha hecho este o esta; por ejemplo, todos y todas supieron expresar mediante un gesto la emoción que sentía el compañero Q cuando se enfada en el patio (frunce el ceño, se cruza de brazos, etc.).

Conocer y gestionar cada emoción

Como se ha explicado en los objetivos anteriores, el alumnado no ha tenido ningún tipo de problema en reconocer y expresar, tanto sus emociones como las del resto de compañeros y compañeras del aula. Pero, a la hora de gestionar las emociones, no han sido tan evidentes los resultados. Un aspecto clave y que siempre se ha tenido presente en todas las sesiones ha sido que cada una de las emociones hay que sentirla. Es decir, el alumnado tenía claro desde el primer momento de esta intervención que sus sentimientos y emociones no se debían coartar. Cada uno es libre de sentir la emoción a su manera y de expresarla, dentro de ciertos límites, de la manera que quiera; pero, una vez se ha sentido la emoción, se ha tomado conciencia de ella y ha sido expresada, se tiene que llegar a un estado de calma ya que no es bueno estancarse mucho tiempo en una misma emoción. Todo esto, ha sido explicado en todas las sesiones para no

quedase ninguna duda a la hora de trabajar la regulación emocional. A lo largo de las semanas, han sido varios los niños y niñas que, por ejemplo, han utilizado el rincón de la ira y algunas de sus técnicas para poder llegar a ese estado de calma y paz una vez han sentido el enfado durante un tiempo determinado. También, el buzón de la alegría ha funcionado muy bien, ya que todos los niños y niñas han escrito y han recibido mensajes positivos de sus compañeros y compañeras, y esto les ha ayudado a plasmar por escrito y gestionar su estado de entusiasmo en un momento dado en el que no podían expresarse de otra manera. Y, en cuanto al amor, decir que ha sido la emoción más complicada de trabajar porque el alumnado confundía sentir amor o sentirse querido con estar enamorado/a de una persona. Fue una sesión bastante compleja en cuanto a aclarar términos y hacerles ver situaciones donde ellos realmente sintieran amor por sí mismo/a, por un familiar, amigo/a, animal, etc.

Adoptar una actitud positiva para la vida

Este objetivo ha sido alcanzado en todas y cada una de las sesiones realizadas durante la intervención emocional. Han sido muchos los niños y niñas que, por ejemplo, durante las sesiones de la ira, reflexionaron y consiguieron comprender que actuar cuando uno está sintiendo el enfado en su plenitud, la mayoría de las veces, no es adecuado. El alumnado llegó a la conclusión de que hay que pararse a pensar antes de actuar, ya sea cuando estamos contentos, tristes, enfadados... teniendo en cuenta que no hay que dejar de sentir dichas emociones o dejar de manifestarlas. Los niños y niñas del aula han demostrado semana tras semana su compromiso a la hora de sentir y manifestar una actitud positiva ante cualquier situación que les provocase un conflicto interno que no supieran del todo bien cómo gestionarlo. Han sido varias veces las que se han ayudado mutuamente dándose consejos de cómo sacar mayor provecho a una emoción; han reforzado todos los valores que llevan adquiriendo y consolidando desde que son pequeños y en todo momento, de mejor o peor manera, han sabido gestionar las situaciones que se les han ido planteando a lo largo de los meses.

6. Conclusiones

Este apartado está formado por las principales conclusiones que he podido extraer tras la realización de este programa de intervención emocional: la necesidad de implantar programas emocionales en las aulas de primaria y, por consecuencia, la importancia de una educación inclusiva como promotora del desarrollo integral del alumnado. Todo ello fundamentado en los resultados obtenidos tras el desarrollo de mi programa emocional y en algunos de los autores citados en el marco teórico u otros nuevos que apoyen o no mis principales ideas.

Gracias a la aplicación de este programa emocional he podido ver una mejora significativa en mi alumnado en cuanto al reconocimiento, expresión y gestión emocional. Sobre todo, tengo

