



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

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

**APOYO EMOCIONAL A DISTANCIA PARA MEJORAR
LA AUTOESTIMA, CONFIANZA Y RELACIÓN CON LOS
DEMÁS.**

Nombre del alumno/a:

Laura Pérez Bundio

Nombre del tutor/a de TFG:

Jordi Sanahuja Miralles

Área del Conocimiento:

Psicología evolutiva

Curso académico: 2019/2020

Resumen

En el presente Trabajo Final de Grado (TFG), se ha estudiado la importancia de la educación emocional en el desarrollo de las personas, así como el apoyo al alumnado tanto dentro como fuera del aula. Más concretamente se ha trabajado telemáticamente la relación con los demás buscando su estrecha relación entre la autoestima y la confianza con el alumnado de 6º de educación primaria, en un determinado centro y durante el confinamiento. A través de la observación directa se detectaron diversas carencias en el entorno que condicionaban su día a día. Para ello, hemos profundizado en el ámbito social el cual se detectó que era el ámbito que más se debía reforzar debido a las carencias detectadas en el apoyo social que se daban entre compañeros/as y se traducían en conductas inhibidas por sentimientos de vergüenza. Así se diseñó un plan de intervención para cambiar dichas conductas mejorando las relaciones de confianza del grupo.

Palabras clave: educación emocional, autoestima, confianza, apoyo, enseñanza a distancia.

Índice de contenido

1. Justificación	2
2. Enfoque y planteamiento.....	3
2.1. Marco teórico	4
2.2. Necesidad de innovación	6
2.3. Objetivos	7
3. Metodología	7
3.1. Descripción del contexto	8
3.1.1. Análisis previo	8
3.2. Intervención en el aula.....	10
3.2.1. Objetivos de la propuesta	10
3.2.2. Procedimiento	10
3.2.3. Temporalización.....	11
3.2.4. Resultados	13
4. Discusión y conclusiones	15
4.1. Conclusiones	15
4.2. Comentarios críticos y propuestas de mejora.....	15
5. Bibliografía.....	18
6. Anexos.....	19

1. Justificación

A pesar de la importancia de las emociones, se observan diferentes problemas en relación a la situación de su tratamiento dentro del sistema español, siendo escaso el tiempo que se les dedica, esto podría darse a causa de diversos motivos.

Podría atribuirse a la ausencia de horas que el Currículum refleja para trabajarlas, ya que únicamente aparecen reflejadas en la hora semanal de valores que se dispone. Otro de los factores observados podría ser la poca importancia que han recibido por parte de la sociedad en los últimos años, pasando por alto estas carencias, pero ante una circunstancia como la que vive actualmente nuestro país, como es la pandemia mundial en la que nos encontramos debido al covid-19 y por la cual estamos confinados/as en nuestras casas, se carece de este apoyo, más importante aún si cabe que en otras ocasiones, ya que el apoyo en estos momentos es fundamental para sobrellevar la situación en la que nos encontramos y no retroceder en este aspecto donde los niños no toman contacto directo con la escuela y/o compañeros y compañeras.

Como indica Campos (2010) para evitar problemas al gestionar algunas situaciones estrechamente relacionadas con las emociones y que afectan a la vida cotidiana por falta de armas para desenvolverse ante diversas situaciones y/o adversidades, actualmente, el sistema educativo, está comprendiendo la importancia de trabajar las emociones desde pequeños para evitar este tipo de problemas. En el aula aún se detectan problemas relacionados con la gestión de las emociones por la carencia de habilidades para gestionarlas y tratarlas. Esto es debido a la poca importancia que la sociedad le ha atribuido a las emociones desde hace unos años.

Profundizando la idea de Moore y Stewart, (1997), donde se cita que: “El rol de la escuela al evaluar y desarrollar la regulación emocional es crítico. No puede ser un añadido al Currículo.” Se debería estipular un tiempo para trabajarlas, poniéndolas al mismo nivel que cualquiera de las demás habilidades y consiguiendo así la importancia que merecen, pero, la educación de las emociones debería ser constante.

Los siguientes problemas de autoestima y confianza fueron detectados en aula donde yo me encontraba, es por ello, que surgió la necesidad de una investigación para su posterior intervención en el aula, sobre este tema, se ha dado al detectar un ambiente de competitividad, en el que vence el individualismo y esto proporciona un

ambiente tenso entre el alumnado que perjudica en todos los ámbitos del aula, lo que hace que ellos mismos se creen situaciones de malestar.

Con el siguiente trabajo se pretende potenciar la confianza del alumnado con ellos mismos y con los demás. La intervención será a distancia, de manera telemática debido a la difícil situación en la que se encuentra nuestra sociedad (Covid-19), por la cual tanto profesorado como alumnado y resto de la sociedad, se encuentran confinados en sus casas, pero no debemos olvidar que ellos siguen precisando de este apoyo emocional y con esta intervención buscaremos que sea lo más satisfactorio posible y se solucionen dichas dificultades de relación y la falta de apoyo entre iguales, ya que la educación a distancia fomenta la individualización y por ello los tutores/as deben actuar de guías para realizar tutorías grupales donde se fomente la interacción y socialización del grupo, como dice Pagano (2008). Este trabajo cooperativo basado en las TIC, nos ayudará a reducir consecuencias de dicho confinamiento, sobre todo en lo que se refiere a lo social ya que buscaremos durante toda la intervención que nuestros alumnos estén socialmente activos, mediante esta forma de trabajo.

