



**TRABAJO FINAL DE GRADO EN
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

Arteterapia

Una herramienta para trabajar la educación emocional dentro del aula de Primaria

Alumna: Nieves Mora Felipe

Tutora TFG: Ester Ventura

Area: Artes plásticas, visuales y audiovisuales

Curso académico: 2018-2019

ÍNDICE

1. Resumen	p. 3
2. Introducción.....	p. 4
2.1 Justificación de la temática.....	p. 4
2.1.1 ¿Por qué trabajar las emociones?	
2.1.2 ¿Por qué trabajar arteterapia?	
2.2 Objetivos.....	p. 5
3 Introducción teórica: Estado de la cuestión	
3.1 Situación actual de la Educación Artística.....	p. 6
3.2 ¿Qué es la educación emocional?.....	p. 7
3.3 ¿Qué es la arteterapia?.....	p. 9
4 Propuesta didáctica	
4.1 Participantes.....	p. 10
4.2 Material.....	p. 11
4.3 Procedimiento.....	p. 12
4.4 Evaluación.....	p. 16
5 Resultados	
5.1 Resultados pre-test.....	p. 16
5.2 Resultados actividad 1.....	p. 16
5.3 Resultados actividad 2.....	p. 16
5.4 Resultados actividad 3.....	p. 17
5.5 Resultados actividad 4.....	p. 17
5.6 Resultados actividad 5.....	p. 17
5.7 Resultados actividad 6.....	p. 18
5.8 Resultados actividad 7.....	p. 18
5.9 Resultados post-test.....	p. 19
6 Conclusiones.....	p. 19
7 Referencias bibliográficas.....	p. 20
8 Anexos.....	p. 23

1. RESUMEN

Este trabajo de final de grado pretende abordar uno de los temas que normalmente no se trabaja en el aula: la educación emocional.

Para ello, se presenta la arteterapia como herramienta fundamental para trabajar el autoconocimiento y las relaciones sociales, ya que es una buena opción para potenciar la expresión de las emociones o las habilidades sociales.

Durante el trabajo, se hablará de la educación emocional que se debería enseñar en todas las aulas de primaria y de la importancia de la inteligencia emocional para formar a las personas del futuro. Además, se indagará en qué es la arteterapia para, así, dar más eco a este recurso y mostrar todas las posibilidades que nos puede ofrecer en el campo educativo. Por ello, se presenta una propuesta de actividades que se pueden realizar dentro del aula, con el fin de enseñar al alumnado las diferentes emociones y cómo transmitir las a través de la educación plástica.

El objetivo general es formar a los alumnos en su totalidad y mostrarles las habilidades necesarias para auto conocerse y poder conocer al resto de personas que viven en la sociedad. Además de mejorar el ambiente en el aula trabajando la inclusión y la resolución de conflictos entre otros.

Palabras clave: arteterapia; emociones; inteligencia emocional; habilidades sociales.

2. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende aplicar la investigación de un recurso poco utilizado en educación como es la arteterapia. La elección de este tema es debido a la importancia que genera en la sociedad actual la educación emocional en las aulas, una práctica existente y aplicada en escasos centros educativos.

Mediante diferentes fuentes de información, se han llegado a numerosas conclusiones y generado ideas bastante interesantes en este campo de la educación. Se comprobará si es posible trabajar esta metodología artística en el aula de 4º de Primaria y cómo afectaría al alumnado aplicando diversas actividades experimentales sobre esta materia.

2.1 Justificación de la temática

2.1.1 ¿Por qué trabajar las emociones?

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación se señala que hay que *“conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales, para lo que necesitan recibir una educación de calidad adaptada a sus necesidades”* (p. 17159). De esta manera, se recoge que uno de los fines de la educación es la formación integral del alumno, a pesar de que la educación más tradicional se ha centrado en el desarrollo de las competencias intelectuales, dejando a un lado las necesidades sociales; siendo lo más importante el manejo de las lenguas clásicas y las matemáticas.

La sociedad actual requiere que los niños posean destrezas adicionales que les permitan llevar una vida adulta de manera exitosa. Así lo defiende Carbó (2016: 2) *“las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tendrán más posibilidades de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad”*.

Se puede destacar la importancia de las emociones, ya que son nuestra forma de comunicación primaria y son las precursoras de los sentimientos. Según Carbó (2011: 7), dichos sentimientos juegan un papel primordial en el momento de razonar o solucionar problemas, ya que las emociones afectan directamente al sistema cognitivo.

Es necesario que conozcamos nuestras propias emociones, sepamos manejarlas, seamos capaces de exteriorizarlas y reconozcamos las emociones de los demás. Por tanto, el manejo de las emociones es clave tanto en el desarrollo personal como en el desarrollo de

la Inteligencia Emocional, ya que las dificultades en el reconocimiento de ellas pueden producir estados anímicos negativos.

2.1.2 ¿Por qué trabajar arteterapia?

El arte nos puede ayudar a conocer las emociones y es un punto a favor para trabajar las habilidades sociales de los alumnos más allá de la palabra como defiende Duncan (2007: 43) *“se puede comunicar mucho más con el arte que con las palabras”*. Por lo tanto, veríamos el arte como un medio de comunicación sentimental.

Este trabajo emocional se puede llevar a cabo a través de un método diferente a los que hemos usado durante las últimas décadas, llamado arteterapia. Según Cobo (2009: 15) *“lo que busca es que, a través de las materias artísticas, la persona pueda expresar y entender el mundo interior para realizar los cambios necesarios”*. Es más, no ayuda a trabajar solo el problema, sino que trabaja las habilidades sociales, la expresión, la comunicación no verbal y la reflexión interna.

Habitualmente, las sesiones de arteterapia en las escuelas, van dirigidas a un alumno con necesidades educativas especiales o que presentan alguna problemática personal, familiar o social; pero, realmente, estas sesiones se podrían dirigir para todo el alumnado, ya que es un recurso que en España no ha tenido el reconocimiento que en otros países sí, pero que es una herramienta muy eficaz en educación emocional. Además, puede ayudar a resolver los conflictos que puedan tener los alumnos, creando y reflexionando sobre sí mismos y, a su vez, sobre los demás.