que hacer especial hincapié en la mejora con respecto a la gestión de la ira y la felicidad, ya que eran dos emociones que se daban frecuentemente en el alumnado y no sabían cómo gestionarlas adecuadamente. La mayoría de ellos y ellas han acudido a los lugares del aula habilitados para gestionar dichas emociones y los han sabido utilizar de manera correcta. Es debido a estas actuaciones que el clima del aula ha mejorado, y con ello las relaciones interpersonales e intrapersonales; ya que, conforme iban trascurriendo las sesiones, el alumnado se iba conociendo más a sí mismo/a y, mediante todas las herramientas que han ido adquiriendo a lo largo del proceso, han sabido ver qué emoción estaban sintiendo en un momento determinado, la han podido expresar mediante un vocabulario adecuado y, de esta manera, la han sabido gestionar. De esta manera, el alumnado podía entenderse y ayudarse a sí mismo/a, pero también al resto de compañeros y compañeras a pensar qué sienten, cómo expresarlo adecuadamente y cómo gestionar dicha emoción. Weisinger (citado en García y Giménez 2010) corrobora esta idea afirmando que “La clave para gestionar a otros de manera efectiva es manejarse uno mismo primero. Cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás, desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza.” (p. 2)

Todo esto se ha podido llevar a cabo, además, gracias a la empatía que han demostrado tener todos y todas a la hora de reconocer y expresar cómo se sienten los demás, donde el lenguaje no verbal ha jugado un papel clave. Los niños y las niñas se han dado cuenta de todo lo que expresamos con tan solo un gesto y han sabido utilizarlo a su favor, junto con todas las técnicas, valores y conceptos nuevos que han ido aprendiendo y utilizando con el paso de los días. Por todos estos motivos, el alumnado ha decidido adoptar, por sí solo, una actitud positiva ante la vida y utilizar las emociones, siempre, como algo beneficioso de lo que todos y todas pueden aprender y sacar provecho.

Por lo tanto, observando de manera global todo este programa y los resultados obtenidos, puedo decir que es necesario que los centros educativos implanten programas de educación emocional ya que es fundamental que el niño o la niña se sepa conocer a sí mismo/a en su plenitud para así poder entender, comprender y comunicarse con los demás. Además, este cambio no afecta a que se puedan seguir trabajando igualmente contenidos académicos que se encuentran dentro del currículum escolar básico, como por ejemplo: mejorar las habilidades lingüísticas, tanto en la expresión oral como en la lectura y la escritura; Y, como bien explica Campillo (2015):

Quizá en los últimos tiempos empezamos a ser conscientes de la relevancia de fomentar la educación emocional en el aula por el profesor para que sus alumnos avancen en los contenidos curriculares y disciplinares, ya que el desarrollo de ésta genera incuestionablemente el avance académico del alumnado. (p. 11).

Todo ello a través de una educación inclusiva, el propósito de la cual sea una educación de calidad que ayude al desarrollo integral del alumnado; y el objetivo de cada maestra y maestro, junto con las familias, sea conseguir que cada niño y niña saque su máximo potencial a nivel personal, social y educativo, provocando así que tengan los mismos recursos y las mismas oportunidades en la vida. Susinos (2005) refuerza esta idea afirmando que:

La inclusión es un modelo teórico y práctico de alcance mundial que defiende la necesidad de promover el cambio en las escuelas de forma que éstas se conviertan en escuelas para todos, escuelas en las que todos puedan participar y sean recibidos como miembros valiosos de las mismas (p. 17)

Finalmente, he de decir que gracias a todos mis años de formación como futura docente, he podido diseñar y llevar a cabo este programa emocional en el aula donde he estado los dos últimos cursos realizando mis prácticas como maestra de Educación Primaria. Ha sido una experiencia que me ha hecho replantearme cómo quiero educar, en un futuro, desde la mejor y más humana manera posible, ya que, como bien afirma Goleman (1996) “los sentimientos desempeñan un papel fundamental para navegar a través de la incesante corriente de las decisiones personales que la vida nos obliga a tomar.” (p. 104)

7. Limitaciones y propuestas de mejora

La principal limitación que he podido observar ha sido el tiempo. En estos cuatro meses, tanto mi tutora como yo, hemos trabajado constantemente el expresar cómo se siente uno mismo/a y cómo pueden sentirse los demás, qué situaciones nos provocan ciertas reacciones, etc. Es por ello que, desde que empecé a intervenir hasta el final de mis prácticas, no he podido ver claramente avances o resultados más evidentes en mi alumnado. Por dicho motivo, es necesario que este tipo de programas tengan una duración prolongada en el tiempo para poder ver avances o resultados evidentes en cada uno de los niños y niñas de un aula. Otra limitación a tener en cuenta es las familias del alumnado. Como bien expliqué en un apartado anterior, invité a participar a las familias de mis niños y niñas en las sesiones que fuéramos haciendo durante estos dos meses que duraría, en un principio, la intervención. Ningún familiar ha asistido a las sesiones que hemos llevado a cabo y hubiese sido muy interesante y gratificante para todos y todas poder haber vivido esta experiencia junto con la gente más allegada al alumnado. La relación familia-escuela es vital para el desarrollo integral de un niño o niña, ya que son ambas partes las que se encargan de educar y formar, por lo que deben ir al unísono.