Vamos a trabajar la inteligencia emocional, potenciando así la autoestima y confianza (tanto con uno mismo como con los demás compañeros y compañeras).

Se les prestarán las herramientas necesarias para ir ganando confianza entre todos y todas los compañeros y compañeras. De este modo confiar también más en ellos mismos, conociendo sus puntos fuertes y debilidades y aceptando críticas constructivas de los demás. Esto les servirá para desarrollar la autoestima socialmente, muy importante teniendo en cuenta que vivimos en sociedad y no debemos olvidar la importancia de educar en el respeto y la inclusión.

2. Enfoque y planteamiento

Resumiendo la idea de García (2012), la educación emocional en el aula está considerada uno de los principales factores tanto para la formación integral del alumnado, como para el avance a nivel intrapersonal e interpersonal del mismo. Por ello, es de vital importancia la creación de un currículo adecuado para la educación emocional de los discentes, pudiendo así lograr un progreso tanto personal como de integración social que hará avanzar a los discentes en todas las áreas. Incluso el CE (coeficiente

emocional) puede llegar a sustituir en un futuro al CI (coeficiente intelectual) tal como indica Campillo (2015).

2.1. Marco teórico

Dentro de la inteligencia emocional, encontraremos dos aspectos muy importantes, como son la autoestima y el autoconcepto a los que haremos referencia. De esta manera, se podrá llevar a cabo un análisis de los términos de autoestima y auto concepto, ambos términos están estrechamente relacionados a pesar de ser diferentes.

Actualmente, la educación emocional ha ganado terreno convirtiéndose en uno de los elementos pedagógicos fundamentales para la mejora del desarrollo psicoevolutivo de los alumnos y alumnas (Hotigüela, D; Ausín, V; Abella, V; Delgado, V. (2017).)

La educación emocional puede entenderse según Bisquerra (2000) como un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como elemento indispensable para el desarrollo cognitivo, ayudando así al desarrollo integral de la personalidad. Para esto, se deberá tener en cuenta también la inteligencia emocional y las diferentes interpretaciones y estudios que se han realizado sobre la misma en los últimos años.

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer (1997), como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.”

Según Goleman en su libro, (1996) *Inteligencia Emocional*:

La inteligencia emocional es la “Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones” clasifica la inteligencia emocional desde distintos puntos donde la capacidad de motivarse a uno mismo sería un muy buen ejemplo para lograr una estabilidad emocional plena.

Entendiendo la automotivación como parte de la inteligencia emocional, en el sentido de que las emociones son un factor de motivación, como dice Campillo (2012). Se puede pasar a definir los términos de autoconcepto y autoestima, haciendo así también referencia a sus diferencias, siendo el autoconcepto la representación mental

que se tiene de uno mismo en un momento determinado, siendo así la autoestima la dimensión evaluativa de dicha representación. Blascovich y Tomaka, (1991).

El autoconcepto es uno de los tres componentes esenciales del self (personalidad integral). Julio A. González-Pienda, J. Carlos Núñez Pérez, Soledad Glez.-Pumariega y Marta S. García García (1997)

Según Gadner (1983), podemos entender el autoconcepto como la imagen que uno tiene de sí mismo, creada por información tanto externa como interna, valorada dependiendo del razonamiento de la información por parte del individuo y los valores que este mismo presenta.

Branden (1981) afirma que la autoestima sería la convicción de que uno es competente y se siente valioso y competente para otros. De este modo se puede sentir más fácilmente que puedes llegar a ser valioso para los demás. Esto implicará adquirir otras cualidades o visiones sobre uno mismo, es por ello que Alice Miller (2005) enfatiza que una autoestima positiva implica tener vitalidad y conexión con el propio cuerpo y con el mundo interno.

Dicha autoestima se va creando a lo largo de la vida de las personas según las experiencias vividas y lo que vamos recogiendo a lo largo de nuestras vidas convirtiéndose así en pensamientos, sensaciones y sentimientos, todo esto se transforma en lo que creemos que somos, listos o tontos, si nos sentimos antipáticos o graciosos, si nos gustamos o no y todas estas opiniones pueden transformarse en un sentimiento positivo hacia nosotros o por el contrario, uno incómodo por no ser aquello que esperamos, tal y como explican Clark, Clemens y Bean (2000).

Resumiendo la idea de diversos autores y apoyándonos en lo que dicen Musitu y colaboradores, (1996): La autoestima puede entenderse como los juicios que tiene una persona sobre sí misma, lo que una persona se dice a sí misma sobre sí misma, de manera global puede entenderse como la valoración de una mismo, el grado de satisfacción que una persona tiene sobre sí misma.

Es por ello y teniendo en cuenta que la educación emocional no aparece de manera explícita en el currículum, aunque sí en el currículum oculto y con los conceptos tratados en los párrafos anteriores, trataremos de que esta cobre la importancia que merece dentro de nuestra aula ayudando a nuestros alumnos/as a ser mejores en

todos los aspectos, completando así una competencia básica (competencia social y ciudadana) según la LOE (2006).