2.2 Objetivos

Para comprobar la efectividad de esta metodología artística se pretenden cumplir estos objetivos:

1. Conocer las emociones básicas.
2. Reconocer tanto las emociones propias como las de las personas que nos rodean.
3. Saber gestionar las emociones.
4. Reflexionar sobre las emociones.
5. Expresar las emociones a través de la palabra y el arte.
6. Trabajar las emociones a través de arteterapia.

3. INTRODUCCIÓN TEÓRICA: ESTADO DE LA CUESTIÓN

3.1 Situación actual de la Educación Artística

La Educación Artística está regulada por el Decreto 108/2014, de 4 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. Así, esta educación integra la educación plástica y visual, la educación musical y la educación expresiva del cuerpo.

La Educación Plástica y visual está presente en todas las etapas educativas, pero según Díaz (2011:168) *“con una carga horaria muy inferior a la necesaria y, a veces también, con una distribución horaria poco adecuada”* y Diestro (2017: 1) *“si se compara el tiempo que se le dedica a la adquisición de contenidos y al logro de objetivos en otras asignaturas con el empleado en esta materia, resulta difícil llegar a alcanzar los objetivos propuestos”*. Es más, según el Decreto 108/2014, de 4 de junio, del Consell *“los centros concretarán el tiempo lectivo que dedicarán a la educación musical y a la educación plástica, debiendo priorizar los contenidos referentes a la educación musical”* (p. 16330). Es decir, la misma ley prioriza la educación musical antes que la educación plástica y visual, y eso conlleva que diversos autores, incluso, pongan motes a esta materia. Por ejemplo, Pérez-Martín (2013: 11) señala que *“el arte ha sido y sigue siendo una “maría” en la escuela. “María” conlleva el tono más despectivo, asignatura de 3ª división, asignatura dispensable, no importante”* o Diestro (2017: 2) *“asignatura pasatiempo, que sirve para decorar las clases, hacer regalos del día de la madre, murales...”*

Pero, según Pérez-Martín (2013: 14) *“conforme pasan los años se está dando más importancia a la Educación Artística y a las metodologías artísticas”*. Se pueden observar a un buen número de profesores universitarios que están trabajando en la actualidad para mejorar dicha imagen. Entre ellos se encuentran Joaquín Roldán y Marín Viadel de la Universidad de Granada con sus aportaciones metodológicas artísticas, o María Acaso de la Universidad Complutense de Madrid con sus argumentos comparativos entre la pedagogía tóxica (2009: 41) *“uno de los grandes logros de la pedagogía tóxica es que consigue que no nos cuestionemos el sistema, y que lo aceptemos sin reflexión”* y la pedagogía placenta que consiste en crear un proyecto evitando la metodología tradicional.

Pérez-Martín (2013: 7) hace referencia a que *“es bastante irónico que se abogue por la importancia de la creatividad y se siga marginando las asignaturas que tienen un gran potencial para desarrollarlas”*. Así que esta materia es clave para los alumnos porque, además de trabajar todas las competencias clave, despierta creatividad que nuestro sistema

educativo necesita, y porque contribuye al hecho de que los alumnos descubran sus propias capacidades y su potencial artístico.

Se puede observar en cualquier programación docente que este tipo de educación no está explotado del todo, ya que se podrían trabajar numerosos conceptos o diferentes educaciones complementariamente a esta; es decir, se puede trabajar la educación medioambiental o la educación emocional, entre otras.

3.2 ¿Qué es la educación emocional?

Desde hace años, los términos “emoción”, “inteligencia emocional” y “educación emocional” aparecen en nuestra sociedad sin cesar. Además, en un centro educativo siempre hay representada una diversidad cultural.

Anteriormente, ya se ha hablado de que las emociones son nuestra forma de comunicación primaria o que son las precursoras de los sentimientos. Para Mora (2013: 31): *“la emoción es aquello que nos empuja a comportarnos de una manera u otra, todo aquello que nos mueve. Es la base de todos los demás mecanismos y procesos complejos”*. Además, Bisquerra (2003: 9) entiende por emoción *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”*. Por tanto, se puede decir que las emociones son una fuente de vital importancia, que son generadas por acontecimientos externos o internos y son las que nos impulsan a actuar de una forma u otra. Además, nos ayudan a adaptarnos a nuestra realidad, nuestra sociedad y, así, reflexionar sobre los acontecimientos que van ocurriendo.

En la actualidad, la formación en diversas inteligencias ya es una realidad existente en todas las aulas. Según Sternberg y Grigorenko (2000: 271) se diferencia entre la inteligencia académica que incluye los aspectos relacionados con la memoria, habilidad analítica y el razonamiento abstracto; y la inteligencia práctica que incluye los aspectos relacionados con la resolución de problemas prácticos de la vida para una mejor adaptación al contexto. Además, argumentan cómo la inteligencia académica y la inteligencia práctica siguen trayectorias distintas, su investigación demuestra que la inteligencia práctica es distinta de la académica, pero complementaria a ella.

La inteligencia emocional es esencial para el crecimiento del alumnado como ciudadanos libres y responsables. El desarrollo de esta inteligencia nos ayuda no sólo a ser

conscientes de nuestras emociones sino asumir que estas actúan sobre nuestros pensamientos y nuestro modo de procesar la información de manera funcional.

Múltiples autores han trabajado esta inteligencia. Entre ellos, Vallés (2005: 49) que define la inteligencia emocional como *“la capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas”* o Goleman (1995: 52) que la define como *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de las demás personas, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*. Por ello, se puede decir que la Inteligencia Emocional es la interacción entre emoción y cognición para expresar emociones con precisión, para regular emociones y para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

Sin duda, uno de los modelos más importantes desde que se comenzó a estudiar la Inteligencia Emocional es el modelo de Mayer y Salovey (2001: 68). Este modelo proporciona un medio para determinar las habilidades emocionales básicas de los alumnos y crear una base emocional que sirva para la adquisición y promoción de otras competencias sociales. Ellos definen la Inteligencia Emocional como *“la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo”*.

Para trabajar la Inteligencia Emocional se deben realizar sesiones en el aula de educación emocional. Goleman (2004: 81) considera que el aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de vida y se prolonga a lo largo de la infancia; sin embargo, se puede reeducar, remodelar, puesto que el aprendizaje emocional dura toda la vida. Por ello, se puede decir que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo integral de la persona; su finalidad es aumentar el bienestar personal y social. Bisquerra (2013: 134) define la educación emocional como: *“el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y asocial”*.

