

“APLICACIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS Y PADRES EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN NO FORMAL”



Trabajo realizado por: Ángela Ares Díaz.

Tutora: Alicia González.

Trabajo Fin de Grado.

Grado en Pedagogía.

Curso 2013.

Facultad Ciencias de la Educación.

Universidad de Sevilla.

INDICE

RESUMEN.	1.
ABSTRACT	1.
1. INTRODUCCIÓN.	2-4.
2. LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y FAMILIAR.	4-26.
2.1. La importancia de educar en emociones en el contexto educativo y familiar.	4-6.
2.2. El desarrollo emocional en educación infantil y primaria.	6-11.
2.3. El proceso emocional.	11-14.
2.4. Capacidades y competencias emocionales.	14-17.
2.5. Las funciones de las emociones.	17-19.
2.6. Clasificación de las emociones.	19-26.
3. DISEÑO METODOLÓGICO.	26-27.
3.1. Muestra.	26-27.
3.2. Técnica de recogida de datos.	27.
4. DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN.	27-62.
4.1. Objetivos generales y específicos.	27-29.
4.1.1. Objetivos generales y específicos para los alumnos de 5 a 8 años.	27-28.
4.1.2. Objetivos generales y específicos para los alumnos de 9 y 10 años.	28.
4.1.3. Objetivos generales y específicos para los padres.	29.
4.2. Metodología.	29-31.
4.3. Cronograma de actividades.	31-34.
4.4. Actividades.	34-50.
4.4.1. Actividades con el alumnado.	35-44.
4.4.1.1. Actividades con el grupo de niños de 5 a 8 años.	35-42.

4.4.1.2. Actividades con niños de 9 y 10 años.	42-44.
4.4.2. Actividades con los padres.	45-48.
4.5. Evaluación de las sesiones.	49-62.
5. CONCLUSIONES.	62-64.
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	64-67.
7. ANEXO.	

RESUMEN: La educación emocional es un tema que actualmente está siendo muy demandado en los centros educativos debido a la importancia que tiene para el desarrollo personal y para el bienestar subjetivo. Por este motivo, es necesario educar en emociones tanto en los centros educativos como en el ámbito familiar, ya que éste último se considera un pilar fundamental para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. La educación emocional implica la adquisición de ciertas competencias emocionales tales como una conciencia emocional, un control y regulación emocional y una autonomía emocional.

En este proyecto se presentan diversas sesiones para trabajar la educación emocional con niños (de 5 a 10 años de edad) y padres en un centro de educación no formal a través del aprendizaje vivencial.

PALABRAS CLAVE: educación emocional, aprendizaje vivencial, emociones básicas, emociones complejas, conciencia emocional, regulación emocional, y competencias emocionales.

ABSTRACT: The emotional education is a topic that nowadays is very a defendant in the educational centers due to the importance that has for the personal development and for the subjective well-being. For this motive it is necessary to educate in thrill both in the educational centers and in the familiar (family) area, since the latter is considered to be a fundamental prop for the development of the process of education - learning. The emotional education implies the acquisition of such certain emotional competitions (competences) as an emotional conscience, a control and emotional regulation and an emotional autonomy.

In this project they present diverse meetings to be employed the emotional education with children (from 5 to 10 years of age) and parents at a center of not formal education across the existential learning.

KEYWORDS: emotional education, experiential learning, basic emotions, complex emotions, emotional awareness, emotional regulation, emotional competencies.

1. INTRODUCCIÓN.

La aplicación de este proyecto de intervención sobre la educación emocional se debe a una carencia observada en el dominio de competencias emocionales por parte del alumnado en el Centro de Formación y Orientación Educativa EducaDoss, el centro donde he tenido la oportunidad de hacer mis prácticas externas durante este curso académico. Este centro está ubicado en la Avenida Emilio Lemos situado en la provincia de Sevilla, más concretamente en Sevilla Este. Dicho centro se localiza dentro de un contexto urbano, en el que el nivel socio-económico de las personas que asisten es medio-alto.

La propuesta de llevar a cabo un proyecto de intervención para educar en emociones, tanto a niños como a padres, fue presentada a la directora del centro, la cual la aprobó y colaboró durante todo el proceso de enseñanza- aprendizaje acontecido en el centro.

De la realidad de la que se parte es que las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y éstas juegan un papel muy importante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Según López, E. (2005) *las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos; en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo de la moral, etc. (...). Su importancia debe ser contemplada como un contenido más a educar para favorecer el desarrollo integral de las personas.*

Con respecto al tema de incluir a las emociones como un contenido más en lo que educar a la sociedad es necesario revisar el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Éste establece que la *finalidad de la educación primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar las habilidades sociales, los hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.* En el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación se explican los objetivos de la educación primaria y entre ellos se encuentran: *desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y*

responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje(...); adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan (...); desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Además de ello, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación incorpora en el currículo de enseñanza primaria ocho competencias básicas, las cuales son: competencias en comunicación lingüística, competencia matemática, competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal. Tras una revisión del anexo 1 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, llamado competencias básicas, se puede decir que en el currículo no se establece como competencia básica para el alumnado de educación primaria el desarrollo de las competencias emocionales. Sin embargo, cada una de las competencias básicas promueve el desarrollo de competencias emocionales.

Debido a la importancia de las emociones para el desarrollo personal, es fundamental hablar de una educación basada en las emociones que pueda impartirse tanto en centros de enseñanzas formales, como no formales y, sobre todo, en el ámbito familiar, ya que ésta un pilar clave para lograr el bienestar subjetivo. Según De Pablos, J. y González-Pérez, A. (2012) *el bienestar subjetivo en contextos escolares está sometido a la interacción de muy diversos factores en distinto grado que pueden hacer referencia a lo emocional, lo cognitivo, lo afectivo, la motivación, lo satisfactorio, las actitudes, la toma de decisiones, las tareas, etc. y que pueden tener un impacto más o menos deseable tanto en profesores como alumno.*

La situación por la que está pasando nuestro país actualmente, en la que la tasa de paro ha aumentado considerablemente y las jornadas de trabajo son más largas, hace

que se les dedique menor tiempo a la educación de los hijos. Este hecho conlleva a que disminuyan las relaciones sociales, tanto entre los miembros de la familia como con las amistades. Por lo que las habilidades comunicativas y afectivas-emocionales se están viendo afectadas. Es por este motivo por el que hay que tener presente el hecho de educar en emociones, tanto a niños como educadores, bien sean maestros, profesores y padres, ya que podría traer consecuencias muy negativas para la sociedad del futuro.

Para Bisquerra (2003) la educación emocional puede entenderse como *“un proceso educativo, continuo y permanente que persigue potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”*.

Cada vez que hablemos de la educación emocional es importante tener presente el término de inteligencia emocional. Goleman, D. (2011) se refiere con este concepto a *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”*.

2. LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y FAMILIAR.

2.1. La importancia de educar en emociones en la familia y en contextos educativos de enseñanza formal y no formal.

La educación emocional debe empezar en el momento en el que la familia sabe que está esperando un hijo, ya que el embarazo supone uno de los cambios vitales más importantes en la vida de la mujer, tanto a nivel fisiológico como a nivel emocional. Es muy importante que entre la pareja exista buena relación y que ambos se impliquen en programas de educación emocional, ya que si no fuera así, esto podría ser motivo de infelicidad y estrés para la futura madre.

En los últimos años, se están realizando algunas investigaciones que demuestran los efectos que puede tener el estrés presentado en la madre sobre el bebé en cuanto al nivel de inteligencia, el nivel de actividad del niño, etc. En psicología perinatal, O'Donnell, O'Connor y Glover (2009) están investigando sobre los efectos de la ansiedad en la mujer embarazada sobre el bebé, sobre todo en su vida futura. Se ha observado que si la

futura mamá sufre ansiedad de forma continuada puede influir en que su hijo padezca en el futuro de trastornos como la hiperactividad, déficit de atención o problemas de conducta. Se pone de manifiesto que los efectos del cortisol (hormona del estrés) pueden afectar tanto a la madre como al hijo. (Citado en Bisquerra, R., y Bisquerra, A., 2011: 207). Es por ello, por lo que es necesario que desde antes del nacimiento del bebé la pareja esté implicada y apueste por una educación emocional, ya que será muy favorable tanto para la pareja como para el futuro bebé.

Para llevar a cabo la educación emocional es importante desarrollar, en primer lugar, unas competencias emocionales (véase el apartado 3.4) en los educadores, es decir, en la familia, para que se reflejen en su comportamiento y, de este modo, los niños lo asimilen y las incorporen. Esto tiene sentido, ya que los niños aprenden antes aquello que observan que aquello que se les dice que hagan. Por lo tanto, se trata de desarrollar las competencias emocionales de los adultos (padres) para que sirva de motor para el desarrollo de las competencias emocionales de los niños y jóvenes. La educación de las competencias emocionales en la familia tiene como finalidad conseguir un clima caracterizado por la paz, la armonía, la felicidad y el bienestar. Todo ello es posible si en la familia existe un buen clima, donde se fomenta el bienestar personal y donde las relaciones entre sus miembros son positivas y satisfactorias.

Además de la implicación por parte de la familia en el desarrollo de la educación emocional de sus hijos, es necesario que los centros educativos, tanto formales como no formales, estén implicados en el desarrollo de programas de educación emocional, para así facilitar y conseguir que los niños adquieran esas competencias emocionales tales como: una conciencia emocional, la regulación de sus emociones, las habilidades sociales,... que serán de gran utilidad a lo largo de su vida. Es por ello, por lo que tanto la familia como los centros escolares deben ir al unísono y apostar por una educación centrada en las emociones, con el fin de conseguir un bienestar personal y social, tanto por parte del alumnado como de ellos mismos y, de este modo, facilitar y propiciar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Según López-Zafra, E. y Jiménez, M. I. (2009) desde el inicio del estudio de la Inteligencia emocional, numerosos autores han sugerido que la adquisición de destrezas

emocionales debe ser prerequisite que los estudiantes deben dominar antes de acceder al material académico tradicional que se les presenta en clase. Por ello, la formación en competencias socio-emocionales de los estudiantes se está convirtiendo en una tarea imprescindible y que la mayoría de los docentes considera primordial. Así, la adquisición de estas destrezas puede ayudar a ofrecer una respuesta a las demandas actuales de la sociedad, que requieren que los niños posean destrezas adicionales que les permitan llevar una vida adulta de manera exitosa. Como consecuencia, cada vez es más necesario desarrollar las competencias emocionales del profesorado, no solo para favorecer el aprendizaje del alumnado, sino también con el fin de promover su bienestar y rendimiento laboral.

Por tanto, educar en emociones a los niños sirve para prepararlos para el presente y para el futuro, por lo que es preciso hacerlo tanto en centros escolares (centros de enseñanza formal y no formal) como en la familia. Esto implica ayudarlos a desarrollar la conciencia emocional, la regulación y control de sus emociones, la autoestima y la autonomía emocional, la responsabilidad, la tolerancia a la frustración, la aceptación de los límites y fracasos,... y de este modo, contar con los recursos y herramientas necesarias para triunfar en la vida.

2.2. El desarrollo emocional en educación infantil y primaria.

El desarrollo emocional según Campos y col. (1983) *“es un conjunto de cambios que se dan en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones faciales, comprensión emocional, empatía, regulación emocional y objetivos y comportamientos”*. (Citado en López, È. ,2011: 27).

El desarrollo emocional de los niños pasa por diferentes fases donde:

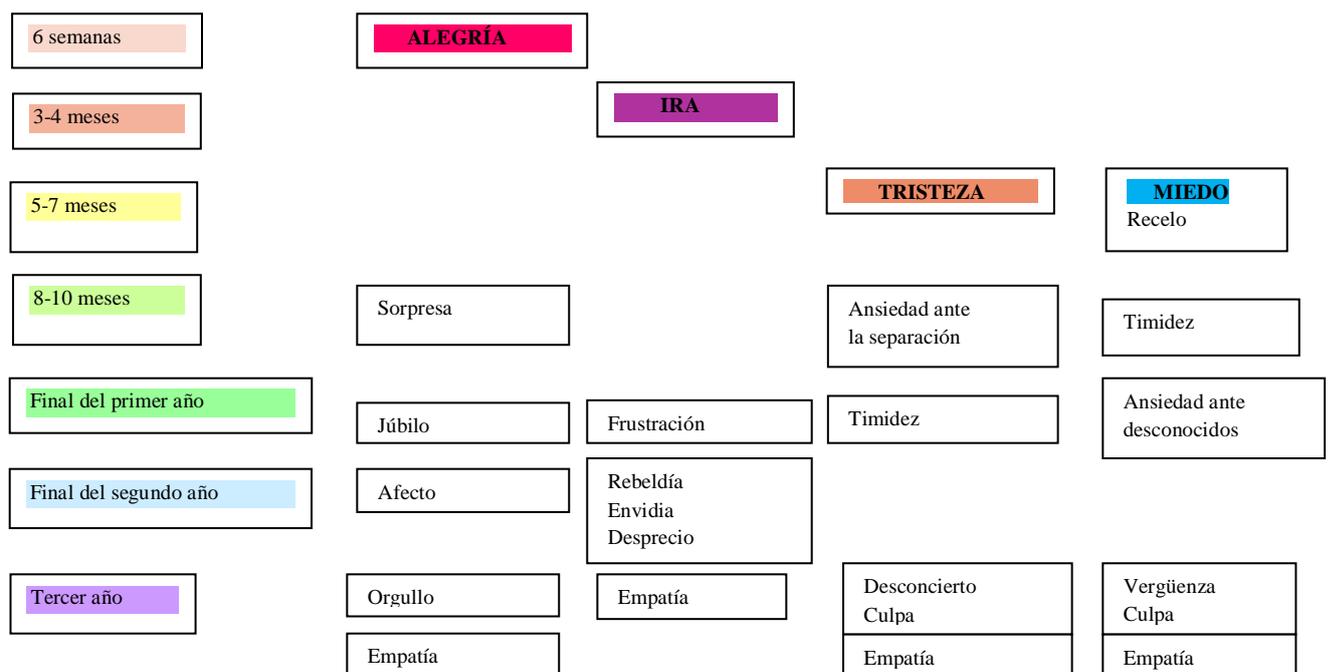
- El niño adquiere una conciencia emocional.
- El niño aprende a reconocer las emociones en los otros.
- El niño aprende a controlar sus sentimientos.

En base a la aportación que hacen Greenspan, S. y Thorndike, N. (1997) sobre las etapas del desarrollo emocional del niño, se puede decir que éstos aprenden antes de lo esperado a reconocer emociones positivas y negativas en sus cuidadores. El niño va

construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas que lo cuidan. Dependiendo de la actitud de los cuidadores desencadenará una serie de respuestas en el niño. Estas respuestas son propias de él (no son iguales para todos los niños) y a su vez, el niño estimula con su presencia al adulto. De este modo se establece un vínculo entre ambos.

Según Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) *las emociones infantiles son mucho más ricas de las que los niños son capaces de expresar. La experimentación de la emoción antecede a la capacidad de expresarla. Los niños saben discriminar entre las emociones antes de ser capaces de nombrarlas. Un niño de ocho meses puede identificar el significado emocional de la expresión facial de sus padres. Los niños muy pequeños son capaces de manifestar empatía respecto de las emociones de otros. Por ejemplo, un niño de dos años es capaz de reflejar el sentimiento de tristeza de su padre en un momento dado, si bien no se sabe a ciencia cierta si comprende la emoción de su padre o si lo está imitando. A esa edad empiezan a comprender la emoción implícita en llorar o reír.*

En el cuadro 1 que se presenta a continuación se puede observar el surgimiento de las emociones del niño durante los tres primeros años de vida.



Cuadro 1. Surgimiento de las emociones del niño durante los tres primeros años de vida. (López, E., 2011).

Tal y como podemos observar en el cuadro 1 mostrado anteriormente, durante el primer año de vida es cuando surgen las emociones primarias o básicas, es decir, la alegría, la ira, la tristeza, el miedo y la sorpresa. Estas emociones, exceptuando la sorpresa, son las que se trabajarán en las sesiones que se han planteado para llevarlas a cabo con los niños y padres. A partir del primer año hasta el tercero van surgiendo otras emociones conocidas como secundarias o complejas y entre ellas se encuentran: la timidez, la ansiedad ante la separación, el afecto (que también se trabajará en las sesiones), la rebeldía, la envidia, el desprecio, el orgullo, la culpa, la vergüenza y la empatía. Por lo tanto, se puede decir que en una primera etapa los niños van a depender de la atención de sus cuidadores para moderar y controlar sus estados emocionales. A medida que los niños crecen, este control externo de las propias emociones tiene que ir transformándose en un proceso de autocontrol, mediante el cual los niños han de aprender a evaluar, regular y controlar esos estados emocionales.

La etapa que va desde la educación infantil (3 años) hasta la educación primaria (6-12 años) se va a caracterizar por una amplia gama de emociones presentadas en el niño. Abarca, M. (2003) considera que *la comprensión de sí mismo evoluciona de forma importante en esta etapa gracias a las mayores competencias lingüísticas y a la interiorización del lenguaje. Así mismo, en esta etapa se produce un incremento de las interacciones sociales y, con ello, la formación del autoconcepto. (...) Los niños empiezan a formar el autoconcepto cuando pueden comprender las actitudes que los otros tienen hacia ellos, es decir, se requiere de la toma de perspectiva –imaginar qué es lo que los otros piensan sobre nuestro “yo”-. Con la incorporación del niño a contextos diferentes al familiar, como la escuela, los niños buscan a más personas para obtener información sobre sí mismos.*

La autoestima y la valoración del autoconcepto son uno de los aspectos más relevantes del desarrollo socio-afectivo. En la etapa de educación infantil la autoestima del niño va a depender de aquellos aspectos del “yo” que son considerados por los demás. Sin embargo, en la etapa de educación primaria y atendiendo a las aportaciones que hace Abarca, M. (2003) se puede decir que la autoestima presentada en el alumno va a ser clave para los procesos de aprendizaje, ya que está relacionada con la

motivación a través de la autoeficacia percibida (las atribuciones que los niños realizan en base a los resultados de sus esfuerzos) y de la motivación por el logro alcanzado.

A continuación se explica de forma más detallada el desarrollo de las emociones en la etapa de educación primaria (que abarca desde los 6 a los 12 años), ya que la mayor parte del alumnado (exceptuando a un niño de 5 años) con el que se va a trabajar se encuentra matriculado en algún curso de esta etapa educativa. Es por ello, por lo que se va a hacer más hincapié sobre el desarrollo de las emociones en esta etapa.

Antes de pasar a hablar del desarrollo emocional en la educación primaria, es importante saber que durante el tramo educativo que abarca desde los 3 a 6 años, los niños van consolidando de forma progresiva su adaptación a la escuela, su temperamento, el carácter y la personalidad, su conocimiento y comportamiento moral, su psicomotricidad, el control emocional y afectivo, el proceso de socialización y sus intereses,...

Sin embargo, la etapa de educación primaria, que abarca desde los 6 a los 12 años, es un periodo más amplio, ya que comprende tres ciclos de dos cursos académicos cada uno. Con lo cual, es muy importante conocer el desarrollo de las emociones, debido a que es una etapa extensa y donde este proceso se produce de forma paulatina.

En palabras de Herrera, F., Ramírez, M. I. y Roa J. M. (2004) el desarrollo emocional en esta etapa se caracteriza por:

- *Un alto y positivo sentimiento en el niño de sí mismo: físico, psíquico; manifestando su comportamiento en el que destaca su confianza en sí mismo, en su poder, en sus ganas de hacer notar, de hacerse valer; aunque muestra ansiedad en situaciones frustrantes que empieza a aprender a controlar.*
- *Una actitud optimista y alegre o desenfadada, controlando sus temores con facilidad, haciendo gala de buen humor, realizando travesuras y sin que nada le preocupe.*
- *Una serenidad global en sus emociones, manejando y controlando su voluntad con facilidad, superando temores y fobias, lo que le permite mejorar cualitativamente su desarrollo intelectual.*

A medida que el niño va creciendo y adquiriendo mayor capacidad cognitiva, también van a ir aumentando sus relaciones sociales. En esta etapa el vínculo afectivo no se centra únicamente en sus familiares y en aquellos que los cuidan, sino que se va abriendo a nuevos referentes como pueden ser los maestros, compañeros, amigos y otras personas significativas de su entorno.