Los estudios que se están realizando sobre cómo afecta el confinamiento prolongado y el tipo de enseñanza recibida durante este tiempo aún no han publicado sus resultados, pero será una herramienta útil a tener en cuenta en futuras situaciones en las cuales haya imposibilidad de contacto físico entre iguales.

Por ello, se ha elegido, por ser uno de los más estudiados, el modelo Mayer y Salovey, (1997) donde la inteligencia emocional (IE) se considera una habilidad mental específica, donde se percibirán, valorarán y expresarán, sentimientos y emociones con precisión. De este modo, tratando y expresando dichas emociones con la precisión que nos propone el modelo, trataremos de conseguir la confianza y autoestima de la que se carecía.

2.2. Necesidad de innovación

Todo lo planteado en el punto anterior nos lleva a la conclusión de que deberíamos realizar algunos cambios en la enseñanza de las emociones.

Siendo conscientes de la difícil y novedosa situación en la que nos encontramos. Es importante conocer la falta de medios digitales que existen y tenemos disponibles y la calidad de estos, ante estas situaciones, para trabajar y apoyar emocionalmente a nuestros alumnos. Es por esto que nos encontramos ante una necesidad de adaptación para que a pesar del modelo de educación con el que estamos trabajando, educación a distancia, no se dejen desatendidos emocionalmente en estos momentos tan difíciles, ya que no se debe añadir la falta de apoyo emocional a los problemas psicológicos que esto puede estar ocasionando en nuestra sociedad y a nuestros alumnos y alumnas.

Para ello, nos basaremos en el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997), pasando así por los estadios que proponen: La percepción emocional, la facilitación o asimilación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional.

De este modo también nos basaremos en el trabajo cooperativo a través de las TIC (Educación a distancia) Pagano (2016), que como bien explica, debemos focalizar cierta atención de esta educación en el apoyo emocional, realizando actividades y/o tutorías conjuntas que fomente la relación entre el alumnado, ya que es lo que se busca en estos momentos y teniendo en cuenta que la educación a distancia fomenta el

individualismo, es por ello que mediante este modelo intentaremos conseguir los objetivos marcados entre la educación emocional y la educación a distancia.

Con esto intentaremos conseguir los objetivos propuestos, adaptando nuestro trabajo a la situación que vivimos para que nuestros alumnos ganen la confianza que se precisa, mejorando así sus relaciones interpersonales con los compañeros y compañeras, buscando conseguir un ambiente de tranquilidad y confianza entre el alumnado.

2.3. Objetivos

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene por objetivo poner en marcha una propuesta para paliar las inseguridades observadas que presentan los alumnos/as ante muchas situaciones cotidianas.

Dejando como objetivo general:

Mejorar el ambiente general del aula, ganando cada alumno confianza con los y las demás, así como autoestima propia.

3. Metodología

La propuesta se ha llevado a cabo, durante mis prácticas del último curso del Grado en Maestra de Educación Primaria. El diseño se ha realizado teniendo en cuenta el modelo de Salovey y Mayer junto con el trabajo cooperativo a través de las TIC propuesto por Pagano, así como los diferentes factores del contexto que condicionan el trabajo a desarrollar, como son el tipo y número del alumnado, los recursos disponibles y la situación actual de confinamiento en la que se vive y con la cual se va a trabajar.

El contenido a tratar se eligió tras detectar carencias en la relación con los demás y dificultades para compartir las experiencias poco exitosas o exponerse a críticas del resto de compañeros y compañeras del aula. Por ello, proponemos un programa de intervención para paliar dichas carencias.

3.1. Descripción del contexto

El CEIP Novenes de Calatrava se ubica en Burriana, al extrarradio del pueblo con un nivel socioeconómico medio y un porcentaje no muy alto de inmigrantes. A pesar de esto, algunos estudiantes pueden estar en desventaja ya que no cuentan con los mismos recursos (económicos y afectivos) o el entorno más adecuado para su desarrollo (familias desestructuradas, poca atención en el entorno familiar,...) en este caso el número solo asciende a tres estudiantes, por lo que facilitará más controlar y suplir dichas faltas.

La clase de sexto, está formada por 21 alumnos/as, 15 chicos y 6 chicas, entre los que se encuentran un alumno con parálisis cerebral y una niña con problemas de audición y un trastorno de desarrollo intelectual, ambos tienen una adaptación curricular de 5 cursos inferiores del nivel del aula en la que se encuentran.

El trabajo, se llevará a cabo en todas las áreas, por lo que optaremos por realizar un apoyo constante, ya que las emociones deben tener un trato constante y transversal.

3.1.1. Análisis previo

Para elegir qué intervención se llevaría a cabo y cuáles podrían ser las necesidades del aula, se observó directamente al alumnado para detectar cuales eran las conductas que se manifestaban en cuanto a las relaciones interpersonales y cómo afectaban intrapersonalmente, durante dos semanas.

Antes de comenzar con la intervención, se realizó un cuestionario, diseñado exclusivamente para esta intervención, el cual se evaluó en los ámbitos: emocional, físico, social, académico y familiar.