Además de trabajar estos objetivos, se deben trabajar las habilidades emocionales defendidas por Fernández y Extremera (2005: 69):

1. Percepción emocional: habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean.

2. Facilitación o asimilación emocional: habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas.
3. Comprensión emocional: habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos.
4. Regulación emocional: capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que les acompaña en función de su utilidad.

3.3 ¿Qué es arteterapia?

Muchos autores a lo largo de la historia han investigado sobre esta metodología artística. La Asociación Americana de Arteterapia dice que *“arteterapia proporciona la oportunidad de expresión y comunicación no verbal, por un lado, mediante la implicación para solucionar conflictos emocionales como para fomentar la autoconciencia y desarrollo emocional. Se trata de utilizar el arte como vehículo para la psicoterapia, ayudar al individuo a encontrar una relación más confortable entre el mundo interior y exterior”*. O según Martínez y López (2004: 9) que podemos entender por arteterapia: *“una combinación entre arte y psicoterapia donde cada una de las partes recibe estímulo de la otra y donde lo más importantes es la persona y su propio proceso; el arte es utilizado como forma de comunicación no verbal, como medio de expresión consciente e inconsciente, al reconocer que los pensamientos se expresan con más facilidad en imágenes que con palabras”*.

Esta metodología artística está reconocida como profesión en diversos países y se encuentra integrada en la educación; por ejemplo, en Estados Unidos e Inglaterra la profesión de arteterapeuta está reconocida y, en este primer país, hay múltiples programas de formación en arteterapia en distintas universidades. Además, son líderes en la implantación de arteterapia dentro de los centros como refuerzo emocional de los alumnos y en las dificultades de aprendizaje y rendimiento. Pero, según la Asociación Profesional Española de Arteterapeutas, en España solo tenemos un máster oficial con posibilidad de acceder a un doctorado en la Universidad Autónoma de Madrid. En Girona, Sevilla y Murcia también se puede estudiar esta terapia, aunque no como máster completo, pero sí como mención. Es más, la profesión de arteterapeuta no está reconocida por el Ministerio de Trabajo Español, aunque sí que la puedes ejercer de forma privada.

Desde hace tiempo, la educación artística ha tomado un enfoque más interdisciplinar, es decir, ya no comprende únicamente la enseñanza de técnicas artísticas o del conocimiento

del desarrollo evolutivo del dibujo, sino que se relaciona cada vez con más áreas del conocimiento. Por ello, se puede trabajar la inteligencia emocional y, con ella, la educación emocional a través de técnicas bidimensionales; como consecuencia de ello, nace la arteterapia.

Realmente, la arteterapia es una propuesta alternativa de escuela que recoge ideas innovadoras en las que se tienen en cuenta los sentimientos y las emociones. Se le da más importancia al proceso que al resultado; no sólo se trata de lo que se ha representado, de si una cabeza es redonda o si la línea está perfectamente recta, sino de la forma en que se ha hecho y, sobre todo, de lo que se quiere transmitir con eso. López (2014: 3) defiende esto diciendo que la técnica que se debe utilizar para trabajar arteterapia es la libre expresión, sin prestar demasiada atención a los resultados estéticos o al dominio técnico de los medios artísticos. Siempre se ha pensado que el trabajo artístico consiste en crear una obra bonita o estética, pero se le debe dar más importancia a la información que pretende dar. Además, se pretende que el alumno utilice su propio lenguaje artístico, que está directamente relacionado con la enseñanza artística que ha recibido, pero que le de sus matices propios y personales.

Según Casabó y García (2012: 927) el objetivo general es conseguir mediante la arteterapia el trabajo y la expresión de las emociones, sentimientos, para que cada niño sea capaz de reconocerlos y aprenda a gestionarse a sí mismo. Se pretende que el alumno consiga ser más hábil socialmente y desarrollar su inteligencia emocional, así como las habilidades sociales necesarias para desenvolverse en la sociedad, nombradas anteriormente.

4.PROPUUESTA DIDÁCTICA

Una vez investigado sobre la arteterapia, se intentará comprobar su efectividad a través de la propuesta de unas actividades que servirán para experimentar esta metodología artística dentro de un aula de primaria de un centro ordinario.

4.1 Participantes

Se tomará la muestra de un total de 14 alumnos del CEIP Juan Carlos I, escuela publicada situada en la localidad de Almenara en la provincia de Castellón. Concretamente serán 7 niños y 7 niñas, todos entre los 9 y 10 años de edad.

4.2 Material

Se trabajará la Educación Emocional en el área de Educación Plástica utilizando, para ello, el recurso de la arteterapia.

Primeramente, realizaremos un test de Inteligencia Emocional para diagnosticar el nivel del que se parte. Según Fernández y Extremera (2005: 74) *“las medidas de auto-informe fueron las primeras herramientas desarrolladas para evaluar las habilidades de IE y actualmente siguen siendo ampliamente utilizadas, por su fácil administración y la rapidez para obtener puntuaciones”*. Durante las preguntas, el alumno responderá su grado de acuerdo o desacuerdo con frases referentes a sus capacidades emocionales; esto será la IE percibida. Por lo tanto, para que cada alumno averigüe dichas capacidades se les pasará el TMMS-24 ya que es, según Fernández y Extremera (2005: 75) *“es considerada la escala de IE de mayor uso en investigación psicológica y educativa tanto en España como en gran parte de Latinoamérica”*. A pesar de que las medidas de auto-informe han sido criticadas según estos autores (2005: 75) *“la respuesta puede estar sesgada por fingir mejores respuestas o bien porque existan procesos emocionales automáticos no conscientes que el alumno utiliza pero que no percibe”*.

Se propondrá una actividad introductoria para explicar a los discentes las emociones básicas (amor, alegría, tristeza, miedo, sorpresa e ira) utilizando la idea del libro *El monstruo de colores* de Anna Llenas para dibujar los monstruos y la rueda de las emociones de Robert Plutching, el cual identificó y clasificó las emociones en 1980. Así lo explican Velenzuela y Ambriz (2006: 58) *“Propuso que los animales y los seres humanos experimentaran ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conductas”*. Este principio emocional son temor, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación asociadas a la gama de colores primarios y secundarios (magenta, rojo, naranja, amarillo, verde, verde oscuro, cyan y azul celeste). Desde esta base, amplió el campo emocional con vertientes de cada uno de los colores anteriores asociándolos a otras emociones.