En palabras de Gallardo, P. (2006) *a partir de esta edad, los niños parecen diferenciar de manera clara entre la experiencia emocional interior y la expresión externa de las emociones, siendo capaces de ocultar los sentimientos propios a los demás mediante la modificación de la expresión conductual externa. Además, a estas edades, también son conscientes de que alterar la apariencia externa no implica la modificación del estado emocional interno; si se quiere cambiar ese estado, será preciso aplicar determinadas estrategias más activas que van desarrollándose durante la infancia.*

La adquisición del lenguaje permite al niño generar nuevas estrategias para autorregular sus emociones. A medida que progresa en la comprensión y expresión del lenguaje puede regular y controlar las emociones.

Abarca, M. (2003) considera que *“la mayor parte de la investigación sobre cómo los niños regulan sus emociones se ha centrado en el afrontamiento, definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas específicas externas o internas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo”*.

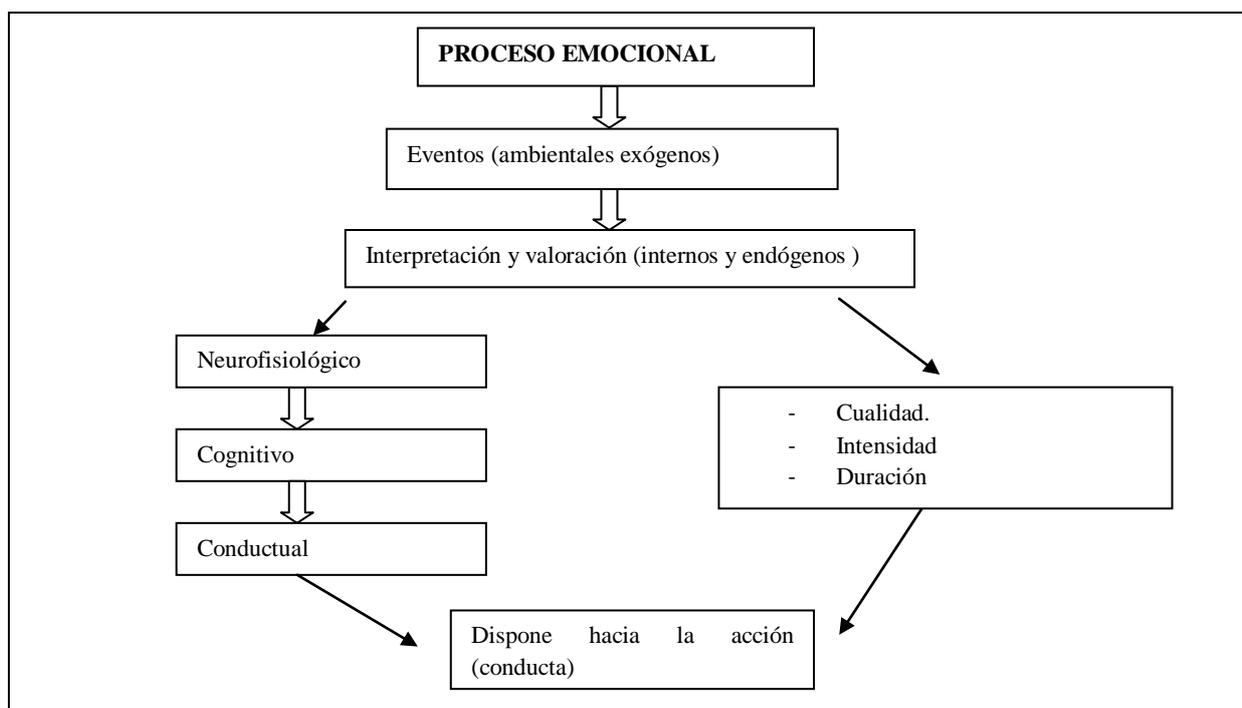
Saarni (1997) considera que *a medida que los niños crecen mejoran sus habilidades de afrontamiento en situaciones estresante, percibiéndose capaces de utilizar estrategias dirigidas cognitivamente. Los tipos de estrategias de afrontamiento frecuentemente utilizados por los niños y jóvenes en situaciones sociales en las que tienen cierto control son: estrategias de resolución de problemas, búsqueda de apoyo (ayuda y consuelo), estrategias de distanciamiento, estrategias internalizantes (autoculparse, ansiedad, conductas de preocupación) y estrategias externalizantes (culpar a otros, conductas agresivas).* (Citado en Abarca, M., 2003). No obstante, el conocimiento y la manipulación de estados mentales es difícil para los alumnos de educación infantil, puesto que aun no han desarrollado esas capacidades cognitivas.

A modo de conclusión, se puede decir que los niños desde muy temprana edad manifiestan sus emociones y son capaces de reconocer las emociones de las personas más cercanas a ellos, primeramente a través de las expresiones faciales y posteriormente, fijándose en aspectos contextuales. A medida que pasa el tiempo, se van perfeccionando más las expresiones emocionales, debido a que se va adquiriendo un mayor conocimiento y comprensión de las emociones. Este conocimiento es muy útil a la hora de controlar y manejar dichas emociones. Por este motivo, es muy fundamental conocer el desarrollo emocional del niño, para así dar a conocer estrategias de regulación y control emocional tanto a niños como educadores (padres, maestros, profesores), con el fin de conseguir un equilibrio emocional tanto a nivel personal como social.

2.3. El proceso emocional.

El desarrollo de las emociones en el individuo requiere de un proceso en el cual intervienen varios factores.

A continuación se presenta un esquema del proceso emocional según Mestre, M. V. (2011).



Cuadro 2. Elementos del proceso emocional según Mestre, M. V. (2011).

En el cuadro 2 se muestra el proceso emocional a través de un diagrama de flujo, donde se puede observar el proceso que se sigue, desde el impacto que ejercen los fenómenos ambientales externos sobre el individuo, siguiendo por la valoración e interpretación que la persona hace de los acontecimientos ambientales. Esta valoración va a depender de la maduración neurofisiológica de la persona, de la capacidad cognitiva y de algunas habilidades de tipo conductual o comportamental. Del mismo modo, la valoración e interpretación dependerá de la cualidad, la intensidad y la duración del acontecimiento. El proceso emocional finaliza con la conducta que es observable a través de la acción llevada a cabo por la persona.

Por lo tanto, se puede decir que durante el proceso en el que tiene lugar una emoción, intervienen varios factores y es importante tenerlos en cuenta. En primer lugar, la persona analiza un hecho como algo relevante en relación a un objetivo personal, que es valorado como algo importante. Es en este momento cuando tiene lugar la emoción. Si dicha emoción es positiva genera un avance para la consecución de ese objetivo personal, mientras que si es negativa, supone un obstáculo o barrera para lograr dicho objetivo. En segundo lugar, esa emoción que se produce en el individuo le conduce a actuar. Aquí juega un papel fundamental la motivación, ya que la actuación del individuo dependerá de la motivación de la que parta la persona para la consecución del objetivo personal y en función de la emoción. Por lo tanto, la motivación y la emoción van en sintonía, y no pueden ser analizados como aspectos independientes. Por último, la vivencia de la emoción conlleva a reacciones involuntarias, como puede ser el caso de cambios fisiológicos y reacciones voluntarias, como son las expresiones faciales y verbales, comportamientos,... De este modo, la vivencia emocional consta de un proceso complejo que comporta componentes neurofisiológicos, cognitivos y comportamentales. Además, comprende dimensiones básicas de cualidad, intensidad y duración.

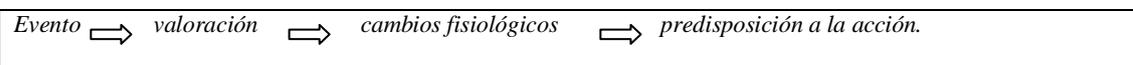
A continuación se muestra un cuadro en donde se explican los componentes de la emoción según Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010).

COMPONENTES DE LA EMOCIÓN
<p>Neurofisiológica</p> <p><i>Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.</i></p>
<p>Comportamental</p> <p><i>Expresiones fáciles (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc. Esta componente se puede disimular.</i></p>
<p>Cognitiva</p> <p><i>Vivencia subjetiva, que coincide con lo que se denomina sentimiento. Permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje. Solo se puede conocer a través del autoinforme.</i></p>

Cuadro 3. Componentes de la emoción según Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010).

Aludiendo al cuadro 3 se puede decir que las emociones están compuestas por tres componentes claves que hacen que nuestro cuerpo reaccione de una determinada manera ante esa emoción vivenciada por el individuo. Por tanto, en función de esas informaciones que el individuo recibe de su entorno (componente cognitivo), el organismo va a reaccionar ante aquella situación con un determinado comportamiento (componente comportamental y neurofisiológico).

Por otro lado, Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) esquematizan el proceso de la vivencia de la emoción de la siguiente manera:



Cuadro 4. Proceso de la vivencia de la emoción. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 61).

Como podemos observar en el cuadro 4, el proceso emocional desarrollado por Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) es muy similar al que se muestra en el cuadro 2. En este caso, la primera etapa del proceso se centra en la valoración de un evento, es decir, se valora si es positivo o negativo en función del objetivo que se quiera conseguir. Posteriormente, se produce otra valoración. En este caso se consideran los recursos personales para poder afrontarlos. Simultáneamente a los cambios fisiológicos se puede manifestar una expresión de la emoción. Ésta se manifiesta normalmente a

través de la comunicación no verbal. La última etapa se refiere a la predisposición de la acción, la cual va a estar influenciada según la motivación del individuo. La respuesta de éste ante dicha emoción va a depender de las personas implicadas, de la situación social y ambiental, del momento, del lugar,...

Como consecuencia de la valoración primaria se distinguen emociones positivas y negativas. La distinción entre las emociones positivas y las emociones negativas radica en la relación entre el hecho o evento con los objetivos personales.

En relación al proceso emocional, Tirapu-Ustárrroz, et al, (2008) nos vienen a decir que *estudios recientes realizados con técnicas de neuroimagen, aplicadas tanto a personas con daño cerebral y sin él, como a animales en laboratorio, han comprobado la activación de determinadas estructuras cerebrales ante la presentación de ciertas emociones. De este modo, se ha observado que la conducta social de acercamiento, confianza o desconfianza, vergüenza, miedo o sufrimiento, necesarias para el establecimiento de conductas de interacción social, dependen de una intrincada amalgama y regiones cerebrales en íntima conexión. En este sentido, se ha corroborado que las amígdalas cerebrales tienen un papel fundamental en el procesamiento emocional y las respuestas emocionales preimpresas.* (Citado en Mestre, M. V., 2011: 22).

2.4. Capacidades y competencias emocionales.

López, È. (2011) se refiere con competencias emocionales al “*desarrollo emocional que presenta el niño para construir conocimientos, habilidades y actitudes que le ayuden a ir tomando conciencia de sus emociones, aprender a expresarlas y regularlas con la ayuda del adulto*”. Estas capacidades suelen desarrollarse fundamentalmente en la etapa de Educación Infantil, aunque llega a extenderse hasta los seis años.

Unos de los fines de la educación emocional es el desarrollo de las capacidades emocionales en el niño. Además de ello, es fundamental que éstos adquieran una serie de competencias emocionales.

López, È. (2011) entiende por competencias emocionales al “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender; expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Éstas suelen desarrollarse en la etapa de Educación Primaria, es decir, a partir de los 6 años de edad.

A continuación se presenta el modelo de competencias emocionales desarrollado por Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Atendiendo a este modelo, las capacidades emocionales se estructuran en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar.

La conciencia emocional es “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”. (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007).

Según este autor dentro de este bloque se produce:

- *La toma de conciencia de las propias emociones.*
- *Dar nombre a las emociones.*
- *La comprensión de las emociones de los demás.*

La regulación emocional es “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc”. (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007: 71).

Según estos autores la regulación emocional conlleva:

- *La toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.*
- *La expresión emocional.*
- *La regulación emocional.*
- *Las habilidades de afrontamiento.*

- *La competencia para autogenerar emociones positivas.* (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007: 71).

Con el término de autonomía emocional Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) se refieren a *“un concepto amplio que incluye la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional”*.

Para la adquisición de la autonomía emocional es necesario el desarrollo de competencias tales como:

- *La autoestima.*
- *La automotivación.*
- *La actitud positiva.*
- *La responsabilidad.*
- *La auto-eficacia emocional.*
- *El análisis crítico de las normas sociales.*
- *La resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.* (Bisquerra, R., 2007: 71-72).

Para Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) las habilidades sociales son *“un conjunto de capacidades para mantener buenas relaciones con otras personas”*. Para ello, estos autores consideran que es necesario dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, aguardar turno, cooperar, colaborar, etc), respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, tener un comportamiento pro-social y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos y la capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Las habilidades para la vida y el bienestar son definidas por Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) como *“las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc”*. Ambos autores consideran imprescindible para la adquisición de estas habilidades desarrollar una serie

de competencias como son: *“fijar objetivos adaptativos (positivos y realistas); tomar decisiones; buscar ayuda y recursos; ciudadanía activa cívica, responsable, crítica y comprometida; bienestar subjetivo y fluir (capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social)”*.

Por tanto, educar en emociones requiere del desarrollo y la adquisición de determinadas competencias emocionales como son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las habilidades sociales y las habilidades para la vida y el bienestar.

2.5. Las funciones de las emociones.

Actualmente, no existe un único concepto para definir la emoción. Numerosos autores han tratado de definir este término. Es por ello, por lo que para el desarrollo de este proyecto nos vamos a centrar en la definición realizada por Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010). Ambos autores entienden este término como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”*.

Hasta el momento, se han llevado a cabo numerosas investigaciones acerca de las funciones que desempeñan las emociones. Sin embargo, éstas pueden variar de unos autores a otros.

Para Reeve, J. (1994) las principales funciones de las emociones son las que se recogen en la tabla 5 que se muestra a continuación. (Citado en Fernández-Abascal, E. G., 2012: 80).

FUNCIÓN	EFEECTO
Adaptativa	Preparan al organismo para la acción
Social	Comunican nuestro estado de ánimo
Motivacional	Facilitan las conductas motivadas

Tabla 5. Funciones que cumplen las emociones según Reeve, J. (2004).

Fernández-Abascal, E. G. (2012) considera que *la función más importante de la emoción es precisamente la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales, que movilice la energía necesaria*

para ello y que dirija la conducta a un objetivo determinado. Esto estaría especialmente delimitado en el caso de las emociones primarias.

Según Fernández-Abascal, E. G. (2012) *la función social de las emociones, que se basa en la expresión de las mismas, permite a las demás personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo, lo que tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. La expresión de las emociones puede considerarse, por lo tanto, como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de conductas sociales. Estas funciones se cumplen mediante varios sistemas de comunicación diferentes: la comunicación verbal, o información a los demás de nuestros sentimientos, la comunicación artística y la comunicación no verbal. Esta última tiene una importancia especial ya que, al menos las emociones primarias, tienen un patrón específico y universal para su comunicación, configurando por la postura corporal, la expresión facial, y la prosodia del lenguaje, es decir el tono emocional del habla.*

“El efecto motivacional de las emociones no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se produzcan reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con un cierto grado de intensidad”. (Fernández-Abascal, E. G., 2012: 83).

Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) añade una nueva función, la función informativa. *“La función informativa puede tener dos dimensiones: información para el propio sujeto e informaciones para otros individuos con los que convive a los cuales les comunica intenciones”.*

En el siguiente tabla (tabla 6), se muestran las funciones adaptativas de las emociones primarias según Fernández-Abascal, E. G. (2012).

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo
Alegría	Afiliación
Miedo	Protección
Ira	Autodefensa
Tristeza	Reintegración

Tabla 6. Funciones adaptativas de las emociones primarias según Fernández-Abascal, E. G. (2012).

Aludiendo a las función adaptativa de las emociones y tal y como podemos observar en la tabla 6, se puede decir que las funciones adaptativas permiten desarrollar las respuestas adecuadas a las condiciones que provocaron esa emoción primaria.

En resumen, las emociones se caracterizan por las funciones que desempeñan y por los efectos que genera en la persona que las vivencia. Es importante saber que las emociones tienen efectos sobre otros procesos mentales. En palabras Fernández-Abascal, E. G. (2012) *“cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pueden jugar un papel decisivo. Las emociones pueden afectar a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades”*.

2.6. Clasificación de las emociones.

Numerosos autores han intentado establecer una tipología de las emociones, llegando a conclusiones muy diversas entre unos autores y otros. Sin embargo, hay un aspecto en el que todos coinciden. *“Las emociones están en un eje que va del placer al displacer”*. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 89). Es por ello, por lo que se puede distinguir entre emociones agradables y emociones desagradables, o lo que es lo mismo, emociones positivas y emociones negativas.

Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Las emociones positivas, en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 91).

Además de estos dos tipos de emociones, Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) establecen una tercera categoría a las cuales las han llamado emociones ambiguas, ya que no son ni positivas ni negativas.

A continuación se muestra la clasificación de las emociones establecidas por Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010).

1. Emociones negativas.

- a. **Ira.-** Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- b. **Miedo.-** Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- c. **Ansiedad.-** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- d. **Tristeza.-** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, consuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
- e. **Vergüenza.-** Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
- f. **Aversión.-** Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

2. Emociones positivas.

- a. **Alegría.-** Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.
- b. **Humor.-** (Provoca; sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).
- c. **Amor.-** Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, agape, gratitud.
- d. **Felicidad.-** Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión.

4. Emociones estéticas.

Una vez conocida la clasificación de las emociones según estos autores, es importante pasar a explicar las cinco emociones que se pretenden trabajar con los niños y los padres en un centro de enseñanza no formal.

- **La alegría.**

Es la emoción que se produce ante un suceso favorable. Dentro de la familia de la alegría se encuentran: el entusiasmo, la excitación, la euforia, la diversión, el placer, la satisfacción, el gozo,...

Las principales causas de la alegría son las relaciones con los amigos/as, las experiencias o vivencias exitosas y las satisfacciones básicas como son comer, beber y el sexo.

- **El amor.**

Es considerada como una de las emociones positivas. Ésta se puede definir como el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.

Fischer *et al.* (1990) distinguen entre dos clases de amor: “a) *amor apasionado: a veces denominado amor obsesivo o enamoramiento; es una emoción muy intensa caracterizada por el anhelo de unión con el otro; b) amor de compañero: amor conyugal, o cariño, que se caracteriza por una emoción lejana que combina sentimientos profundos, compromiso e intimidad, y puede definirse como el afecto y la ternura que sentimos por las personas con las que convivimos*”. (Citado en Bisquerra, R., 2010: 107).

Dentro de la familia del amor se encuentra: el afecto, cariño, ternura, confianza, empatía, amabilidad, respeto, adoración, enamoramiento, compasión, simpatía, empatía,...

- La ira.

Se puede considerar como una de las emociones básicas. Para Bisquerra, R., y Bisquerra, A. (2011) *“la ira es una emoción caracterizada por sentimientos subjetivos que varían en intensidad desde una molestia o irritación a furia o rabia intensa”*.

Dentro de la familia de la ira se encuentran: rabia, enfado, cólera, exasperación, tensión, agitación, irritabilidad, rencor, odio, furia, indignación, violencia, envidia, impotencia enojo, celos, etc.