El cuestionario, el cual es una adaptación propia teniendo en cuenta otros modelos de cuestionario, contó con 30 preguntas sobre diferentes ítems (familiar, emocional, social, académico y físico) cada pregunta disponía de cuatro posibles respuestas para cada afirmación propuesta (siempre, muchas veces, alguna vez y nunca) y la puntuación de las respuestas puede variar del 1 (Siempre) hasta el 4 (Nunca) por pregunta. (Anexo 1)

Los resultados de esta prueba nos ayudaron a determinar donde se encontraban las puntuaciones más bajas, las cuales estaban estrechamente

relacionadas con los compañeros y compañeras. Sumando lo citado anteriormente a la observación directa que se realizó, pudimos determinar la falta de confianza entre el alumnado y la presencia de miedos e inseguridades.

Por todo lo anterior, se decidió centrarnos en el tercer ítem de los cinco que se trabajaron, por ser el más ilustrativo de las dificultades en la relación con los demás compañeros/as.

Siendo los resultados de este apartado los siguientes:

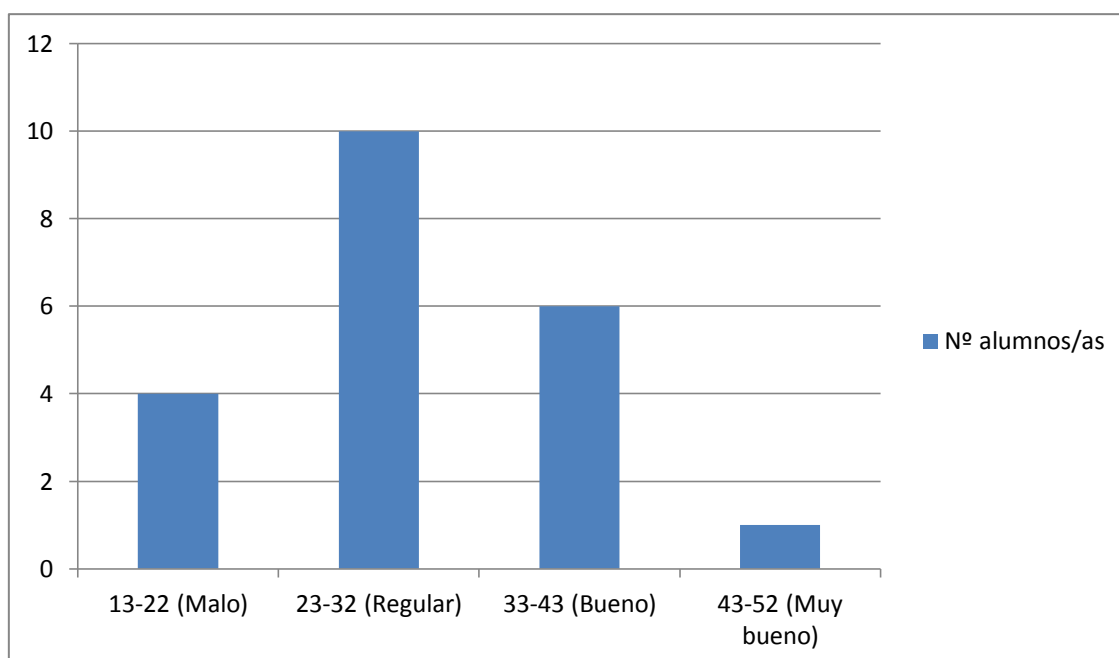


Figura 1: Grafica resultados apartado social 1er cuestionario

En el cuestionario realizado y centrándonos en las puntuaciones en relación con los/las compañeros y compañeras, podemos observar que la mayor parte de los resultados se ubican en la parte central de la gráfica, por lo que la mayoría de los alumnos estarían en una puntuación “insuficiente”, lo que indica que la mayoría de relaciones entre compañeros no son muy buenas, por el contrario son “regulares”.

La mayor puntuación obtenida por un/a alumno/a en este apartado del cuestionario ha sido de 49 puntos, mientras que la puntuación más deficiente se sitúa en 16 puntos, esto se obtiene contando las respuestas, que tenían una puntuación del 1 al 4.

3.2. Intervención en el aula

A continuación, se detalla la intervención realizada en el aula.

3.2.1. Objetivos de la propuesta

Los objetivos del trabajo han sido propuestos después de dos semanas de observación directa y un cuestionario realizado.

A partir de esta observación se detectaron varias inseguridades y falta de confianza tanto con ellos mismos como con el resto de compañeros. Por ello, surgió la necesidad de indagar de dónde podían venir dichas inseguridades y solventar el problema con la mayor precisión posible.

De este modo, los objetivos que se pretenden alcanzar son los siguientes:

- Incrementar la autoestima.
- Fomentar la relación entre compañeros para ganar confianza entre ellos.
- Mejorar el autoconcepto de cada alumno a nivel social, aceptando así críticas y alabanzas de los compañeros.

3.2.2. Procedimiento

El procedimiento seguido responde a los pasos de cómo llegar a expresar los sentimientos y emociones con precisión que nos sugieren Mayer y Salovey (1997): Percibir, valorar y expresar las emociones.

Debido a la situación de estado de alarma desembocado en la suspensión de la presencialidad en el colegio y el nivel, 6º de primaria, realizaremos estos procedimientos a distancia de manera online. El proceso se ha realizado potenciando el apoyo constante entre todo el grupo, lo que ha provocado un sentimiento de acercamiento.

