



TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ACERCAMIENTO AL DUELO EN EL
AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Nombre del alumno/a: Belén Palanques Juan

Nombre del tutor/a de TFG: Jorge Sanahuja Miralles

Área de Conocimiento: Área de Psicología Evolutiva

Curso académico: 2020-2021

ÍNDEX

1. Introducción	5
2. Enfoque y planteamiento	6
2.1. Planteamiento del problema	6
2.1.1. Educación emocional	6
2.1.2. El duelo	7
2.2. Marco teórico de referencia	8
2.2.1. Educación emocional	8
2.2.2. El duelo	9
2.3. Objetivo del estudio	10
3. Metodología	11
3.1. Participantes	11
3.2. Propuesta educativa	11
3.2.1. Objetivos generales	11
3.2.2. Plan de intervención	12
3.2.3. Evaluación	13
3.2.4. Propuesta	14
4. Resultados, discusión y conclusiones	15
5. Bibliografía y Webgrafía	20
6. Anexos	21

Agradecimientos

Es una tarea difícil expresar todo lo que ha supuesto para mí la elaboración de este Trabajo Fin de Grado. Estoy muy satisfecha y considero que he cumplido con los objetivos planteados desde el principio. Como futura docente que soy tengo claro que en mis aulas se trabajará la educación emocional para conseguir el bienestar del alumnado y se abordará el duelo con total normalidad, ya que forma parte del proceso de la vida.

Todo ha sido más fácil gracias a la disposición que mostraba el alumnado en todo momento y al apoyo incondicional del profesorado del centro. Resulta difícil poder incluir o mencionar a todas y cada una de las personas que me han ayudado tanto de manera directa como indirecta en la elaboración del TFG, pero voy a agradecer a las más importantes por diversas razones.

En primer lugar, la familia. Gracias a mis padres por darme día a día el apoyo y los consejos necesarios para poder realizar todo lo que yo quería hacer, lo que realmente me hacía feliz. Además, también quiero agradecer al resto de la familia y amigos que siempre han confiado en mí y me han dado buenos consejos, teniendo en cuenta su experiencia en este tipo de trabajos.

En segundo lugar, quiero dar las gracias a quienes han sido mis compañeros y compañeras estos cuatro cursos. Gracias a todos y cada uno de ellos pero en especial a Vicent y Alba. Ellos me han ayudado cuando más me costaba seguir y no han dejado que me rindiera en ningún momento.

Agradecer también a quien ha sido el tutor de este TFG, Jorge Sanahuja. Gracias por ser mi tutor, apoyarme y ofrecerme todo lo que estaba en sus manos. Desde un primer momento aceptó mi propuesta y confió en mí.

Por último y no menos importante, no quiero olvidarme tampoco de Juan Carlos, el supervisor de mis prácticas en el colegio. Gracias por dejarme entrar en tus clases, llevar a la práctica todo lo que está en este trabajo y ofrecerme tantas experiencias bonitas. Gracias también a todo el equipo directivo y al claustro del colegio por abrirme las puertas y hacerme sentir una maestra más.

Resumen

¿Si la educación emocional ya se trabaja poco, alguien ha oído hablar del duelo en el colegio? La legislación actual demanda una educación integral donde todos y todas deben saber gestionar las emociones por sí solos. En cambio, la educación emocional sigue teniendo un peso poco relevante en el currículum de primaria. Es por esto que el objetivo que abordamos es el aprendizaje de la gestión emocional. Otro objetivo muy importante es que el alumnado sepa identificar y empatizar con sus compañeros.

El presente trabajo de fin de grado es una intervención práctica basada en la educación emocional y el duelo. Concretamente consiste en un programa de actividades para poder desarrollar las competencias emocionales en el alumnado de 5º curso de Educación Primaria y proporcionarles las herramientas necesarias para la autorregulación de sus emociones y la resolución de conflictos. Se analiza la inteligencia emocional de los alumnos antes y después de la intervención a través de métodos de observación y cuestionarios. Gracias a este análisis, los resultados sobre las actividades que se han realizado muestran una mejora de la gestión de las emociones durante el proceso de aprendizaje y la ampliación del conocimiento del duelo en el aula.

Palabras clave: gestión emocional, resolución de conflictos, duelo, educación para la muerte.

Resum

Si l'educació emocional ja es treballa poc, algú ha sentit parlar del dol en el col·legi? La legislació actual demanda una educació integral on tots i totes han de saber gestionar les emocions per si sols. En canvi, l'educació emocional continua tenint un pes poc rellevant en el currículum de primària. És per això que l'objectiu que abordem és l'aprenentatge de la gestió emocional. Un altre objectiu molt important és que l'alumnat sàpiga identificar i empatitzar amb els seus companys.

El present treball de fi de grau és una intervenció pràctica basada en l'educació emocional i el duel. Concretament consisteix en un programa d'activitats per a poder desenvolupar les competències emocionals en l'alumnat de 5é curs d'Educació Primària i proporcionar-los les eines necessàries per a l'autoregulació de les seues emocions i la resolució de conflictes. S'analitza la intel·ligència emocional dels alumnes abans i després de la intervenció a través de mètodes d'observació i qüestionaris. Gràcies a aquesta anàlisi, els resultats sobre les activitats que s'han realitzat mostren una millora de la gestió de les emocions durant el procés d'aprenentatge i l'ampliació del coneixement del doll a l'aula.

Paraules clau: gestió emocional, resolució de conflictes, dol, educació per a la mort.

Abstract

If emotional management is talked about very little, has anyone heard talking about mourning at school? Present legislation requests an integral education where everyone manages their emotions by themselves. Instead emotional management is not taken into account as much as it should in the Primary C.V. That is the reason why we approach learning emotional management. Another very important target is for pupils to be able to identify and empathize with their classmates.

The present end of degree project is a practical intervention in emotional education and mourning. It specifically consists of a program of activities to be able to develop the emotional proficiency for pupils in year 5 of Primary School and give them the necessary tools to self-regulate their emotions and conflict resolution. Pupils emotional intelligence is analyzed before and after the intervention through observation methods and questionnaires. Thanks to this analysis, the results of the activities carried out show an improvement in emotional management during the learning process and knowledge development of mourning in class.

Keywords: emotional management, conflict resolution, mourning, death education.