Esta emoción se desencadena ante situaciones consideradas como injustas o que van en contra de la libertad de la persona. La ira es una emoción que está presente en nuestra vida diaria. Hay numerosas situaciones que pueden generar ira en la persona, como puede ser el caso de situaciones o hechos que ejercen un control sobre nuestro comportamiento, situaciones injustas, la coacción o bloqueo de ciertas metas por parte de otras personas, cuando alguien no nos trata como pensamos que nos merecemos, cuando las cosas no suceden como queremos, etc. Esta emoción activa mecanismos de autodefensa que en muchos casos genera comportamientos agresivos que pueden finalizar en violencia. Es por ello, por lo que gracias a esta emoción aprendemos a defendernos. Con lo cual, se puede decir que la ira genera ciertos efectos en las relaciones sociales.

Cuando sentimos ira podemos responder de tres formas diferentes:

- Responder de forma agresiva.
- No responder.
- Responder de forma asertiva (correctamente).

A continuación se presentan algunas de las estrategias para regular la ira:

- Distanciamiento temporal.
- Aceptar aquella parte de responsabilidad que tenemos en el conflicto.
- Tener una actitud positiva y tener sentido del humor para aliviar la profundidad del conflicto.
- Hacer técnicas de relajación y respiración.

- Analizar el conflicto e intentar encontrar una solución adecuada al problema.
- Modificando nuestro pensamiento, es decir, haciéndonos preguntas del tipo: ¿es cierto que siempre me pasa lo mismo o solo a veces? ¿es cierto que no lo puedo soportar o es que me cuesta trabajo soportarlo? ¿todo va tan mal realmente?

- **El miedo.**

Es una de las emociones básicas que todos los seres humanos presentamos ante una situación de peligro real o inminente. Fernández-Abascal, E. G. (2012) considera que *“el miedo se activa por la percepción de daño o peligro. La naturaleza del daño o peligro percibido puede ser física o psicológica, por lo que el miedo es activado por las amenazas y peligros a nuestro bienestar, tanto físico como psicológico”*.

De la emoción de miedo se localizan ciertas emociones que están muy relacionadas como es el caso del temor, terror, pánico, susto, espanto, tensión, fobia, ansiedad, estrés, nerviosismo, preocupación, pavor, etc.

Es importante conocer la diferencia entre el miedo y la ansiedad. Ésta radica en que el miedo se siente ante un peligro real e inminente y la ansiedad se experimenta ante un posible peligro pero poco probable.

En cuanto a las formas de afrontar el miedo se encuentra la huida o la evitación de la situación peligrosa. Además de ello, ante una situación de miedo el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo gran cantidad de energía con el fin de preparar el cuerpo ante las supuestas respuestas intensas. En este caso a más activación mayor rendimiento, llegando a alcanzar un nivel óptimo, y a partir del cual a medida que aumenta la activación disminuye el rendimiento. Una vez superados esos límites de activación por encima del nivel óptimo, puede producirse un bloqueo emocional y puede entorpecerse la acción.

- **La tristeza.**

“La tristeza suele desencadenarse por la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes, etc. Se valoran como pérdidas el

divorcio, la separación, una enfermedad grave, un fracaso, el desempleo, la vejez, etc”.
(Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 103).

La tristeza aparece en las clasificaciones de las emociones realizadas por la mayoría de los autores, sin embargo, se puede considerar más bien como un estado de ánimo. Esta emoción es una respuesta a un suceso pasado.

Cada vez que una situación produce tristeza se suele producir una pérdida de la sensación de placer como puede ser el caso de perder el apetito, el placer en las relaciones personales, en las diversiones. Además de ello, también se pierde el interés por todo. Esta emoción, por lo general, no implica ningún tipo de acción. Más bien se reduce la actividad, ya que suele haber una desmotivación. En casos extremos la tristeza puede desembocar en depresión e incluso en suicidio.

Algunas de las estrategias para abordar la tristeza y/o depresión son:

- Aprender a desafiar los pensamientos negativos, cuestionar su validez y pensar en alternativas favorables y positivas.
- Realizar actividades para la distracción (planificar actividades placenteras para así disminuir los estados emocionales negativos y que desfavorecen a la persona).

Además de estas dos dimensiones principales, es decir, placer- displacer, Russell, J. A., y Mehrabian, A. (1997) propusieron un enfoque factorial con dos ejes: placer-displacer y arousal. Este último se refiere al nivel de activación.

A continuación se presenta la representación gráfica de este modelo.

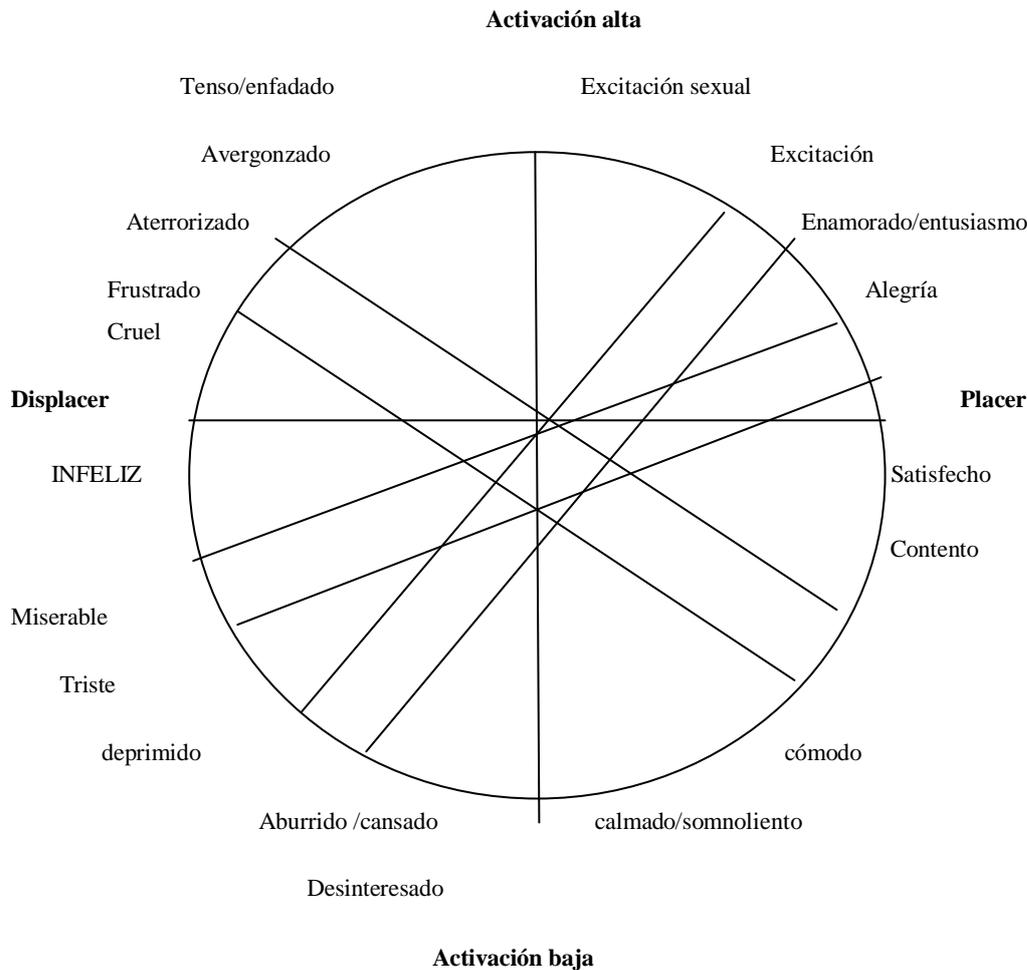


Figura 7. Estructura bidimensional de los estados de humor (Russell, J. A., y Mehrabian, A., 1997). (Citado en Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 90).

La consideración de este modelo da lugar a la polaridad de las emociones. Existen algunas hipótesis de que las emociones se sitúan en algún punto de unos ejes bipolares, en cuyos extremos están las emociones antagónicas: placer-displacer, tensión- desinterés, amor-odio, enfado-contento, triste-alegre, entusiasmo-depresión, interesado-aburrido. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010: 89).

Para Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010) existen otros aspectos que conviene tener presentes al abordar una clasificación de las emociones: *intensidad, especificidad y temporalidad. La intensidad se refiere a la fuerza con la que se experimenta una emoción, lo cual permite asignarle un nombre que le distinga de las demás dentro de su misma familia. La intensidad es cualitativa, indiferenciada, inespecífica, protocrítica. La especificidad califica la emoción y posibilita asignarle u*

nombre que la diferencia de las demás. La especificidad es cualitativa, específica, de etiquetado, epicrítica.

Además de esta clasificación, es importante distinguir entre las emociones básicas o primarias y las emociones complejas o secundarias, ya que muy pocas veces tiene lugar una única emoción, pero es importante analizar de forma independiente cada una de ellas.

“Las emociones básicas, también denominadas primarias, elementales o puras, en general se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo: la forma impulsiva de afrontar el miedo es la huida; la de afrontar la ira es el ataque”. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010).

Las emociones complejas se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas, como las mezclas de colores que un pintor hace en su paleta. No presentan rasgos faciales características ni una tendencia particular a la acción. Los celos son una emoción compleja cuya forma de afrontamiento puede ser muy distinta según las personas y las circunstancias. (Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop., 2010).

3. DISEÑO METODOLÓGICO.

En este apartado viene definida la muestra seleccionada para la aplicación de este proyecto de intervención, así como la técnica para la recogida de datos.

3.1. Muestra.

La muestra seleccionada para la aplicación de este proyecto de intervención se concreta en tres grupos. El primer grupo está compuesto por 5 alumnos de edades comprendidas entre los 5 y 8 años que asisten al centro para trabajar las habilidades sociales. Con estos alumnos se pretende trabajar tanto las habilidades sociales como las habilidades emocionales. Las sesiones con estos alumnos se caracterizarán por el trabajo grupal, colaborativo y vivencial. El segundo grupo está formado por 3 alumnos de 9 y 10 años de edad que asisten al centro para trabajar a través de sesiones de intervención individualizada. En este caso, se trata, más concretamente, de una niña diagnosticada con un nivel alto de ansiedad y dislexia, un niño con TDAH (Trastorno por déficit de

atención e hiperactividad) y una niña que muestra dificultades de aprendizaje. Y, el tercer grupo lo constituyen 6 parejas de padres, más concretamente, los padres de los alumnos del primer grupo (5 parejas) y los padres de la alumna diagnosticada con dislexia y ansiedad (1 pareja).

3.2. Técnica de recogida de datos.

Como técnica para la recogida de datos se cuenta con una ficha de evaluación en donde se recogen los logros alcanzados por cada uno de los miembros que conforman los tres grupos, es decir, los niños de 5 a 8 años, los niños de 9 y 10 años de edad y los padres, en función de los objetivos planteados para cada una de las actividades a realizar en las distintas sesiones. En el apartado 6.5 se muestra de forma más detallada.

4. DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN.

En este apartado se recogen los objetivos generales y específicos a conseguir por cada uno de los grupos, la metodología, el cronograma de actividades, las actividades a realizar en cada una de las sesiones con los distintos grupos (niños para el grupo de habilidades sociales, niños de intervención individualizada y padres) y la evaluación realizada a cada uno de los miembros para las distintas sesiones en función de los objetivos.

4.1. Objetivos generales y específicos.

Los objetivos de los que parte este proyecto de intervención están estructurados en objetivos generales y objetivos específicos. A continuación se presentan los objetivos generales y específicos para cada uno de los grupos con los que se va a trabajar.

4.1.1. Objetivos generales y específicos para los alumnos de 5 a 8 años.

4.1.1.1. Objetivo general.

- Adquirir una conciencia y control emocional a fin de conocerse a sí mismo para mejorar en las relaciones con los otros y adquirir, de este modo, un bienestar social y personal.

4.1.1.2. Objetivos específicos.

- Tomar conciencia de sus emociones para el desarrollo y el bienestar personal con el fin de poder expresarlas y controlarlas.
- Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y amor) a través de fichas de identificación y cuentos.
- Expresar, pedir y recibir afecto a sus compañeros.
- Desarrollar habilidades sociales, comunicativas, afectivas y de trabajo en grupo.
- Conocer algunas alternativas y consejos para aprender a controlar y manejar las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto).
- Adquirir una serie de conocimientos básicos sobre las emociones.

4.1.2. Objetivos generales y específicos para los alumnos de 9 y 10 años.

4.1.2.1. Objetivos generales.

- Adquirir una conciencia y control emocional a fin de conocerse a sí mismo para mejorar en las relaciones con los otros y, adquirir de este modo, un bienestar social y personal.

4.1.2.2. Objetivos específicos.

- Tomar conciencia de sus emociones con el fin de poder expresarlas y controlarlas.
- Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto) mediante fichas de identificación de emociones.
- Expresar a través de dibujos situaciones de tristeza y de miedo, así como proponer soluciones para controlarlas.
- Desarrollar las habilidades comunicativas y afectivas.
- Conocer algunos consejos para controlar el miedo, las preocupaciones, la tristeza, la ira, y fomentar la alegría y el afecto.

4.1.3. Objetivos generales y específicos para los padres.

4.1.3.1. Objetivo general.

- Adquirir una conciencia, expresión y control emocional para favorecer las relaciones con sus hijos, familiares, amigos... y alcanzar el bienestar subjetivo.

4.1.3.2. Objetivos específicos.

- Adquirir una serie de conocimientos básicos sobre la educación emocional (las emociones básicas, funciones de las emociones,...).
- Tomar conciencia de sus propias emociones para poder expresarlas y controlarlas a través del ejercicio vivencial y mejorar las relaciones con sus hijos.
- Desarrollar habilidades comunicativas, afectivas, sociales, corporales,... a lo largo de las sesiones.
- Conocer estrategias y consejos para aprender a controlar y manejar sus emociones.

4.2. Metodología.

La metodología a seguir para la puesta en práctica de este proyecto de intervención es fundamentalmente abierta, flexible y participativa.

Las actividades que se plantean en este proyecto se centran, básicamente, en dinámicas de grupo. Su finalidad es desarrollar las competencias emocionales en los distintos grupos, es decir, la identificación de las emociones, la expresión, el control emocional y las habilidades sociales a través del trabajo cooperativo, de la participación por parte de los miembros del grupo, del respeto, de la confianza,...

Además de ello, también tendrán lugar sesiones de carácter individual con el alumnado, con el objetivo de que cada niño aprenda a identificar, expresar y controlar sus emociones. Y, de este modo, ser de gran utilidad para trabajar aspectos de carácter psicológico con el niño dentro del centro.

En cada una de las sesiones tendrán lugar la/s actividad/es a desarrollar, respondiendo cada una de ellas a unos objetivos específicos y con una metodología

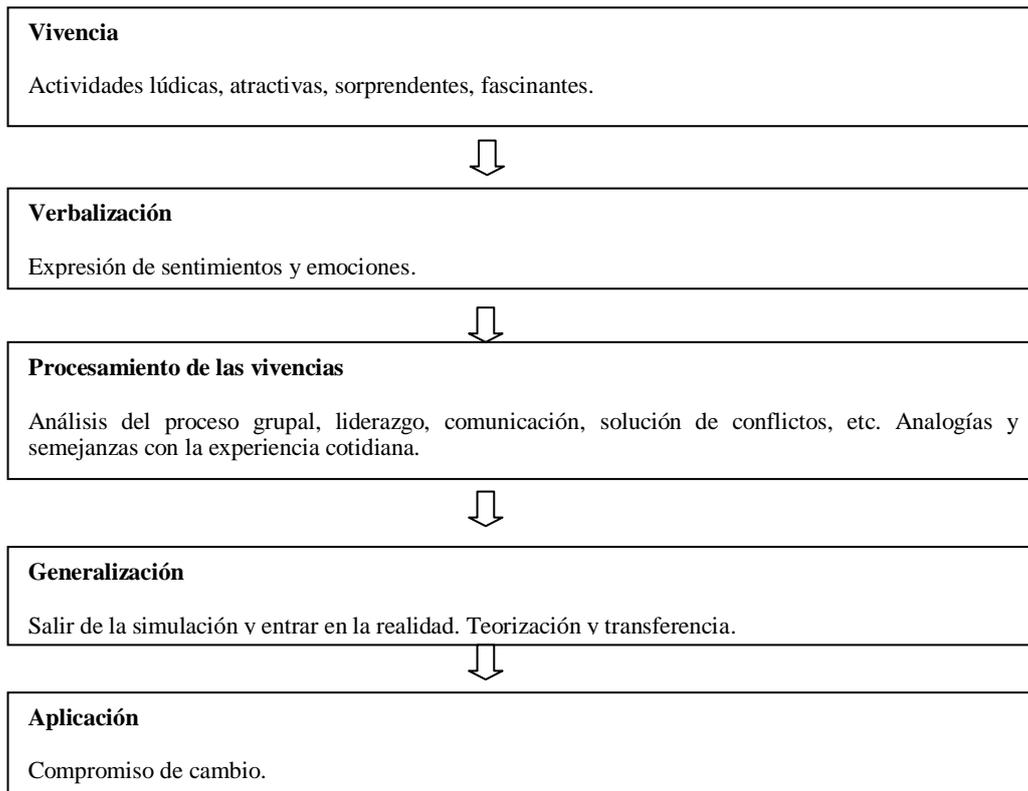
adaptada para la consecución de dichos objetivos. Para comprobar si se han cumplido los objetivos que se planteaban al inicio, se llevará a cabo una evaluación a través de fichas en donde se recogen los resultados obtenidos tanto por los padres como por los niños para cada una de las actividades de la sesión.

Además de ello, se incluye como aspecto novedoso a esta intervención el desarrollo de las sesiones a través del **aprendizaje vivencial**, sobre todo, en las sesiones con el alumnado de 5 a 8 años y con los padres.

Para Motos, T. (2000) *“el aprendizaje vivencial es la consecuencia de la implicación de las personas en una actividad en la que, además de tener una experiencia directa, se les ofrece la oportunidad de analizar de forma crítica el proceso seguido, extraer algún insight útil de este análisis y aplicar lo aprendido en el propio trabajo o en el comportamiento cotidiano”*. (Citado en Navarro, M. R., 2006/2007).

Navarro, M. R. (2006/2007) considera que *“el aprendizaje vivencial requiere de un proceso elaborado, y no simplemente de la experimentación. Hay que verbalizar las experiencias, reflexionarlas, generalizarlas para poder ser aplicadas”*.

A continuación se muestra el proceso del aprendizaje vivencial según Motos, T. (2000).



Cuadro 8. Proceso del aprendizaje vivencial. (Motos, T., 2000: 137).

Como se puede observar en el cuadro 8, el proceso del aprendizaje vivencial pasa por diferentes etapas. En primer lugar, se parte de una vivencia que es observada como una actividad lúdica y motivadora. Este hecho conlleva al individuo a expresar los sentimientos y emociones que le produce dicha vivencia (segunda etapa). La siguiente etapa se caracteriza porque el individuo analiza y procesa la información que le proporciona dicha vivencia y, de este modo, ha de salir de esa simulación y conectar con la realidad. El proceso finaliza cuando el individuo, después de darse cuenta y entrar en el mundo real, decide cambiar.

4.3. Cronograma de actividades.

Este proyecto está destinado al grupo compuesto por cinco niños de edades comprendida entre los 5 y 8 años de edad que asisten al centro para trabajar las habilidades sociales, a tres niños que asisten a sesiones de carácter individual con edades entre 9 y 10 años y a los padres del alumnado.

La estructura de las sesiones para cada uno de los grupos se concreta en:

- Breve explicación teórica de la emoción a trabajar.
- Ejercicio vivencial.
- Una devolución al grupo acerca de la emoción que se ha trabajado.
- Facilitar estrategias para el control emocional.

A pesar de que las sesiones presenten la misma estructura, las actividades planteadas en las sesiones con los niños de 5 a 8 años es muy diferente a las sesiones que se plantean para los padres, ya que están adaptadas a las características de los destinatarios. En el grupo de los niños de 9 a 10 años que asisten al centro en sesiones de atención individualizada, la estructura de las sesiones es la misma, la única diferencia se encuentra en que en lugar de realizar un ejercicio vivencial, se realizan sobre todo dinámicas a través de dibujos y fichas, ya que se trabaja a nivel individual.