Y por último, una propuesta de mejora que puedo proponer después del transcurso de las sesiones es escoger bien en cada sesión el lugar de su realización, ya que, como sucedió en la primera sesión, al hacerlo en una zona del patio y no saber que otro curso estaba haciendo Educación Física, la atención de mi alumnado hacia el debate generado no fue la adecuada. Es

fundamental que tengamos bien preparada la información que queremos transmitir al alumnado para así poder adelantarnos a la sesión y pensar cuál es el lugar idóneo para llevarla cabo. Además, siempre tenemos que estar abiertos a cambios de última hora que pueden alterar o mejorar todo lo que teníamos planeado para dicho día.

8. Bibliografía

- Aguado, T. (1995). *Educación intercultural: una propuesta para la transformación de la escuela*. Madrid, España: Catarata.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. P. 1 – 13. DOI: 10.1177/205684601261.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. Vol. 21. (núm. 1), p. 7 – 43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Blanco, R. (1999). Hacia una escuela para todos y con todos. *Boletín del Proyecto principal de educación en América Latina y el Caribe*. (núm. 48), p. 55 – 72. Recuperado de http://benu.edu.mx/wp-content/uploads/2015/03/Hacia_una_escuela_para-todos.pdf
- Campillo, J.E. (2015). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abaco-portlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Escobedo, P. (2016). *Educar para ser: una mirada personal de la escuela intercultural inclusiva* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/404213>
- Gala, A. (Ed. Carmen Díaz). (1994). *Andaluz*. España: ESPASA CALPE.
- García, M., Giménez, S.I. (Septiembre de 2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista Digital del Centro de Profesorado Cuevas-Olula (Almería)*. Vol. 5 (núm. 6), p. 1-10. Recuperado de <file:///C:/Users/Cristina/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalYSusPrincipalesModelos-3736408.pdf>
- Goleman, D. (Ed. David González y Fernando Mora). (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. España: Kairós.
- Parrilla, A. (1 de marzo de 2002). Acerca del origen y sentido de la Educación Inclusiva. *Revista de Educación*. (núm. 327), p. 11 - 29. Recuperado de <https://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulos327/re3270210520.pdf?documentId=0901e72b81259a76>
- Schneider, M., Robin, A. (1974). *Turtle Manual*. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED128680.pdf>
- Susinos, T. (2005). ¿De qué hablamos cuando hablamos de inclusión educativa? *Temáticos Escuela*. Núm. 13, p. 4 – 6.
- Toro, J.M. (2014). *Educar con “co-razón”*. Bilbao. España: Desclee de Brouwer.

9. Anexos

✚ Anexo 1: circular para las familias

Estimados padres y madres.

Vamos a llevar a cabo un programa de intervención emocional en el aula, en el cual estáis invitados e invitadas a asistir y participar dinámicamente. Las sesiones se realizarán a partir del viernes 13 de abril hasta el viernes 25 de mayo; más concretamente, serán los jueves de 10:30 a 11:15 y los viernes de 11:45 a 12:30. Va a ser una experiencia única y muy gratificante, ¡ANIMAOS!

Un saludo,

La clase de las estrellas.

✚ Anexo 2: el buzón de la alegría



✚ Anexo 3: técnicas de gestión de la ira

EL SEMÁFORO

Si estamos en el color rojo, es que estamos muy enfadados y, por lo tanto, tenemos que pensar maneras de gestionar esa emoción y la consecuencia que puede conllevar actuar de cierta manera para así no dañarse a uno mismo y a otras personas.

Una vez vemos que estamos en el color amarillo, pensamos en qué ha pasado y lo pueden expresar mediante la palabra o escribiéndolo en un papel de manera tranquila y civilizada.

Y por último, cuando pasan al color verde, tienen que pensar cómo poner solución a dicho problema.

IMAGINA QUÉ HAY DIBUJADO

Consiste en que si estoy tan enfadada que me apetece gritar, como no podemos hacer eso en el aula, cojo un papel y un color y empiezo a rayar la hoja para desahogarme, teniendo que llegar así a tranquilizarme y reflexionar sobre lo sucedido.