1. Introducción

Muchos son los que hablan de la necesidad de llevar a cabo una educación integral e inclusiva en la escuela, mostrando estar de acuerdo con este aspecto que se demanda desde la actual *Ley de Educación 3/2020, de 29 de diciembre*. La educación emocional dentro de las aulas no atiende a las necesidades que tienen los niños y niñas en su día a día. Éste hecho se ve reflejado en la sociedad ya que, gran parte de esta se queja de la falta de empatía, de la impulsividad y en definitiva, de la dificultad que tienen los niños/as para controlar sus emociones y ser conscientes de la de los demás. Desde la escuela no sólo hay que dar respuesta a estos comportamientos sino también saber de donde provienen y tratar la problemática.

El componente emocional ha pasado a un segundo plano tanto en la sociedad como en el ámbito educativo y somos los docentes, los que tenemos la oportunidad de cambiar el rumbo de la situación proporcionando al alumnado las herramientas de las que disponemos para facilitarles un bienestar emocional a lo largo de su vida.

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) pretende abordar este tema, para lo que partiremos de una fundamentación teórica. Comenzaremos investigando acerca de la educación emocional y de la inteligencia emocional. Posteriormente conoceremos cuáles son los objetivos de la educación emocional y las competencias que con ella se adquieren. A continuación, realizaremos una contextualización sobre un aspecto importante dentro de la inteligencia emocional: las pérdidas y el duelo. Se trata de emociones que no suelen trabajarse en el ámbito educativo ni en la sociedad porque son consideradas un tema “tabú”. No obstante, resulta interesante saber cómo entienden y afrontan los niños y niñas la muerte, así como las fases y las consecuencias emocionales que esta provoca. Es muy importante identificar en el alumno la capacidad de expresar, comprender y controlar la situación de pérdida de la figura de apego y enfrentarse al proceso de duelo, en el que se puede desencadenar una crisis emocional y comportamental, llamada duelo.

Todo ello servirá para elaborar una posterior intervención en el aula de 5º curso de Educación Primaria, con actividades basadas en la educación emocional y el duelo, destinadas a conseguir una serie de objetivos. Las actividades que se plantean poseen un carácter realista, se han aplicado dentro del contexto escolar, atendiendo a las características del grupo de alumnos. Se trata de un recurso educativo adecuado, asequible y útil para la mejora de la enseñanza. Por último, analizamos los resultados del programa planteado y extraemos las conclusiones que derivan de la realización de dicho trabajo.

2. Enfoque y planteamiento

2.1. Planteamiento del problema

2.1.1. Educación emocional

Muchas veces, vemos la manera en la que la sociedad se exige a ella misma y la velocidad de los tiempos que suceden ahora. Todo esto nos repercute de manera negativa en lo individual y puede generarnos estrés. Este ritmo de vida nos agota de manera tan brusca que nos impide vivir el presente. Durante nuestra vida nos marcamos unas metas muy claras que están enfocadas a ganar dinero y ser útiles para el sistema, dejando de lado nuestro bienestar personal y emocional.

Estamos sometidos a una gran cantidad de estímulos los cuales hacen que nos olvidemos de nuestro aspecto emocional. Los niños y niñas son mucho más vulnerables en este aspecto ya que, no tienen adquiridas una serie de capacidades y de recursos que si tenemos los adultos. Según Catherine L'Ecuyer en su libro *“Educar en el asombro”*, el exceso de pantallas anula su capacidad de motivación y altera, de forma significativa, el único aprendizaje sostenible que existe en los niños: *descubrir, por sí mismo y a su ritmo, el mundo por primera vez o de nuevo*. Esta limitación puede provocar futuros problemas en la gestión emocional, por ejemplo a la hora de socializar con personas de su entorno. El no poder llegar a exteriorizar emociones como el amor o el duelo por miedo a un posible rechazo durante su infancia puede generar malestar en la persona lo cual afectará a su desarrollo y aprendizaje.

La sobreestimulación afecta de manera negativa en los niños. Anula tanto su sentido del asombro como de creatividad y de imaginación. No debemos fijarnos simplemente en las capacidades cognitivas, si no también en las emocionales y afectivas.

Por esta razón, se hace necesaria una educación que trabaje estos aspectos de los que tan faltos nos encontramos. Tal y como se recoge en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la finalidad de la educación está orientada a alcanzar el desarrollo integral de la persona tanto a nivel individual como social, ayudándole a afianzar su bienestar y desarrollo personal.

Entendemos que la escuela no solo debe preparar al estudiante para la vida desde la construcción de su aprendizaje y en el descubrimiento de conocimientos y habilidades; sino también desde la perspectiva emocional.

En relación a las emociones, las bases de nuestra construcción social como sociedad y también en lo individual, pasan por transmitir conocimientos a nuestro alumnado sobre la gestión emocional, la consciencia emocional y la identificación de las mismas emociones (Gutiérrez y García, 2015). De todo esto deriva la importancia de dotar al alumnado de herramientas que les sean útiles para adquirir una buena inteligencia emocional, haciendo de ellos personas competentes emocionalmente, con capacidad para autorregular sus propias emociones. Trabajar la educación emocional en las aulas tiene como objetivo dichos aspectos.

2.1.2. El duelo

Los docentes se enfrentan a los mejores y más duros momentos que suceden dentro del aula. Si echamos un vistazo al temario de los alumnos, podemos observar claramente que se habla de todos los aspectos de la vida y en cuanto se llega al momento de la muerte no se sabe nada más, como si la muerte no estuviera entre ellos.

El duelo es un sentimiento de tristeza, dolor o sufrimiento; la manifestación que hacen las personas para demostrar qué sentimiento tiene hacia la muerte de alguien o el acompañamiento a los seres queridos y al cementerio del cadáver (Ordoñez y Lacasta, 2007).

En la actual *Ley de Educación 3/2020, de 29 de diciembre*, se nombra de manera superficial la atención que se debe prestar a la educación emocional y los valores. Esta ley nos deja ver que aún arrastramos las preferencias dentro de los contenidos y las asignaturas que se deben enseñar dentro del aula. ¿Por qué es más importante matemáticas que educación emocional? La escuela no sólo debe enseñar contenidos académicos que se dejan ver en el currículum, sino también contenidos transversales incluidos en el currículum oculto. A pesar de todos estos temas transversales, se ausenta en la mayoría de las propuestas la educación para la muerte. Hay que tener presente que la enseñanza no es sólo en cuanto a materias, sino también en cuanto a la propia persona del alumno, sus emociones y su contexto más cercano.