Además de ello, la duración de las sesiones también varía en función de los grupos. En el caso de las sesiones con los niños de 5 a 8 años y las sesiones con los niños de 9 a 10 años la duración es de 45 minutos, mientras que para el caso de los padres la duración es de 2 horas.

A continuación se presenta una tabla (tabla 9) en donde vienen recogidas las sesiones a desarrollar con el grupo de alumnos de 5 a 8 años de edad. Éstas están estructuradas en función de dos áreas a trabajar. Por un lado se va a trabajar la identificación de las emociones y por otro, la expresión y el control emocional.

	SESIONES	EMOCIONES TRABAJAR	A	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
Identificación de las emociones.	1	Alegría. Tristeza.		“La sonrisa perfecta”
	2	Alegría Tristeza. Miedo. Ira.		“Reconociendo las emociones”
Expresión y control de las emociones.	3	Alegría. Tristeza. Miedo. Ira.		“¿Cómo me siento hoy?”
	4	Alegría.		“Dar y recibir afecto”.
	5	Ira.		“El juego de los animales furiosos”.
	6	Amor/afecto.		“El túnel de lavado”.

Tabla 9. Cronograma de actividades para el grupo de alumnos de 5 a 8 años. (Elaboración propia).

En la siguiente tabla (tabla 10) se recogen las sesiones a trabajar para el grupo de alumnos de 9 y 10 años de edad. Con estos alumnos se pretende trabajar, al igual que con los alumnos de 5 a 8 años la identificación, la expresión y el control emocional.

	SESIONES	EMOCIONES A TRABAJAR	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
Identificación y expresión de las emociones.	1	Alegría. Tristeza. Miedo. Ira.	“¿Cómo me siento hoy?”
Expresión y control de las emociones.	2	Tristeza.	“El cuento del animal triste”.
	3	Miedo y preocupaciones.	“Combatiendo mis miedos y mis preocupaciones”.

Tabla 10. Cronograma de actividades para el grupo de alumnos de 9 y 10 años. (Elaboración propia).

Y, por último, en la tabla que se muestra a continuación (tabla 11) aparecen las sesiones con las actividades a trabajar con los padres de los alumnos.

SESIÓN	EMOCIÓN A TRABAJAR	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIO VIVENCIAL	COMPONENTES DEL GRUPO
1	Alegría. Tristeza.	“Ejercicio vivencial para trabajar la alegría y la tristeza”.	¿Cómo actuaban vuestros padres cuando os mostrabais alegres? ¿Y tristes?	Grupos de 4 personas.
			¿Qué pensáis, sentís y cómo actuáis cuando vuestros hijos están alegres o tristes?	Individual
			REFLEXIONES (Opcional)	
2	Miedo. Ira.	“Ejercicio vivencial para trabajar el miedo y la ira”.	¿Cómo actuaban vuestros padres cuando os mostrabais con miedo? ¿Y enfadados?	Grupos de 4 personas.
			¿Qué pensáis, sentís y cómo actuáis cuando vuestros hijos están enfadados o con miedo?	Individual
			REFLEXIONES (Opcional)	
3	Afecto/amor.	“Ejercicio vivencial para trabajar el afecto”.	¿Cómo actuaban vuestros padres cuando mostrabais afecto?	Grupos de 4 personas.
			¿Qué pensáis, sentís y cómo actuáis cuando vuestros hijos muestran afecto?	Individual
			REFLEXIONES (Opcional)	

Tabla 11. Cronograma de actividades para el grupo de padres. (Elaboración propia).

4.4. Actividades.

En este apartado se muestran las actividades realizadas en las distintas sesiones con los diferentes grupos (alumnos de 5 a 8 años, alumnos de 9 y 10 y el grupo de padres). Las sesiones aparecen recogidas en tablas, en donde se especifica el nombre de la sesión, la duración, los objetivos a desarrollar por los diferentes destinatarios, la descripción de la actividad y los materiales necesarios para su desarrollo.

A continuación pasaremos a describir cada una de ellas.

4.4.1. Actividades con el alumnado.

4.4.1.1. Actividades con el grupo de niños de 5 a 8 años.

En este apartado se recogen las actividades a desarrollar en el grupo de alumnos de 5 a 8 años de edad. Las sesiones a trabajar con este grupo se reducen a seis. En estas sesiones se trabajará tanto la identificación como la expresión y el control emocional. Para el desarrollo de estas sesiones se trabajará cada una de las emociones básicas, es decir, la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el amor. Estas sesiones tendrán una duración de 45 minutos, aunque puede verse modificada en el caso de que se queden ciertos temas sin abordar y que se consideren de gran importancia para el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno.

En la siguiente página se presentan las sesiones programadas para trabajar con este grupo. Éstas vienen recogidas en tablas. En cada una de ellas, se especifica el nombre de la sesión, la duración, los objetivos que se pretenden lograr con el desarrollo de la actividad, así como la descripción de la sesión y el material necesario para llevarlo a cabo.

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIA L
1. “La sonrisa perfecta”	45´	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conseguir que los niños identifiquen las dos emociones que aparecen en el cuento (alegría y tristeza). 2. Dar a conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y bienestar personal. 3. Adquirir conocimientos sobre las emociones (concepto de emoción, alegría y tristeza). 4. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo. 5. Desarrollar valores como el respeto, la escucha, la participación, la igualdad,... 6. Expresar qué sienten cuando tienen alegría o tristeza, cuándo se sienten así y qué hacen. (Expresar sus propias emociones). 7. Adquirir un vocabulario emocional. 8. Conocer consejos para expresar las emociones de alegría y tristeza. 	<p>Como inicio a la actividad se le hablará al alumnado acerca de las emociones. En este caso, nos centraremos más concretamente en la alegría y la tristeza.</p> <p>Tras una breve explicación de las emociones a trabajar, se les repartirá a los niños una ficha en donde aparecen distintas caras sobre las emociones (ver anexo), éstos han de recortarla y pegarle al extremo una cañita con cinta adhesiva. Posteriormente, se pasará a la narración de un cuento llamado “La sonrisa perfecta”. Durante la lectura del cuento el niño deberá reconocer qué emociones aparecen en la historia que se está narrando y para ello, deberán mostrar la cara correspondiente a la emoción identificada en el cuento. A través de esta actividad se observará qué conocimientos poseen los niños en relación a las emociones.</p> <p>Una vez finalizado esta actividad, el alumnado deberá identificar las emociones que aparecen en el cuento con vivencias que hayan tenido ellos mismos y comentarlas en el grupo, con el fin de que nos cuenten cuándo se sienten así, qué sienten, qué hacen,...</p> <p>Para finalizar con la sesión se hablará de la importancia de las emociones, así como de identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y se les dará tres consejos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo decir que estoy contento/a y triste. 2. Puedo decir cómo me siento 3. Puedo pedir lo que quiero. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cañitas. -Cinta adhesiva. -Tijeras. -Folio de identificación de las emociones. (Ver anexo).

Tabla 12. Sesión 1. “La sonrisa perfecta”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
2. “Reconociendo las emociones”	45´	<p>1. Dar a conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y el bienestar personal.</p> <p>2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira) mediante fichas de identificación.</p> <p>3. Adquirir conocimientos sobre las distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto/amor).</p> <p>4. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.</p> <p>5. Desarrollar valores como el respeto, la escucha, la participación, la igualdad,...</p> <p>6. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y, posteriormente, controlarlas.</p> <p>7. Expresar qué sienten, cuándo se sienten así y qué hacen con cada una de las emociones básicas. (Expresar sus propias emociones).</p> <p>8. Adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>9. Conocer consejos para expresar sus emociones y poder controlarlas.</p>	<p>Para el desarrollo de esta actividad se le recordará al alumnado el concepto de emoción, así como de la existencia de distintas emociones que pueden ser manifestadas por todas las personas debido a alguna situación que la ha provocado.</p> <p>En segundo lugar se pasará a jugar al ahorcado, donde el alumnado deberá adivinar las distintas palabras. Las palabras que han de adivinar son las diferentes emociones. Una vez que los alumnos han adivinado las distintas palabras se les preguntará: ¿Qué tienen en común las distintas palabras? En todo momento hay que escuchar a los niños y estar muy atentos a aquello que comentan. Es aconsejable ayudarlos a expresarse, con el fin de facilitar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta primera actividad tendrá lugar en la pizarra.</p> <p>Una vez que el alumnado haya acertado las distintas palabras del juego anterior, se le repartirán varias fichas en donde aparecerán las distintas emociones (Véase en el anexo). Para ello, el alumno deberá identificar cada una de ellas y decir cuándo se sienten así, qué sienten y cómo actúan.</p> <p>Se finalizará hablando de la importancia de las emociones, así como de saber identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y de la importancia de expresarlas y controlarlas. Además de ello, se les dará tres consejos:</p> <p>1. Puedo decir que estoy contento, triste, enfadado, tengo miedo, necesito amor/afecto.</p> <p>2. Puedo decir cómo me siento.</p> <p>3. Puedo pedir lo que quiero.</p>	<p>1. Pizarra.</p> <p>2. Tiza.</p> <p>3. Ficha de identificación de emociones</p>

Tabla 13. Sesión 2. “Reconociendo las emociones”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
3. “¿Cómo me siento hoy?”	20’	<p>1 .Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira) mediante fichas de identificación.</p> <p>2.Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.</p> <p>3.Expresar sus emociones.</p> <p>4.Adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>5.Desarrollar habilidades comunicativas.</p> <p>6.Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.</p> <p>7.Trabajar valores como el respeto, la escucha activa, la participación, la confianza, el compañerismo,...</p> <p>8.Conocer consejos para expresar las emociones.</p>	<p>Para el desarrollo de esta actividad se contará con la ficha que se le repartió al alumnado en la segunda sesión (puede verse en el anexo) en donde aparecen las expresiones faciales de las distintas emociones. Con la ayuda de estas imágenes el niño ha de tomar conciencia de sus emociones y sentimientos y comentar cómo se siente cada día. Puede ayudarse de las imágenes de las fichas. Para ello, debe darse un clima de respeto, sinceridad y confianza para que el alumno pueda expresar aquello que siente. Es imprescindible mantener el turno de palabra en el grupo y estar en silencio, para que cada niño pueda expresarse. Además de ello, es muy importante escuchar al alumnado y que éste se sienta escuchado, a fin de poder mostrarles la importancia de las emociones en la vida de las personas, sobre todo, en lo que se refiere a la expresión y control o manejo emocional.</p> <p>Se finalizará hablando de la importancia de las emociones, así como de saber identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y, sobre todo, expresarlas y controlarlas. Además de ello, se les dará tres consejos:</p> <p>1.Puedo decir que estoy contento, triste, enfadado, tengo miedo, necesito amor/afecto.</p> <p>2.Puedo decir cómo me siento.</p> <p>3.Puedo pedir lo que quiero.</p>	<p>1.Ficha de identificación de las emociones (ver anexo).</p>

Tabla 14. Sesión 3. “¿Cómo me siento hoy?”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
4. “Dar y recibir afecto”.	45´	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresar sus emociones. 2. Adquirir conocimientos sobre el amor y el afecto. 3. Conseguir que todos los niños y niñas den y reciban afecto. 4. Comentar los aspectos positivos de los compañeros del grupo. 5. Prestar atención a las cosas positivas que los miembros del grupo hacen a cada uno de los niños. 6. Desarrollar habilidades comunicativas y afectivas. 7. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo. 8. Conocer consejos para pedir afecto. 9. Trabajar en valores como el compañerismo, la igualdad, el respeto, la escucha activa, la participación, la empatía,... 	<p>Para esta sesión se comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con el material de la sesión anterior que le será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente cada uno de ellos.</p> <p>Una vez finalizada esta actividad se pasará a definir la alegría de forma clara y sencilla para que el alumnado lo comprenda con facilidad y poder pasar de este modo al desarrollo de la actividad.</p> <p>La actividad consiste en crear un círculo en la sala entre todos los integrantes del grupo (incluyendo a las terapeutas). Una vez que el círculo ha sido creado, se colocará en el centro del círculo uno de los miembros del grupo. El objetivo es que los demás miembros del grupo le comenten a la persona que está en el interior del círculo todos sus aspectos positivos, tanto físicos, como personales. Todos los miembros del grupo han de pasar al interior del círculo a fin de recibir afecto por parte de sus compañeros.</p> <p>Una vez que todo el grupo ha dado y recibido afecto, se le preguntará al alumnado: ¿cómo te has sentido? ¿Qué cosas han sido las que más te han gustado? ¿De todas las cosas positivas que te han dicho, cuál te ha sorprendido más?</p> <p>La actividad finalizará con algunos consejos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo pedir que me den amor y afecto. 2. Puedo dar afecto a aquellas personas que quiero. 3. Puedo pedir aquello que quiero. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sala amplia. 2. Ficha de identificación de emociones.

Tabla 15. Sesión 4. “Dar y recibir afecto”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
5. "El juego de los animales furiosos".	45'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones. 2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira) mediante la ficha de identificación. 3. Tomar conciencia de la situación de ira presentada en la actividad para poder expresarla y controlarla a través del juego. 4. Adquirir un vocabulario emocional. 5. Desarrollar habilidades comunicativas. 6. Conocer algunos consejos y estrategias para aprender a controlar y manejar su ira. 7. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo. 8. Desarrollar valores como el respeto, la confianza, la escucha, la participación, la igualdad, compañerismo,... 9. Adquirir conocimientos sobre la ira. 	<p>Para esta sesión se comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con el material de la sesión anterior que le será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente cada uno de ellos. (ver la ficha en el anexo).</p> <p>Una vez que cada uno de los niños han expresado cómo se sienten, se pasará a explicar la emoción de la ira. Ha de hacerse de forma clara y sencilla y poniendo ejemplos para que los niños lo comprendan con mayor facilidad y comprueben que se trata de una emoción como otra cualquiera y, que por lo tanto, hay que aprender a identificarlas para poder controlarlas y que esa situación no nos afecte.</p> <p>Posteriormente, se pasará a la realización de una actividad llamada "El juego de los animales furioso". << Imaginaros que sois animales y que os encontráis en medio de un bosque donde hay muchos árboles, flores, y muchos animalitos correteando por ahí. Estáis todos jugando pero de repente llega un león salvaje (que puede ser una de las terapeutas) y empieza rugir ferozmente. El león está muy enfadado porque habéis invado su terreno y eso no le gusta nada. Ahora cada uno de vosotros/as tenéis que actuar como animales>>. Para esta sesión la terapeuta ha de guiar la sesión, con la finalidad de crear una situación de ira donde el alumnado se meta en el papel y exprese aquello que siente. Cuando la situación de ira ha llegado a un punto límite, la terapeuta irá volviendo a la realidad: << Ahora, poquito a poco, vais a ir tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca muy lentamente y os vais a ir convirtiendo en aquellas personas tan importantes que sois>>. Una vez que la situación se ha calmado se pasará a hacer una ronda de preguntas y reflexiones sobre la actividad: ¿Qué os ha pasado en el juego? ¿A qué os ha recordado esta actividad? ¿Ante situaciones así que os dicen papá y mamá?</p> <p>Para finalizar se les darán varios consejos para que puedan llevarlos a cabo en situaciones de enfado o ira.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respira. 2. Piensa en una cosa bonita. 3. Cuenta hasta 10 antes de actuar. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ficha de identificación de las emociones. (ver anexo). 2. Sala amplia.

Tabla 16. Sesión 5. "El juego de los animales furiosos". (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
6. "El túnel de lavado".	45'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la capacidad de expresión de las emociones. 2. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas. 3. Desarrollar la capacidad de pedir afecto mediante caricias positivas. 4. Dar y recibir afecto a los compañeros. 5. Adquirir un vocabulario emocional. 6. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo. 7. Adquirir los conocimientos básicos sobre la emoción de afecto/amor. 8. Conocer consejos para poder expresar el afecto a sus seres queridos. 9. Desarrollar valores como el respeto, la escucha activa, la igualdad, la participación, el compañerismo,... 	<p>Para esta sesión se comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con el material de la sesión anterior que le será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente cada uno de ellos/as. (Ver la ficha en el anexo). Previo al desarrollo de la actividad planteada para esta sesión, se le hablará al alumnado acerca de la emoción de "Afecto o Amor".</p> <p>Una vez que se ha explicado el concepto, el grupo se coloca de rodillas en el suelo formando dos filas que constituyen el túnel del lavado. Una persona (esto se hará por turno) se identifica con un perro: ha de decir los años que tiene, el color, la raza, los ojos, el pelo... y le pide al túnel (sus compañeros) qué clase de lavado quiere. Para ello, los compañeros han de darle el tipo de afecto que el perro desee. Puede ser a través de caricias, besos, cosquillas, abrazos, que no lo toquen, que apenas haya contacto,...</p> <p>Con este ejercicio lo que se pretende es que el niño se ponga en contacto con la congruencia que existe entre lo que pide y desea. De este modo, el alumno puede pedir aquello que desea. Con esta actividad nos haremos una idea clara de cómo es el niño y de qué manera le gusta que le den afecto.</p> <p>Para finalizar la actividad, cada niño debe decir cómo se ha sentido durante el desarrollo de la actividad; comentar si piden o no ese afecto en su familia, a sus amigos, ... y por qué. Lo que se pretende con esta actividad es que los niños vean la importancia de pedir aquello que necesitan.</p> <p>La actividad finaliza dando varios consejos a los alumnos/as:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo pedir afecto a mis padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, amigos... 2. Cuando me dan afecto me siento contento. 3. Es bueno dar afecto a los demás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ficha de identificación de las emociones. 2. Sala amplia.

Tabla 17. Sesión 6. "El túnel de lavado". (Grupo de alumnos de 5 a 8 años. (Elaboración propia).

4.4.1.2. Actividades con niños de 9 y 10 años.

Para los niños de 9 y 10 años que asisten al centro en sesiones de carácter individual, el número de sesiones planteadas se concretan en tres. En este caso se trabajará la identificación y la expresión de las emociones básicas tales como la alegría, la tristeza, el miedo, la rabia y el amor a través de una sesión que se llevará a cabo a comienzos de cada una de las sesiones. Además de ello, se trabajará la expresión y el control emocional. En este caso, se trabajarán a través de un dibujo las emociones de la tristeza, el miedo y las preocupaciones. Estas sesiones tendrán una duración de 45 minutos, aunque puede verse modificada en el caso de que algún alumno requiera trabajar más sobre un tema en concreto.

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
1. "¿Cómo me siento hoy?"	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar a conocer la importancia de expresar sus emociones. 2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira) mediante fichas de identificación. 3. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas. 4. Expresar sus emociones. 5. Adquirir un vocabulario emocional tras el desarrollo de la actividad. 6. Desarrollar habilidades comunicativas. 7. Conocer consejos para expresar las emociones. 	<p>Para el desarrollo de esta actividad se contará con la ficha en la cual aparecen las expresiones fáciles de las distintas emociones (puede verse en el anexo). Con la ayuda de estas imágenes el niño ha de tomar conciencia de sus emociones y sentimientos y comentar cómo se siente cada día. Puede ayudarse de las imágenes de las fichas. Para ello, debe darse un clima de respeto, sinceridad y confianza para que el alumno pueda expresar aquello que siente. Es muy importante escuchar al alumno y que éste se sienta escuchado, a fin de poder mostrarles la importancia de las emociones en la vida de las personas, sobre todo, en lo que se refiere a la expresión y control o manejo emocional.</p> <p>Se finalizará hablando de la importancia de las emociones, así como de saber identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y, sobre todo, expresarlas y controlarlas. Además de ello, se les dará tres consejos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo decir que estoy contento, triste, enfadado, tengo miedo, necesito amor/afecto. 2. Puedo decir cómo me siento. 3. Puedo pedir lo que quiero. 	1. Ficha de identificación de las emociones (ver anexo).