A continuación, desarrollaremos unas actividades que utilicen la técnica bidimensional del dibujo relacionado con las emociones; así, los alumnos aprenderán a poder describir sus emociones a través del dibujo, a conocer cómo se sienten y a poder expresarlo con las palabras adecuadas. Además, fomentaremos el trabajo en equipo, que se respeten los unos a los otros y que empiecen a comprender qué es la empatía.

Seguidamente, trabajaremos la publicidad a través de la arteterapia y propondremos que nuestros alumnos realicen un cartel con un lema y un dibujo hecho por ellos. Es la actividad que más tiempo necesita, por ello, les pondremos por parejas.

Por último, realizarán el mismo test sobre Inteligencia Emocional que hicieron en la primera sesión para ver el cambio que han sufrido después de aprender estos nuevos conceptos.

4.3 Procedimiento

Actividad 1	Descubrimos las emociones
Objetivos	-Conocer las emociones -Identificar sus emociones -Relacionar emoción con color
Justificación	Esta actividad introductoria pretende mostrarles los monstruos de las emociones que estarán pintados cada uno de un color y tendrán una expresión facial diferente. Nos basaremos en el libro “El monstruo de colores” de Anna Llenas para los dibujos de los monstruos, pero se utilizan los colores de la rueda de las emociones de Robert Plutching.
Temporalización	Primera sesión
Desarrollo de la actividad	Comenzaremos realizando un debate todos juntos sobre qué son las emociones, lo importante que es saber cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás. Mostraremos los monstruos de las emociones y haremos hincapié en la diferencia del color y de la expresión de cada monstruo. Los pegaremos en la pared para que se queden ahí siempre.
Materiales	Dibujos de los diferentes monstruos impresos y plastificados

Actividad 2	Nuestros monstruos de las emociones
Objetivos	-Identificar sus emociones -Trabajar el punto y la línea como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Distintos tipos de líneas en función de lo que se quiere expresar -Utilizar la técnica bidimensional: dibujo y pintura

Justificación	Esta actividad se realiza para que los discentes intenten copiar uno de los monstruos y, además, como actividad introductoria para trabajar los diferentes tipos de líneas dependiendo de la emoción. Al acabar, pegarán cada uno de sus monstruos en un papel continuo y así verán el trabajo de todos juntos. Además, nos servirá como introducción para la siguiente actividad.
Temporalización	Primera sesión
Desarrollo de la actividad	Introduciremos la actividad presentando diferentes tipos de líneas ya que recta o curva, entre otras, y sean los propios discentes quienes asocien cada tipo de línea con la emoción reflexionando sobre ello. A continuación, escogerán una de las emociones y dibujarán el monstruo en su bloc de dibujo. Juntaremos todos y lo pondremos como mural en la clase para ver el trabajo que hemos conseguido todos juntos. Además, colocarán su huella dactilar al lado de su monstruo para justificar que es suyo propio.
Materiales	Bloc de dibujo "Gvarro", lápices de colores, rotuladores, lápiz, goma de borrar, pinturas de dedos

Actividad 3	¿Cómo me siento hoy?
Objetivos	-Identificar sus emociones -Identificar la huella como parte de nuestro "yo" -Utilizar la técnica bidimensional de la estampación
Justificación	Esta actividad es adecuada para que los discentes aprendan a identificar sus emociones, sepan qué sienten y, además, ver cómo se han sentido a lo largo de la semana.
Temporalización	Primera sesión
Desarrollo de la actividad	Repartiremos una cartilla a cada alumno. Explicaremos que cada día deberán pintarse el dedo con el color de la emoción que hayan sentido a lo largo del día, colocar el dedo en el hueco correspondiente al día.
Materiales	Cartillas impresas, pintura de dedos, bolígrafo

Actividad 4	Me conozco
Objetivos	-Conocerse a uno mismo -Autoconcepto emocional

	<ul style="list-style-type: none"> -Nombre como algo propio -Expresión de sus emociones -Utilizar la técnica bidimensional del dibujo y la pintura
Justificación	Esta actividad pretende que los alumnos comprendan que su nombre es suyo propio y también forma parte de su identidad personal, al igual que la huella dactilar. Además, dibujarán aspectos sobre su personalidad, hecho que tendrán que pensar y hacer una mirada hacia su interior.
Temporalización	Segunda sesión
Desarrollo de la actividad	Dibujarán su nombre en una cartulina y lo pintarán de forma espontánea. A continuación, dibujarán alrededor aspectos de su personalidad y los pintarán del color de la emoción que ellos creen que pueden sentir los demás.
Materiales	Cartulina, lápiz, lápices de colores, rotuladores

Actividad 5	Pintar tus emociones
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar sus emociones -Saber expresar cómo se sienten -Utilizar la técnica bidimensional del dibujo y la pintura
Justificación	A través de la elección de una de las emociones, los discentes reflexionarán sobre ella e intentarán averiguar qué es lo que les produce esa emoción, ya sea un objeto, una persona o un animal.
Temporalización	Tercera sesión
Desarrollo de la actividad	Cada alumno, elegirá una de las emociones e intentarán expresar, a través del dibujo, una situación, un objeto, una persona o un animal que les produzca esa emoción. Trabajaremos en círculo y todos irán contando qué han dibujado.
Materiales	Cartulina, lápices de colores, rotuladores, lápiz

Actividad 6	Líneas emocionales
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar sus emociones -Trabajar el punto y la línea como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Distintos tipos de líneas en función de lo que se quiere expresar. -Utilizar la técnica bidimensional: dibujo y pintura

Justificación	Con esta actividad se pretende que los discentes adquieran el concepto de la línea para expresar emociones y sentimientos que se ha comenzado en una actividad anterior.
Temporalización	Cuarta sesión
Desarrollo de la actividad	Se recordará las líneas ya trabajadas para expresar emociones y dejaremos que sean ellos los que intenten adivinar el resto de líneas. El docente repartirá una cartulina con una cruz dibujada a cada alumno y ellos deberán elegir cuatro emociones distintas para, así, dibujar un objeto, persona o animal que les produzca esa emoción, pero solo pudiendo utilizar las líneas trabajadas.
Materiales	Cartulinas DINA4, lápiz, colores