2.2. Marco teórico de referencia

2.2.1. Educación emocional

Una gran diversidad de autores han tratado de dar una definición de emoción, siendo muchas las que existen hoy en día sobre este concepto. En concreto, Lawler (1999) define emoción como *“un estado evaluativo, positivo o negativo, relativamente breve, que tiene elementos tanto fisiológicos como neurológicos y cognitivos”*. Por tanto, las emociones son alteraciones del estado de ánimo que experimenta un individuo cuando responde a estímulos producidos por cualquier acontecimiento interno o externo.

Al hablar de emociones, debemos hacerlo también de la inteligencia emocional. Esta es fundamental para conseguir el deseado bienestar emocional y el correcto desarrollo personal.

La primera definición de inteligencia emocional se publicó en un artículo en 1990 por Peter Salovey y John Mayer. La definen como: *“la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”* (Salovey y Mayer, 1990, p.189)

Estos dos autores estructuran su modelo en cuatro bloques:

1. Percepción, evaluación y expresión de las emociones.
2. La habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
3. La habilidad para comprender emociones.
4. La habilidad para regular las emociones.

La educación emocional es de vital importancia a lo largo de la vida ya que su escasez deriva en carencias socioafectivas. Tal y como establece la *Ley Orgánica, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa*. La educación debe responder a las necesidades del alumnado por lo que se requiere de una educación emocional en los sistemas educativos.

En este sentido, decimos que hay una estrecha relación entre la inteligencia emocional y la educación. Hay muchas investigaciones que resaltan la importancia del aprendizaje emocional. Damasco apunta que la memoria emocional está ligada al pensamiento racional, de este modo, las actuaciones de las personas están dirigidas por dos cerebros: el cerebro

racional y el emocional. En el ámbito educativo debemos trabajar conjuntamente ambas y no guiarnos únicamente por el coeficiente intelectual (Goleman, 1995).

Goleman (1995) fundamentó una de las muchas razones por las que se conduce la unión de la inteligencia emocional y la educación dentro de las aulas. Ésta concluye que las personas que se desarrollan emocionalmente tienen un alto grado de empatía y sienten un alto bienestar físico y mental. En cambio, las que no lo hacen sufren conflictos internos y con ellos, problemas con ellos mismos.

2.2.2. El duelo

En los apartados anteriores hemos explicado la parte teórica del duelo, así que ahora nos centraremos en la forma en que algunos autores llevan a la práctica su gestión.

¿Cómo se tiene que afrontar la muerte ante un alumno de la etapa primaria?

Si alguno de nuestros alumnos sufre una pérdida de alguien de su entorno, hay que mostrar sinceridad. En todo momento debemos mantener al niño informado de todo lo que ocurre y tenemos que hacerlo de forma clara y concisa. Mostraremos apoyo emocional y físico y prepararemos un ambiente cálido y acogedor para que pueda mostrar sus sentimientos y sensaciones en todo momento, de esta forma le ahorraremos un posible sufrimiento tardío. Los niños y niñas deben afrontar momentos de todo tipo: pena, alegría, llanto, dolor o vacío entre otros, y tienen que hacerlo de manera natural.

A continuación, destacaremos algunos aspectos para que el profesor pueda sobrellevar esta situación ante el grupo de alumnos. Los docentes deben comunicar la noticia de la muerte de manera inmediata; si esta noticia se va a dar en clase, previamente debemos tranquilizarlos. Nosotros somos quienes tenemos la obligación de explicar la pérdida para que el alumnado exprese sus emociones. Una idea que sirve para calmar al alumnado tras la noticia es hacerlo recordando los buenos momentos que ha dado esa persona. También es importante hacer entender qué es la muerte y qué conlleva para que los alumnos lo entiendan más fácilmente. Finalmente, no debemos utilizar frases como: “los niños no pueden llorar” o “no tienes que ponerte así”. (García y Calvo, 2012)

2.3.Objetivo del estudio

Con todo lo explicado en el marco teórico, el objetivo de estudio será la elaboración de un plan de intervención para la mejora de la gestión emocional y en especial del duelo. Para ello, contaremos con la participación de una clase de primaria donde el grupo de alumnos realizará nuestras prácticas.

3. Metodología

3.1. Participantes

La propuesta didáctica ha sido creada para llevarla a cabo en el tercer ciclo de Educación Primaria. Concretamente se aplicará en el aula de 5º curso. Se trata de un colegio público de la comunidad Valenciana. El grupo está formado por un total de 13 alumnos y alumnas, de los cuales 6 son chicas y 7 son chicos. En esta clase podemos encontrar una gran variedad cultural, ya que forman parte de la clase alumnos y alumnas de diferentes culturas.

3.2. Propuesta educativa

La secuencia de actividades de la que consta el programa ha surgido, en primer lugar, al observar la carencia emocional que existe en nuestra sociedad, tanto en adultos como en niños. En consecuencia, aparece la necesidad de darle a este tema la importancia que realmente tiene, trabajándolo en la escuela, como elemento esencial del desarrollo integral del alumnado, además de intervenir en su proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

En segundo lugar, las actividades han sido orientadas para cualquier alumnado del tercer ciclo de primaria. No obstante, para su elaboración se ha tenido en cuenta el contexto real del grupo de alumnos de 5º de primaria, adecuándose a sus características personales, las cuales coinciden con aquellas genéricas en cualquier niño de esa edad.

Cómo labor que compete al docente, entre otros agentes educativos, proponemos este programa de intervención como recurso que sirva al mismo para implementar la educación emocional en el aula.

3.2.1. Objetivos generales

El objetivo general del programa es desarrollar la competencia y el bienestar emocional del alumnado de 5º de educación primaria.

Los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con dicho programa son:

- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Saber expresar adecuadamente las emociones.
- Sentirse capaz de influir en las emociones de los demás y viceversa, ser influido por los demás.
- Gestión emocional en situaciones de conflicto.
- Proporcionar estrategias para abordar el duelo y la muerte con normalidad.