Tabla 18. Sesión 1. "¿Cómo me siento hoy?". (Grupo de alumnos de 9 y 10 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
2. "El cuento del animal triste".	45'	<p>1. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto) mediante fichas de identificación.</p> <p>2. Desarrollar la capacidad de expresión emocional.</p> <p>3. Adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>4. Desarrollar habilidades comunicativas.</p> <p>5. Expresar mediante un dibujo una situación de tristeza.</p> <p>6. Proponer y/o sugerir consejos y alternativas para la situación de tristeza representada en su dibujo.</p> <p>7. Conocer estrategias para situaciones de tristeza en el alumno.</p> <p>8. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.</p>	<p>Para esta sesión el niño ha de explicar cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con la ficha de identificación de las emociones, que puede verse en el anexo. Este material será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente el alumno.</p> <p>Una vez que el alumno ha expresado cómo se sienten se dará inicio a la siguiente actividad. Para ello, primeramente se dará una explicación breve y sencilla de la tristeza, con el objetivo de que el alumno adquiera y comprenda dicho término.</p> <p>En segundo lugar, se le repartirá al niño un lápiz y un folio donde deberán narrar una historia mediante un dibujo. Para ello, el educador/a comenzará dando unas pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tenéis que dividir el folio en dos. 2. Para vuestra historia, debéis elegir un animal que será el protagonista de vuestra historieta. 3. Es solo un dibujo, luego tendréis que narrarlo de forma oral. 4. En la primera mitad del folio debéis representar una situación en la que a vuestro animal le ha ocurrido algo y está muy triste. 5. En la segunda mitad del folio debéis dibujar lo que le ocurre a vuestro personaje para que ya no esté triste. <p>A continuación se pasará a narrar la historia. Es muy importante fijarse en los dibujos del niño, ya que vienen cargados de mucho significado. El dibujo nos dice acerca de sus preocupaciones, miedos, gustos,...</p> <p>Cualquier aspecto que nos llame la atención debemos preguntárselo. Se puede sacar mucha información del dibujo.</p> <p>Posteriormente, el alumno ha de comentar cuándo se ha sentido así, por qué, cómo se siente, qué hace cuando se siente así.</p> <p>Finalmente, el alumno deberá dar un consejo o varios al protagonista de su historia para cuando se sienta triste.</p> <p>Los consejos que se le dará al alumno son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puedo llorar cuando estoy triste. 2. Puedo decir que estoy triste y por qué. 3. Puedo pedir afecto cuando estoy triste. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ficha de identificación de las emociones. 2. Folios. 3. Lápiz. 4. Goma.

Tabla 19. Sesión 2. "El cuento del animal triste". (Alumna de 10 años). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
3."Combatiendo mis miedos y preocupaciones".	135´	<p>1.Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.</p> <p>2.Expresar a través de las habilidades artísticas (mediante un dibujo) sus miedos y preocupaciones.</p> <p>3.Desarrollar y adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>4. Desarrollar habilidades comunicativas.</p> <p>5.Sugerir y/o plantear soluciones ante situaciones de miedo o preocupación.</p> <p>6.Conocer alternativas y soluciones para situaciones de miedo y que preocupan al alumnado.</p>	<p>Para esta sesión se comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con las fichas de identificación de las emociones, que le será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente el niño. (Véase en el anexo).</p> <p>Antes de comenzar con la actividad, es importante que el niño conozca el significado de la palabra "miedo", así como la diferencia entre miedo y preocupación.</p> <p>Para el desarrollo de la actividad, en primer lugar, se le dará al alumno varios consejos para aquellas situaciones que le produzcan miedo:</p> <p>1.Todas las personas tenemos miedo (persona, objeto, animal, situación,...).</p> <p>2.Cada vez que tenemos miedo o nos preocupa algo podemos pedir ayuda.</p> <p>3.Podemos expresar y decir aquello que nos da miedo o nos preocupa.</p> <p>Posteriormente, se le pedirá al alumno que dibuje en diferentes folios distintas situaciones que le produzcan miedo o le preocupen, con la finalidad de que una vez finalizados los dibujos se comenten en el aula y entre todos se les dé una solución para afrontar esos miedos y preocupaciones.</p> <p>Una vez comentado los miedos y preocupaciones, se pasará a guardar en un sobre todos los dibujos de los miedos y de las preocupaciones del alumnado volviendo a recordar las alternativas y soluciones para que cuando vuelvan a nuestra mente sepamos qué podemos hacer para que no nos repercuta.</p> <p>El siguiente paso será cerrar el sobre, graparlo y volverlo a cerrar con cinta adhesiva con la finalidad de que no salgan del sobre y no puedan volver a nuestra cabeza.</p> <p>Finalmente, cuando el sobre esté bien cerrado, el alumno podrá descargar ese miedo arrugando el sobre, partiéndolo y tirándolo a la basura, para que de este modo no vuelvan a venir a nuestra mente esas preocupaciones y miedos y de este modo liberarnos de ellos.</p>	<p>1.Ficha de identificación de las emociones.</p> <p>2.Folios.</p> <p>3.Lápices.</p> <p>4.Lápices de colores.</p> <p>5.Sobre grande.</p> <p>6.Grapadora.</p> <p>7.Cinta adhesiva.</p>

Tabla 20. Sesión 3. "Combatiendo mis miedos y preocupaciones". (Alumna de 9 años). (Elaboración propia).

4.4.2. Actividades con los padres.

En el caso del desarrollo de las sesiones con los padres y madres del alumnado, éstas tendrán una duración de 2 horas cada una de ellas, concretándose en tres el número de sesiones. Para cada una de las sesiones se contará con la supervisión de la psicóloga del centro para aquellos casos en los que se requiera de intervención psicológica.

La estructura de la sesión es la que se ha desarrollado en el apartado 5.3.

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
1.º "Ejercicio vivencial para trabajar la alegría y la tristeza".	2h	<p>1. Adquirir una serie de conocimientos teórico sobre la educación emocional.</p> <p>2. Tomar conciencia de las emociones para las distintas situaciones que se le plantean en la vida a través del ejercicio vivencial.</p> <p>3. Propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza, ...</p> <p>3. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.</p> <p>4. Adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>5. Expresar sus propias emociones.</p> <p>6. Conocer algunas estrategias y consejos para aprender a controlar y manejar la tristeza y la alegría.</p> <p>7. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones.</p> <p>8. Identificar los tres estados del yo durante el aprendizaje vivencial.</p>	<p>Para el desarrollo de esta sesión, en primer lugar se pasará a dar una breve información teórica acerca de las emociones, en este caso, nos centraremos más concretamente en la alegría y en la tristeza, ya que son las dos emociones a trabajar en esta sesión. También se hablará de la clasificación de las emociones, de la importancia de una educación emocional para el desarrollo personal y profesional de las personas, así como de que aquello que sentimos no se pueden considerar como algo bueno o malo, simplemente es lo que se siente y hay que aprender a ser conscientes de lo que sentimos para, de este modo, saber controlarlo y manejarlo y que no nos afecte en las relaciones con los demás. Además de ello, es importante que los padres sepan que las emociones pueden llegar a transformarse en otro sentimiento. Se pueden poner ejemplos. Posteriormente se pasará a la realización de un ejercicio vivencial que está estructurado en dos partes:</p> <p>a) En la primera parte, los padres y madres formarán grupos de 4 personas. En esta parte, los padres deberán responder a la pregunta de: <i>¿Recordáis cómo actuaban vuestros padres cuando estábais alegres? ¿Y cuando estábais tristes?</i></p> <p>b) En la segunda parte, los padres trabajarán de forma individual. En esta parte, cada uno de ellos han de responder a las siguientes preguntas: <i>¿Qué pensáis, qué sentís, y cómo actuáis cuando vuestros hijos están alegres? ¿Y cuando están tristes?</i> Para el desarrollo de este ejercicio se les dará papel y lápiz para que puedan tomar nota de aquello que piensen, sientan, ... y de este modo tomen conciencia. Una vez anotado, si quieren, pueden comentarlo al grupo grande. Esta actividad es opcional, ya que puede crear resistencia.</p> <p>Para la realización de esta actividad es necesario hablarles de los 3 estados del Yo, (véase en el anexo) es decir, el YO NIÑO, YO ADULTO, YO PADRE, con la finalidad de que los padres sean conscientes de esos tres estados del yo y los relacionen con lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace.</p> <p>Finalmente, se establecerá un tiempo de 15 o 20 minutos para las reflexiones acerca de las actividades que se han realizado en la sesión. (Opcional).</p> <p>Al finalizar, se les repartirá a los padres un imán con una hoja de papel en donde aparecerán los consejos a seguir para fomentar la alegría y disminuir la tristeza tanto en ellos mismos como en sus hijos.</p>	<p>1. Folios.</p> <p>2. Lápices.</p>

Tabla 21. Sesión 1. "Ejercicio vivencial para trabajar la alegría y la tristeza". (Grupo de padres). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
2."Ejercicio vivencial para trabajar el miedo y la ira".	2h	<p>1.Tomar conciencia de las emociones a través del aprendizaje vivencial.</p> <p>2.Adquirir una serie de conocimientos básicos sobre la ira y el miedo.</p> <p>3.Propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza,...</p> <p>4.Adquirir un vocabulario emocional.</p> <p>5.Expresar sus propias emociones y sentimientos.</p> <p>6.Conocer algunas estrategias y consejos para aprender a controlar y manejar emociones como el miedo y la ira.</p> <p>7.Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones.</p> <p>8.Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.</p> <p>9. Tomar conciencia de los tres estados del yo y conectar con ellos.</p>	<p>Para el desarrollo de esta sesión, en primer lugar se le preguntará a los padres si tienen algo que quieran comentar o compartir con el grupo con respecto a lo trabajado en la sesión anterior. En segundo lugar, se hará un repaso de la teoría comentada en la sesión anterior y se ahondará en las dos emociones a trabajar, en este caso la rabia y el miedo.</p> <p>Posteriormente se pasará a la realización de un ejercicio vivencial que está estructurado en dos partes:</p> <p>a)En la primera parte, los padres formarán 3 grupos de 4 personas (ya que hay 6 parejas en total). En esta parte, los padres deberán responder a la pregunta de: <i>¿Recordáis cómo actuaban vuestros padres cuando teníais miedo? ¿Y cuando estábais enfadados?</i></p> <p>b)En la segunda parte, los padres trabajarán de forma individual. En esta parte, los padres han de responder a las siguientes preguntas: <i>¿Qué pensáis, qué sentís, y cómo actuáis cuando vuestros hijos tienen miedo? ¿Y cuando están enfadados?</i> Para el desarrollo de este ejercicio se les dará papel y lápiz para que puedan tomar nota de aquello que piensen, sientan,... y de este modo tomen conciencia. Una vez anotado, si quieren, pueden comentarlo al grupo grande. Esta actividad es opcional, ya que puede crear resistencia.</p> <p>Para la realización de esta actividad es necesario hablarles de los 3 estados del Yo, (véase en el anexo) es decir, el YO NIÑO, YO ADULTO, YO PADRE, con la finalidad de que los padres relacionen los diferentes estados del yo (YO NIÑO, YO ADULTO y YO PADRE) con aquello que sienten, piensan y actúan en cuanto al miedo y a la rabia.</p> <p>Para cerrar la sesión se dejará un tiempo de 15 o 20 minutos para las reflexiones acerca de las actividades que se han realizado en la sesión. (Opcional).</p> <p>Finalmente, se les repartirá a los padres un imán con una hoja de papel en donde aparecerán los consejos a seguir en el caso de sentir miedo o rabia y trabajarlos con su hijo.</p>	<p>1.Folios.</p> <p>2.Lápices.</p> <p>3.Colchonetas.</p> <p>4.Sala amplia.</p>

Tabla 22. Sesión 2. "Ejercicio vivencial para trabajar el miedo y la ira". (Grupo de padres). (Elaboración propia).

SESIÓN	TPO.	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIAL
3."Ejercicio vivencial para trabajar el afecto y amor.	2h	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de sus emociones a través del ejercicio vivencial. 2. Adquirir una serie de conocimientos básicos sobre el afecto y el amor. 3. Propiciar un clima caracterizado por la participación, la escucha activa, el respeto, la empatía, la igualdad, la confianza,... 4. Tomar conciencia de sus propias emociones para poder controlarlas. 5. Tomar conciencia de la importancia de pedir aquello que necesitan. 6. Dar y recibir afecto a los miembros del grupo. 7. Adquirir un vocabulario emocional. 8. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo. 9. Realizar movimientos corporales con la ayuda de la música. 10. Tomar conciencia de los tres estados del yo y conectar con ellos. 11. Conocer estrategias y consejos para aprender a expresar y pedir afecto. 	<p>Para el desarrollo de esta sesión, en primer lugar se les preguntará a los padres si tienen algo que quieran comentar o compartir con el grupo con respecto a lo trabajado en la sesión anterior. En segundo lugar, se hará un repaso de la teoría comentada en las sesiones anteriores, con el fin de que los padres lo asimilen y se pasará a trabajar la emoción amor o afecto.</p> <p>Posteriormente, se pasará a la realización de un ejercicio vivencial que consta de dos partes. La primera de ellas consiste en realizar varios ejercicios de movimiento corporal con la ayuda de la música. Para ello, la terapeuta debe guiar la actividad diciendo qué movimientos han de desarrollar los padres para el desarrollo de esta actividad. A continuación, se pasará a realizar la actividad llamada "Ronda de Caricias", ésta es la misma que se realizó en la sesión 4 con los niños y niñas. En este caso, cada uno de los padres se irá posicionando en el interior del círculo formado en la sala y los demás compañeros/as deberán decirle al menos 3 cosas positivas o aquello que le gusta de esa persona. Posteriormente, se pasará a la ronda de reflexiones donde en donde cada uno debe comentar cómo se ha sentido y si se ha percatado o ha pensado en algo nuevo que antes no se había dado cuenta.</p> <p>Para finalizar con la sesión se narrará una fantasía dirigida extraída del libro análisis transaccional integrado de Roberto Kertész (1985) a la cual he llamado "lo que el niño necesita" (véase en el anexo). Para ello, se les volverá a hablar a los padres de los 3 estados del Yo, con el fin de que adquieran este nuevo aprendizaje y, además que les haga reflexionar para las distintas situaciones que se le puedan presentar a lo largo de la vida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Folios. 2. Lápices. 3. Aparto donde poder escuchar musical (móvil, ordenador, tablet,...

Tabla 23. Sesión 3. "Ejercicio vivencial para trabajar el afecto y el amor". (Grupo de padres). (Elaboración propia).

4.5. Evaluación de las sesiones.

En este apartado se muestran los resultados de la evaluación realizada a cada uno de los miembros de los distintos grupos (niños de 5 a 8 años, los niños de 9 y 10 años y los padres). Esta evaluación se ha realizado a través de la observación directa y atendiendo a los objetivos planteados en cada una de las sesiones programadas.

A continuación se muestran las tablas en donde se recogen los resultados de cada uno de los niños del grupo de alumnos de 5 a 8 años para las distintas sesiones.

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1. Conseguir que el niño identifique la emoción de alegría y tristeza en el cuento.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
2. Conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y bienestar personal.	No se observa	Superado	Superado	No se observa	Superado
3. Adquirir conocimientos sobre la alegría y la tristeza.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
4. Desarrollar habilidades para el trabajo en grupo.	Superado	No superado	Superado	Superado	Superado
5. Desarrollar valores como el respeto, la escucha activa, la participación, la igualdad,...	Superado	No superado	Superado	Superado	No superado
6. Expresar qué siente cuando tienen alegría o tristeza, cuándo se siente así y qué hacen.	No superado	Superado	Superado	No superado	No superado
7. Adquirir un vocabulario emocional.	No se observa	Superado	Superado	Superado	Superado
8. Conocer consejos para expresar las emociones de alegría y tristeza.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 24. Sesión 1. “Cuento de la sonrisa perfecta”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

Como se puede observar en la tabla 24, los cinco niños identificaron las emociones de alegría y tristeza que aparecían en el cuento (Obj. 1), han adquirido unos conocimientos sobre la alegría y la tristeza (Obj. 3) y han conocido algunos consejos para expresar las emociones de tristeza y alegría (Obj. 8). En el caso del objetivo número 2 es superado por el niño 2, 3 y 5. En los niños 1 y 2 no se observa, ya que no lo han comentado en el grupo. Ambos alumnos son muy tímidos. Con respecto al objetivo 4 no ha sido superado por el alumno 2 dado que se trata de un niño algo conflictivo y no ha desarrollado las habilidades para trabajar en grupo. En referencia al objetivo número 5 no ha sido superado por el alumno 2 ni 5, ya que son alumnos muy inquietos, muy habladores. Con respecto al objetivo 6 (expresar qué siente cuando tienen alegría o tristeza, cuándo se siente así y qué hacen) sólo lo han superado el niño 2 y 3, ya que han

sido los únicos que lo han manifestado de forma oral. Los demás no se atrevieron a hacerlo. Y, en el caso del niño 1 no se observa el desarrollo de un vocabulario emocional (Obj.7) dado que trata de una niña muy tímida, la cual no se pudo valorar en base a este objetivo.

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1. Conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y bienestar personal.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
2.Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones de alegría, tristeza, miedo, ira) mediante fichas de identificación.	Superado (ha dudado)	Superado	Superado	Superado (ha dudado)	Superado
3.Adquirir conocimientos sobre las emociones.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
4.Desarrollar habilidades para el trabajo en grupo.	Superado	No superado	Superado	Superado	No superado
5.Desarrollar valores como el respeto, la escucha activa, la participación, la igualdad,...	Superado	No superado	Superado	Superado	No superado
6.Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y, posteriormente, controlarlas.	No superado	Superado	Superado	No superado	No superado
7.Expresar qué sienten, cuándo se sienten así y qué hacen cuando sienten cada una de las emociones básicas.	No superado	Superado	Superado	No superado	Superado
8. Adquirir un vocabulario emocional.	No se observa	Superado	Superado	Superado	Superado
9. Conocer consejos para expresar sus emociones y poder controlarlas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 25. Sesión 2. “Reconociendo las emociones” (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

En la tabla 25 se recogen los resultados alcanzados por los alumnos de 5 a 8 años en la sesión 2. Se puede observar que el alumno 2 en esta sesión sigue sin desarrollar las habilidades para trabajar en grupo (Obj. 4), al igual que el alumno 5. Lo mismo les ocurre para el objetivo 5. Se ha observado en la sesión que son alumnos que no saben guardar el turno de palabra y, por lo tanto no escuchan ni respetan a sus compañeros. En esta sesión los alumnos 1 y 4 siguen sin expresar qué sienten, cuándo se sienten así, y qué hacen cuando presentan algunas de las emociones básicas, es decir, cuando están alegres, enfadados, con miedo,... (Obj. 7). No obstante, todos los alumnos han logrado conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y bienestar personal (Obj. 1), ya que lo han manifestado de forma oral; la adquisición de conocimientos básicos sobre las emociones (Obj. 3); desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas como la alegría, la tristeza, el miedo y la ira (Obj. 2), aunque en este caso el alumno 1 y 4 se han mostrado algo dudosos; y conocer

consejos para expresar y controlar sus emociones (Obj. 9). En el caso del niño 1, 4 y 5 no han superado el objetivo 6 referido a la toma de conciencia de sus emociones. En el caso de los alumnos 4 y 5 hablaban de su familia, pero no de ellos mismos. Este hecho requiere que le prestemos mayor atención.

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1.Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones mediante fichas de identificación.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
2.Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y, posteriormente, controlarlas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
3.Expresar las emociones.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
4.Adquirir un vocabulario emocional.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
5.Desarrollar habilidades comunicativas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
6.Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	Superado	No superado	Superado	Superado	No superado
7. Trabajar valores como el respeto, la escucha activa, la participación, la confianza, el compañerismo,...	Superado	Superado	Superado	Superado	No superado
8. Conocer consejos para expresar sus emociones y poder controlarlas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 26. Sesión 3. “¿Cómo me siento hoy?”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

Con respecto a los resultados obtenidos por los cinco niños en la sesión 3, se puede decir que la mayoría de los alumnos han desarrollado los objetivos previstos. Aun así, es necesario prestar atención al niño 2 y al niño 5, ya que siguen sin desarrollar las habilidades para trabajar en grupo. Este último tampoco ha logrado alcanzar el objetivo 7, ya que sigue sin escuchar a sus compañeros y sin respetar el turno de palabra.

