



UNIVERSITAT
JAUME·I

TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TALLERES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Nombre de la alumna: Álvarez Pallardó, Vanessa

Nombre de la tutora del TFG: García Baldán, Marisa

Área de conocimiento: Didáctica y Organización Escolar

Curso académico: 2021 - 2022

Agradecimientos

Cuatro años de carrera y, en concreto, varios meses de investigación, trabajo y aprendizaje han llevado a este trabajo de final de grado. Es por ello que quiero mostrar mi agradecimiento a todos aquellos profesores que a lo largo de mi etapa universitaria han recalcado la importancia de la educación emocional y han hecho que enfocara mi Trabajo de Final de Grado en ello. Pero en especial a mi tutora, Marisa García, por sus consejos, su gran dedicación, su seguimiento constante en la realización del trabajo y por confiar y animarme a ir más allá en el proyecto. En segundo lugar, quiero agradecer a mi familia, que siempre ha creído en mí, me ha mostrado un apoyo incondicional y me ha dado ánimos no solo en la realización del TFG, sino a lo largo de toda la carrera. Y a mis amigos, que siempre me han acompañado y me han dado su opinión y consejos acerca de algunas dudas que me surgían.

Resumen

La ausencia de educación emocional en la etapa de primaria es un problema que debemos abordar lo antes posible. Tras la investigación previa a la realización del TFG, he descubierto que hay muchos estudios que respaldan la necesidad del trabajo de esta, sobre todo en edades tempranas, pero son muy pocas las programaciones que incluyen el bienestar emocional dentro de las aulas, a pesar de haber evolucionado con el paso del tiempo. Debemos empezar a tener iniciativa y colaborar con el cambio; y es por ello que he programado un total de once sesiones con talleres, adaptados a todos los cursos de Educación Primaria, con el objetivo principal de empezar a introducir la educación emocional en las aulas y conseguir en un futuro su completa integración, trabajándola de manera transversal en todas las asignaturas y dándole así la importancia que merece. Poniendo en práctica esta programación, trabajaremos contenidos tan importantes como lo son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la autogestión y la inteligencia interpersonal; consiguiendo así un desarrollo integral del alumnado, ofreciéndoles herramientas y capacitándolos para la vida.

Palabras clave

Educación primaria, desarrollo integral, taller interdisciplinar, educación emocional, competencias emocionales.

ÍNDICE

1. Justificación	p. 3
2. Marco Teórico.....	p. 4
3. Metodología	p. 9
4. Evaluación	p. 12
5. Resultados	p. 13
6. Conclusiones	p. 14
7. Referencias bibliográficas	p. 15
8. Anexos	p. 18

1. Justificación

La educación emocional siempre ha sido un tema que ha estado muy presente a lo largo de la carrera, ya que en las clases siempre se ha hablado mucho de esta y de su importancia, no solo dentro de las aulas, sino también fuera. Además “las emociones, están presentes en muchos ámbitos de nuestra vida como lo son las relaciones familiares, escolares, con el entorno, etc. Y es por ello que se considera que son una parte crucial en el desarrollo humano” (López, 2014 y Araque 2015, p.55).

En los últimos años, ha empezado a tenerse más en cuenta el bienestar subjetivo o bienestar emocional. Aunque aún así, se le ha dado mucha más importancia en los adultos que en los niños, niñas y adolescentes. Empezar a darle la lugar que merece a la educación emocional, sobre todo a edades tempranas, es fundamental ya que, como dice Oyandel (2015), *“nos ayuda a saber sus percepciones de la vida y nos puede ayudar a la hora de ofrecer ayuda para mejorar sus calidades de vidas.”*

En las clases del grado siempre se ha hablado de la educación emocional y puedes llegar a hacerte una idea de la importancia de esta, pero como se ha dicho siempre y siguiendo el principio de aprendizaje formulado por Froebel, ya en el año 1826: *“Aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador y vigorizante que aprender simplemente por la comunicación verbal de ideas.”*

El motivo por el cual he escogido la educación emocional como tema principal del Trabajo de Final de Grado ha sido, fundamentalmente, el colegio en el que realicé las prácticas del curso 2020 - 2021.

El centro del año pasado era un CAES, es decir, un Centro de Acción Educativa Singular. En él, la cantidad de alumnado que tenía problemas familiares que afectaban a su rendimiento académico era inaudito. Me di cuenta y pude vivir en primera persona que si un niño o niña no se encuentra bien, emocionalmente hablando, no puede aprender el contenido marcado de forma óptima.

Es por ello que, en estos casos, creo necesario dejar un poco de lado los objetivos y contenidos más teóricos establecidos por el currículum y centrarse en identificar los problemas que está afrontando el alumnado. Descubrir cómo se sienten al respecto y saber darles pautas para que ellos mismos sepan hacer este ejercicio, es decir, identificar cómo se sienten y gestionar sus emociones y sentimientos.

Esta acción hay muchas personas que lo ven como una pérdida de tiempo y puede deberse, entre otras cosas, a la cultura. Según Herao y García (2009), “En la cultura se propician diferentes reglas para expresar las emociones” y si hay personas que no están acostumbradas a expresar sus emociones porque nunca han tenido un espacio seguro

para hacerlo o porque lo han concebido como algo negativo, es lógico que vean esta acción como algo insignificante. Por ello, es necesario que la escuela y la familia seas dos escenarios fundamentales para este aprendizaje emocional. Deben coordinarse y convertirse en un buen ejemplo a seguir, además de ofrecer un espacio seguro donde expresar las emociones que se sienten libremente sin sentirse juzgado. De lo contrario, si a estas cuestiones no se les intenta poner una solución lo antes posible, pueden derivar a algo más grave (como por ejemplo el hecho de reprimir las emociones) e interferir en el proceso de enseñanza - aprendizaje del niño o de la niña al completo.

Además, esta gestión de las emociones, les ayudará en su día a día el resto de sus vidas. Porque las matemáticas, las lenguas, las ciencias, etc., son muy importantes, pero no podemos dejar de lado la salud mental y la estabilidad emocional.

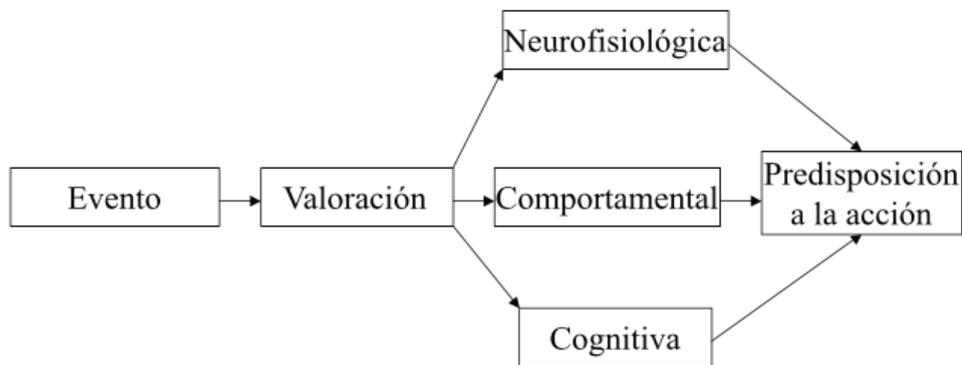
Saber gestionar las emociones es fundamental en la vida, no solo del alumnado, sino de cualquier persona. Este argumento puede respaldarse por Buitrago (2019) y Urbina (2020), quienes defienden que saber reconocer y expresar mediante palabras las emociones, es crucial para fomentar la inteligencia social y emocional. Favoreciendo así aspectos como los procesos de discusión y de reflexión, desarrollando habilidades de autorregulación y de respuesta ante experiencias personales y sociales muy diversas. De esta forma, ayudaremos a formar personas, individuos independientes y estables que forman parte de la sociedad.