3.2.2. Plan de intervención

El programa de intervención diseñado sigue varios principios metodológicos. Estos están basados en una metodología activa, dinámica, grupal y vivencial, ya que el objetivo es compartir situaciones y emociones personales. Así pues, todas las actividades de las sesiones deben acabar con una reflexión final llevada a cabo por todo el grupo a partir de los pensamientos, opiniones, sentimientos, experiencias realizadas por los alumnos sobre el tema tratado, en este caso, el tema principal de las sesiones es la educación emocional y el duelo. Los alumnos y alumnas podrán enriquecerse así de los conocimientos de sus compañeros, aprendiendo unos de otros.

En este tipo de metodología es el alumno el propio protagonista de su proceso de aprendizaje, ya que su papel es activo durante todas las sesiones, buscando que sean todos y cada uno de los componentes del grupo los que participen activamente en el tema que estamos tratando.

Por otro lado, el papel del profesor dentro del aula es el de guía, es decir, su función en todo momento es orientar las actividades partiendo de las reflexiones de los alumnos y alumnas hacia el objetivo de las sesiones haciendo de moderador.

En las sesiones se hace un uso de un aprendizaje basado en las tertulias. La tertulia es una actividad basada en la idea de aprender de los demás y con los demás. El objetivo de las tertulias es que cada alumno o alumna exponga su interpretación o pensamiento sobre lo que se ha visto dentro del aula, explicando al resto de sus compañeros lo que piensa o ha sentido al respecto, es decir, que se cree un diálogo mediante ellas. A través del diálogo y las aportaciones de cada alumno se crea un intercambio enriquecedor que permite profundizar en aquello sobre lo que versa la tertulia, promoviendo a su vez la construcción de nuevos conocimientos.

Por otro lado, en las sesiones se utiliza también una metodología basada en el trabajo por grupos donde el alumnado utiliza un aprendizaje colaborativo en el que cada alumno aporte ideas y participe para realizar la tarea. También se usa un aprendizaje cooperativo donde los alumnos deben trabajar conjuntamente para lograr llegar al objetivo propuesto. Los grupos para llevar a cabo la actividad serán heterogéneos, logrando así cubrir las necesidades educativas del alumno, promoviendo un aprendizaje basado en ayudarse unos a otros.

Por último, cabe destacar que las sesiones de dicho programa se realizarán de manera progresiva, ya que, las actividades avanzan de manera gradual respecto a la profundización de las emociones. En las primeras sesiones los alumnos pueden expresar libremente lo que sienten. Poco a poco, realizamos dinámicas más específicas donde queremos trabajar emociones más concretas que nos permitirán llegar a aquellas emociones que nos cuestan exteriorizar, en nuestro caso el duelo.

3.2.3. Evaluación

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. Concretamente la evaluación de nuestra propuesta educativa se realizará en dos momentos distintos para comprobar los cambios que se han producido. Así pues, el programa tendrá una evaluación inicial, a través de un cuestionario realizado a partir de los objetivos (*Anexo 1*), que nos permitirá comprobar las nociones y los conocimientos que tiene el alumnado sobre las emociones. A continuación, se presentarán las sesiones de intervención y una vez finalizadas volveremos a realizar el mismo cuestionario. Esto nos permitirá comparar los resultados de ambos cuestionarios y valorar la evolución del alumnado. Esto nos ayudará a valorar si las sesiones han servido y/o lo que habría que cambiar, mejorar o continuar.

También se llevará a cabo una evaluación basada en la observación. Valorando así, las reflexiones que realizan los alumnos y las alumnas. El profesor evaluará si los alumnos han llegado a conseguir los objetivos iniciales mediante la ayuda de las preguntas realizadas, por medio de la reflexión final de cada actividad, ya que es en la reflexión final donde podremos observar con detenimiento si se ha logrado conseguir los objetivos marcados.

3.2.4. Propuesta

Cabe destacar que la propuesta tendrá una duración de 6 semanas y siempre se llevará a cabo los viernes de 12:45 h a 14:05 h, ya que esta sesión corresponde a la tutoría y es el momento idóneo para aplicar el programa que se ha elaborado.

Para llevar a cabo la propuesta didáctica que queremos organizar, distribuiremos las actividades por tablas de manera que quede claro el objetivo, los materiales y la evaluación de cada una.

El cronograma de actividades es el siguiente:

SESIÓN	FECHA DE PUESTA EN PRÁCTICA	FECHA DE FINALIZACIÓN	OBJETIVO
1. El buzón de las emociones	5/02/2021	Hasta final de curso	Expresar libremente las propias emociones. Empatizar y comprender a los compañeros.
2. Identificamos emociones	12/02/2021	12/02/2021	Saber identificar las emociones básicas.
3. Motivación del grupo-clase	19/02/2021	19/02/2021	Fomentar el respeto y empatía hacia las emociones de los demás.
4. "Vuela mariposa vuela"	26/02/2021	26/02/2021	Introducir el concepto de la muerte en el aula a través de un cuento.
5. La huella	05/03/2021	12/03/2021	Trabajar el duelo en el aula de una manera diferente.

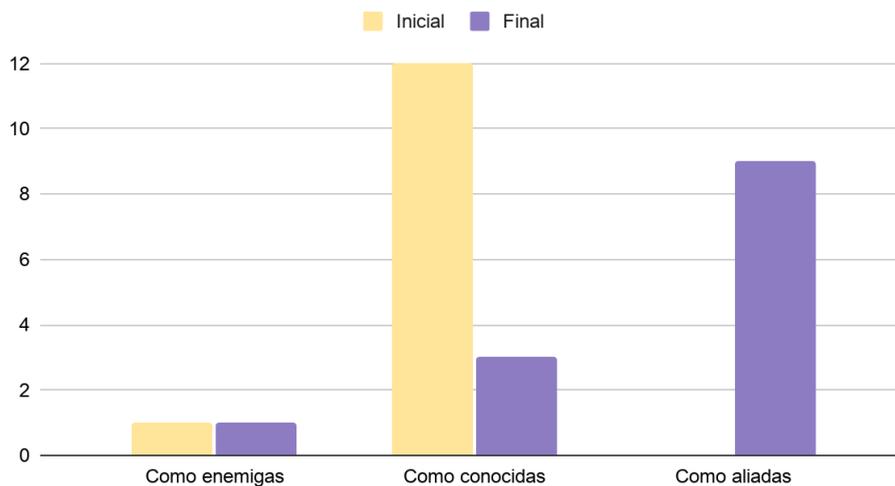
El desarrollo de estas actividades se encuentra más detallado en el Anexo 2.