Una vez extraída la principal problemática, la cual resultó ser la relación y confianza entre compañeros/as, se ha pasado a poner en práctica el diseño de la intervención donde el alumnado ha empezado a descubrir la importancia de sus necesidades emocionales y los beneficios de trabajarlas con los demás, descubriendo a la vez las necesidades emocionales como grupo. Se ha hecho hincapié en la unión

del grupo y la confianza entre unos y otros, sin olvidar cómo se sienten en estos momentos.

Por último, se ha evaluado la intervención, pasando otra vez el mismo cuestionario.

3.2.3. Temporalización

En el siguiente calendario se marcan los días de intervención específica del programa presentado.

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
						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					

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
		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

L	M	M	J	V	S	D
	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			

Sesión 1: Fase previa: en esta fase, la cual pudo realizarse en clase, antes del confinamiento, se entrega al alumnado el cuestionario que se realizará para obtener el fenómeno a estudiar. Se les explican las preguntas para que los resultados se acerquen lo máximo posible a la realidad. (Anexo 2)

Sesión 2: Extracción de resultados: Mostramos los resultados al alumnado para poder dirigir mejor nuestro apoyo y focalizarlo en aquello que sea más necesario, siendo así conscientes de la necesidad de mejorar en estos aspectos. (Anexo 3)

Sesión 3: A partir de este momento, la intervención será telemática. Se explica en qué consistirá este apoyo telemático y daremos paso al primer contacto entre todos, mediante una tutoría virtual grupal, para conocer en qué estado se encuentran y como lo afrontaremos, juntos, de la mejor manera posible. (Anexo 4)

Sesión 4: Debido al día internacional del beso, realizaremos entre todos/as grabaciones lanzando muchos besos al resto de compañeros y compañeras bajo el lema 'Todo irá bien' (Realizado en dibujos por ellos mismos en la asignatura de valores) al ritmo de la canción de Conchita 'Un beso redondo'. Así todos sentiremos ese apoyo y compañía que necesitamos en estos momentos donde un beso es un arma, pero un beso virtual nos saca una sonrisa. (Anexo 5)

Sesión 5 y 6: Daremos comienzo a la fase de experimentación por lo que empezarán la primera actividad (Anexo 6), carta/diario contando cómo se están sintiendo, de este modo se querrá conseguir poder dar paso a trabajar la confianza con los demás.

Sesión 7: Se realizará otra tutoría grupal para saber una vez más cómo se están sintiendo y conocer si su autoestima y estado de ánimo es favorable, o si por el contrario necesitan nuestro apoyo y compartir ese momento, así como la unión y confianza con el resto de alumnado. (Anexo 7)

Sesión 8: Tras conocer si la evolución de aquello que queremos trabajar es favorable daremos paso a realizar una dinámica de grupo. Dicha actividad servirá para generar un ambiente de apoyo. El alumnado, por otro lado, potenciará la confianza adquirida hasta el momento con los demás. Durante la sesión diremos aquello que echamos de menos de la clase/compañeros/as, es decir, aquellos aspectos que consideramos positivos de los y las demás. Por el contrario también conoceremos aquello que menos nos gusta de los demás, para que no continúe sucediendo. (Anexo 8)

Sesión 9: Se dejará un foro abierto al alumnado para que durante esta etapa de confinamiento, puedan escribir o compartir con sus compañeros las emociones que sienten y tengan un apoyo constante entre todos/as, donde cualquiera puede dejar sus palabras de ánimo, algo que pueda sacar una sonrisa, chistes, fotos de grupo... (Anexo 9)

Sesión 10: Fase de conclusión: en esta sesión se pregunta al alumnado acerca del trabajo realizado y las actividades propuestas junto a ellos/as estos días, para conocer en qué aspectos han evolucionado. (Anexo 10)

Sesión 11: Fase de evaluación: se vuelve a realizar las preguntas del cuestionario relacionadas con los compañeros. Finalmente se extraen resultados y se comparan con los iniciales y se les preguntará que opinan sobre el trabajo y la metodología utilizada. (Anexo 11)

3.2.4. Resultados

Tras llevar a cabo la intervención, se ha realizado de nuevo el cuestionario. De este modo, se han podido observar los cambios en los ítems trabajados debido a las actividades realizadas con esa finalidad.