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1. Expresar sus emociones.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
2. Adquirir una serie de conocimientos sobre el afecto.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
3. Conseguir que todos los niños den y reciban afecto.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
4. Comentar los aspectos positivos de los compañeros del grupo.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
5. Prestar atención a las cosas positivas que los miembros del grupo hacen a cada uno de los niños.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
6. Desarrollar habilidades comunicativas y afectivas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
7. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
8. Conocer consejos y alternativas para expresar y pedir afecto.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
9. Trabajar valores como el compañerismo, la igualdad, el respeto, la escucha activa, la participación, la empatía,...	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 27. Sesión 4. “Dar y recibir afecto”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

Para la sesión número 4 se puede observar en la tabla 27, cómo todos los alumnos han desarrollado los 9 objetivos que se habían planteado para el desarrollo de esta actividad. En esta actividad, los alumnos 2 y 5 que suelen ser los que no logran alcanzar el objetivo 7 (habilidades para trabajar en grupo), en esta actividad sí lo han logrado. De hecho, todos se mostraban muy contentos al ver que sus compañeros le decían cosas bonitas.

Tal y como se puede observar en la tabla 28, todos los alumnos han logrado poner en práctica los distintos objetivos a desarrollar en esta sesión. Se puede decir, que los alumnos se muestran más partícipes en las sesiones; se desarrolla un clima de respeto, escucha activa, compañerismo, etc., cosa que al principio era muy difícil. Además de ello, se ha observado que van siendo más conscientes de la importancia de identificar, expresar y controlar sus emociones.

A través del ejercicio vivencial se ha observado cómo los alumnos se han metido en el papel de animales y ha manifestado la ira a través de este juego. Me ha llamado la atención la actitud y el comportamiento del niño 4, ya que éste siempre se muestra en las sesiones muy tímido y poco participativo. Sin embargo, hoy ha liberado toda su ira con sus compañeros siendo un animal furioso. Este hecho les ha llevado, tanto al alumno 4 como al resto, a tomar conciencia de sus emociones y a expresarlas.

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
2.Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas mediante la ficha de identificación.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
3. Tomar conciencia de la situación de ira presentada en la actividad para poder expresarla y controlarla a través del juego.	Superado	Superado	Superado	Superado**	Superado
4.Adquirir un vocabulario emocional.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
5.. Desarrollar habilidades comunicativas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
6.Conocer algunos consejos y estrategias para aprender a controlar y manejar su ira.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
7.Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
8. Desarrollar valores como el respeto, la confianza, la escucha, la participación, la igualdad, el compañerismo,...	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 28. Sesión 5. “El juego de los animales furiosos”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

*(Superado**= prestar atención.)

OBJETIVOS	NIÑO 1	NIÑO 2	NIÑO 3	NIÑO 4	NIÑO 5
1. Desarrollar la capacidad de expresión de sus emociones.	-----	-----	-----	-----	-----
2.Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.	No se observa				
3. Desarrollar la capacidad para pedir afecto mediante caricias positivas.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
4.Dar y recibir afecto a los compañeros.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
5.Adquirir un vocabulario emocional.	-----	-----	-----	-----	-----
6.Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
7.Adquirir los conocimientos básicos sobre la emoción de afecto/amor.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
8. Conocer consejos para poder expresar el afecto a sus seres queridos.	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado
9.Desarrollar valores como el respeto, la escucha activa, la igualdad, la participación, el compañerismo,...	Superado	Superado	Superado	Superado	Superado

Tabla 29. Sesión 6. “El túnel de lavado”. (Grupo de alumnos de 5 a 8 años). (Elaboración propia).

En la tabla 29 se recogen los logros alcanzados en la sesión 6 por cada uno de los alumnos. Como se puede observar en la tabla, el objetivo 1 (desarrollar la capacidad

de expresión de sus emociones) y 5 (adquirir un vocabulario emocional) no se desarrollan, ya que esta sesión se redujo a un tiempo de 20 minutos, con lo que no dio tiempo de realizar todas las actividades que estaban programadas. Es por ello, por lo que el objetivo 2 (tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas) no se observa que fuera desarrollado por el alumnado. Los demás objetivos sí han sido alcanzados por el alumnado. Aun así, los resultados han sido muy favorables, ya que se han logrado alcanzar la mayor parte de los objetivos.

A continuación se muestran los resultados obtenidos por parte de los 3 alumnos para las distintas sesiones.

OBJETIVOS	SUPERADO	NO SUPERADO
1. Conocer la importancia de expresar sus emociones.	X	
2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones de alegría, tristeza, miedo e ira mediante fichas de identificación.	X	
3. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.		X
4. Expresar sus emociones.	X (Alegría y tristeza)	
5. Adquirir un vocabulario emocional.		X
6. Desarrollar habilidades comunicativas.	X	
7. Conocer consejos para expresar las emociones.	X	

Tabla 30. Sesión 1. “¿Cómo me siento hoy?”. (Niño con TDAH del grupo de alumnos de 9 y 10 años). (Elaboración propia).

En la tabla 30 se muestran los logros obtenidos por parte de un alumno diagnosticado con TDAH. Tal y como podemos observar en dicha tabla, este alumno ha logrado ciertos objetivos que se pretendían conseguir con el desarrollo de esta actividad, como es el caso de conocer la importancia de expresar las emociones (Obj.1), desarrollar la capacidad de identificación de las emociones de alegría, tristeza, miedo e ira mediante fichas de identificación (Obj. 2), desarrollar habilidades comunicativas (Obj. 6) y conocer consejos para expresar sus emociones (Obj. 7). Además de ello, también expresó algunas de sus emociones (Obj. 4) como fueron las situaciones que le producen alegría y tristeza. A través de su participación se pudo observar un vocabulario muy escaso para la edad que tenía (9 años), por lo que se puede decir que este objetivo no ha sido logrado por este alumno. Además de ello, al ser un niño muy

inquieto, le cuesta centrarse en la actividad, por lo que la toma de conciencia de sus emociones (Obj. 3) es uno de los objetivos que no alcanzados por él.

OBJETIVOS	SUPERADO	NO SUPERADO
1.Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones de alegría, tristeza, miedo e ira mediante la ficha de identificación.	X	
2.Desarrollar la capacidad de expresión emocional.	X	
3.Adquirir un vocabulario emocional.		X
4.Desarrollar habilidades comunicativas.	X	
5.Expresar mediante un dibujo una situación de tristeza.	X	
6.Proponer y/o sugerir consejos y alternativas para la situación de tristeza representada en el dibujo.	X	
7.Conocer estrategias para situaciones de tristeza en el alumno.	X	
8. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.	X	

Tabla 31. Sesión 2. “El cuento del animal triste”. (Niña con dificultades de aprendizaje del grupo de alumnos de 9 y 10 años). (Elaboración propia).

En la tabla anterior (tabla 31) se representan los objetivos alcanzados por una alumna de 10 años diagnosticada con dificultades de aprendizaje. Tal y como podemos observar en dicho tabla, esta alumna ha alcanzado la mayor parte de los objetivos de los que se partía para la realización de esta actividad, es decir, siete de los ocho objetivos planteados.

El único objetivo que no ha logrado alcanzar es el que se refiere a la adquisición de un vocabulario emocional (Obj. 3). Éste no ha posible alcanzar, ya que en una sesión de 45 minutos es difícil conseguir que un alumno mejore su vocabulario. Aun así, los resultados son muy favorables.

OBJETIVOS	LOGRADO	NO LOGRADO
1. Desarrollar la capacidad de identificación y expresión de las emociones.	X	
2. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.	X	
3. Expresar a través de las habilidades artísticas (mediante un dibujo) sus miedos y preocupaciones.	X	
4. Desarrollar y adquirir un vocabulario emocional.	X (Con dificultad)	
5. Desarrollar habilidades comunicativas.	X	
6. Sugerir y/o plantear soluciones ante situaciones de miedo y preocupación.	X (con ayuda de la terapeuta)	
7. Conocer alternativas y soluciones para situaciones que preocupan y de miedo.	X	

Tabla 32. Sesión 3. “Combatiendo mis miedos y preocupaciones”. (Niña diagnosticada con dislexia y ansiedad del grupo de alumnos de 9 y 10 años). (Elaboración propia).

Tal y como podemos observar en la tabla 32, esta alumna ha alcanzado todos los objetivos de los que se partía para el desarrollo de esta actividad. Es necesario comentar el objetivo 5 (desarrollar y adquirir un vocabulario emocional). A pesar de que la alumna haya alcanzado este objetivo, sí es cierto que tuvo más dificultades, ya que se trata de una niña algo tímida y con ansiedad, con lo cual le costaba expresar los sentimientos y emociones que le provocaban ciertas situaciones. En relación al objetivo 6 (sugerir y/o plantear soluciones antes situaciones que preocupan y de miedo) se puede decir que esta alumna ha logrado proponer soluciones a sus miedos y preocupaciones. Al principio se mostraba bastante reservada, pero finalmente, logró alcanzarlo tanto con la ayuda de la psicóloga como de la mía, ya que realizamos la misma actividad que ella, con el fin de ayudarla a expresar esos miedos.

Es importante tener en consideración que esta actividad se desarrolló en 3 sesiones de 45 minutos, dado que era necesario trabajar todos los miedos y preocupaciones presentados en la alumna para una posterior intervención a nivel psicológico en el centro.

En las siguientes tablas se muestran los resultados alcanzados y no alcanzados por parte de los padres para cada una de las sesiones.

OBJETIVOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1. Adquirir una serie de conocimientos teóricos sobre las emociones.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
2. Tomar conciencia de sus emociones a través del aprendizaje vivencial.	S	S	S	S**	S	S	S	S	S	S	S	S
3. Propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza...	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
4. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
5. Adquirir un vocabulario emocional.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
6. Expresar sus propias emociones.	S	S	S	S**	S	S	S	S	S	S	S	S
7. Conocer algunas estrategias y consejos para aprender a controlar y manejar la tristeza y la alegría.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
8. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9. Identificar los 3 estados del yo durante el ej. vivencial	S	S	S	S**	S	NS	S	NS	S	S	NS	NS

Tabla 33. Sesión 1. “Ejercicio vivencial para trabajar la alegría y la tristeza”. (Grupo de padres). (Elaboración propia).

*(S= superado)/ (NS=No superado)/ (S**= prestar atención) / (P= padres).

Como se puede observar en la tabla 33, todos y cada uno de los padres adquirieron una serie de conocimientos teóricos sobre las emociones (Obj. 1). Esto se comprobó a través de las reflexiones y aportaciones que éstos hicieron en el grupo. También se podía observar a través de las habilidades comunicativas, dado que

empleaban un lenguaje emocional bastante más rico que al comienzo de la sesión. En cuanto a la toma de conciencia de sus emociones a través del aprendizaje vivencial (Obj. 2), todos respondieron a la primera pregunta (¿Recordáis cómo actuaban vuestros padres cuando estábais alegres? ¿Y cuando estábais tristes?). Algunos padres eran más reservados que otros pero todos comentaron su experiencia. Hubo una situación, el caso de padre 4 (P4), en el que ésta (madre) salió llorando. Ésta explicó que cuando era pequeña y estaba alegre sus padres le reñían y cuando estaba triste nunca la escuchaban ni le prestaban atención. Esta situación conmovió mucho al grupo, por lo que se pasó a hacer una nueva actividad (que no estaba programada), en donde todos los padres debían abrazar a esta madre (P4), a fin de sentir ese cariño y afecto que ésta necesitaba. Ahí se pudo observar cómo todos los padres alcanzaban el objetivo 3 y 4, ya que desarrollaban habilidades para trabajar en grupo y trabajar valores como la participación, la escucha, la empatía, el respeto... Con respecto al objetivo 6 (expresar sus propias emociones) se puede decir que también fue logrado por los padres. Había unos padres más reservados que otros, pero por lo general todos lograron expresar sus emociones. Es cierto que con la situación que se produjo en el aula, se incidió más en el caso del padre 4.

La situación manifestada por el padre 4 (P4) condujo a que todos los padres alcanzaran el objetivo 8 (conocer la importancia de identificar, expresar y controlar sus emociones). Además, se mostraron muy atentos a los consejos que se les dio para aprender a controlar su tristeza y fomentar la alegría (Obj. 7). Y, con respecto al último objetivo referido a la identificación de los tres estados del Yo (Obj. 9) se puede decir que no todos los padres han logrado identificar los tres estados del yo con su experiencia en base a las preguntas propuestas para esta actividad. Sí lo han logrado p1, P2, P3, P4, P5, P7, P9 y P10. En el caso de los padres 6 (P6), 8 (P8), 11 (P11) y 12 (P12) no ha sido superado este objetivo.

En el caso de la sesión 2, los logros superados y no superados por parte de los padres se muestran en la tabla que se muestra a continuación (tabla 34).

OBJETIVOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1. Tomar conciencia de sus emociones a través del aprendizaje vivencial.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
2. Adquirir una serie de conocimientos básicos sobre la ira y el miedo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
3. Propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza...	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
4. Adquirir un vocabulario emocional.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
5. Expresar sus propias emociones y sentimientos.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
6. Conocer algunas estrategias y consejos para aprender a controlar y manejar emociones como el miedo y la ira.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
7. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
8. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9. Tomar conciencia de los tres estados del yo y conectar con ellos.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S**	S**

Tabla 34. Sesión 2. “Ejercicio vivencial para trabajar el miedo y la ira”. (Grupo de padres). (Elaboración propia).

*(S=Superado) / (NS= No superado) / (S**= Prestar atención) / (P= padres).

Como se observa en la tabla 34, los 12 padres ante el objetivo 1 (tomar conciencia de sus emociones a través del aprendizaje vivencial) responden favorablemente. Es necesario hacer alusión al padre 12 (P12), ya que éste comentó una situación que conmovió demasiado al grupo. “Cuando era pequeño y se enfadaba por cualquier motivo, su padre siempre se enfadaba más, con lo cual este hecho le causaba más rabia. En ese momento los padres lo castigaban y le pegaban, con lo que él se sentía que no podía expresar ese enfado ya que era castigado”. Durante el desarrollo de la sesión cada uno de los padres lograron poner en práctica los objetivos 3 (propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza,...) y 8 (desarrollar habilidades para trabajar en grupo), así como el objetivo 7, ya que todos y cada uno de los padres coincidieron en la importancia de saber identificar, expresar y controlar sus emociones. Además de ello, los objetivos 4 (adquirir un vocabulario emocional) y 5 (expresar sus propias emociones y

sentimientos) también fueron alcanzados por los padres, debido a que todos participaron y comentaron al grupo sus emociones en base a las dos preguntas que se planteaban en la actividad. Es cierto que seguía habiendo padres que se mostraban algo más introvertidos, pero aun así, hablaron de sus sentimientos y emociones.

Después del ejercicio vivencial, los padres propusieron hacer algún ejercicio de relajación en el grupo a fin de conocer técnicas para controlar esa rabia o el miedo. Es por ello por lo que se pasó realizar una técnica de relajación conocida como “Relajación muscular progresiva de Jacobson” (véase en el anexo). Esta técnica no estaba programada, pero debido a las distintas situaciones que se produjeron en la sesión, fue necesaria llevarla a cabo. Tras la realización de esta técnica, hubo un padre (P9) que comentó que no logró relajarse por motivos de estrés en el trabajo y en casa. Debido a este motivo, se dieron a conocer algunos consejos para aprender a controlar esa situación, con lo cual los padres estaban poniendo en práctica el objetivo 6.

Y, en relación al objetivo 9 (tomar conciencia de los tres estados del yo y conectar con ellos) se puede decir que todos los padres lograron tomar conciencia de ello, pero sí es cierto que la conexión con ellos resulta muy difícil. Lo que se pretende es que cada uno de ellos tome conciencia de ello y puedan ir trabajándolo en el día a día, a fin de conseguir conectar con ellos y mejorar en las relaciones con sus hijos. En base a este objetivo la mayoría de los padres compartieron sus reflexiones con el grupo, sin embargo el padre 12 (P12) no comentó nada, ni tampoco lo hizo su mujer (P11). Es por ese motivo por lo que en la tabla se refleja con dos asteriscos (**).

A continuación se muestran los resultados obtenidos por los padres tras el desarrollo de la tercera sesión. Dichos resultados vienen recogidos en la tabla 35.

Antes de pasar al desarrollo de la tabla, es importante tener en cuenta que el padre 11 (P11) y 12 (P12) compartieron en esta sesión sus reflexiones sobre la sesión anterior (sesión 2). En este caso, el padre 12 (P12) había podido hablar con su mujer (P11) y darse cuenta del motivo por el cual cada vez que su hijo estaba enfadado o tenía miedo no le permitía que lo expresara. Tras la sesión anterior pudo darse cuenta y generar un cambio en él mismo para mejorar en la relación con su hijo y con su mujer.

Si observamos la tabla 35, vemos que la mayoría de los padres han alcanzado el objetivo 1 (tomar conciencia de sus emociones a través del ejercicio vivencial). Esto se observa a través de las aportaciones que ellos mismos hacen en el momento de las reflexiones. Sin embargo, en el caso del padre 7 (P7) este objetivo no es superado, debido a que este padre no ha sido capaz de relajarse y tomar conciencia de las emociones que le produce el ejercicio vivencial, la fantasía dirigida (véase en el anexo).

Aludiendo al objetivo 2, éste se alcanzó por todos los padres. Sin embargo, con respecto al objetivo 5 (toma de conciencia de la importancia de pedir aquello que necesitan), no todos los padres lo alcanzaron. El padre 1 (P1) comentaba que no estaba de acuerdo en tener que pedir todo aquello que se necesitaba, porque cuando él era niño sus padres no le daban todo aquello que él quería. Ante este hecho otro padre (varón) se mostró a favor. Es el caso del padre 3 (P3). El resto de los padres se mostraban a favor de pedir aquello que necesitaban, aunque tal vez no siempre se pudiera dar.

Con respecto al objetivo 4 (tomar conciencia de sus propias emociones para poder gestionarlas) todos y cada uno de los padres lo alcanzaron, ya que comentaron en la ronda de reflexiones las emociones y sentimientos que les había producido cada una de las actividades. A través de ello, se pudo observar también el empleo de un vocabulario emocional (Obj. 7), que fue desarrollado por todos los padres. En referencia al objetivo 6 (dar y recibir afecto a los miembros del grupo), 8 (desarrollar habilidades para trabajar en grupo), 9 (realizar movimientos corporales con la ayuda de la música) y 11 (conocer estrategias y consejos para aprender a pedir y expresar afecto) se puede decir que también fueron alcanzados por todos los padres. En el caso del objetivo 10 (tomar conciencia de los tres estados del Yo y conectar con ellos) se observó que todos lograron tomar conciencia de ello y reconocieron su importancia. Sin embargo, el hecho de conectar con ellos es una tarea muy difícil y que no consiguieron desarrollar, pero lo importante es que han sido conscientes de ello, y este hecho es fundamental para generar cambios en la conducta.

OBJETIVOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1. Tomar conciencia de sus emociones a través del ejercicio vivencial.	S	S	S	S	S	S	NS	S	S	S	S	S
2. Adquirir conocimientos sobre el afecto.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
3. Propiciar un clima caracterizado por la participación, el respeto, la escucha activa, la empatía, la igualdad, la confianza...	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
4. Tomar conciencia de sus propias emociones para poder gestionarlas.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
5. Tomar conciencia de la importancia de pedir aquello que necesitan.	NS	S	NS	S	S	S	S	S	S	S	S	S
6. Dar y recibir afecto a los miembros del grupo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
7. Adquirir un vocabulario emocional.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
8. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9. Realizar movimientos corporales con la ayuda de la música.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
10. Tomar conciencia de los tres estados del yo y conectar con ellos.	S*	S*	S*									
11. Conocer estrategias y consejos para aprender a pedir y expresar afecto.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Tabla 35. Sesión 3. “Ejercicio vivencial para trabajar el amor y el afecto”. (Grupo de padres). (Elaboración propia).