4. Resultados, discusión y conclusiones

Una vez llevadas a cabo las actividades de la propuesta didáctica vamos a realizar el análisis de los resultados. Esto nos servirá para analizar si se han cumplido los objetivos principales y específicos del programa y además, también nos permitirá saber los aspectos a mejorar.

Concretamente, las dos primeras gráficas pertenecen al cuestionario inicial y final que pasamos a los alumnos. Se han seleccionado las dos preguntas más significativas, estas son: *Entiendo mis emociones como...* y *¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?*

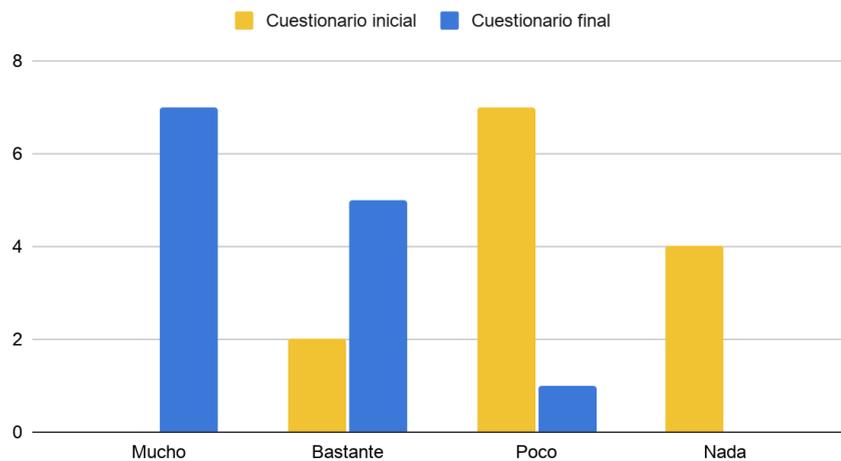
Identificación de emociones



En este primer gráfico podemos observar una evolución favorable en la identificación de las emociones. Al principio nos encontramos que el alumnado señalaba las emociones como conocidas, pero no se atrevía a relacionarlas como aliadas. En el gráfico también podemos ver que hay un alumno que las identifica como enemigas. Es el mismo alumno, lo que nos indica que tiene problemas para exteriorizar sus emociones. De hecho, está siendo valorado y posiblemente tenga alguna Necesidad Educativa Especial (NEE).

Tal y como podemos observar en esta gráfica, comprobamos que el objetivo específico "Identificar las emociones propias y las de los demás" se ha cumplido. Antes de empezar la intervención los niños y niñas tenían dificultades para identificar las emociones en cambio al finalizar el programa de los trece alumnos que han participado, nueve han reconocido sus emociones como sus aliadas tal y como se pretendía.

Influencia en los sentimientos de los demás

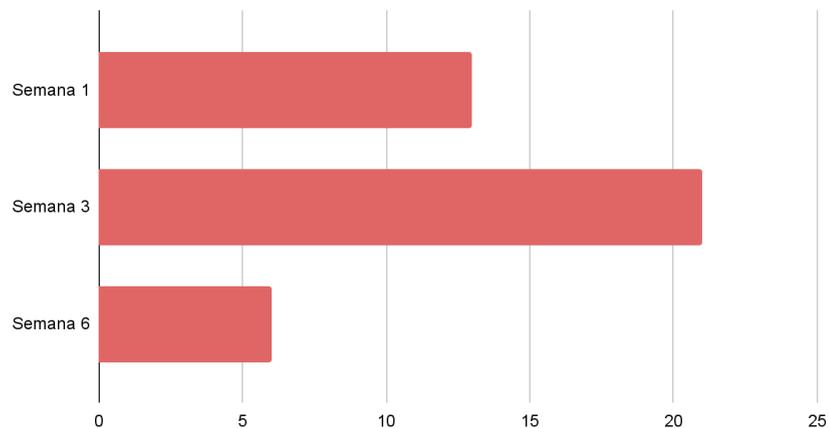


En este gráfico podemos observar un cambio sustancial en cuanto a la creencia que tiene el alumnado sobre su capacidad de influir en los sentimientos de su entorno. En el cuestionario inicial podemos ver cómo los alumnos y alumnas de 5º no confiaban en su poder de influencia al poner casi todos la opción de “Poco”. Después de realizar todas las actividades, en el cuestionario final vemos que sí que consiguen empatizar con sus compañeros gracias a la gran respuesta en el apartado de “Muchos”.

Basándonos en este gráfico, otro de nuestros objetivos “Sentirse capaz de influir en las emociones de los demás y viceversa, ser influido por los demás” se ha cumplido con éxito. El alumnado en el cuestionario inicial no se veía preparado para ayudar a sus compañeros, en cambio después de trabajar las estrategias y técnicas en el aula vemos que esta impresión ha cambiado y que por tanto, sí que se consideran una buena influencia. El resultado que obtenemos de la gráfica nos permite afirmar que el objetivo se ha conseguido.

Respecto al programa de actividades hemos escogido la primera actividad para realizar un estudio de la participación del alumnado. Concretamente, la gráfica recoge la cantidad de cartas que se depositaron en el buzón en la semana 1, 3 y 6.

El buzón de las emociones



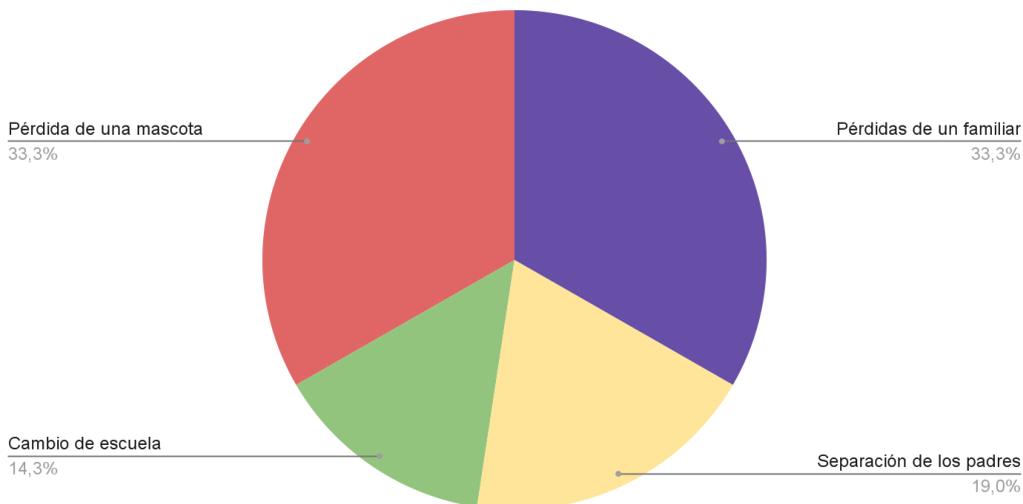
En este gráfico nos encontramos con unos resultados un poco dispares en cuanto a la participación del alumnado en el buzón emocional.