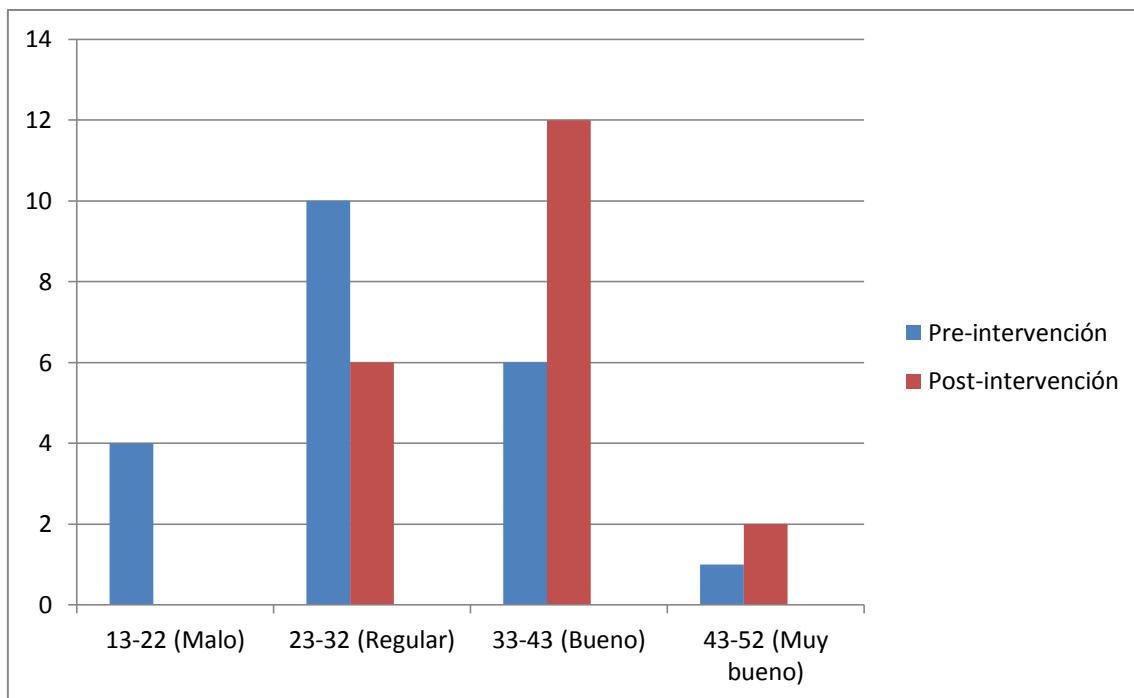


Figura 2: Gráfica comparativa del apartado social entre la pre-intervención y la post-intervención.

En este caso, nos encontramos ante una gráfica comparativa, en la que la puntuación mínima de la post-intervención es de 23 puntos y la máxima de 50, teniendo en cuenta la ponderación de las respuestas del 1 a 4 de nuestro cuestionario. Además uno de los extremos ha quedado vacío y han aumentado los valores que se consideran positivos, observando una mejora respecto a las relaciones entre compañeros/as.

Al acabar la propuesta se ha preguntado al alumnado acerca de este modo de tratamiento de las emociones. La pregunta realizada ha sido si preferían seguir tratando y trabajando las emociones, o si por contra preferían dejarlas un poco de lado como hasta el momento y no tratarlas de manera constante y permanente. De los 21 estudiantes pertenecientes a la clase y que han participado en el proyecto, 19 han respondido que preferían seguir trabajando de esta manera y tratar las emociones, 1 estudiante no ha mostrado preferencia por ninguna de las dos metodologías y otro prefería tratarlas lo mismo que anteriormente, solo en la asignatura de valores y en alguna ocasión.

4. Discusión y conclusiones

Una vez se ha llevado a cabo la propuesta, se ha tratado de extraer conclusiones y exponer los resultados obtenidos de la aplicación de esta en el siguiente punto del trabajo.

4.1. Conclusiones

Observando los datos anteriores (figura 2), podemos llegar a afirmar que la intervención ha tenido un efecto positivo sobre el alumnado.

El programa ha conseguido motivar al alumnado, siendo esto reflejado en su implicación.

A pesar de la complicada situación en la que nos encontramos, la intervención en general ha sido satisfactoria ya que se ha conseguido que la mayoría de alumnos aumenten su puntuación en el cuestionario, la cual podía variar de 1 a 4 en cada una de las respuestas. Se han cumplido la mayoría de los objetivos propuestos, como son: aumentar la confianza entre compañeros y por consiguiente aumentar la autoestima y mejorar el autoconcepto, lo cual se demuestra con el aumento de las puntuaciones positivas en el cuestionario realizado tras la propuesta y por la observación realizada a lo largo de la intervención y al finalizar la misma.

A pesar de todo, trabajar de manera cooperativa pensando en los/las demás es un trabajo costoso, debido a que al no tenerse presencialmente pueden perder consciencia de que se busca la cooperación y el apoyo, por lo que nos hace pensar que el alumnado no está acostumbrado a este tipo de metodologías las cuales son fundamentales y deberían aumentar dentro de cualquier aula.

Los resultados obtenidos muestran una clara preferencia del alumnado a trabajar las emociones de manera constante, lo que responde a la pregunta de si este método sería beneficioso a la hora de motivar al alumnado y aumentar el interés y la relación entre los demás compañeros y compañeras.

4.2. Comentarios críticos y propuestas de mejora

Tras la realización de esta propuesta sobre el tratamiento de las emociones, podemos extraer diferentes conclusiones acerca de este modelo. En vista a los resultados observados tanto en el cuestionario, como en las tutorías virtuales donde

podieron apoyarse y dar su opinión, podemos observar, claramente que este modelo aumenta la motivación y el compañerismo siendo este uno de los principales problemas planteados a resolver.

Este modelo basado en las emociones consigue que el alumnado aprenda a tratar y expresarse con los/las demás a través de su propia experiencia y teniendo en cuenta sus necesidades emocionales y las de sus compañeros/as. Por lo tanto, con esta metodología cooperativa se logra un efecto más eficaz que a través de la enseñanza tradicional. Aún así, este último aspecto sigue siendo uno de los puntos a seguir trabajando. Además la falta de tratamiento y expresión de las emociones en el aula provoca que no puedan desarrollarse correctamente, este progreso seguirá comprobándose al regresar a la actividad docente presencial y se observará que no se repitan las conductas inhibidas o de competitividad, continuando así con la cohesión grupal que se había llevado a cabo de manera virtual.