(S= Superado) / (NS= No superado) / (S= superado a medias) / (P= Padre).

5. CONCLUSIONES.

Tras la aplicación de este proyecto de intervención centrado en la educación de las emociones, tanto para padres como alumnos, se ha llegado a la conclusión de que a través de la educación emocional se pueden trabajar las competencias emocionales del miedo, la alegría, la tristeza, la ira y el afecto en los sujetos. Este hecho es de gran importancia para el desarrollo personal y social.

En el caso del grupo de alumnos de 5 a 8 años se ha podido observar cómo a través de la educación de las emociones se pueden desarrollar las habilidades sociales, tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas, incrementar su vocabulario emocional, identificar las emociones (tanto en ellos mismos como en los

demás), desarrollar habilidades para trabajar en grupo y conocer algunos consejos para expresar y controlar sus emociones.

En relación a las sesiones realizadas con los alumnos de 9 y 10 años se puede decir que los resultados han sido positivos a pesar de trabajar en 3 sesiones independientes de 45 minutos. Con lo cual no se ha podido conocer la evolución de los alumnos. Este hecho solo ha sido posible para la alumna con la que se trabajó el miedo y las preocupaciones, debido a su alto nivel de ansiedad y a las repercusiones que podría traer el hecho de no trabajar en profundidad esos miedos. El hecho de ampliarse a dos sesiones más para trabajar estas emociones con esta alumna nos han reflejado numerosas mejorías por parte de la alumna.

Y, en el caso de las sesiones con los padres, se ha llegado a la conclusión de lo importante que es educar a éstos en las emociones, ya que son un pilar fundamental para la educación de sus hijos y requieren de su ayuda. Tras la aplicación de este proyecto se ha podido desarrollar en los padres la toma de conciencia de sus emociones a través del aprendizaje vivencial, la toma de conciencia de los 3 estados del Yo, que será de gran utilidad para éstos ya que es el principio para el cambio; conocer estrategias para controlar sus emociones y ayudar a sus hijos a expresarlas y controlarlas y, sobre todo, han conocido la importancia de las emociones, de tomar conciencia de ellas para poder expresarlas y autorregularlas y, de este modo, mejorar las relaciones con su pareja e hijos.

Gracias a los resultados obtenidos tras el desarrollo de este proyecto de intervención, sería muy interesante poder seguir trabajando estas emociones, con el fin de llevar un seguimiento tanto a padres y alumnos. Además de ello, sería conveniente trabajar otras de las emociones como por ejemplo la sorpresa, el interés, la envidia, el orgullo, la culpa y el disgusto, tanto con los niños como con los padres, con el objetivo de mejorar y fomentar el desarrollo de las habilidades sociales, afectivas y de comunicación y, de este modo, mejorar en las relaciones con los otros. Asimismo, se incluirían sesiones para trabajar con maestros y educadores, debido a la labor tan importante que desempeñan en la sociedad.

La educación emocional es un tema que está siendo muy demandado en la sociedad actual y es por ello, por lo que es necesario educar tanto a niños como jóvenes, padres, maestros y educadores debido a la importancia que tienen para el desarrollo del bienestar personal y social. Educar en emociones requiere el desarrollo de competencias emocionales tales como el desarrollo de las habilidades sociales, la toma de conciencia, la autonomía, la expresión y gestión emocional, es decir, habilidades fundamentales para llevar una vida satisfactoria y plena.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abarca, M. (2003). *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. Tesis doctoral. Facultad de Pedagogía. Universidad de Barcelona.

Berrocal, P. F., y Pacheco, N. E. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, (54), 63-94.

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

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI.

Bisquerra, R., Álvarez, M., y Grop. (2010). *Educación emocional y bienestar* (6ª, 1ª reimp ed.). Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R., y Bisquerra, A. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Clouder, C. (2008). Introducción a la Educación Emocional y Social. *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*, 18-42.

Darder, P. y Bach, E. (2006). Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativas desde las emociones. *Revista interuniversitaria de la teoría de la educación*, 18, 55-84.

De Pablos, J. y González-Pérez, A. (2012). El bienestar subjetivo y las emociones en la enseñanza. *Revista Fuentes*, 12, 69-92.

Fernández-Abascal, E. G. (2012). *Psicología de la emoción* (1ª, 3ª reimp ed.). Madrid: Centro de Estudios Ramón Araces.

Fischer, K. W., Shaver, P. R., y Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how the organize development. *Cognition and emotion*, 4, 81-127.

Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*, (18), 143-159.

Greenspan, S., y Thorndike, N. (1997). *Las primeras emociones. Las seis etapas principales del desarrollo durante los primeros años de vida*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2011). *Inteligencia emocional* (80a ed.). Barcelona: Kairós

Herrera, F., Ramírez, M. I. y Roa J. M. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación primaria (6-12 años). *Psicología de la educación y del desarrollo de contextos escolares*, 259-286.

Kertesz, R. (1985). *Análisis transaccional integrado*. Buenos aires: Ippem.

Kostelnik, M. J., y Whiren, A. (2009). *Desarrollo social de los niños*. Cengage Learning Editores.

Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de mayo. En Boletín Oficial del Estado, num. 106, de 4 de mayo de 2006.

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.

López, È. (2011). *Educar las emociones en la infancia:(de 0 a 6 años): Reflexiones y propuestas prácticas*. Las Rozas Madrid: Wolters Kluwer España.

López-Zafra, E. y Jiménez, M. I. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista latinoamericana de psicología*, 41 (1), 69-79.

Mesa, M. D. C. C., Vázquez, C. C., y Guzmán, M. E. G. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo. *Revista Pedagógica Adal*, (23), 31-36.

Mestre, M. V. (2011). *Programa de educación de las emociones: La con-vivencia*. Valencia: Tirant Humanidades.

Meyer, D. K., y Turner, J. C. (2007). Scaffolding emotions in classrooms. *Emotion in education*, 243-258.

Navarro, M. R. (2006/2007). Drama, creatividad y aprendizaje vivencial: algunas aportaciones del drama a la educación emocional. *Cuestiones pedagógicas*, 18, 161-172.

Núñez, M. T. S., Berrocal, P. F., Rodríguez, J. M., y Postigo, J. M. L. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?: socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6 (15), 455-474.

Russell, J. A., y Mehrabian, A. (1997). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273-294.

Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

Santamaría, J. S. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (25), 79-96.

Schutz, P. A., Cross, D. I., Hong, J. Y., y Osbon, J. N. (2007). Teacher identities, beliefs and goals related to emotions in the classroom. *Emotion in education*, 223-241.

Segura, M., y Arcas, M. (2004). *Relacionarnos bien. Programa de competencia social para niñas y niños de 4 a 12 años*. Madrid. Narcea.

ANEXO 1

- **CUENTO DE LA “SONRISA PERFECTA”.**
- **IMÁGENES DE LAS EXPRESIONES FACIALES DE LAS EMOCIONES.**
- **IMÁGENES PARA LA IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.**
- **EXPLICACIÓN YO PADRE, YO ADULTO Y YO NIÑO.**
- **CONSEJOS PARA CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES Y LA DE NUESTROS HIJOS.**
- **MANIFIESTO DE UN NIÑO.**
- **FANTASÍA DIRIGIDA: LO QUE EL NIÑO NECESITA.**
- **TÉCNICA DE RELAJACIÓN: RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON.**

- CUENTO DE LA SONRISA PERFECTA

<<Había una vez un muñeco de papel que no tenía cara. Estaba perfectamente recortado y pintado por todo el cuerpo, excepto por la cara. Pero tenía un lápiz en su mano, así que podía elegir qué tipo de cara iba a tener ¡Menuda suerte! Por eso pasaba el día preguntando a quien se encontraba:

- ¿Cómo es una cara perfecta?

- Una que tenga un gran pico - respondieron los pájaros.

- No. No, que no tenga pico -dijeron los árboles-. La cara perfecta está llena de hojas.

- Olvida el pico y las hojas -interrumpieron las flores- Si quieres una cara perfecta, tú llénala de colores.

Y así, todos los que encontró, fueran animales, ríos o montañas, le animaron a llenar su cara con sus propias formas y colores. Pero cuando el muñeco se dibujó pico, hojas, colores, pelo, arena y mil cosas más, resultó que a ninguno le gustó aquella cara ¡Y ya no podía borrarla!

Y pensando en la oportunidad que había perdido de tener una cara perfecta, el muñeco pasaba los días llorando.

- Yo solo quería una cara que le gustara a todo el mundo- decía-. Y mira qué desastre.

Un día, una nubecilla escuchó sus quejas y se acercó a hablar con él:

- ¡Hola, muñeco! Creo que puedo ayudarte. Como soy una nube y no tengo forma, puedo poner la cara que quieras ¿Qué te parece si voy cambiando de cara hasta encontrar una que te guste? Seguro que podemos arreglarte un poco.

Al muñeco le encantó la idea, y la nube hizo para él todo tipo de caras. Pero ninguna era lo suficientemente perfecta.

- No importa- dijo el muñeco al despedirse- has sido una amiga estupenda.

Y le dio un abrazo tan grande, que la nube sonrió de extremo a extremo, feliz por haber ayudado. Entonces, en ese mismo momento, el muñeco dijo:

- ¡Esa! ¡Esa es la cara que quiero! ¡Es una cara perfecta!

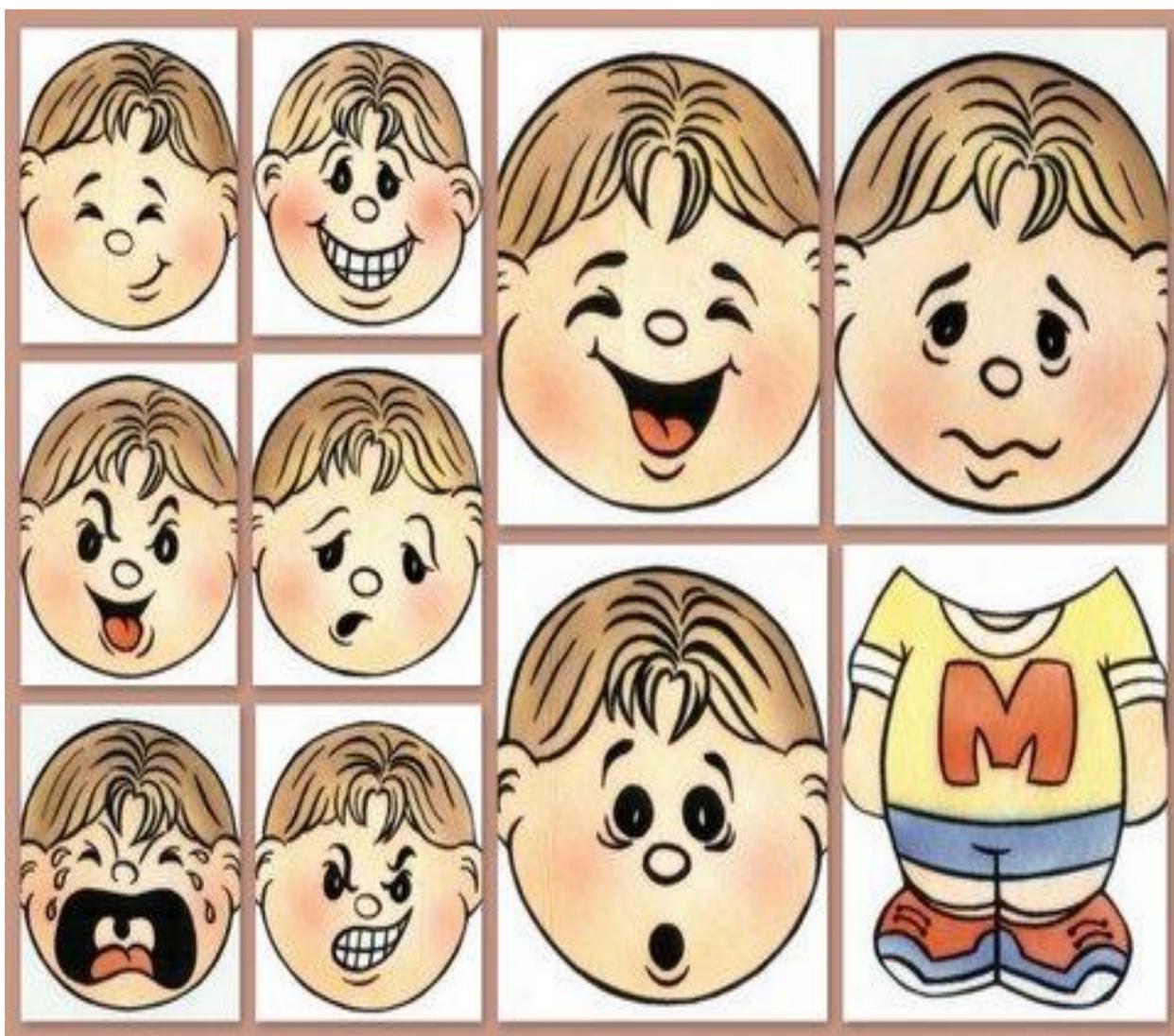
- ¿Cuál dices? - preguntó la nube extrañada - Pero si ahora no he hecho nada...

- Que sí, que sí. Es esa que pones cuando te doy un abrazo... ¡O te hago cosquillas! ¡Mira!

La nube se dio por fin cuenta de que se refería a su gran sonrisa. Y juntos tomaron el lápiz para dibujar al muñeco de papel una sonrisa enorme que pasara diez veces por encima de picos, pelos, colores y hojas.

Y, efectivamente, aquella cara era la única que gustaba a todo el mundo, porque tenía el ingrediente secreto de las caras perfectas: una gran sonrisa que no se borraba jamás>>.

- IMÁGENES DE LAS EXPRESIONES FACIALES DE LAS EMOCIONES.



- **EXPLICACION YO PADRE, YO ADULTO Y YO NIÑO.**

El estado del **Yo Padre** se inicia alrededor de los 8 años de edad, acorde con el desarrollo del cerebro, y sigue completándose toda la vida. Permite tener a las figuras parentales “dentro de su cabeza”, en vez de seguir los dictados y recibir la protección exclusivamente “desde afuera”, de nuestros parientes y mentores.

El estado del **Yo Adulto** es muy similar a los ordenadores, por estar sustentados anatómicamente en el cerebro humano. Las funciones se vinculan principalmente con el hemisferio “dominante” del cerebro. En las personas diestras, por lo general todo esto es dominio del hemisferio izquierdo del cerebro. En cambio, el derecho está más vinculado a la creatividad, a las imágenes, a la creación de sueños, las fantasías... Algunos de los atributos del estado del Yo Niño están ubicados en el hemisferio derecho (intuición, captación de totalidades, pensar en imágenes, creatividad). En la mayoría de los casos, las funciones de los hemisferios cerebrales se invierten en los zurdos.

El Yo Adulto recopila la información tanto de fuentes internas (sus propios datos, los contenidos del Padre y los del Niño) como de externas (mediante los sentidos). El Yo Adulto comienza a formarse aproximadamente durante el segundo año de vida, paralelamente a la maduración neurológica.

El estado del **Yo Niño** es el primero en aparecer. A partir de él, se diferencian más tarde el Adulto, y finalmente el Padre. Es el componente biológico de la personalidad. Transmite genéticamente el sexo, estatura, inteligencia, color de ojos, cabello,... Aunque su tipo de pensamiento es irracional también detenta la curiosidad, la creatividad, la intuición, la captación global de las cosas, personas y situaciones. En él está lo mejor y lo peor de cada uno de nosotros; en él está el concepto de sentido de la vida. Además del vocabulario simple que emplea, transmite y capta una gran riqueza de mensajes no verbales. Muchos de ellos no son conscientes para el emisor ni el receptor, pero tienen son muy potentes en la comunicación.

- **CONSEJOS PARA CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES Y LA DE NUESTROS HIJOS.**

ALEGRÍA Y TRISTEZA

PARA LOS PADRES:

RECUERDA...

- SONREIR.
- DISFRUTAR DE LOS PEQUEÑOS MOMENTOS.
- ENCONTRAR UN MOMENTO PARA HACER ALGO QUE TE GUSTA (CANTAR, BAILAR, HACER DEPORTE, SALIR CON AMIGOS, ESCUCHAR MÚSICA,...)
- COMPARTIR TU ALEGRÍA CON LOS MÁS CERCANOS.
- EXPRESAR QUÉ SIENTES (SEA EL SENTIMIENTO QUE SEA).
- EXPRESAR DE TU TRISTEZA CUANDO APAREZCA.
- RECUERDA NO CONFUNDIRLA CON LA RABIA, LA IMPOTENCIA O EL MIEDO.
- PEDIR APOYO, CONSUELO.
- PEDIR AQUELLO QUE NECESITES.

CON LOS PEQUEÑOS:

RECUERDA...

- COMPARTIR MOMENTOS CON TU HIJO.
- JUGAR CON ÉL (AUNQUE SOLO SEA UN RATITO).
- SACAR ALGUNOS MOMENTOS PARA CANTAR, BAILAR, JUGAR... CON TU HIJO. EXPRÉSALE CÓMO TE LO HAS PASADO Y QUÉ SIENTES.
- ESCUCHARLO CUANDO ESTÉ ALEGRE Y TRISTE, Y CONSOLARLO CADA VEZ QUE LO NECESITE.

MIEDO Y ENFADO/IRA

PARA LOS PADRES:

ANTE EL MIEDO RECUERDA...

- RESPIRAR Y RELAJARTE. CUANDO ESTÁS MÁS TRANQUILO VIENEN LAS SOLUCIONES.
- EXPRESAR AQUELLO QUE SIENTAS.
- PEDIR AYUDA Y CONSUELO SI LO NECESITAS.

ANTE EL ENFADO ACUÉRDATE DE...

- PARARTE, RESPIRAR Y PENSAR ANTES DE ACTUAR.
- EXPRESAR CÓMO TE SIENTES.
- DECIR QUÉ ES LO QUE QUIERES Y/O NECESITAS (RESPETANDO A LOS DEMÁS).
- PENSAR EN LAS SOLUCIONES Y CÓMO LLEVARLAS A CABO.

CON LOS PEQUEÑOS:

RECUERDA...

- AYUDARLO A IDENTIFICAR EL SENTIMIENTO. (¿ESTÁS ENFADADO? ¿TIENES MIEDO?).
- DETENERLO SI LA CONDUCTA NO ES ADECUADA.
- AYUDARLO A RESPIRAR PARA QUE SE TRANQUILICE.
- CONSOLARLO Y DARLE PROTECCIÓN.
- ELABORAR CON ÉL UNA SOLUCIÓN (¿QUÉ PODEMOS HACER?).

AMOR Y AFECTO

RECUERDA...

- SONRÍE CADA MAÑANA Y HAZ UNA EXPRESIÓN DE AMOR: UN BESO, UNA CARICIA, UNA PALABRA,....
- VALORA LOS ASPECTOS POSITIVOS DE TUS SERES CERCANOS.
- ESTAR MÁS PENDIENTE DE LAS COSAS POSITIVAS DE LOS DEMÁS, QUE DE LAS NEGATIVAS.
- PEDIR AQUELLO QUE NECESITES (UN BESO, UN ABRAZO, UNA CARICIA,...).
- TERMINA EL DÍA CON EXPRESIONES CARIÑOSAS. RECUERDA DECIRLE A TU HIJO LAS COSAS POSITIVAS Y LO ORGULLOSO QUE ESTÁS DE ÉL.
- NO OLVIDES EXPRESAR COSAS BONITAS Y MOSTRAR CARIÑO.