2. Marco teórico

Indagaremos acerca de la educación emocional, pero previamente debemos definir de forma clara los conceptos de emoción y de educación, para conseguir una mayor comprensión de la educación emocional.

Una emoción, en general hay bastante acuerdo en considerar que se trata de *un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno*. Una emoción se genera cuando en primer lugar, a los centros emocionales del cerebro, llegan unas informaciones sensoriales. Seguido de la producción de una respuesta neurofisiológica. Y finalizando con la interpretación de la información por parte del *neocortex*. En el siguiente esquema puede observarse el proceso de la vivencia emocional.

Figura 1. Concepto de emoción.



Nota. El esquema representa el proceso de una vivencia emocional que sigue una persona. Adaptado de “Educación emocional y competencias básicas para la vida” (p. 12), por R. Bisquerra, 2003, *Revista de Investigación Educativa*, 1 (21).

Cuando se produce una emoción, gran parte de lo que realiza el cerebro se hace de forma automática, es decir, gran parte de nuestras emociones se generan de forma inconsciente.

La educación, por otro lado, tiene como finalidad el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional (Bisquerra, 2003). Centrarse únicamente en las capacidades lingüísticas y lógicas durante el periodo de escolaridad puede ser considerado como una estafa del sistema educativo. Debido a que, cada vez es mayor el número de personas que consideran que el desarrollo de las competencias emocionales puede ser más necesario que saber resolver problemas de matemáticas.

Es por ello que el profesorado debe formar parte de este desarrollo emocional en el alumnado. Esto, finalmente, nos conduce a la educación emocional.

Entendemos la educación emocional como un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarlos para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.* Por tanto podemos decir que la educación emocional requiere de una formación permanente a lo largo de nuestras vidas.

Lo que se pretende con ella, es dar respuesta a las necesidades sociales que no son atendidas al completo en la educación formal. Esto, en el sector juvenil de la sociedad, en ocasiones provoca comportamientos de riesgo que en el fondo suponen un desequilibrio emocional, por tanto se requiere la adquisición de unas competencias básicas de cara a la prevención.

Existen datos sobre problemas procedentes de la baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc., que pueden localizarse en el Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS), patrocinado por United States Centers for Disease Control and Prevention (2003); también Sells y Blum (1996), Dryfoos (1997), Walker y Townsend (1998), y otros, evidencian los comportamientos o factores de riesgo.

Dichos factores de riesgo pueden clasificarse en cinco categorías: familia, individuo, grupos de iguales, escuela y comunidad. En cada uno de ellos, pueden localizarse distintos modos del comportamiento desajustado, pero al igual que existen factores de riesgo, se crean factores protectores.

Estos últimos también pueden clasificarse en dos categorías: los personales y los ambientales. Las características personales del alumnado que pueden servir como prevención son las competencias emocionales y sociales. Es decir, las habilidades de solución de problemas sociales, la autoeficacia, autoestima, las aspiraciones elevadas, las habilidades sociales, una disposición favorable y las habilidades de comunicación efectiva.

Por otro lado, los factores ambientales vienen dados por un contexto de apoyo y ayudan en el desarrollo emocional y social del alumnado. Entre ellos, podemos encontrar el comportamiento apropiado de la familia (sobre todo de los tutores, quienes suelen ser los más influyentes en el comportamiento de los menores), las actividades sociales, el acceso a una buena escuela y por tanto educación y la implicación en organizaciones constructivas.

Con los datos recogidos anteriormente, podemos llegar a la conclusión de que la presión de grupo, como muy bien sabemos, puede generar excesos a no ser que la escuela, la familia y la comunidad trabajen conjuntamente para desarrollar los comportamientos saludables en los jóvenes. Sabemos con certeza que las competencias emocionales son un factor importante de prevención y podemos afirmar que, la mayoría de los problemas que afectan a la sociedad actual, como pueden ser la violencia, los prejuicios étnicos o el consumo de drogas; tienen un fondo emocional.

Por consiguiente, al igual que cualquier otra competencia como la lingüística, espacial o matemática; la competencia emocional requiere de una enseñanza y un entrenamiento

constante para producir el aprendizaje de esta. Y es la escuela, desde donde debe favorecerse el desarrollo de dichas competencias, integrándose de forma explícita en el currículo. De este modo, podrá trabajarse de forma constante durante todo el proceso de enseñanza - aprendizaje del alumnado, con una temporalización fijada y como un área más del mencionado currículo. Es decir, es una necesidad organizar los contenidos emocionales de una forma secuenciada, empezando en la Educación infantil y prolongándose a lo largo de la etapa de Educación Primaria y Secundaria (Merchán, Bermejo y González, 2014). Y, tal y como justifican Fernández-Berrocal y Extremera (2002), si tanto la escuela como la administración aceptan dicha demanda y se hacen cargo de formar a los educadores para llevar a cabo este desafío, la convivencia resultará mucho más sencilla en la sociedad del presente, pero también del futuro.

La educación emocional se trabaja de forma transversal con todo el alumnado, o por lo menos se intenta, durante todos los momentos de la etapa escolar. Pero en mi Trabajo de Final de Grado, he decidido trabajar la educación emocional dentro de las aulas, de forma directa, a partir de talleres dirigidos al alumnado de educación primaria. Es decir, desde los 6 hasta los 12 años y se trabajarán en las sesiones semanales de tutoría.

La decisión de trabajar a partir de talleres tiene como objetivo principal, investigar y demostrar (de forma empírica) que el trabajo constante y la enseñanza de la educación emocional en la sección más joven de la sociedad, puede ayudar en gran medida a evitar los comportamientos de riesgo vistos anteriormente y generar comportamientos de protección y prevención.

Una de las investigaciones que me ayudaron a definir el objetivo principal de mi trabajo, fue la realizada por Merchán, Bermejo y González (2014), donde justifican que la educación emocional dentro de las aulas es posible, mejorando así la autoconciencia, el aprovechamiento emocional, la empatía y las habilidades sociales. Al igual que la competencia social y emocional del alumnado participante, incidiendo positivamente en el clima social del grupo-clase, aumentando el bienestar general del alumnado y por tanto, mejorando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Por qué trabajar mediante talleres?

En el ámbito de la educación, el “taller” se entiende como *una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumnado con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual el alumnado y los docentes desafían en conjunto problemas específicos. Además está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los*

integrantes hace su aporte específico. Es decir, trabajan cooperativamente. El docente dirige al alumnado, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea [...], va más allá de la labor académica en función de los alumnos. (Maya, 2007)

Afirmamos tras esta explicación anterior que, mediante el uso de los talleres, los docentes y el alumnado resuelven en conjunto unos problemas específicos, con el objetivo de adquirir de forma integrada, tal y como debe ser una auténtica educación; las competencias de aprender a ser, aprender a aprender y aprender a hacer.

Objetivos generales de los talleres

Aparte de los objetivos mencionados anteriormente, podemos destacar una serie de objetivos generales que se buscan a la hora de trabajar mediante talleres. Estos pueden ser:

- Facilitar y promover una educación integral del alumnado, integrando de manera simultánea, en el proceso de enseñanza-aprendizaje las competencias de aprender a aprender, a hacer y a ser.
- Realizar una tarea educativa coordinada entre docentes, alumnado, instituciones y comunidad.
- Superar el concepto de educación tradicional donde el alumnado es un receptor pasivo del conocimiento, y como bien indica Freire, dejando de lado la práctica y las realidades sociales.
- Hacer posible una integración interdisciplinaria.
- Promover la creación de espacios de comunicación, participación y autogestión reales tanto en las instituciones como en la comunidad educativa.