1. En la primera semana vemos que cada alumno ha introducido una carta al buzón. Esto es debido a que el alumnado aún estaba aprendiendo el funcionamiento del mismo y toda la clase escribió la suya para entender la mecánica.
2. En la tercera semana, nos encontramos el pico más alto de cartas, con 21 mensajes.
3. La última barra del gráfico representa la sexta semana de aplicación de la actividad, donde observamos la mejora de las relaciones interpersonales en clase y una disminución considerable de las cartas en el buzón.

Si observamos el gráfico apreciamos que esta herramienta proporciona al alumnado la posibilidad de expresar adecuadamente las emociones como bien pretendía uno de nuestros objetivos específicos “Saber expresar adecuadamente las emociones”. Además, el gráfico también nos proporciona otros datos interesantes, ya que, en las últimas semanas de aplicación del programa el uso del buzón disminuyó considerablemente. Esto está relacionado con otro de los objetivos específicos “Gestión emocional en situaciones de conflicto”, ya que el alumnado fue capaz de resolver los conflictos que surgían por sí solos sin necesidad de recurrir al buzón.

Otra herramienta que nos permitirá conocer las experiencias que ha vivido el alumnado relacionadas con el duelo y las pérdidas es el diagrama de sectores. Este recoge las aportaciones que hacen los niños/as a lo largo de las tertulias contando sus propias experiencias relacionadas con el tema en cuestión.

Experiencias de los alumnos en las sesiones del duelo



El gráfico muestra cómo claramente los alumnos han entendido que el duelo no significa únicamente el proceso posterior a la muerte de un ser querido, sino que también se puede dar en otras muchas situaciones. Por ejemplo, unos niños nos cuentan cómo sufrieron el proceso de duelo tras la separación de los padres y tras el distanciamiento con los compañeros de su antiguo colegio.

Podemos apreciar cómo el 66% del alumnado nos habla del duelo relacionándolo con la pérdida de un ser querido mientras que el 44% restante relaciona esos mismos sentimientos con la separación de los padres o al cambiar de escuela. Esto nos permite observar cómo los niños y niñas han sido capaces de expresar sus experiencias relacionadas con las pérdidas y el duelo, haciendo referencia así y dando por cumplido el último de los objetivos específicos planteados a lo largo del programa de intervención “Proporcionar estrategias para abordar el duelo y la muerte con normalidad”.

Destacar también, la naturalidad por parte del alumnado a la hora de trabajar las actividades relacionadas con el duelo. Resulta curioso observar la manera en la que los alumnos han afrontado el duelo. Ellos lo han abordado como un tema más sin darle la importancia que las personas adultas le damos. Por otra parte, queremos comentar también que al principio encontramos alguna dificultad a la hora de introducir el concepto de duelo en la clase. El profesorado tenía miedo de la reacción que podía tener el alumnado y la posible circunstancia de rechazo que el tema podría generar. Sin embargo, recibimos una respuesta inmejorable por parte del alumnado al plantear el duelo y la participación fue total.

En cuanto a los resultados de las actividades y después de realizar la observación directa de nuestro alumnado, podemos afirmar que unos buenos indicadores de éxito han sido las vivencias que el alumnado ha decidido contar delante de sus compañeros y compañeras. Una reflexión que podemos realizar sobre las actividades es destacar algunos aspectos como los que derivan de la primera actividad: *el buzón*. Lo que en un principio pretendíamos que fuera una única sesión diseñada para identificar las emociones, se ha convertido en una actividad semanal donde se fomenta la empatía y facilita la gestión autónoma de conflictos entre el alumnado.

Respecto a la evaluación de la puesta en práctica de las sesiones, podemos decir que el programa se ha realizado en un periodo de tiempo demasiado corto, ya que se trata de un tema que puede desarrollarse y trabajarse mucho más. Otra propuesta de mejora podría ser el cambio de las imágenes de la actividad 2 porque elegimos unas imágenes que expresaban la emoción requerida, pero que no se identificaban tanto con el alumnado presente en la clase. Si lo hubiésemos cambiado, probablemente se hubieran sentido más identificados con las emociones que estas imágenes querían expresar.

Una vez realizado el análisis de los resultados más destacados de la propuesta, nos hemos dado cuenta de la importancia que tiene este conjunto de actividades dentro del aula, ya que el alumnado se ha interesado por el contenido y la realización de las actividades. Como nunca habían trabajado esta parte más emocional de la educación, el programa ha generado mucho interés, ha sido muy trascendente por la mejora de la gestión de las emociones del alumnado y la participación ha sido total.

Asimismo, a lo largo de este apartado se aprecia también su funcionalidad, puesto que todos los objetivos específicos que se habían planteado al inicio de la intervención han sido satisfechos. Consiguiendo así nuestro objetivo general, crear un plan de intervención para la mejora de la gestión emocional y el duelo dentro del aula.

Consideramos que esta propuesta didáctica es muy útil para poder aplicarla a diferentes cursos de primaria, porque puede abarcar muchas áreas del currículum, además de poder trabajarla cuando se precise y durante el tiempo que se requiera. Por todo ello, apuesto por una educación que incluya la educación emocional y el duelo como uno de los pilares esenciales de la vida escolar.