Actividad 7	Somos emociones
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer las diferentes emociones -Descubrir la relación de la imagen con el texto -Elaborar un cartel -Aprender a planificar un proceso creativo: selección de la idea, elaboración y presentación manual
Justificación	Esta actividad pretende potenciar la creatividad de los alumnos e intentar expresar una de las emociones mediante un lema que pueda enganchar. Se utilizará para trabajar uno de los contenidos del currículo de primaria.
Temporalización	Quinta sesión
Desarrollo de la actividad	Los discentes se colocarán por parejas y el docente repartirá una cartulina a cada alumno. Se sortearán las distintas emociones e intentarán expresar mediante un lema y una imagen esa emoción. Los carteles, después, serán colgados en el pasillo de la escuela para ver si realmente atraen la atención visual. Se expondrán varios ejemplos de la marca Mr Wonderful para que lo utilicen como ejemplo.
Materiales	Cartulinas DINA3, colores, lápiz, goma de borrar

4.4 Evaluación

El docente rellenará una rúbrica de evaluación (anexo II) que contendrá los diferentes criterios de evaluación y marcará si ha sido insuficiente, regular, bien o excelente el trabajo de cada alumno.

5 RESULTADOS

5.1 Resultados pre-test

NIÑA	Atención emocional	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
1	13	23	27
2	25	30	36
3	28	28	20
4	13	19	24
5	27	26	38
6	20	19	18
7	21	33	32

NIÑO	Atención emocional	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
1	40	37	40
2	15	21	26
3	26	31	36
4	31	36	38
5	18	20	27
6	15	20	12
7	27	28	40

Por lo tanto, se puede ver que tanto niñas como niños, en general, tienen una buena reparación emocional; es decir, son capaces de regular sus estados emocionales correctamente. Pero, en cambio, las niñas tienen un nivel bajo de atención emocional, es decir, no son capaces de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Con la claridad de los sentimientos tienen ambos grupos un nivel estable, es decir, comprenden sus estados emocionales, aunque no del todo.

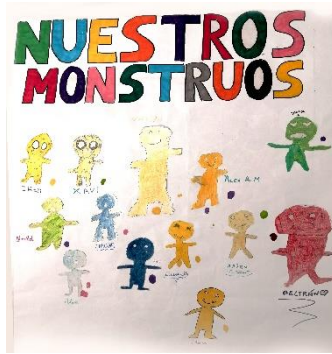
5.2 Resultados actividad 1

Se hizo la presentación de los monstruos de las emociones y se elaboró un cartel para la clase:



5.3 Resultado actividad 2

El resultado fue un mural grande con el dibujo del monstruo que cada alumno realizó junto a su huella dactilar y su nombre.



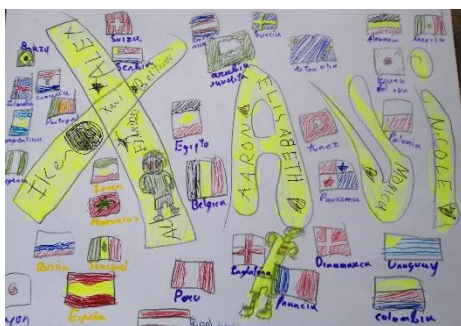
5.4 Resultados actividad 3



Estos alumnos son los que han sabido reconocer sus propias emociones a lo largo de toda la semana y así lo han expresado cada día; la emoción predominante del alumno de la derecha es el miedo, ya que fue una semana con varios exámenes y señaló que tenía miedo por las notas. De forma general, se puede destacar que muchas veces les costaba elegir solo una emoción y yo les ayudaba a reflexionar sobre cuál era la emoción predominante del día.

5.5 Resultados actividad 4

Se puede destacar que les costaba mucho el hacer retrospectión emocional para ver qué era lo que podían llegar a sentir otros sobre aspectos suyos propios.



Este alumno decidió colocar todas las banderas alrededor de su nombre porque, según él, le costó mucho aprendérselas y es un gran logro de su vida. Se puede ver que su nombre está pintado de amarillo junto a todos los nombres de sus compañeros porque quería transmitirles que le hacía muy feliz estar con ellos.

5.6 Resultados actividad 5

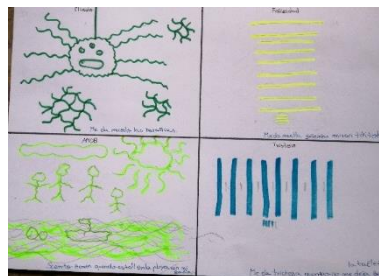
Esta actividad es en la que más mejoría noté; pasaron de sentirse vergonzosos al hablar delante de sus compañeros, a explicarse bien e, incluso, hacerse preguntas entre ellos sobre sus dibujos.



Varios alumnos optaron por dibujar a sus mascotas justificando la emoción de la felicidad o el amor, así se puede observar en el dibujo de la izquierda. En cambio, el de la derecha, justificó que sentía tristeza al pensar que tendría que volver a su país y dejar a sus amigos aquí.

5.7 Resultados actividad 6

Esta fue una actividad muy motivadora para ellos, ya que quisieron participar desde el principio. Repasamos que las emociones se pueden expresar a través de la palabra, de los gestos, de los colores y del dibujo, pero, además, también se puede expresar a través de las líneas. Entre todos, fuimos proponiendo tipos de líneas para expresar cada emoción y expresaron cuatro emociones diferentes con esas líneas.



5.8 Resultados actividad 7

Se repartieron las emociones por sorteo y a cada pareja le tocó una. Es cierto que algunas eran más fáciles que otras, pero todos participaron e hicieron lluvia de ideas para poder elegir la mejor frase de todas.



Este es el grupo al que más les costó porque tuvieron que realizar la frase sobre la emoción de la sorpresa y eso les desmotivó desde el principio. Me senté con ellos y les ayudé a hacer la lluvia de ideas, al final, consiguieron superarse y realizar este cartel.

5.9 Resultados post-test

NIÑA	Atención emocional	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
1	16	25	28
2	25	30	36
3	30	35	27
4	21	28	26
5	27	26	38
6	20	19	25
7	21	33	32

NIÑO	Atención emocional	Claridad de sentimientos	Reparación emocional
1	40	37	40
2	24	26	28
3	26	31	36
4	31	36	38
5	22	20	27
6	24	26	20
7	27	28	40

Por lo tanto, se puede comprobar que hay alumnos que continúan con el mismo nivel o que lo han mejorado un poco, pero hay tres niñas y dos niños que, especialmente, han aumentado su IE en gran cantidad.