Principios pedagógicos de los talleres

Ezequiel Ander Egg enunció una serie de principios pedagógicos del taller, entre los cuales podemos mencionar:

- La eliminación de las jerarquías docentes.
- La relación docente-alumno en la que el docente tiene una práctica paternalista y el alumnado una actitud receptora y pasiva.
- La superación de las relaciones competitivas generadas entre el alumnado, sustituidas por una relación cooperativa.
- Redefinición de los *roles* de la escuela, donde el docente pasa a tener el *rol* de orientador y el alumnado el de protagonista de su propio proceso de aprendizaje.

3. Metodología

Previamente a hablar sobre la metodología que utilizaremos, debemos especificar que este proyecto va dirigido a todo el alumnado de la etapa de educación primaria, es decir, a los niños y niñas desde los 6 hasta los 12 años. Con el objetivo principal de crear un material útil a lo largo de toda esta etapa educativa, complementario al trabajo constante y transversal a lo largo de todos los cursos académicos.

La enseñanza de la educación emocional puede decirse que sigue una metodología principalmente práctica, sobre todo cuando se realizan actividades como dinámicas de grupos, técnicas de relajación, respiraciones, autorreflexión e incluso juegos entre otros. Y digo “incluso juegos” porque, en muchas ocasiones, las personas piensan que a través del juego no se aprende o se hace en menor medida y no es así. De hecho, hay estudios y documentos como el de *Aprendizaje a través del juego* publicado por UNICEF en 2018, que respaldan que el aprendizaje a través del juego es totalmente posible y tiene grandes beneficios en la vida de los infantes. Y es que debemos tener siempre presente que el aprendizaje supone un esfuerzo, eso está claro, pero dicho esfuerzo no es incompatible con el humor y la diversión.

Como bien hemos dicho anteriormente, la educación emocional puede aplicarse en todas las asignaturas de forma transversal, pero también es verdad que, disponiendo de los materiales y conocimientos adecuados, podemos reforzar este trabajo a partir de actividades organizadas en talleres ejecutados en las horas de tutoría. Los talleres a desarrollar, se programaran siguiendo una metodología activa y sobre todo práctica, con el objetivo principal de dominar el concepto de las emociones y todo lo que este conlleva.

Contenidos a tratar en los talleres

Los contenidos a tratar en los talleres del proyecto realizado en este Trabajo de Final de Grado pueden seguir la misma organización que siguió Bisquerra en su estructuración de las competencias emocionales en el año 2003:

1. La conciencia emocional.
2. La regulación emocional.
3. La autonomía personal (Autogestión).
4. Inteligencia interpersonal.
5. Habilidades de vida y bienestar.

Objetivos específicos a tratar en los talleres

Los objetivos específicos a tratar en los talleres del proyecto realizado en este Trabajo de Final de Grado pueden organizarse del siguiente modo:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las propias emociones.
- Comprender las emociones de los demás.
- Tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, conciencia y comportamiento.
- Expresar las emociones de forma apropiada.
- Regular los propios sentimientos y emociones.
- Afrontar las distintas emociones usando estrategias de autorregulación.
- Autogestionar el propio bienestar para una mejor calidad de vida.
- Mejorar la autoestima.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Asumir una responsabilidad de las decisiones que se toman.
- Identificar cuando se necesita ayuda y saber utilizar los recursos disponibles adecuadamente.
- Dominar las habilidades sociales básicas.
- Respetar a los demás.
- Tener una comunicación receptiva.
- Expresar los propios sentimientos y emociones con claridad.
- Adquirir un comportamiento de cooperación y pro-social.
- Mantener un comportamiento equilibrado, buscando un balance entre la pasividad y la agresividad (asertividad).
- Identificar los diversos problemas de la vida cotidiana.
- Solucionar los conflictos en paz, respetando a los demás.
- Procurar conseguir un bienestar subjetivo.
- Generar buenas experiencias en el ámbito personal y social (fluir).

Temporalización

Como bien sabemos, trabajaremos la educación emocional a partir de los talleres, impartidos en los seis cursos de educación primaria y organizados en un total de 9 sesiones de 50 minutos.

En el Anexo 1, se encuentra la tabla donde se expone la temporalización del proyecto organizando las 11 sesiones con los objetivos y contenidos a tratar en cada una de ellas. Hay contenidos a los que se les dedica más de una sesión debido al número de objetivos que se pretenden conseguir, ya que en caso contrario, es decir, si no le dedicamos el tiempo necesario, es posible que no se adquieran de manera óptima.

En estas sesiones se aplicará una metodología práctica, para así conseguir un buen desarrollo de las competencias emocionales, como por ejemplo, la conciencia emocional,

la motivación, las habilidades socio-emocionales, la regulación de las emociones o el concepto de “fluir” entre otros.

Se debe tener en cuenta que, dado que es un proyecto que abarca los seis cursos de la Educación Primaria, las sesiones con sus objetivos y contenidos deben ajustarse a los respectivos niveles. Prestando atención a las edades a las que van dirigidas las sesiones y adaptando las actividades que van a realizarse en los talleres.

Tampoco podemos olvidar que en el primer año de implementación de dichos talleres en la escuela, los talleres trabajados en el primer ciclo deberán trabajarse también en el tercero del mismo modo, con los mismos objetivos, aunque adaptando y ampliando un poco los contenidos a tratar. Esto se debe a que es un proyecto que pretende introducirse en las aulas y mantenerse en toda la etapa escolar y, por tanto, si nunca antes se ha trabajado de este modo ni estos contenidos, deberá introducirse poco a poco e ir ampliándose año tras año. Por consiguiente, una vez este programa esté fijo en las aulas y el alumnado de sexto ya haya realizado talleres los cinco años anteriores, se le dedicará menos tiempo a los primeros talleres de conciencia emocional y se ampliarán los contenidos a tratar en temas como las habilidades de bienestar y vida, la inteligencia interpersonal, etc., con el objetivo de adquirir las competencias establecidas de manera más completa y formar individuos estables e independientes.

Programación de los talleres

En el Anexo 2 encontraremos las tablas con los talleres explicados detalladamente, viendo así la sesión a la que pertenecen, los objetivos y contenidos a trabajar en cada uno de ellos y las posibles adaptaciones que podrían hacerse. Dicha programación se hará por ciclos, es decir, trabajaremos los talleres teniendo en cuenta los tres ciclos de educación primaria, ya que los contenidos a tratar en el primer ciclo deben ser básicos y sencillos para el alumnado. Mientras que en los últimos años de esta etapa, podremos profundizar más en ellos, pasando a trabajar emociones más complejas y conceptos o problemas más abstractos que pueden experimentar nuestros alumnos y alumnas.

Las actividades a realizar en los talleres se llevarán a cabo con todo el grupo junto, ya que muchas investigaciones y autores como López (2014) y Araque (2015), respaldan que las relaciones sociales son uno de los factores principales de bienestar.

Por otro lado, como acciones complementarias a los talleres fijados en las horas de tutorías, podemos crear una rutina donde por ejemplo los cursos del primer ciclo cada mañana, al entrar al aula, señalen la emoción que están sintiendo en ese momento a partir de unas cartulinas con dibujos de las expresiones faciales y lo verbalicen. Esta acción servirá para tomar conciencia de sus sentimientos, al mismo tiempo que el docente

también podrá observar el estado de ánimo del alumnado y saber cómo orientarla dependiendo de si se sienten más o menos felices. También se podrían dedicar los primeros cinco o diez minutos del día a comentar los aspectos positivos de la vida y agradecer de forma oral las cosas buenas que nos pasan. E incluso podríamos realizar momentos de relajación o meditación después de horas como la del recreo o después de educación física, que los niños y niñas se encuentran más nerviosos.

Todas estas actividades, complementando los talleres de educación emocional y a partir de metodologías como el aprendizaje cooperativo, la ludificación o el aprendizaje basado en problemas, entre otros; harán que haya una mejora en competencias emocionales, una reducción de la violencia, una mejora del clima dentro del aula, e incluso una mejora del rendimiento escolar.