5. Bibliografía y Webgrafía

- Bericat, E. (2012). 'Emociones', Sociopedia.isa. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf;jsessionid=75BC2AB55A2B9828BF157E5A6E600F5E?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa, 21(1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona, España: Faros. Recuperado de: https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bresó, E., Rubio y Gabriela, M., y Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. Psicogente, 16(30), 439-450. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364015.pdf>
- Fernández, P. (2005). La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (19), 63-71.
- García Brisach, I., Calvo García, P. (2012). Guía del duelo en el ámbito escolar. Castellón, España: Universidad Jaume I.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, M. y García, J. L. (2015). La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis. Prevención de dificultades socio educativas: I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional, 1-12. Recuperado de: http://congreso.us.es/ciece/Virtual_02.pdf
- Pérez, N. y Castejón, J.L. (2006). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html>

6. Anexos

Anexo 1: Cuestionario

Nombre:.....



1. ¿Qué son para ti las emociones?

2. Entiendo mis emociones como...

- Mis "enemigas", ya que sólo me causan problemas.
- Mis "conocidas", pues dependiendo de la ocasión me ayudan o no.
- Mis "aliadas", pues las aprovecho para actuar conforme a las circunstancias.

3. ¿Te cuesta exteriorizar tus emociones?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

4. ¿Llorar en público es algo malo?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

5. ¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

6. ¿Has oído o has hablado alguna vez sobre la muerte?

- Mucho
- Bastante
- Poco
- Nada

7. ¿Qué es para ti el proceso de duelo? ¿Lo consideras también una emoción?

Anexo 2: Explicación de las actividades

Sesión 1: El Buzón de las emociones

Material:

- Un buzón.
- Fichas de participación en el buzón.

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido que favorezca la comunicación positiva y asertiva.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Identificar mejor las emociones de los demás.

Contenidos:

- Escucha e identifica las emociones.
- Ponerse en el lugar del otro.
- Expresión y descripción de un conflicto.

Explicación:

Para empezar, explicamos el objetivo general al alumnado. Indicamos el cuándo (momento de tutoría/asamblea) y cómo participar (materiales). Insistimos en el anonimato durante la participación. Y recordamos que durante la semana el buzón está disponible para que los alumnos puedan expresar libremente sus emociones y cómo se sienten.

En un primer momento, y para que los alumnos se familiaricen con el buzón y la dinámica, dejamos sin delimitar el contenido para la participación. Es decir, los alumnos pueden expresar libremente lo que deseen. De esta manera, comprobamos y observamos cuales son sus necesidades en cuanto a educación emocional y el tipo de conflicto. Más tarde, les damos pautas: *“Estoy alegre con ... porque...”*, *“Me siento triste cuando...”*, *“Mi mejor momento de la semana ha sido cuando...”* entre otras. Pasadas unas semanas les quitamos las pautas y volvemos a dejar sin delimitar el contenido para la participación.

Finalmente, se realiza la asamblea con el alumnado. El buzón marcará los temas a tratar, pero previamente el profesorado leerá las participaciones para poder dirigir la sesión y así llegar a un fin común.

Observaciones:

Para crear un ambiente participativo distribuiremos al alumnado formando un círculo. Esto favorecerá el diálogo y la atención durante toda la sesión.

Recursos:

- El aula ordinaria
- El buzón como medio de comunicación para incentivar el diálogo entre el alumnado y el docente.

Evaluación:

Se valora la evolución emocional del alumnado, es decir que sean capaces de entender las emociones y lo que ha ocurrido, que estén satisfechos con el trabajo y que se hayan resuelto los conflictos. Todo esto irá mejorando con el trabajo diario, ya que como hemos explicado se trata de una actividad que avanza de manera progresiva. Cuya finalidad es que sean capaces de gestionar tanto sus emociones como las de sus compañeros, llegando a formar un grupo-clase respetuoso y comprensivo.



Fotografía del buzón de las emociones

Sesión 2: Identificamos emociones

Material:

- Fotografías con las emociones básicas.

Objetivos:

- Identificar las emociones básicas.
- Saber identificar las emociones por la expresión de la cara, la gesticulación o las acciones de los demás.
- Identificar vivencias propias en las que hayamos sentido o sintamos algunas de las emociones básicas y analizar las sensaciones que estas nos ocasionan.

Contenidos:

- Conoce, identifica y sabe denominar las emociones básicas.
- Reflexiona sobre las emociones que acontecen en su ser en un momento dado.
- Asocia expresiones faciales y otros elementos a cada emoción básica.
- Es capaz de representar una determinada emoción básica.

Explicación:

En el centro del aula colocaremos una serie de imágenes boca abajo que representan una serie de emociones, todas ellas emociones básicas (enfado, alegría, tristeza, sorpresa y miedo). Empezará un alumno cogiendo una imagen y, sin mostrarla a nadie, deberá representar la emoción de la cual cree que se trata mediante mímica, y sus compañeros deberán adivinarla. Quien la acierte, cogerá la siguiente imagen y seguiremos el mismo procedimiento hasta acabar con todas las fotografías.

Una vez se termine el juego, el docente irá mostrándolas y entre todo el alumnado deben decir qué emoción creen que se encuentra representada en ella. De esta manera, comprobaremos si los alumnos que la representaban gestualmente estaban en lo cierto.

Observaciones:

Para crear un ambiente participativo distribuiremos al alumnado formando un círculo. Esto favorecerá el diálogo y la atención durante toda la sesión.

Recursos:

- El aula ordinaria
- Las imágenes como medio de comunicación para incentivar el diálogo.

Evaluación:

Mediante esta dinámica se evaluará si el alumnado conoce y sabe identificar las emociones básicas. Además, para ello, se les preguntará en qué ocasiones sienten dichas emociones, cómo se sienten y qué sensaciones tienen entonces.

Imágenes sobre las emociones básicas



Figura 1. Imagen de niño enfadado (Anónimo, 2010). Recuperado de:
<https://sp.depositphotos.com/1636141/stock-photo-anger.htm>



Figura 2. Imagen de niños alegres (Anónimo, s.f.) Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/bdFPp4WqSkhHadBh6>



Figura 3. Imagen de niño triste (Anónimo, s.f.). Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/QJeaX2kUTTdvUgHx6>



Figura 4. Imagen de niña con rostro triste (Anónimo, s.f.). Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/2YMbDJeXZSnMEoPJA>



Figura 5. Imagen de niño sorprendido (Anónimo, s.f.). Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/mGMntdepg1c3xnMM7>



Figura 6. Persona con cara de miedo (Anónimo, s.f.) Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/jiPtcNnaiTF4n4UCA>

Sesión 3: Motivación del grupo-clase

Material:

- Folios
- Lápiz / colores
- Celo

Objetivos:

- Mejorar la autoestima y la inclusión del grupo-clase.
- Comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo.
- Fomentar el respeto y empatía hacia las emociones de los demás.