6 CONCLUSIONES

Echando la vista atrás, se debe hacer un análisis y ver si realmente se han cumplido los objetivos que se tenían al principio.

Del primer objetivo se puede señalar sí que se ha cumplido ya que los alumnos mostraban mucho interés en conocerlas y les llamó mucho la atención el hecho de relacionar cada emoción con un color que, incluso, me pidieron que les enseñara toda la rueda de Robert Plutching y comenzaron a identificar el color de su camiseta con la emoción que reflejaban.

Del segundo objetivo se puede señalar que se ha notado una mejoría a lo largo de la realización de las actividades y se ha conseguido que cada alumno sepa decir qué emoción sienten en cada momento, siempre dejando que ellos reflexionen.

El objetivo de la gestión de las emociones sí que es cierto que ha sido el menos trabajado por falta de tiempo. Pero creo que, en el momento que conocen sus emociones, aprenden a controlarlas y a gestionarlas.

El cuarto objetivo ha estado muy trabajado en todas las actividades. Mientras hacían sus respectivos dibujos, siempre se intentaba que ellos fueran explicando mientras dibujaban y, así, al exteriorizarlo, les podía ayudar a tener más claro qué querían dibujar y cómo

expresarlo. Además, al finalizar, hacíamos un círculo y cada uno iban comentando qué habían dibujado y explicando por qué dibujaban eso. Es cierto que al principio les costaba mucho el ponerse a hablar de qué sentían delante de todos, bien por vergüenza o bien porque no sabían hacerlo de forma adecuada. Se ha notado una mejoría en todos los alumnos a la hora de hablar en público y el saber expresar todo eso que ellos sienten.

El quinto objetivo a cumplir era que empezaran a expresar esas emociones también a través del dibujo. Sí que se ha cumplido ya que han sabido dibujar situaciones de su vida actual para representar cada emoción y, así, comprender bien las emociones. Siempre se han mostrado muy colaborativos y se les veía que querían hacerlo bien por la motivación que les daba el luego poder expresarlo y enseñarlo a sus compañeros.

El último objetivo era comprobar que la arteterapia es un método eficaz para trabajar la educación emocional con todos los alumnos y, así, demostrar la necesidad de más formación para docentes. Está claro que cualquiera puede trabajar la educación emocional con sus alumnos, pero no todo el mundo va a saber analizar bien esos dibujos y tener claro qué quieren expresar. Por ello, creo que ha quedado demostrado que sí que necesitan más posibilidades para formarse en este tipo de terapia para que nuestros alumnos, el día de mañana, sean personas competentes emocionalmente.

En cuanto a los resultados del TMMS-24 se ha podido observar que sí que ha habido una mejoría en algunos de los alumnos, los que tenían un nivel bueno han continuado con él. Por ello, al pasar el test antes y después de la realización de las actividades se ha comprobado los buenos resultados que se han obtenido.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acaso, M. (2009). *La educación artística no son manualidades*. Madrid: Catarata.

Asociación Profesional Española de Arteterapeutas. (2019). Barcelona:

<http://arteterapia.org.es/>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43.

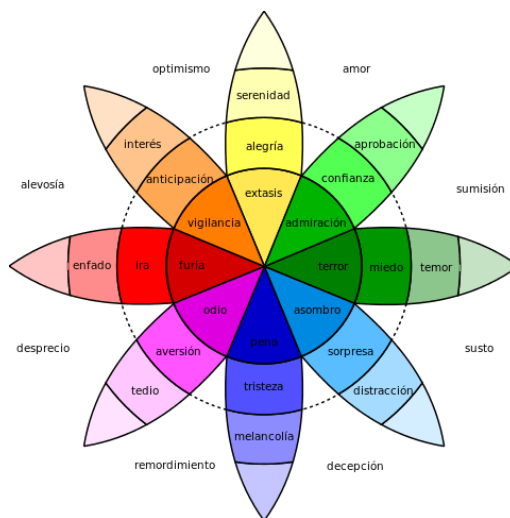
Bisquerra, R. (2013). Orientación, tutoría y educación emocional. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25, 134-135.

- Carbó, L. (2016). *Arteterapia e inteligencia emocional: Análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo de Arteterapia*. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Casabó, M. y García, A. (2012). *Arteterapia y educación emocional. Mini artistas: Viaje al centro del corazón*. Universitat Jaume I.
- Cobo, V. (2018). *Influencia del arteterapia en el autoconcepto de niños de 6-12 años*. Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. *Diario Oficial de la Comunidad Valenciana*, 7311.
- Díaz, M. D. (2011). Sobre la Educación en Artes Plásticas y Visuales. *Espacio y tiempo: Revista de Ciencias Humanas*, 25, 163-170.
- Diestro, R. (2017). *La Educación Plástica en el siglo XXI*. Red social educativa.
- Duncan, N. (2007). *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Fernández, I. (2003). *Creatividad, arteterapia y autismo: un acercamiento a la actividad plástica y sociedad*, 15, 135-152.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples*. Ed. Paidós.
- Goleman, D. (1995). *What's your emotional intelligence quotient? You'll son find out*. Utne Reader.
- Goleman, D. (2004). *La práctica de la inteligencia emocional*. Ed. Kairós.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006. *Boletín Oficial del Estado*, (106).
- López, M. D. (2014). *Arteterapia como propuesta de innovación docente*. Universidad de Murcia.
- Martínez, N. y López, M. (2004). *Arteterapia y educación*. Consejería de Educación.

- Mora, F. (2013). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Ed. Alianza.
- Pérez-Martín, F. (2013). Del dicho al hecho hay mucho trecho. Reflexiones sobre el estado del arte en nuestra educación. *Revista Sonda: Investigación y Docencia en las artes y letras*, 2, 5-20
- Real Academia Española.
- Roldán, J. y Viadel, R. (2012). *Metodologías artísticas de investigación en educación*. Málaga: Ed. Aljibe
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). *The science of emotional intelligence*. Universidad de Yale.
- Sternberg, R. J. y Grigorenko, E. L. (2000). *Teaching for succesful intelligence as a basis for gifted education*. *Gifted Quaterly*, 46, 265-277.
- Vallés, A. (2005). *El desarrollo de la inteligencia emocional*. Benacantil.