4. Evaluación

Evaluar implica llevar a cabo un proceso planificado y sistemático de recogida de información. Para ello debemos tener en cuenta elementos como el objetivo a evaluar, la finalidad de dicha evaluación, decidir a quién va a ir dirigida y quién va a realizar dicha evaluación, el formato y los momentos, ya que puede tratarse de una evaluación diagnóstica, continua o final.

En este caso, realizaremos dos autoevaluaciones finales a partir de cuestionarios. Una dirigida al alumnado y otra al profesorado. Esto nos ayudará a saber si nuestros objetivos se han cumplido con éxito, las opiniones del alumnado respecto a los talleres diseñados, saber dónde hemos fallado y qué podríamos hacer para mejorar los resultados obtenidos.

4.1. Autoevaluación alumnado después de talleres:

Alumno/a	¿Te sientes bien realizando estas actividades?	¿Consideras que te está resultando costoso lo que estás haciendo?	¿Consideras que has mejorado después de este taller?
	SÍ - NO	SÍ - NO	SÍ - NO

4. 2. Autoevaluación profesorado después de pasar cuestionario:

Nº de alumnos	¿Quién se siente cómo realizando estas actividades?	¿Quién considera que le está costando lo que está haciendo?	¿Quién considera que ha mejorado después del taller?	¿Te sientes orgullosa con lo que has conseguido tras este taller?
				Nada / Poco / Mucho

5. Resultados

En este apartado aparecerían los resultados obtenidos al poner en marcha nuestra programación de los talleres sobre educación emocional, recogiendo toda la información y analizando si se han conseguido los objetivos principales del proyecto.

Puesto que no va a ser posible poner en práctica la programación establecida a estas alturas del curso, a continuación se presentarán una serie de resultados generales que se pretenden obtener:

- Facilitar y promover la educación integral del alumnado.
- Realizar una tarea educativa coordinada entre docentes, alumnado, instituciones y comunidad.
- Superar el concepto de educación tradicional donde el alumnado es un receptor pasivo del conocimiento.
- Hacer posible una integración interdisciplinaria de la educación emocional.
- Promover la creación de espacios de comunicación, participación y autogestión reales tanto en las instituciones como en la comunidad educativa.
- Tengan la capacidad de salir adelante a pesar de las dificultades por las que estén pasando. Y en caso de no poder, se sientan seguros y capaces de pedir ayuda, sin miedo.
- Sentir comodidad con sus emociones.
- Disminuir la dificultad a la hora de controlar las emociones.
- Empatizar con el resto e intentar ayudarles del mejor modo.
- Crecer como persona, tanto el alumnado como el docente.
- Ser capaz de explorar nuevas formas de impartir las clases, buscando nuevos enfoques educativos.

Si obtuviésemos estos resultados, significaría que el proyecto se ha realizado con mucho éxito. No obstante, no debemos olvidar que esta es una programación que ha de

adaptarse tanto al alumnado como al profesorado y, por tanto, ha de estar en constante cambio, modificando los apartados que se consideren necesarios para una óptima realización de este.

Por otro lado, en caso de obtener resultados que no esperábamos, no ocurriría nada. Esos datos nos servirían para mejorar de cara a la siguiente puesta en práctica. No podemos pretender que todo salga según lo previsto, sin ningún inconveniente o imprevisto, pero al menos debemos intentarlo con toda la buena voluntad y con la intención de hacerlo lo mejor posible.

6. Conclusiones

A la hora de documentarme acerca de la educación emocional, han habido muchos autores que clasifican de forma muy general las emociones en dos grandes grupos: positivas y negativas. En las primeras podríamos encontrar emociones como por ejemplo la felicidad o el amor; mientras que en el segundo grupo encontraríamos algunas como el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, etc. Y hasta hace poco, yo también las habría clasificado de este modo, pero el pasado día 19 de enero, acudí a una Masterclass acerca de: Cómo fomentar el bienestar a partir de la educación emocional, la resiliencia y la psicología positiva, realizada por Paula Escobedo, Rosa Mateu y Marisa García, miembros del grupo de investigación educativa INCLU-ERP de la Universitat Jaume I; en la que destacaron en varias ocasiones que no existen emociones positivas o negativas, ya que absolutamente todas son necesarias en la vida de las personas para poder llegar a formarnos como individuos de forma completa. Este proyecto puede ayudar a poner en manifiesto estas ideas acerca de las emociones, al mismo tiempo que servir como herramienta para conseguir la enseñanza de la educación emocional interdisciplinaria que tanto buscamos. Empezando por talleres donde se vaya implementando progresivamente, hasta llegar a un momento donde no se deban programar clases especiales y exclusivas.

En segundo lugar, considero que debemos empezar a tomarnos en serio la educación emocional en la población infantil y adolescente, ya que es en estas etapas donde se producen grandes cambios en las habilidades cognitivas y tal y como afirman Andres, Castañeiras y Richaud (2014): “son pocos los estudios que encontramos de la población adulta al respecto, pero son todavía menos los estudios sobre bienestar emocional en la población infantil.”

Si observamos los años de publicación de la bibliografía, nos damos cuenta de que hay una gran variedad. Para la redacción de este documento, he indagado en fuentes recientes y no tan recientes, con el objetivo principal de, al final de mi investigación, tener una vista global del verdadero avance y evolución de la educación emocional en el ámbito educativo.

Es por ello que después de consultar distintas fuentes, puedo decir que sí ha habido una evolución de esta, pero considero que no la que debería. Todavía son pocos los estudios acerca de la educación emocional en la etapa de educación primaria. Es posible que con los años vayan apareciendo más talleres y formaciones dirigidas al profesorado, pero nunca son las suficientes. Tenemos un compromiso de transformación social, donde hay que estar reciclándose constantemente, ya que la sociedad evoluciona, los niños y niñas cambian y nosotros debemos hacerlo conjuntamente y, si es posible, al mismo ritmo.

Siguiendo la idea anterior de cambio constante, debo destacar que al igual que la sociedad se transforma, también debe hacerlo nuestro entorno y, en el ámbito de la educación, los instrumentos que utilizamos como docentes. Para encontrar los instrumentos óptimos, efectuar una evaluación diagnóstica para saber de donde partimos, modificar si es necesario algún taller o alguna evaluación y adaptarnos así a las necesidades del alumnado; podría ayudarnos mucho como docentes.

Por último, me gustaría añadir que realizar este proyecto me ha ayudado a darme cuenta de la grandísima importancia que tienen las emociones y lo fundamental que es trabajarlas en los centros educativos. Hace unos meses era consciente de ello, pero no sabía cómo afrontar dicho problema y actuar en busca de un cambio. A día de hoy me siento con las herramientas necesarias para empezar a programar y sumergirme más en este ámbito. Es evidente que todavía queda mucho por hacer y aprender, pero todos deberíamos entender que, como personas que somos, nunca dejaremos de aprender y mientras tanto debemos ser capaces de permitirnos vivir y sobre todo sentir.