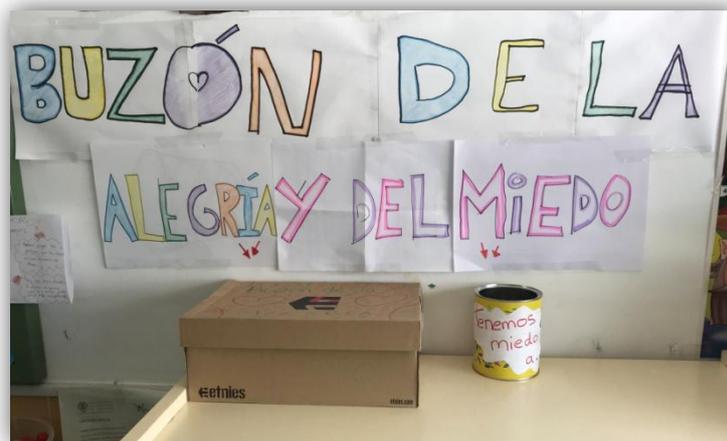
LA TORTUGA

Trata de hacer un símil entre nosotros cuando nos enfadamos y la tortuga. Una tortuga cuando tiene problemas se esconde dentro de su caparazón y cuando cree que está preparada para afrontarlos, sale relajadamente de él para enfrentarse, de nuevo, a la realidad. A los niños deberemos hacerle dicha reflexión y, al principio, hacer como que se esconden en un caparazón (haciéndose una bola) y poco a poco que vayan relajándose mientras piensan en lo que ha pasado y le buscan una solución. Todo esto lo harán hasta que llegué el punto en que no hará falta que se hagan una bola para canalizar la ira en el momento (Schneider y Robin y 1974. *Turtle manual*. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED128680.pdf>).

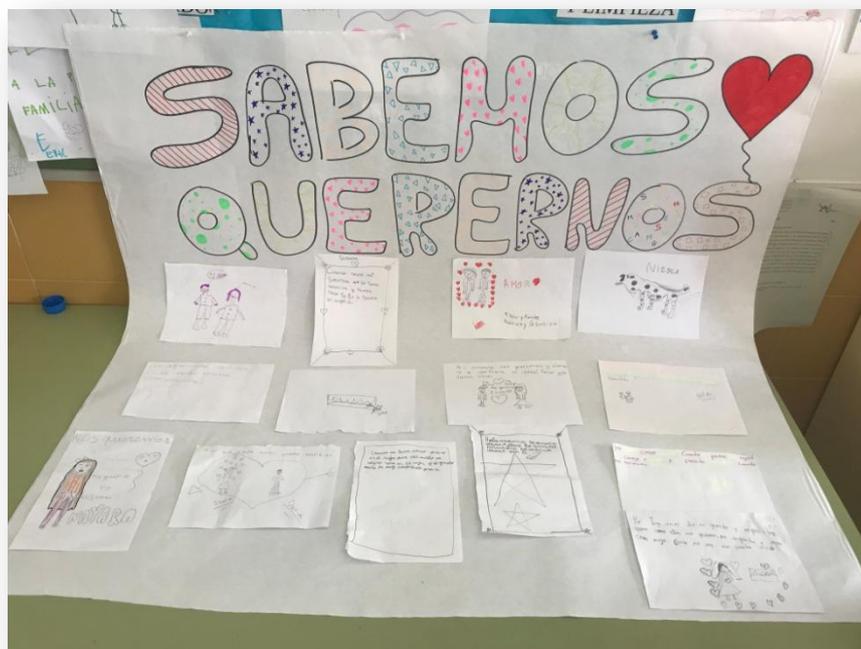
✚ Anexo 4: rincón de la ira



✚ **Anexo 5: el bote de los miedos**



✚ **Anexo 6: el mural del amor**



✚ **Anexo 7: seguimiento de la intervención**

Con respecto a la sesión inicial en la que nos adentramos en el mundo de las emociones y hablamos de cómo nos sentimos en distintas situaciones, de la expresión corporal según la emoción que sentimos, etc. he de decir que ha funcionado muy bien. La clase sabe responder perfectamente a este tipo de asambleas donde el objetivo principal es que cuenten sus vivencias y se sientan protagonistas, sin ellos saberlo, de sus aprendizajes. Por ello, en esta primera sesión era fundamental que el alumnado se sintiera cómodo y hubiera un ambiente distendido y cálido para así propiciar el reconocimiento y expresión de las emociones y poder ver maneras de

gestionarlas y aprender unos de otros. Además, para poder hablar de todo ello utilizamos el patio; Es decir, la pregunta clave que utilicé para abrir la asamblea fue: ¿Cómo ha ido el patio? ¿Ha pasado algo que nos queráis contar? Y, a partir de ahí, el alumnado iba contando los problemas que tuvieron y yo les iba encaminando para que expresaran lo que han sentido en esos momentos, la expresión corporal que él o ella notaba que tenía y cómo lo/a veían el resto de compañeros, etc.