- **MANIFIESTO DE UN NIÑO**

1. NO ME PEGUES NUNCA, BAJO NINGÚN CONCEPTO (ME ESTÁS ENSEÑANDO QUE LAS SITUACIONES SE RESUELVEN CON VIOLENCIA).
2. DEJA QUE COMETA ERRORES (ASÍ APRENDO).
3. SI LLORO, ESCÚCHAME, ALGO ME PASA (SI ME DEJAS LLORAR, NO SOLUCIONAMOS EL PROBLEMA Y ME ESTRESO).
4. JUEGA CONMIGO (NO NECESITO TODO EL DÍA, SOLO UN RATITO ES SUFICIENTE PARA SENTIRME SEGURO Y QUERIDO).
5. PONME NORMAS Y LÍMITE (ME AYUDA A CRECER).
6. DÉJAME QUE SIGA HABLANDO Y PENSANDO COMO UN NIÑO (GUARDA LOS PROBLEMAS PARA CUANDO YO NO ESTÉ DELANTE, DÉJAME SER FELIZ).
7. NO ME ETIQUETES NI COMPARES (SOY ÚNICO).
8. NO SOY MALO (ESCÚCHAME Y VERÁS QUE DETRÁS DE MI MAL COMPORTAMIENTO HAY UNA NECESIDAD).
9. BÉSAME, ABRÁZAME, SIEMPRE QUE QUIERAS (ME GUSTA SENTIRME QUERIDO).
10. NECESITO ESTAR CONTIGO.

- **FANTASIA DIRIGIDA: “LO QUE EL NIÑO NECESITA”**

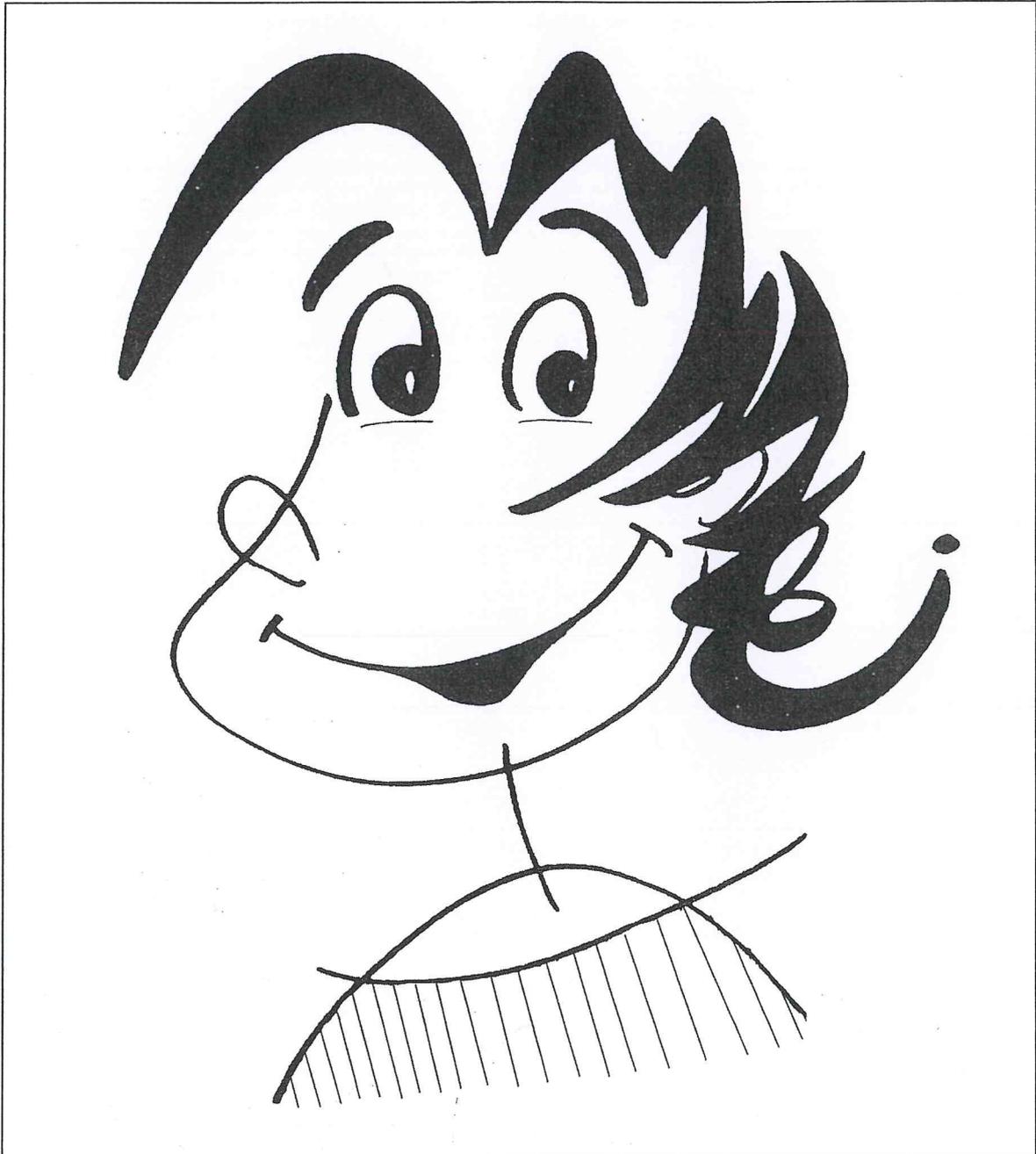
Ubíquese en un lugar tranquilo y silencioso. Relájese, respirando lenta y profundamente. Ahora, vuelva atrás, a un momento de su infancia en que usted es pequeño/a y necesita algo. Deje que su mente inconsciente lo/la lleve al momento preciso. Véase a esa edad; 2, 5, 9 años. Nuevamente observe su carita, su mirada, la posición del cuerpo, cómo está vestido/a, las formas y colores del ambiente... Ahora “Métase” también en la escena con la edad actual de usted... agáchese a la altura de su Niño o Niña, y háblele con afecto, tocándole la cabeza o un hombro. Pregúntele cómo está y qué necesita. Escuche su respuesta atentamente. Luego, prométanle que usted le va a brindar eso que necesita. Notará con sorpresa que a su edad actual, usted sigue necesitando lo mismo. Pero ahora dispone de su Adulto, su Padre, todas las experiencias y conocimientos grabados en estos estados del Yo “grandes”, para satisfacer esa necesidad frustrada desde su infancia.

Después de prometeré a su Niño que le brindará lo que le pidió, abrácelo con afecto, y sienta lentamente cómo se va incluyendo dentro del cuerpo de usted, hasta sentirlo totalmente internalizado. Tenga presentes las sensaciones y emociones que siente al hacerlo... Luego, respire lentamente un par de veces, abra los ojos, y trace un plan para cumplir su promesa.

ANEXO 2

- **FICHA DE IDENTIFICACION REALIZADA POR DANIEL (niño 1)**
- **EL DIBUJO DEL CUENTO DE CLAUDIA (niña 2).**
- **DIBUJO DE LOS MIEDO Y PREOCUPACIONES DE ANA (niña 3).**

IDENTIFICAR EMOCIONES



IDENTIFICAR EMOCIONES



IDENTIFICAR EMOCIONES



IDENTIFICAR EMOCIONES

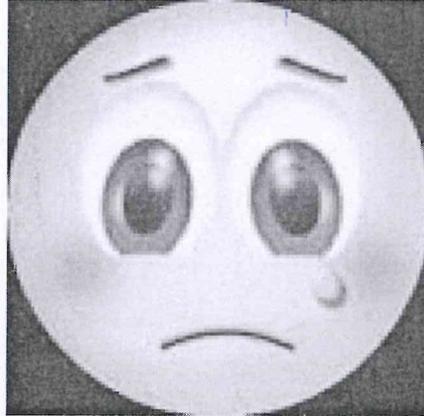


las emociones

EMOCIONES

Alegria

triste



miedo

enfadado



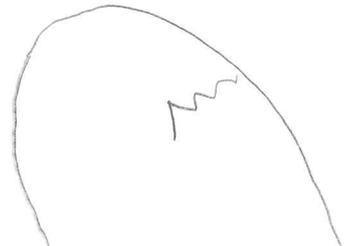
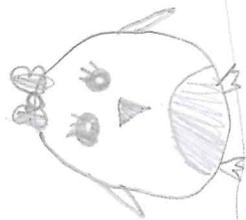
vergüenza

sorpresa



© 2000 TVE S.A.U. © 2009 Logena Studios

CLAUDIA



- Tranquila yo te regalare
otro lasito igual.

- Habla con el osito y decizle que
no se roba.

FELIZ CUMPLEAÑOS



Ana Gil

Tanta del
walle

Maman



ana Gil del



Papa

Mamma



Gello

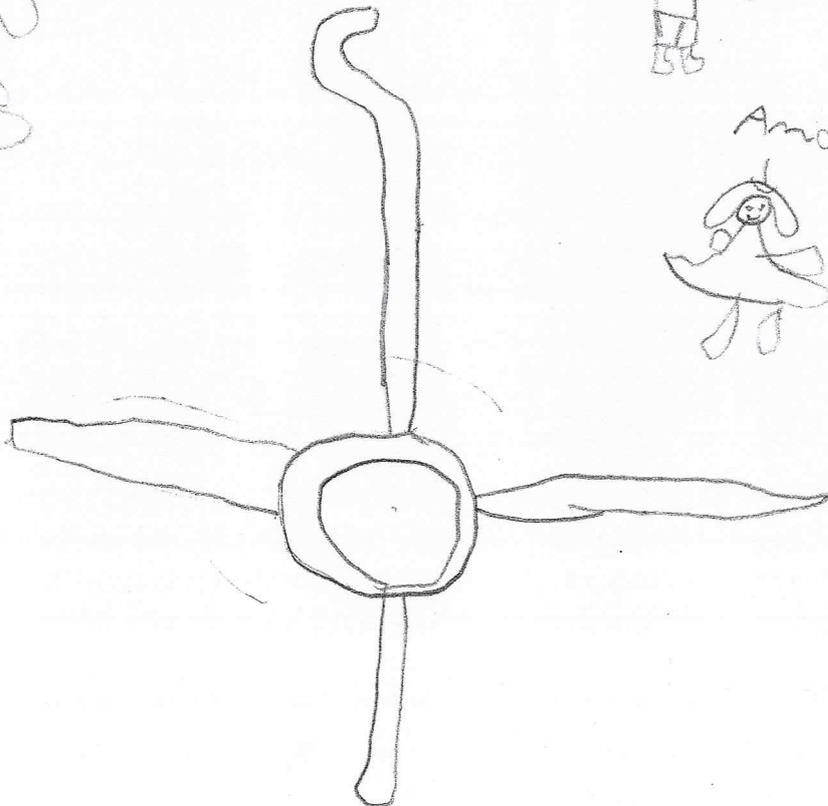


Luis

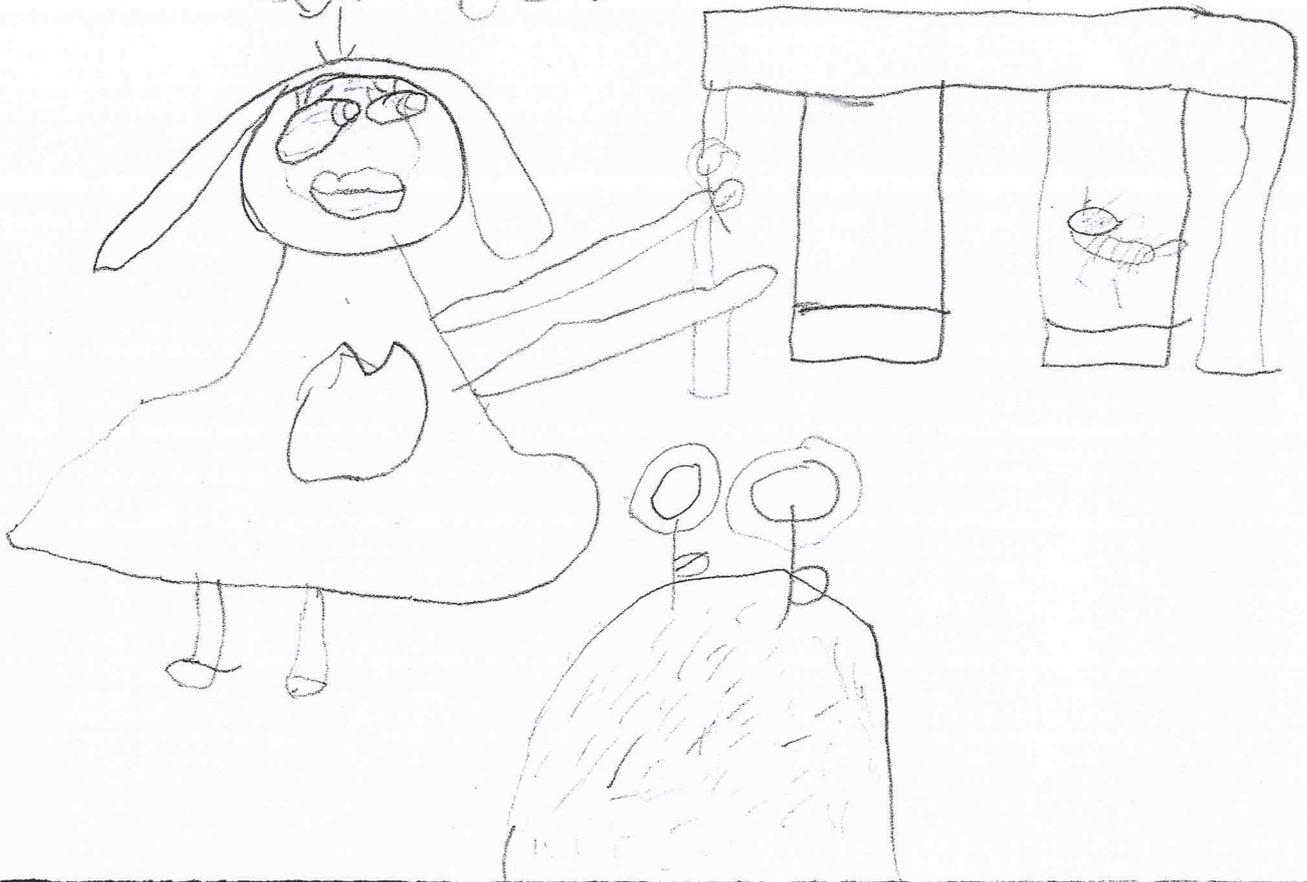
Sandra



Ana



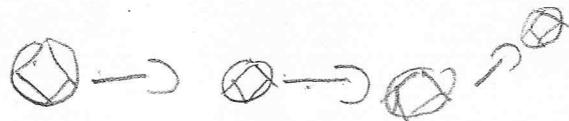
Ana's Girl Doll Walk

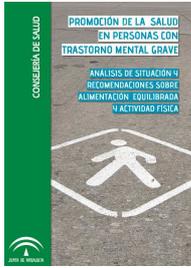


Manu



Ana's Girl





Anexo 11 de la publicación “Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física” Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2011.

anexo 11.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Anexo 11

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender es la relajación muscular progresiva, un procedimiento ampliamente utilizado hoy en día que fue originalmente desarrollado por Jacobson en 1939. Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica.

El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.

Normas básicas:

- En la relajación es esencial la concentración
- Se eliminará en lo posible toda contracción o sensación de estar agarrotado/a
- El lugar donde se lleve a cabo ha de ser tranquilo
- Se evitarán los ambientes muy calurosos o muy fríos
- La luz debe ser tenue
- La ropa ha de ser adecuada a las condiciones ambientales

El ambiente de la habitación ha de ser adecuado, con poca luz y, si es posible, se pueden aprovechar los efectos relajantes que tienen ciertos olores como, por ejemplo el aroma de lavanda lo cual se puede conseguir con un ambientador adecuado.

La aplicación de la técnica de relajación requiere una formación específica por parte de la persona que la dirige.

Postura de relajación:

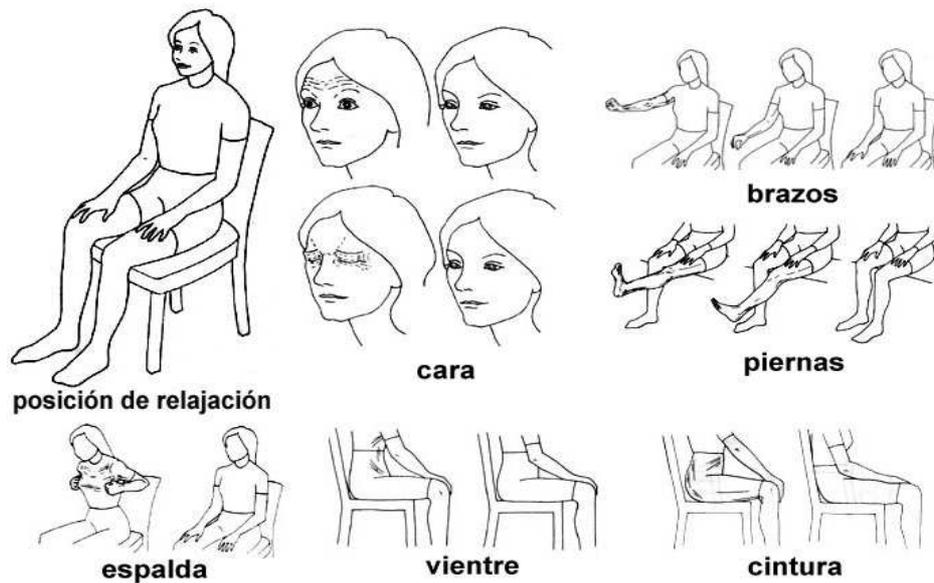


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

Siéntese tal y como aparece en la figura "postura de relajación". Cuando se encuentre cómodo/a, tense un grupo de músculos, trate de identificar donde siente mayor tensión. Siga la secuencia siguiente:

1º Tense los músculos lo más que pueda.

2º Note la sensación de tensión.

3º Relaje esos músculos.

4º Sienta la agradable sensación que se percibe al relajar esos músculos.

Por último, cuando tense una zona, debe mantener el resto del cuerpo relajado.

Empecemos por la **FRENTE**. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

Seguidamente, cierre los **OJOS** apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.

Siga con la **NARIZ Y LABIOS**. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

Con el **CUELLO** haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.

Seguidamente, ponga su **BRAZO** tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible. Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.

Haga exactamente lo mismo con las **PIERNAS**.

Después incline su **ESPALDA** hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos. Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.

Tense fuertemente los músculos del **ESTÓMAGO** (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.

Proceda de igual forma con los **GLÚTEOS** y los **MUSLOS**.

Relajación estando de pie:

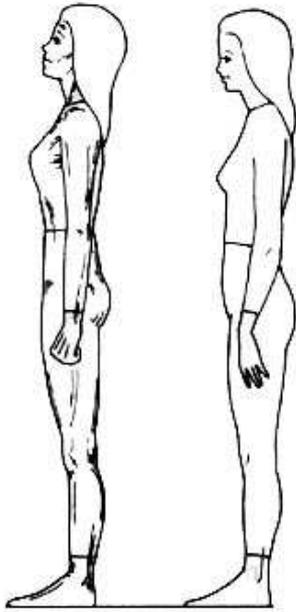


Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

Una vez consiga la relajación de todo su cuerpo de la forma habitual y después de haberla practicado durante varios meses intente relajarse de pie. Proceda de la siguiente forma.

Póngase de pie y mantenga la cabeza recta sobre los hombros. Tense todo su cuerpo, apriete las manos a ambos lados del cuerpo, meta el estómago hacia dentro y tense los muslos, nalgas, rodillas, etc. Después comience a relajar los músculos desde la cabeza a los pies. De nuevo note la diferencia entre tensión y relajación.



Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

También debería de realizar los ejercicios de tensión y relajación de sus músculos tumbado.

Proceda tensionando los músculos y relajándolos tal y como se indicó en el ejercicio de pie.

Fuente:

- Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
- Instituto Andaluz de Deporte. El entrenamiento personal en el ámbito de la salud. Sevilla: Junta de Andalucía, 2008. ISBN. 978-84-690-5879-4