7. Referencias bibliográficas

Ander, E. (1992). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Editorial Lupen.
<https://uacmtalleresliterarios.files.wordpress.com/2018/01/el-taller-una-alternativa-d-e-renovacion-pedagogica.pdf>

Araque - Hontangas, N. (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *UTCiencia*, 2 (3), 150-161.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK_EwjwgLODnJb3AhVOOBoKHeTODYkQFnoECA8QAQ&url=http%3A%2F%2Finvestigacion.utc.edu.ec%2Fvistasutc%2Findex.php%2Futciencia%2Farticle%2Fdownload%2F35%2F36usg=AOvVaw17aIDM8fKaIS8UCd5s6jmm

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M. (2012). Programa "AULAS FELICES" Psicología Positiva aplicada a la Educación. Equipo SATI.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5984663/mod_resource/content/1/Aulas-felices.pdf

Bisquera Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, Volumen 21* (número 1), pp. 7 - 43.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5985483/mod_resource/content/1/Educación%20emocional%20y%20competencias%20para%20la%20vida.pdf

Bisquera Alzina, R. y Chao Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, Volumen 1* (número 1), pp. 9 - 29.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5985315/mod_resource/content/2/Educación%20emocional%20y%20bienestar.pdf

Bisquera Alzina, R. y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo, Volumen 38* (número 1), pp. 58 - 69.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5985370/mod_resource/content/7/Psicolog%C3%ADa%20positiva%2C%20educación%20emocional%20y%20el%20programa%200aulas%20felices.pdf

Caruana, Vañó, A. (2010). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. GENERALITAT VALENCIANA, Conselleria d'Educació.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5984664/mod_resource/content/1/aplicaciones_educativas.pdf

Escobedo P., Mateu R. y García M. (2022, 19 de enero). Cómo fomentar el bienestar a partir de la educación emocional, la resiliencia y la psicología positiva [Webinar]. Asnie, Castellón, España.

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, Volumen 23* (número 3), pp. 23 - 41.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5985371/mod_resource/content/8/Psicolog%C3%ADa%20Positiva.%20Una%20introducción.pdf

López, F. (2014). *Las emociones en la educación*. España: Ediciones Morata.

https://elibro.net/es/lc/bibfxc/login_usuario/?next=/es/lc/bibfxc/titulos/51813/

López - Pereyra, M., Armenta - Hurtarte, C., Gómez Vega, M. y Puerto Díaz, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, Volumen 1* (número 2), pp. 53 - 70.

https://aulavirtual.uji.es/pluginfile.php/5985368/mod_resource/content/5/Bienestar%20emocional%20en%20las%20niñas%20y%20los%20niños.pdf

Maya, A. (1996). *El taller educativo. ¿Qué es? fundamentos, cómo organizarlo, dirigirlo y cómo evaluarlo.* Coop. Editorial Magisterio.
https://books.google.es/books?id=Bo7tWYH4xMMC&lpg=PA7&ots=b98x2YXW_c&dq=talleres%20en%20educaci%C3%B3n%20primaria&lr&hl=es&pg=PA7#v=onepage&q=talleres%20en%20educaci%C3%B3n%20primaria&f=false

Merchán, I. M., Bermejo, M. L., & González, J. de D. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria || Effectiveness of an Emotional Intelligence Program in Elementary Education. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 91-99. <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.30>

UNICEF. (2018). The LEGO Foundation - *Aprendizaje a través del juego.*
<https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

8. Anexos

8.1 Anexo 1

Nº DE SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS
Sesión nº 1 y nº 2	1. Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none">-Tomar conciencia de las propias emociones.- Dar nombre a las propias emociones.- Comprender las emociones de los demás.
Sesión nº 3	2. Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, conciencia y comportamiento.- Expresar las emociones de forma apropiada.- Regular los propios sentimientos y emociones.
Sesión nº 4	2. Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none">- Afrontar las distintas emociones usando estrategias de autorregulación.

		<ul style="list-style-type: none"> - Autogestionar el propio bienestar para una mejor calidad de vida.
Sesión nº 5	3. Autonomía personal (Autogestión)	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la autoestima. - Tener una actitud positiva ante la vida.
Sesión nº 6	3. Autonomía personal (Autogestión)	<ul style="list-style-type: none"> - Asumir una responsabilidad de las decisiones que se toman. - Identificar cuando se necesita ayuda y saber utilizar los recursos disponibles adecuadamente.
Sesión nº 7	4. Inteligencia interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar las habilidades sociales básicas. - Respetar a los demás. - Tener una comunicación receptiva.
Sesión nº 8	4. Inteligencia interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar los propios sentimientos y emociones con claridad. - Adquirir un comportamiento de cooperación y pro-social. - Mantener un comportamiento equilibrado,

		buscando un balance entre la pasividad y la agresividad (asertividad).
Sesión nº 9	5. Habilidades de vida y bienestar	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los diversos problemas de la vida cotidiana. -Solucionar los conflictos en paz, respetando a los demás.
Sesión nº 10 y nº 11	5. Habilidades de vida y bienestar	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar conseguir un bienestar subjetivo. -Fluir. Es decir, generar buenas experiencias en el ámbito personal y social.

8. 2 Anexo 2

SESIÓN 1. Conciencia Emocional

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria		
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las propias emociones. - Dar nombre a las propias emociones. - Comprender las emociones de los demás. 			
DESARROLLO			
<p>Empezaremos el taller hablando durante cinco minutos de las distintas emociones y las reacciones que podemos sentir las personas. Seguidamente repartiremos a cada alumno una tarjeta con una de las palabras siguientes: <i>asustado, aterrorizado, temeroso</i> (miedo); <i>enfadado, furioso, molesto</i> (ira); <i>desconcertado, sorprendido, asombrado</i> (sorpresa); <i>asqueado, desalentado, disgustado</i> (aversión); <i>deprimido, triste, desconsolado</i> (tristeza); <i>contento, feliz, eufórico</i> (alegría); <i>con desazón, avergonzado, ruborizado</i> (vergüenza); <i>amable, sienta adoración, cariñoso</i> (amor). Deberán averiguar el significado de cada una de ellas utilizando un diccionario e internet. Tras saber su significado, se proyectará en la pizarra una tabla como la siguiente y ellos tendrán que salir, explicar al resto de compañeros lo que significa su palabra y colocarla en la emoción y el nivel que ellos consideren más adecuado.</p>			
EMOCIÓN	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
Miedo			
Ira			
Sorpresa			
Aversión			
Tristeza			
Alegría			
Vergüenza			
Amor			

Finalmente, tanto el alumnado como el docente se sentarán en corro con la tabla completa de fondo. Empezará el docente diciendo: *Hola, yo me llamo... y ahora me siento...* Seguirá el alumno o alumna situado a la derecha del docente y se seguirá un orden para que todo el alumnado identifique y exprese cómo se siente en ese momento.

Esta actividad tendrá una duración total de cincuenta minutos (toda la sesión) y lo más importante de ella es transmitir la importancia de saber cómo nos encontramos y lo que sentimos en cada momento, saber identificarlo, ponerle nombre a “eso” que sentimos y tener las herramientas para comunicarlo al resto de personas. Al mismo tiempo, esta actividad también nos ayudará a ser conscientes de que las emociones varían constantemente y cada persona puede sentir una o más de una al mismo tiempo y que sea diferente a la del compañero.

RECURSOS

Tarjetas con las palabras, diccionarios, conexión a internet y tabla.

OBSERVACIONES

Debemos tener en cuenta en todo momento el ciclo en el que nos encontramos, lo que hemos trabajado y lo que no con anterioridad y adaptar los contenidos a estas situaciones. Para el primer ciclo puede que alguna de las emociones seleccionadas sean un tanto complejas, pero siempre podemos simplificar la tabla y si vemos que la realizan con facilidad, ir incorporando vocabulario nuevo y más complejo.