La ira: ambas sesiones de esta emoción fueron muy participativas y activas, y creo que es porque es uno de los sentimientos que más viven y expresan en el aula. La asamblea del jueves la realizamos en uno de los huertos del centro, y surgieron todo tipo de opiniones acerca de cómo expresamos o gestionamos la rabia... Desde un alumno que exclamó con total naturalidad: “¡Xe, pues si es más fácil pegarle y te desahogas!”; hasta otro alumno que expresó: “Yo cuando me enfado mucho porque mi hermano me pega, prefiero contar hasta 10 mientras cierro los puños así y los voy abriendo poco a poco”. Es en estas situaciones cuando ves de verdad que tu alumnado está interesado en el tema y tienen ganas de saber más. Es por ello que quise recalcarles que, la emoción de la ira se tiene que sentir cuando alguna situación la provoca en nosotros o nosotras... no es nada malo sentirla, siempre y cuando se pongan ciertos límites de los que no hay que sobrepasarse. Por ello, les hice ver que una vez hemos sentido y vivido esa emoción durante un tiempo, hay que conseguir estar en paz con uno mismo antes de intentar actuar, por lo que debatimos técnicas de gestión de la ira. Con todo este debate llegamos a la conclusión de que podíamos acondicionar un lugar del aula para poder conseguir esa paz una vez hemos experimentado la emoción. Por lo que en la sesión siguiente, retomamos sin ningún problema el debate generado y nos pusimos a trabajar en la creación del rincón.

La alegría: cuando trabajamos en la asamblea del jueves la alegría, el alumnado estaba muy concentrado en lo que estábamos contando y todos y todas estaban muy participativos. Todos supieron poner ejemplos de situaciones que hacían que estuviesen alegres, contentos, felices... y a partir de ahí trabajamos la expresión corporal... ¿cómo nos expresamos físicamente cuando estamos algo contentos? ¿Y cuándo estamos bastante contentos? ¿Y cuándo estamos muy muy contentos? Fue una sesión en la que el ambiente del aula era muy relajado, cálido y daba sensación de seguridad al alumnado. Lo única parte negativa sobre esta emoción es que no la pude llevar a cabo conforme la tenía programada; es decir, no pude dedicarle dos sesiones a la alegría y tuve que realizar la asamblea y “el buzón de la alegría” en una misma sesión por falta de tiempo en la programación original del aula. Aún así, dio tiempo a explicarles el funcionamiento de dicho buzón, a que en principio se haría de manera anónima y que todos los viernes leeríamos los mensajes que estuvieran dentro de él; también les expliqué que tanto ellos y ellas como mi tutora y yo también íbamos a participar en esta actividad y que es fundamental no escribir solamente mensajes las mismas personas ni siempre a las mismas personas, ya que todos y todas

necesitamos que nos digan aspectos positivos que ven en nosotros porque no siempre nosotros mismos somos capaces de verlos.

La tristeza: en la asamblea del jueves, recibí una carta de una niña del aula donde me escribió el siguiente mensaje:

“Es que lo que paso niño A y niño B no me hacían caso y me siento mal porque yo estaba diciendo pillarme que yo también juego pero no me hacen caso y estoy triste y voy a contar hasta 10 para que me relaje. Te quiero diario de sentimiento. Adiós y gracias, muchos besitos de parte de niña C... Besitos”.

A partir de aquí, fui haciendo preguntas para conducir el debate hacia esta emoción y así poder trabajarla de manera más significativa ya que esta niña se sentía realmente triste. Fue una asamblea muy empática con respecto a dicha emoción porque todos se ponían en el lugar de ella y en el de otros compañeros que explicaron situaciones que les hacen sentirse tristes. Un niño explicó que él aunque no expresase sus emociones, es muy emocional y no lo estaba pasando bien porque su abuela está bastante enferma y eso le hace sentirse triste. Fue muy bonito y gratificante, para todo el alumnado y para nosotras las maestras, ver como niños y niñas son capaces de expresar lo que sienten en estas asambleas cuando el resto de días no quieren hacerlo. Al día siguiente empezamos la sesión realizando la actividad del “papel arrugado” y, a partir de esta, retomamos el debate generado en la sesión anterior. Dicha clase salió según lo había programado y, mediante la actividad, acabaron de entender la tristeza.