8. ANEXOS

I. Rueda de las emociones de Robert Plutching



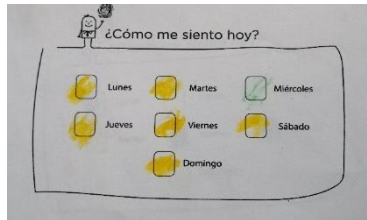
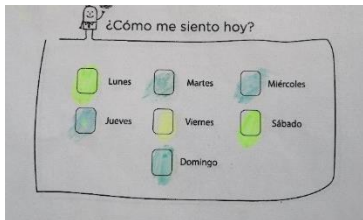
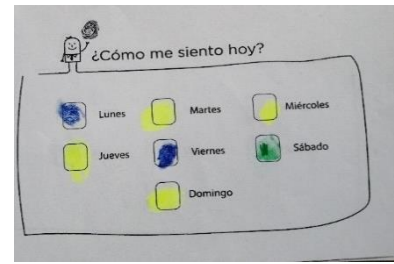
II. Rúbrica de evaluación

CRITERIOS	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	INSUFICIENTE
Elabora de manera cooperativa carteles sencillos planificando las fases del proceso de trabajo, teniendo en cuenta la relación imagen-texto.				
Observa e interpreta imágenes presentes en su entorno social y natural próximo para representar de manera personal las emociones.				
Realiza producciones artísticas bidimensionales.				
Comprende y utiliza el vocabulario del área del nivel educativo cuando intercambia informaciones con otros alumnos o con los adultos.				

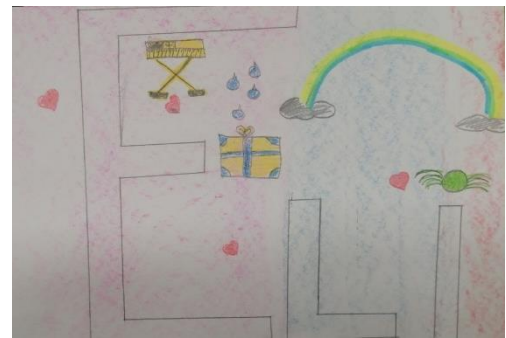
Expresa sus ideas y opiniones de manera ordenada.				
Sigue las instrucciones de tareas de aprendizaje manteniendo la atención mientras las realiza, adaptándose a las dificultades y pidiendo ayuda si lo necesita.				
Participa en equipos de trabajo haciendo la parte que le corresponder para conseguir las metas comunes, haciendo aportaciones y expresando sus emociones delante de los conflictos de manera respetuosa.				
Reconoce y utiliza correctamente los instrumentos (regla, escuadra y cartabón) propios del dibujo técnico				

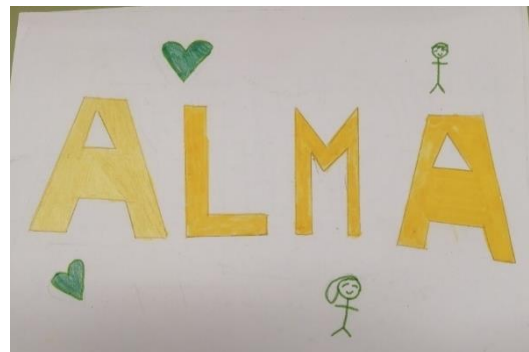
III. Resultados de la actividad 3

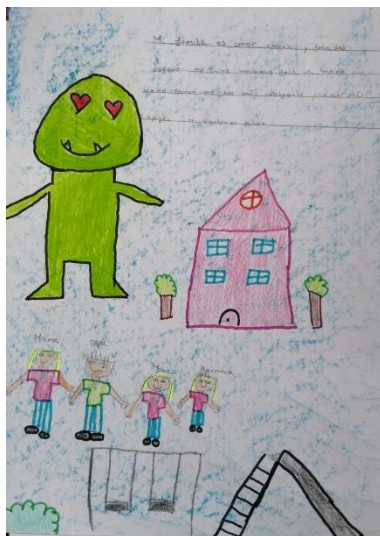
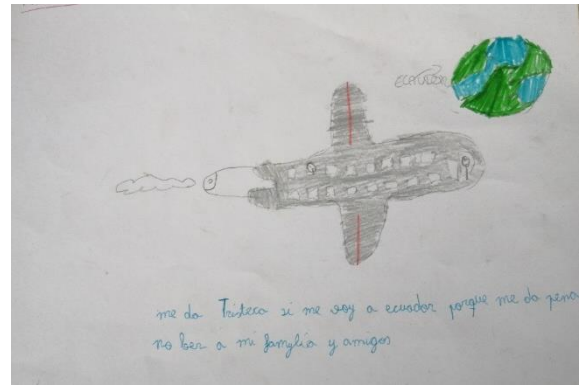