SESIÓN 2. Conciencia Emocional

NIVEL	Primer y segundo ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Atención plena de la vida cotidiana.- Tomar conciencia de las propias emociones.- Dar nombre a las propias emociones.- Comprender las emociones de los demás.	
DESARROLLO	
<p>Comenzaremos el taller dirigiéndonos al patio para disfrutar de una actividad al aire libre, fuera del aula donde pasamos la mayor parte del tiempo de la jornada escolar.</p> <p>Nos sentaremos todos en corro y nos limitaremos a vivir y disfrutar en plena conciencia del momento usando todos los sentidos. Al principio lo haremos sentado, después tumbados y con los ojos cerrados. Estaremos viviendo el momento unos cinco minutos y poco a poco nos iremos incorporando para poner en común las sensaciones que ha tenido cada uno. De este modo podremos observar que no todos los niños y niñas aprecian del mismo modo su entorno. Habrá quien prefiera el sol o quien prefiera sentir el olor de las flores cercanas.</p> <p>Es en ese momento donde debemos empezar una reflexión con todo el alumnado, de unos quince minutos, donde dejemos claro que todo el mundo puede expresar libremente sus emociones y sentimientos, aunque no coincidan con lo que siente el resto, porque todas las opiniones son válidas, cada persona es diferente y por tanto, cada persona tiene una percepción distinta. De este modo crearemos un espacio seguro donde los niños y niñas puedan empezar a sentirse más cómodos a la hora de externalizar sus emociones.</p> <p>Una vez hayamos acabado con la actividad anterior, seguiremos sentados en corro en medio del patio y realizaremos la siguiente actividad, durante treinta minutos, donde reflexionaremos acerca de la felicidad y su importancia.</p> <p>Empezaremos preguntándoles qué es la felicidad para ellos, qué cosas les hacen estar felices, etc. y les daremos unos minutos para que lo piensen. A continuación seguiremos</p>	

un orden donde cada uno diga sus respuestas, sin abrir ningún debate, solo ponerlo en común con el resto de compañeros.

A partir de este momento en el **primer y segundo ciclo** de educación primaria planteamos preguntas como: *¿Existen cosas que nos hacen más felices que otras?*, *¿Qué te sientes cuando estás feliz?*, *¿Consideras necesario tener muchas cosas para ser más feliz?* Las iremos contestando de forma ordenada, tanto el alumnado como el profesorado, dándoles a todos los argumentos la misma importancia, independientemente de si lo dice una persona u otra; destacaremos la importancia de disfrutar de la felicidad que sentimos a partir de pequeños momentos, como en la actividad anterior, donde apreciamos el tacto del suelo, la brisa rozando nuestro cuerpo, el calor del sol en nuestras mejillas, etc. Pequeños detalles que nos transmiten pequeñas dosis de felicidad y que en muchas ocasiones no apreciamos.

Acabaremos el taller invitando al alumnado a que disfrute del presente, a partir de una atención plena de la vida cotidiana, enseñándoles a valorar lo bueno de nuestro entorno y a disfrutar del presente, del aquí y el ahora.

RECURSOS

Necesitaremos disponer del patio escolar en un momento donde no hayan personas de otros grupos allí para conseguir un ambiente tranquilo.

OBSERVACIONES

Las actividades realizadas en este taller pueden llevarse a cabo del mismo modo en el **tercer ciclo**. Lo único que debería tenerse en cuenta son los contenidos a tratar dentro de ellas.

Por ejemplo, a la hora de realizar la segunda actividad, cambiaríamos las preguntas del debate por *¿Consideras que la felicidad es algo permanente o pasajero?*, *¿La felicidad se encuentra dentro o fuera de mí?*, *¿Crees que eres feliz?* *¿Por qué?* Tras contestarlas, podemos proponerles pensar en actividades que podrían aportarles auténtica felicidad para realizarlas en su vida diaria y más adelante consultar dichos propósitos y ver cómo se les ha dado ponerlos en práctica.

SESIÓN 3. Regulación Emocional

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, conciencia y comportamiento.- Expresar las emociones de forma apropiada.- Regular los propios sentimientos y emociones.	
DESARROLLO	
<p>Empezaremos la sesión reflexionando, durante quince minutos, sobre las diferentes reacciones que provocan las emociones nosotros teniendo en cuenta que cada persona reacciona de una forma distinta, dependiendo de las experiencias anteriores.</p> <p>Seguidamente, repartiremos a cada alumno y alumna una tabla para rellenar de forma individual, donde tendrán que escribir las distintas reacciones ante las emociones dadas. Una vez completadas todas las tablas, proyectaremos en la pizarra una en blanco, que iremos completando poco a poco al mismo tiempo que ponemos en común las tablas de todo el alumnado.</p> <p>Finalmente, el tiempo restante de la sesión, abriremos un debate donde contestaremos de forma ordenada cuestiones como: <i>¿Tenemos siempre la misma reacción ante una emoción?</i>, <i>¿Coinciden las reacciones ante emociones diferentes?</i>, <i>¿Nuestras reacciones ante una emoción coinciden con las del resto de compañeros?</i>, etc.</p> <p>Esto nos ayudará a comprobar que, tal y como habíamos dicho al inicio de la sesión, cada persona tiene reacciones diferentes y todas y cada una de ellas son válidas siempre y cuando no perjudiquen al resto de personas.</p>	
RECURSOS	
Tabla individual y proyector.	
¿Qué siento?	¿Cómo reacciono?

Alegría	
Ira	
Tristeza	
Sorpresa	
Vergüenza	
Miedo	

SESIÓN 4. Regulación Emocional

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Afrontar las distintas emociones usando estrategias de autorregulación.- Autogestionar el propio bienestar para una mejor calidad de vida.	
DESARROLLO	
<p>Comenzaremos la sesión con diez minutos de relajación, para ello nos situaremos en un lugar tranquilo, sin muchos ruidos que puedan distraernos; y adoptaremos una postura cómoda. Nos sentaremos en el suelo o en una silla, sin cruzar las piernas y cerraremos los ojos o fijaremos la mirada en el suelo. Haremos cinco inspiraciones y espiraciones profundas y lentas que ayuden a bajar el ritmo cardiaco y preparar nuestro cuerpo para la siguiente actividad.</p> <p>Seguidamente empezaremos con la actividad principal del taller que tendrá una duración de treinta minutos. Pediremos al alumnado que recuerde un hecho reciente con el que hayan sentido alguna emoción dolorosa, ya sea miedo, tristeza, asco, culpabilidad, vergüenza, ira, etc. A partir de esta, deberán identificar cuál fue el motivo que causó dicha emoción y reproducir tanto en el cuerpo como en la mente todo lo que les vaya sucediendo, es decir, las sensaciones corporales sentidas y las reacciones mentales cuando les sucede ese hecho para poder identificar y nombrarla.</p> <p>Ahora llega el momento clave de la sesión, ante todos estos sentimientos, debemos intentar aceptar esa emoción tal y como es. Reconocer que es real y la estamos sintiendo. A partir de este momento, cuando consigamos el paso anterior, podremos ser capaces de transformarla. ¿Pero de qué modo podemos hacerlo? Muy sencillo, a partir de comentarios que nos hacemos a nosotros mismos como: <i>Yo no soy esa emoción, tan solo está ocurriendo en este momento. Soy mucho más que una emoción concreta.</i></p> <p>De este modo la aceptaremos, pasaremos por ese proceso de sentimiento y la superaremos. Porque no se trata de evitar a toda costa las emociones dolorosas, sino todo lo contrario, debemos vivirlas, experimentarlas y tener los herramientas necesarias para superarlas.</p> <p>Finalmente, los últimos diez minutos de la sesión los dedicaremos a tomar conciencia de nuestra respiración, disfrutando de la calma que nos produce estar sentados respirando</p>	

de forma tranquila. Podemos acompañar este momento con frases como: *estoy en paz conmigo mismo, disfruto del presente*. Sintiendo la alegría del momento, prestando una atención plena del aquí y el ahora y disfrutando de la paz producida por el ejercicio anterior.

RECURSOS

Un lugar tranquilo que nos permita llegar a un estado de relajación completo.

OBSERVACIONES

Debemos tener siempre en cuenta que estas primeras sesiones de relajación, meditación y atención plena, no siempre se consiguen al completo. Es a partir de varias sesiones de práctica donde se empiezan a ver resultados y debemos tener paciencia y ser constantes.