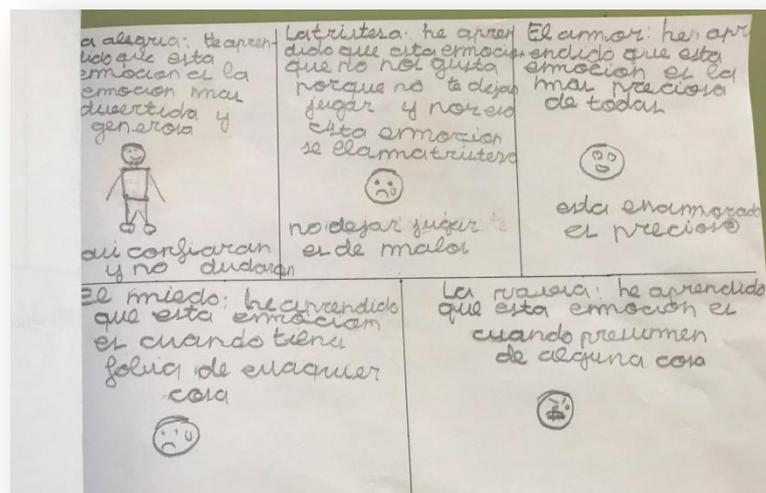
El miedo: aprovechando que la semana anterior habíamos trabajado la tristeza, quise recuperar las situaciones que provocan al alumnado dicha emoción para relacionarla con el miedo. La razón es muy sencilla, salieron situaciones que, si nos paramos a pensarlas detenidamente, nos pueden llegar a provocar miedo... miedo a la muerte de un ser querido, o miedo a sentirme solo o sola en el colegio son ejemplos de situaciones que surgieron en la asamblea de la tristeza y he querido trabajarlas también desde el miedo. Además, añadimos miedo a un suspender un examen, miedo a fracasar, miedo a decepcionar a alguien, etc. En la sesión del viernes, hicimos un recordatorio de todo lo hablado el día anterior, y creamos el buzón del miedo. En el mismo rincón que el buzón de la alegría, creamos un sitio para este nuevo buzón en el que poder depositar temores que tenemos a lo largo de los días y así poder trabajarlos a final de semana.

El amor: para tratar esta emoción, el alumnado definió qué es para ellos el amor, llevándolos de esta manera a situaciones donde la sienten. Cada uno explicó dicha situación y cómo se sentían, surgiendo así el amor por uno mismo. Una niña explicó que ella se quiere a sí misma y que eso la hace querer bien a los demás. En la sesión siguiente, hicimos un recordatorio de todo lo hablado el día anterior y plasmaron, en un dibujo, la misma u otra situación donde

sintieran amor o se sintiesen queridos por otra persona o animal. Posteriormente, pegamos todos los dibujos en el papel continuo y formamos un mural titulado “Sabemos querernos”. En esta última sesión, surgió la expresión *estar enamorada/o*, por lo cual hicimos la distinción entre querer y estar enamorado o enamorada.

El buzón de la alegría y del miedo: en las sesiones de los viernes, dedicamos una parte del tiempo a abrir los buzones de la alegría y del miedo. Nos sentamos en círculo en el suelo y entre todos leemos todos los mensajes. Al principio propuse la opción de leer la dedicatoria o el miedo en voz alta o para uno mismo, porque hay niños y niñas que son más vergonzosos y vergonzosas, y quizá no quieren participar si solo lo leemos en voz alta. Al dar esa premisa y el alumnado ver que todos compartían los mensajes con sus compañeros/as, ningún niño o niña tuvo problema en leerlo en alto. Estas sesiones han sido muy dinámicas y les ha gustado mucho porque se sentían especialmente bien al recibir un mensaje positivo y al expresar un miedo que tenían guardado.

✚ **Anexo 8:** nuestro propio libro de las emociones... ¡EMOCIONÉMONOS!



✚ Anexo 9: carta de una niña

Sentimiento de
Partío [redacted]
Es que lo que pasa [redacted]
No me hacían caso y me siento mal
por que yo estaba diciéndole piarme
que yo también juego pero no me
hacen caso y es hoy triste voy
a contar hasta 10 para que me relajé
te quiero Dios de sentimiento Adios y
gracias muchos besito de parte de
[redacted]
XXXX