Otro de los problemas existentes es la falta de tiempo dedicado a las emociones en la educación primaria. Esto dificulta la posibilidad de trabajar de manera adecuada. Por ello, sería necesario un aumento de las horas dedicadas a las emociones y el apoyo emocional y la posibilidad de flexibilizar el currículo para trabajar de manera integrada y constante las emociones, de este modo el alumnado podría estar socialmente más atendido y beneficiarse así interpersonalmente e intrapersonalmente en muchos aspectos cotidianos.

Por último, para poder realizar este tipo de propuestas en las escuelas se necesitaría una mayor formación emocional del profesorado que permita crear intervenciones.

Teniendo en cuenta en las circunstancias que se ha llevado a cabo la propuesta, un obstáculo podría ser la falta de estudios que informen de los efectos que esta situación (confinamiento prolongado) causa en los menores. Un posible punto de partida para subsanar esta carencia sería la incorporación de estas metodologías en las aulas de formación docente, con el fin de que los estudiantes de magisterio sean conscientes de la existencia de nuevas metodologías, como sería el trabajo telemático a distancia, a trabajar y se familiaricen con ellas durante sus años de estudios. Actualmente, existe un gran desconocimiento de estos modelos de enseñanza a distancia, por parte de los docentes, los cuales se han visto obligados a llevarlos a cabo por la situación en la cual se ha paralizado la asistencia a las escuelas. Este hecho daría pie a realizar una futura investigación y estudios sobre de qué manera

afecta la falta de formación en los estudiantes de grado, en cuanto a las metodologías relacionadas con las emociones en su aplicación en el aula y qué impacto tiene esto hacia el trato de las emociones. A estos estudios le sumariamos como afecta también la falta de formación en los estudiantes de magisterio y profesorado, sobre el trabajo a través de las TIC y cómo puede afectar al alumnado.

5. Bibliografía

- Bermúdez, M. (2000). Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia. Ediciones Pirámide
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 54: 95-114.
- Campillo Ranea, J.E. (2015) *La Importancia de la educación emocional en las aulas*. Recuperado el 11 de marzo de 2018 a partir de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abaco-portlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Delgado, V., Hortigüela, D., Ausín, V., & Abella, V. (2017). Evaluación formativa a través de metodologías activas: Proyecto RadioEDUBU. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3(2), 19-24.
- FERNÁNDEZ, P. ; EXTREMERA, N. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 63-93
- García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje Educación. *Revista UCR*. vol. 36, núm. 1, 2012, pp. 1-24 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Julio A. González-Pienda, J., Núñez, C., Glez.-Pumariega., S y García, M., (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. Vol. 9 , nº 2 , pp. 271-289
- Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Pagano, C.M. (2008). Los tutores en la educación a distancia. Un aporte teórico. Barcelona: UOC

6. Anexos

6.1. Anexo

Edad:

Sexo: Femenino Masculino

	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
1. Me encuentro bien conmigo mismo.				
2. Hay cosas que envidio de mis compañeros.				
3. Me considero una persona feliz				
4. Me siento seguro cuando expreso mi opinión.				
5. Cuando estoy triste intento disimular y hacer como si estuviera feliz.				
6. Yo hago algunas cosas mejor que mis compañeros/as.				
7. Cuando intento hacer algo todo me sale mal.				
8. Cuando intento hacer algo todo me sale mal.				
9. Mi forma de ser tiene más aspectos negativos que positivos.				
10.Me gustaría cambiar alguna parte de mi cuerpo o casi por completo.				
11.Otros/as niños/as son más guapos/as que yo.				
12.Si fuera más guapo/a caería mejor a la gente.				
13.Me gusta mirarme al espejo porque me siento bien con lo que veo.				
14.Me avergüenzo de como soy si algún compañero se burla.				
15.Los demás son más populares que yo.				

	Siempre	Muchas veces	Alguna vez	Nunca
16.Soy el último que eligen para formar equipos.				
17.Mis compañeros se lo pasan mejor con otras personas que conmigo.				
18.Mis compañeros piensan que puedo aportar cosas interesantes.				
19.Mis compañeros son un apoyo para mí y les puedo contar cualquier problema.				
20.Sería más feliz con otros compañeros.				
21.Soy importante para mi familia.				
22.Mi familia confía en mí.				
23.Siempre me tratan como me merezco.				
24.Mis padres le hacen más caso a mis hermanos/as que a mí.				
25.Mis padres están orgullosos de mí.				
26.No hago preguntas en clase por miedo a equivocarme o lo que piensen los demás.				
27.Me pongo nervioso/a cuando salimos a corregir a la pizarra.				
28.Cuando tengo problemas se los cuento a mi profesor.				
29.Mi maestro/a se interesa más por mis compañeros que por mí.				
30.Mi maestro/a me ayuda siempre que tengo dudas.				

6.2. Anexo

Nombre de la actividad	Cuestionario
Número de participantes	21 (individual)
Temporalización	6 de marzo (30 min)
Descripción	La actividad consistirá en rellenar un cuestionario con diversas preguntas relacionadas con varios ítems donde descubriremos como se encuentran nuestros alumnos y alumnas y descubriendo así sus necesidades emocionales.
Contenido	Autoconcepto, autoestima y relación con los compañeros/as.
Objetivo	Reflexionar sobre quién y cómo somos para nosotros mismos y la sociedad.