De todos modos, estos pequeños momentos de relajación siempre son beneficiosos en la vida de cualquier persona.

SESIÓN 5. Autonomía personal (Autogestión)

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Mejorar la autoestima. - Tener una actitud positiva ante la vida.	
DESARROLLO	
<p>Este taller estará compuesto por una actividad con una duración total de cincuenta minutos, y parte de ella ya se habrá trabajado en la asignatura de lengua.</p> <p>Como hemos dicho anteriormente, la actividad se iniciará en la clase de lengua y en ella, primero nos describiremos oralmente cada uno de nosotros, recalcando los aspectos positivos y después lo pasaremos a un folio. Una vez hecho, con ayuda de los compañeros y del profesor o profesora, se mejorará si es necesario, es decir, se verá si se entiende bien, si reflejan aspectos positivos y cuantos más mejor, etc. Finalmente, se pasarán a limpio en un folio en blanco, con el título de: <i>Yo soy alguien súper especial</i> y ya tendríamos los textos con la visión que tiene nuestro alumnado sobre ellos mismos.</p> <p>En el taller, realizaremos la misma actividad, pero en este caso, describiendo a nuestros compañeros. Seguiremos el mismo proceso, tendremos en cuenta los aspectos positivos de nuestros compañeros, se los haremos saber de forma oral y a continuación, en un folio en blanco, con el título de: <i>Mi amigo ... es una persona súper especial</i>, plasmaremos dichos comentarios. Por tanto, habrá un folio con el nombre de cada alumno y alumna y este rotará por todas las mesas para anotar la frase sobre esa persona en cuestión.</p> <p>Finalmente, haremos copias de los folios realizados por el alumnado y crearemos un libro para el aula con todas las fichas individuales y colectivas de los niños y niñas.</p>	
RECURSOS	
<p>Folios con los títulos: <i>Yo soy alguien súper especial</i> y <i>Mi amigo ... es una persona súper especial</i>.</p> <p>Para la actividad adicional: Pizarra y estrategias de Bryant y Veroff.</p>	
OBSERVACIONES	

En los últimos cursos de educación primaria, puede que realicen la actividad de forma mucho más rápida. Es por ello que podemos proponerles, como actividad adicional, que piensen algunas de las estrategias que ellos suelen usar cuando les sucede algo positivo y desean disfrutar más intensamente.

Se iniciará un diálogo con todo el grupo donde compartirán sus modos de actuación de forma ordenada y respetuosa y el docente irá apuntándolos en la pizarra.

Una vez estén todos, presentaremos las diez estrategias propuestas por Bryant y Veroff a partir de sus investigaciones que expresan con exactitud el modo de actuación que solemos tener las personas en dichas situaciones. Explicaremos las estrategias, una por una y las compararemos con el listado de la pizarra.

SESIÓN 6. Autonomía personal (Autogestión)

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Asumir una responsabilidad de las decisiones que se toman. - Identificar cuando se necesita ayuda y saber utilizar los recursos disponibles adecuadamente. 	
DESARROLLO	
<p>Para la realización de dicha actividad, es necesario partir de vivencias y experiencias reales donde los niños y niñas puedan sentirse identificados con facilidad. Es por ello que empezaremos la sesión haciendo un listado, entre todos, de situaciones que hayamos podido vivir en nuestro día a día (ya sea en la escuela, en casa o en la calle) y consideremos problemáticas.</p> <p>Una vez completada la lista, entre todos analizamos uno a uno los problemas planteados, decimos de forma ordenada qué haríamos en esas situaciones, las consecuencias que tendrían nuestros actos y buscamos posibles soluciones positivas. Por ejemplo: <i>No entiendo como se hacen las divisiones entre dos cifras... No pasa</i></p>	

nada, porque el profesor, profesora o compañero te lo pueden volver a explicar. Entre todos pueden ayudarse y hacer frases parecidas a la anterior con sus posibles soluciones.

La realización de esta actividad dará las herramientas y actitudes necesarias a nuestro alumnado para poder enfrentarse a los problemas del día a día de forma positiva, porque muchos de los problemas planteados son imprevistos, consecuentes de acciones pasadas o no, y es por ello que debemos disponer de las ayudas necesarias para intentar superarlos por nosotros mismos y sabe cuándo necesitamos ayuda para poder pedirla. Pero para conseguirlo, también es necesario contar con la ayuda del resto de personas, hacer ver que, nosotros como docentes, estaremos allí con ellos para ayudarles en todo lo posible pero también lo harán sus compañeros de clase, quienes han pasado por situaciones parecidas.

Finalmente, si al terminar esta actividad queda tiempo, podemos coger todas las frases con las situaciones problemáticas, añadir más si se les van ocurriendo y componer un rap. De este modo, ayudaremos al alumnado a desdramatizar las experiencias negativas. Una vez compuesto, cada persona cantará su experiencia problemática y el resto de compañeros cantará: *Y no pasa nada* al unísono.

RECURSOS

Pizarra donde anotar las experiencias problemáticas.

OBSERVACIONES

Una vez analizadas las experiencias problemáticas de cada niño y niña, podemos pasar a tratar experiencias que preocupen a la sociedad en general. Podríamos trabajar las encuestas y pasarlas a la comunidad educativa, para luego poder formar el listado con todas ellas y hacer una canción más elaborada que el rap con la ayuda del profesor o profesora de música. Esta canción podría cantarse también delante de los padres, madres y resto de compañeros de la escuela en alguna función escolar.

SESIÓN 7. Inteligencia interpersonal

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Dominar las habilidades sociales básicas.- Respetar a los demás.- Tener una comunicación receptiva.	
DESARROLLO	
<p>Nos colocamos en un corro y comenzamos a narrar la historia siguiente:</p> <p style="text-align: center;"><i>Hace poco adoptamos un perrito en mi familia, se llama Poppy. El otro día, al sacar mi padre la basura, Poppy se escapó de casa. Desde entonces no ha vuelto y lo seguimos buscando porque no lo encontramos por ningún lado.</i></p> <p>Seguidamente, les preguntamos a los niños y niñas lo que piensan que le ocurrirá a Poppy y para ello les pedimos que intenten ponerse en la situación del protagonista con el objetivo de fomentar el análisis crítico de la situación a partir de la empatía. Seguramente saldrá una lista de respuestas de todo tipo (lo atropellarán, vivirá en libertad, se juntará con otros perros, lo rescatará alguien, etc.) pero no censuramos, ni corregimos ninguna respuesta.</p> <p>Entre todos analizamos las respuestas y las emociones ligadas a cada una de ellas, tanto las positivas como las negativas. Apuntamos estas últimas en la pizarra y reflexionamos para ver si podemos transformar estas respuestas negativas, en positivas a partir de la búsqueda de pensamientos alternativos que nos ayuden a tener un estado emocional más óptimo.</p>	
RECURSOS	
<p>Pizarra donde apuntar las respuestas “negativas”.</p> <p>Y en el caso de la actividad complementaria, libros, documentos, artículos, etc. que nos sirvan de fuentes de información histórica para poder comprobar nuestras hipótesis .</p>	
OBSERVACIONES	

Tras realizar la actividad podemos volver a hacerla todas las veces que se desee pero cambiando las situaciones con las que empatizar.

Incluso en el **tercer ciclo** podríamos ir un poco más allá. Podemos elegir un hecho histórico que, por ejemplo, estemos estudiando en ese momento, o simplemente que nos interese y realizar la misma actividad. Podemos analizarlo de forma objetiva, imaginar cómo se sentiría la gente en ese momento, cómo actuaría, etc. Y una vez hechas nuestras hipótesis, comprobar si realmente era así, desde distintas fuentes que explican dicho momento histórico.