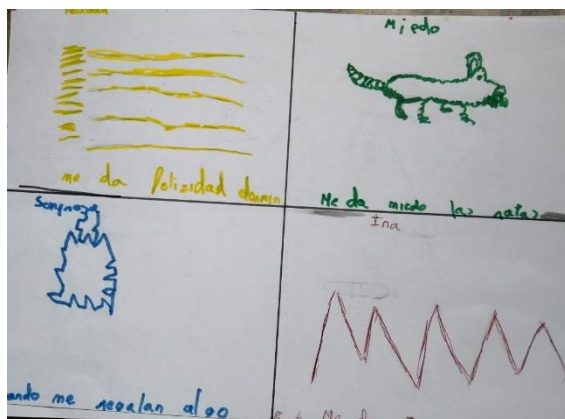
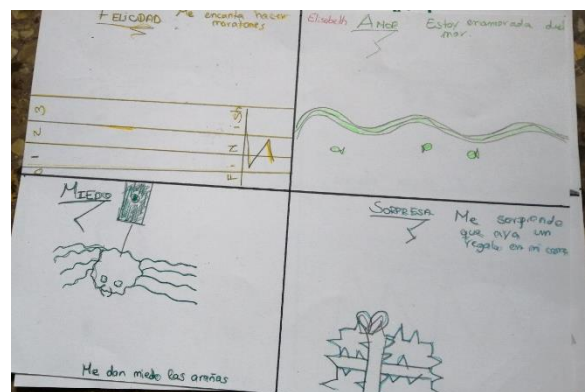
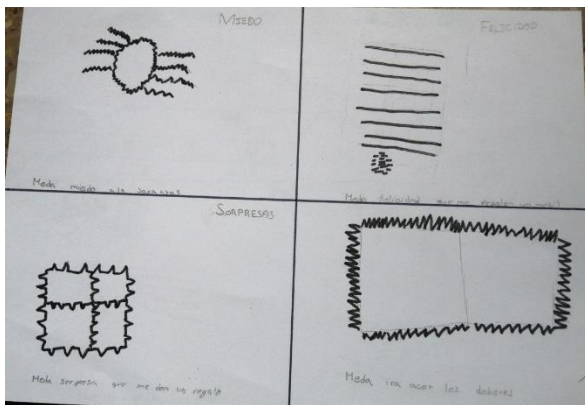
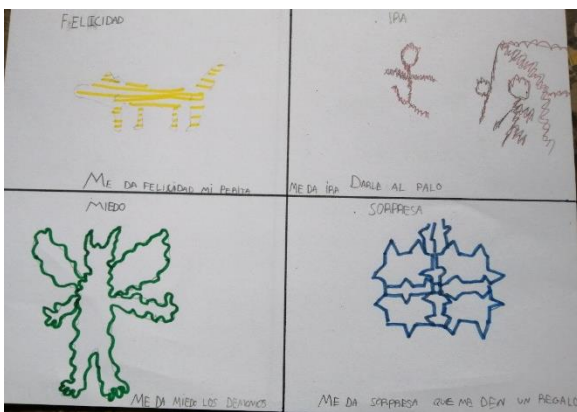
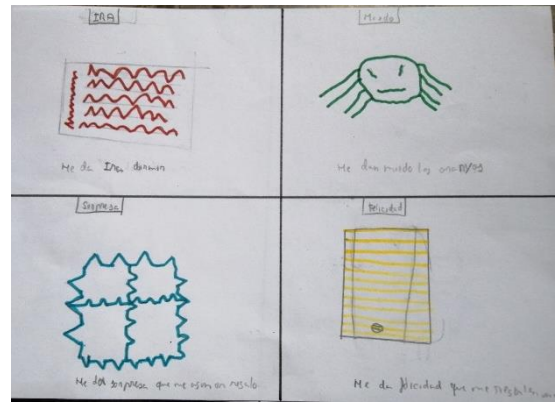
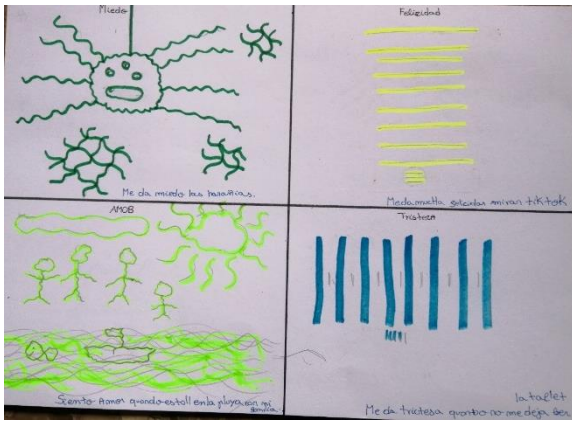
IV. Resultados actividad 4

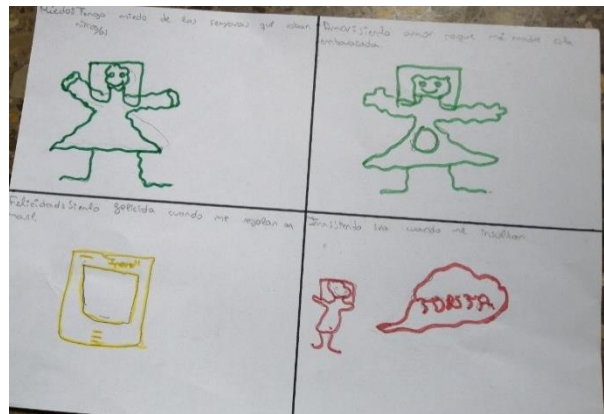
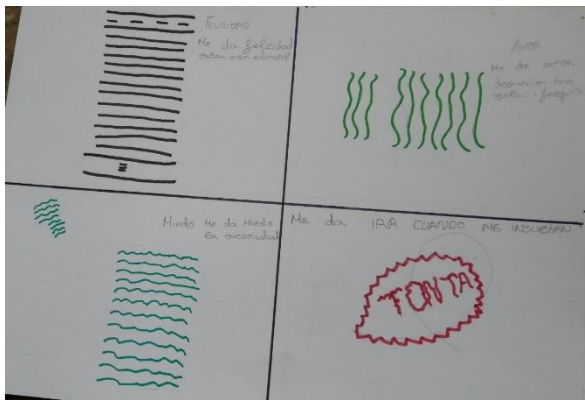
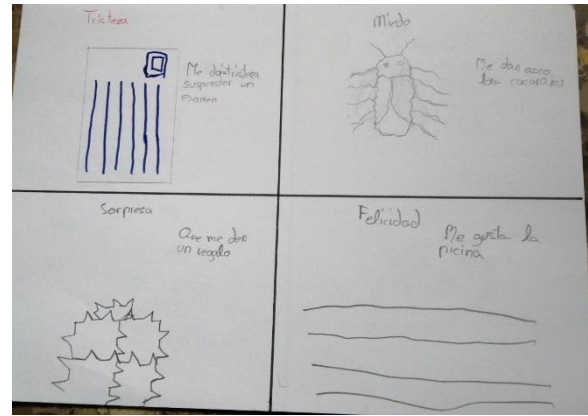
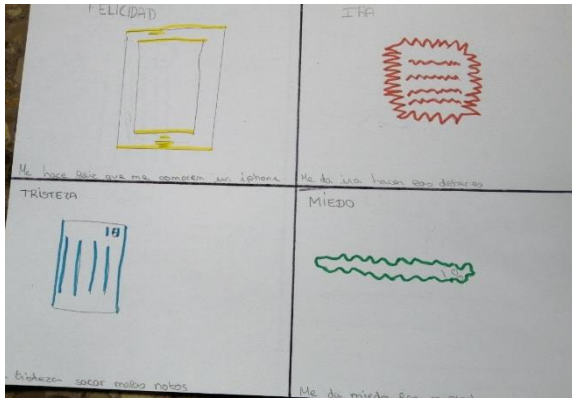






VI. Resultados Actividad 6





VII. Resultados Actividad 7