Contenidos:

- Utilizar el lenguaje como una herramienta eficaz de expresión, comunicación e interacción facilitando la representación, interpretación y comprensión de la realidad.
- Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

Explicación:

Para realizar esta actividad, todos los alumnos se colocan un folio en la espalda que pegaran con celo. A continuación, de manera individual irán escribiendo en la espalda de todos y cada uno de sus compañeros las sensaciones positivas que les transmiten, pueden expresarlo con: adjetivos, frases, dibujos, etc.

Una vez finalizada la dinámica y de manera individual cada uno lee los mensajes que le han dejado sus compañeros. Así, se darán cuenta de todas y cada una de las cualidades que poseen y que además, no valoran de ellos mismos.

Observaciones:

Para realizar la actividad despejamos el aula dejando el centro despejado. Así, el alumnado podrá desplazarse sin inconvenientes. Además, deberemos comprobar que todos han escrito a todos sus compañeros

Recursos:

- El aula ordinaria

Evaluación:

Esta actividad tendrá una evaluación global basada en la observación. Se tendrá en cuenta la participación e implicación del alumnado, así como la empatía que tiene hacia sus compañeros.

Sesión 4: Vuela Mariposa vuela

Material:

- Cuento "El señor Muerte en avellana":

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.youtube.com/watch%3Fv%3D_RqjTg_kii0&ved=2ahUKEwimvaCAqcbwAhUQyIUKHYvIBIQz40FegQIBRAH&usg=AOvVaw3cZnJlpVsfiUX4H5a1z_m

Objetivos:

- Entender la muerte como algo natural y parte de la vida.
- Reflexionar sobre el duelo y expresar los sentimientos que le producen.
- Reflexionar, dialogar y compartir experiencias y creencias sobre el tema.

Contenidos:

- Diferentes modos de ver y considerar la muerte.
- El ciclo de la vida de los seres humanos.
- La irreversibilidad de la muerte.
- Normalización y aceptación de la muerte.

Explicación:

Una manera muy útil y práctica de trabajar e introducir el tema de la muerte en el aula es a través de la lectura de cuentos. En este caso se realiza la visualización, la escucha y la lectura del cuento "*Vuela Mariposa Vuela*" de Lydia Giménez Llor. Este cuento nos enseña a entender el ciclo natural de la vida y a superar la tristeza de las pérdidas, por todo ello, es una buena herramienta para introducir la muerte y el duelo en la clase.

A continuación, el docente lanzará una serie de preguntas al alumnado, para crear un primer debate y poder llegar a hablar del tema en cuestión. Las preguntas serían:

- ¿De que trata el cuento que acabamos de ver?
- ¿Qué sentimiento/emoción nos transmite?
- ¿Habéis vivido alguna situación parecida a la que le ocurre al ratoncito?
- ¿Qué hemos sentido nosotros cuando hemos sufrido alguna pérdida?
- ¿Cuándo tuvimos esas pérdidas, que nos ayudó a estar mejor?

De esta manera, conseguimos realizar una tertulia donde cada uno cuenta sus propias experiencias y empatiza con los demás.

Observaciones:

Para crear un ambiente participativo distribuiremos al alumnado formando un círculo. Esto favorecerá el diálogo y la atención durante toda la sesión.

Recursos:

- El aula ordinaria
- El proyector y acceso a internet para poder visualizar el video.

Evaluación:

En esta sesión es importante observar la reacción de cada alumno y analizar hasta qué punto entiende el concepto que estamos trabajando. Cada uno necesitará su propio tiempo para poder contar y exteriorizar sus vivencias però el objetivo de la sesión se habrá logrado de igual forma.

No es necesaria una evaluación más concreta ya que simplemente queremos introducir el tema y ver su reacción y sus conocimientos relacionados con este.

¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!



Y el ratoncito entendió
el ciclo natural de la vida.
Ahora, cuando ve una mariposa,
recuerda todos los buenos momentos
vividos con su querida oruga.

Fotografías del cuento titulado “Vuela mariposa vuela”, para introducir la muerte y el duelo en el aula.

Sesión 5: La huella

Material:

- Papel continuo de color blanco
- Pinturas
- Rotuladores



Objetivos:

- Conocer en primera persona las experiencias y sentimientos ante la falta de una persona.
- Empatizar con los sentimientos que otra persona siente en procesos de dolor.
- Recordar a aquellas personas que por algún motivo no están con nosotros.
- Conocer las estrategias que utilizó cada persona para afrontar la pérdida.

Contenidos:

- Manifestación de sentimientos y vivencias.
- Identificación de las cualidades personales.
- Análisis reflexivo y crítico de los sentimientos hacia otra persona.

Explicación:

Todas las personas dejan su huella en nuestros corazones. Eso significa que nunca las olvidaremos y que muchas veces nos acordaremos de ellas. Cuando alguien muere es muy bueno que pensemos en las cosas importantes que ha hecho por nosotros y en que la vida fue mejor porque esa persona dejó su huella en nosotros.

Por todo ello, con pintura de diferentes colores los niños y niñas elaboran un mural donde cada uno plasme su huella del pie que representara la huella que dejó esa persona en su corazón. Además, junto a la huella dejarán un mensaje a la persona que para ellos fue importante y que por motivos diversos (muerte, despedidas de compañeros que cambian de cole, familiares que cambian de localidad, cambio de trabajo, etc) no están con ellos. Una vez esté acabado el mural se expone en el colegio para que pueda ser visto.

Observaciones:

Para crear el mural mantendremos un orden. De manera individual cada uno plasmará la huella y explicará al resto de sus compañeros a quien va dedicada su huella y porqué.

Recursos:

- El aula ordinaria
- El patio del colegio

Evaluación:

Una vez más utilizaremos la técnica de la observación para evaluar la sesión. Se tendrá en cuenta la participación e implicación del alumnado. Además, también disponemos de una rúbrica que nos ayudará a valorar mejor los resultados de la sesión. (ver anexo)



Fotografía del mural realizado por los alumnos.



Fotografía de la realización del mural.