Analicemos la situación que analicemos, nunca debemos olvidar que lo primordial de este taller es enseñar a los niños y niñas que siempre debemos ir más allá de nuestro punto de vista personal. Debemos intentar entender la percepción de otras personas que se encuentran en otros contextos.

SESIÓN 8. Inteligencia interpersonal

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Expresar los propios sentimientos y emociones con claridad. - Adquirir un comportamiento de cooperación y pro-social. - Mantener un comportamiento equilibrado, buscando un balance entre la pasividad y la agresividad (asertividad). 	
DESARROLLO	
<p>Empezaremos en una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo y cerrando los ojos o fijando la mirada en un punto cercano y fijo del suelo; y realizamos cinco respiraciones profundas.</p> <p>Centramos la atención en el propio cuerpo y comprobamos si notamos tensión en alguna zona en concreto. Si es así, dirigimos a ese lugar la atención y lo relajamos de forma consciente. Una vez relajadas todas las partes, pasamos a observar la respiración</p>	

y comprobamos que esta acción nos da una sensación de calma, tratamos de seguir en ese estado.

A continuación, pasamos del cuerpo a la mente. Observamos nuestros pensamientos y si descubrimos que alguno de ellos se cruza en este proceso, no pasa nada, igual que ha venido, lo dejamos pasar. Seguidamente, tomamos conciencia de nuestros sentimientos y emociones. Tratamos de ver qué sentimientos tenemos en ese preciso momento y las emociones ligadas a ellos. Les ponemos nombre. Y recitamos la frase: *Yo no soy mis emociones, las emociones están en mí. Tan solo soy la persona que las observa.*

Finalmente, pensaremos y nos diremos varias veces a cada uno de nosotros: *Vivo en el presente y ahora mismo me siento en paz.* El objetivo de repetir la frase es conseguir un sentimiento intenso de alegría por estar viviendo ese preciso instante y de paz tras haber realizado dicho ejercicio.

Permaneceremos en ese estado unos últimos minutos y cuando se crea necesario, volveremos a nuestras vidas intentando mantener el estado de tranquilidad conseguido en la sesión.

Mediante este taller, daremos al alumnado a encontrar la paz interior, trabajando a partir de la atención plena y progresando en el mindfulness. Esto hará que los niños y niñas, cuando por ejemplo sientan tristeza, sean capaces de considerarlas desde una perspectiva objetiva y las asuman como emociones transitorias que deben y pueden superar.

RECURSOS

-

OBSERVACIONES

Debemos tener en cuenta que trabajar este taller en el primer ciclo será complicado porque se tratan conceptos un tanto abstractos y difíciles de conseguir a estas edades. Pero no se les debe privar de la oportunidad de intentarlo porque aunque no se consiga un estado de paz profunda en el individuo, podemos hacer ejercicios de relajación más sencillos que acerquen lo máximo posible al alumnado a dicho estado de paz y les sirvan de iniciación a estas actividades.

SESIÓN 9. Habilidades de vida y bienestar

NIVEL	Primer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Identificar los diversos problemas de la vida cotidiana.- Solucionar los conflictos en paz, respetando a los demás.	
DESARROLLO	
<p>Comenzaremos con dos globos. Uno con una cara sonriente y uno con una cara triste. El alumnado estará sentado en forma de U en frente de la pizarra electrónica; la maestra o el maestro proyectará en la pizarra imágenes que representen situaciones de nuestro día a día.</p> <p>El alumnado, uno a uno irá poniéndose en el centro de todos y señalando mediante los globos si le gusta la situación aleatoria que les ha tocado, o si no le gusta y por qué. El resto de niños y niñas, cuando la persona del medio haya expresado sus sentimientos y las razones de este, valorarán su decisión (desde una crítica constructiva y positiva, siempre respetando las decisiones de los compañeros). Y tras el pequeño debate, se le preguntará, a la persona del medio, si sigue sacando las mismas conclusiones o las aportaciones de los compañeros le han hecho cambiar la visión.</p> <p>Gracias a este taller, el alumnado podrá tomar decisiones de forma crítica y reflexiva. Empezará a entender la importancia de tener un pensamiento propio sobre las cosas, considerando las distintas posibilidades antes de tomar una decisión. Al mismo tiempo que aprenderá a defender sus ideas o criticar de forma constructiva y positiva las del resto, buscando así no herir los sentimientos del resto de compañeros.</p>	
RECURSOS	
Globos y un proyector donde enseñar las situaciones cotidianas.	
OBSERVACIONES	
En cuanto al taller en el segundo y tercer ciclo de educación primaria, podemos enfocarlo del mismo modo, pero tratando conflictos que les sean más significativos en	

ese momento. El objetivo principal es el mismo, conseguir una resolución de los conflictos de forma respetuosa.

Además no debemos olvidar que todas las conclusiones a las que se han llegado durante esta sesión deben ser aceptadas del mismo modo, desde un espíritu crítico, intentando justificar cada una de ellas de forma respetuosa con las del resto, descubriendo nuevas posibilidades y fomentando una apertura mental del alumnado.

SESIONES 10 y 11. Habilidades de vida y bienestar

NIVEL	Primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Procurar conseguir un bienestar subjetivo. - Fluir. Es decir, generar buenas experiencias en el ámbito personal y social. 	
DESARROLLO	
<p>En la sesión nº 10, con todo el grupo junto, planteamos la pregunta de: ¿Cómo podemos entender el mundo en el que vivimos desde una actitud alegre? Abriremos un pequeño debate donde, el alumnado de forma ordenada, expresa sus opiniones.</p> <p>Seguidamente, organizaremos la clase en grupos reducidos donde trabajarán en conjunto, poniendo ideas en común y decidiendo qué mensajes les darían a las personas que están pasando un situaciones complicadas, para ver el lado positivo de las experiencias negativas, recordar momentos felices, mantener una actitud optimista ante la vida y por tanto favorecer un pensamiento positivo, etc. En conclusión, para intentar hacer la vida de las personas más agradable.</p> <p>Una vez decididos los mensajes, los pondremos todos en común con el resto de compañeros. Un representante de cada grupo saldrá y explicará las frases o mensajes que se les han ocurrido tomando como referencia sus experiencias personales y su concepción de la vida.</p>	

En la **sesión nº 11**, se compondrá un mural llamado: *Dosis de alegría y bienestar para todas las personas*, que posteriormente se colgará en un lugar visible del centro educativo.

Completado el mural, recopilando todas las frases y mensajes del alumnado, podemos elaborar entre todos un libro que vaya rotando por todas las familias, donde se apunten las aportaciones que se les ocurran a los familiares y así poder observar las distintas acciones y los distintos momentos que causan un sentimiento de alegría en la vida de las personas.

Con este último taller, enseñaremos al alumnado a regalar de forma altruista pequeñas dosis de alegría que causan bienestar en la vida de las personas. Se darán cuenta que acciones que pueden parecer insignificantes para algunas personas, pueden ser acciones vitales para otras personas. De nuevo, disfrutar de los pequeños placeres y momentos que nos ofrece la vida, disfrutar del momento, procurar que las personas de nuestro alrededor disfruten y ayudarles siempre que sea necesario sin esperar nada a cambio. Enseñarles actitudes y valores que les ayudarán a ser mejores personas.

RECURSOS

Los materiales pertinentes para crear el mural y el libro. Ya sean lápices, gomas, colores, rotuladores, cartulinas, pintura, tijeras, pegamento, etc.

OBSERVACIONES

La actividad realizada en estos talleres es adecuada para el alumnado de todos los cursos, ahora bien, el nivel de profundización en el tema y las adaptaciones a implementar, se determinarán por el ciclo en el que nos encontremos. Además, a la hora de realizar el mural entre todos, a parte de las frases o mensajes, podemos colocar imágenes, dibujos y otros materiales que transmitan alegría.