6.3. Anexo

Nombre de la actividad	Puesta en común de resultados
Número de participantes	21 (grupál)
Temporalización	9 de marzo (1 hora)
Descripción	Se presentarán los resultados de la actividad anterior para conocer donde se requiere de más apoyo y se comentará con el alumnado ya que puede seguir sirviendo de observación directa para enfocar mejor nuestra intervención.
Contenido	Autoconcepto y autoestima
Objetivo	Conocer su propia opinión acerca de la autoestima, el autoconcepto y la relación con los/las demás.

6.4. Anexo

Nombre de la actividad	Vamos a vernos
Número de participantes	21 (grupál)
Temporalización	23 de marzo (1 hora)
Descripción	Tras 10 días de confinamiento, realizamos el primer contacto visual de toda la clase donde les explicaremos que rutinas y/o actividades seguiremos los próximos días en cuanto al trato de las emociones. Aprovecharemos esta

	primera tutoría grupal a través de videollamada para que puedan expresar sus sentimientos y entre todos/as podamos ayudarnos a valorar todo lo positivo y afrontar las situaciones negativas.
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral de las emociones. - Uso de las TIC
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar cada momento. - Fortalecer el autoconcepto social

6.5. Anexo

Nombre de la actividad	Te lanzo un beso
Número de participantes	21 (individual/grupal)
Temporalización	13 de abril (1 hora)
Descripción	Por motivo del día internacional del beso, todos y todas se grabarán un video lanzando besos a sus compañeros, junto al dibujo del arcoíris realizado en valores bajo el lema: "todo saldrá bien". El video se visualizará por todo el alumnado una vez montado en el cual sonará la canción de Conchita: 'Un beso redondo.'
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de las TIC - Aceptar a los demás tal y como son y mostrarme tal y como soy - Expresión corporal
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el autoconcepto físico - Aprender a valorarnos y respetarnos

6.6. Anexo

Nombre de la actividad	¿Qué tal?
Número de participantes	21 (individual/grupal)
Temporalización	27 de marzo (1 hora)
Descripción	Realizarán una especie de carta/diario contando todo aquello que quieran expresar tanto personalmente como referido a sus compañeros, a continuación, todos juntos comentaremos aquello que sea necesario para apoyarnos.
Contenido	Relación y respeto hacia los compañeros y compañeras

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre las cosas positivas de cada día para potenciar el bienestar emocional. - Respetar los sentimientos de los demás y aceptarlos. - Apoyar a los compañeros y compañeras.
-----------	---

6.7. Anexo

Nombre de la actividad	Aquí estoy
Número de participantes	21 (grupal)
Temporalización	20 de abril (1 hora)
Descripción	Se realizará una tutoría virtual grupal, para una vez más, tomen contacto entre todos y ganen esa confianza que buscamos, expresando como se sienten, si todo está siendo favorable o si por el contrario necesitan todo nuestro apoyo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de las TIC. - Apoyo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar aquello positivo y expresar lo negativo. - Apoyo entre compañeros. - Aumento de confianza entre el alumnado.

6.8. Anexo

Nombre de la actividad	Echo y no echo de menos
Número de participantes	21 (grupal)
Temporalización	24 de abril (1 hora)
Descripción	Cada alumno mostrará su opinión sobre aquellas cosas que echa de menos de sus compañeros y quiere seguir disfrutando y por el contrario las cosas que no le gustan y no quiere que de ahora en adelante se repitan.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de las aportaciones de los demás
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar las opiniones de los demás - Justificar sus respuestas - Crear unión entre los compañeros

6.9. Anexo

Nombre de la actividad	Aquí estoy yo
Número de participantes	21 (individual/grupal)
Temporalización	27 de abril (1 semana)
Descripción	Tendrán un foro donde podrán publicar todo aquello que quieran compartir con el resto de compañeros y compañeras, de este modo se acercarán los unos a los otros y se apoyarán en estos momentos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Valoración de las aportaciones de los demás- Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Crear unión entre los compañeros

6.10. Anexo

Nombre de la actividad	¿Cómo me siento?
Número de participantes	21 (grupal)
Temporalización	4 de mayo (1 hora)
Descripción	Se realiza otra tutoría virtual donde se les pregunta cómo les han ayudado las actividades realizadas y así conocer también como se sienten. De este modo seguiremos realizando el apoyo que necesiten y ganaran confianza entre ellos expresando aquello que sientan sin miedo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Valoración de las aportaciones de los demás- Actitudes de compañerismo, amistad y apoyo mutuo- Aumento de confianza entre el alumnado
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar las opiniones de los demás- Crear unión entre los compañeros

6.11. Anexo

Nombre de la actividad	Cuestionario
Número de participantes	21 (individual)
Temporalización	8 de mayo (30 mins)

Descripción	Volverán a realizar el cuestionario inicial, centrándose en las cuestiones sociales y se les preguntará a cerca de la intervención.
Contenidos	Autoconcepto, autoestima y relación con los demás.
Objetivos	Reflexionar sobre quién y cómo somos para nosotros mismos y la sociedad. Además valorarán la forma de trabajarlo.