



**APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE
EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

(PROGRAMA DISEMFE EN CASA)

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Tipología TFG: Investigación en el ámbito de educación y/o formación.

Facultad Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla)

Titulación: Grado en Educación Primaria

Autora: Eva Moreno Pilares.

Tutor: Beatriz García Ortiz. José Clares López.

RESUMEN

Este trabajo consiste en la aplicación y evaluación de un programa de expresión y comunicación emocional. El programa se titula DISEMFE en casa, tiene una duración de 10 sesiones, en cada una de las sesiones se trabajan diferentes emociones. El objetivo principal es que el alumnado entre en contacto con estímulos que faciliten la expresión y comunicación emocional, de esa forma intentar mejorar la vida de los distintos estudiantes en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana.

Un grupo de estudiantes de 6º de Primaria del colegio Salesianos San Juan Bosco de Morón de la Frontera han participado en las 10 sesiones que componen el programa, han realizado las diferentes actividades por las que están compuestas las sesiones. Posteriormente, se ha realizado un análisis de los datos obtenidos a través de los diferentes instrumentos de evaluación obteniendo como conclusiones que es un tema de interés para el alumnado pero necesitan actividades más dinámicas y el profesorado debe de ser consciente de la necesidad de trabajar en estos temas de manera continuada en el colegio.

PALABRAS CLAVES

Emoción, programa DISENFE en casa, expresión emocional, comunicación emocional.

ABSTRACT

This work consists of the application of an emotional expression and communication programme. The programme is called DISEMFE at home, has a duration of 10 sessions, in each session different emotions are worked. The main objective is to put the student in contact with stimuli that facilitate the emotional expression and communication, this way to try to improve students' life in the different aspects of their daily life.

A group of Salesianos San Juan Bosco school students in Moron de la Frontera have participated in 10 sessions that make up the programme, they have made the different activities of which the sessions are composed. Subsequently, an analysis of the data obtained through the different evaluation instruments has been carried out, obtaining as conclusions that the students are interested in the subject but need more dynamic activities and the teachers must be aware of the need to work on these subjects in a way continued at school.

KEY WORDS

Emotion, DISEMFE at home programme, emotional expression, emotional communication.

Índice

1.Introducción.....	4
2.Marco teórico	5
2.1.Concepto de emoción, características y sus elementos.....	5
2.2.Clasificación de las emociones.....	8
2.3.Inteligencia humana ligada a la mente emocional	10
2.4.Mundo emocional parte fundamental del Ser Humano	11
2.5.Seres humanos, seres sociales y su desarrollo emocional.	12
2.6. Implicación del aspecto emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	14
2.7.Mundo artístico incentivo de la esfera emocional	17
2.8.Expresión y comunicación emocional	19
3.Metodología.....	21
3.1.Contexto del centro.....	21
3.2.Preguntas de investigación	23
3.3.Objetivos de la investigación.....	23
3.4.Variable de la investigación	24
3.5.Población y muestra	24
3.6.Diseño de la investigación	25
3.7.Instrumentos de recogida de datos.....	26
4.Análisis de datos	28
4.1.Comparativa pretest y posttest.....	28
4.2.Valoración de las actividades por parte de los participantes	32
4.3.Análisis diario con registro de incidentes y cuestionario final.	36
4.4.Cuestionario profesorado.....	38
5.Conclusiones.....	40
6.Anexos.....	42
7.Bibliografía.....	59

1.Introducción

La expresión y comunicación emocional es un aspecto muy importante y necesario de trabajar con los niños y niñas en las aulas. En el ámbito escolar el profesorado se centra fundamentalmente en los aspectos académicos dejando atrás aspectos muy importantes y necesarios para la vida de los estudiantes. Es necesario que los estudiantes entren en contacto con estímulos que despierten en ellos diferentes sentimientos y emociones facilitando así su expresión y comunicación.

En este trabajo se ha llevado a cabo la aplicación y evaluación de un programa de expresión y comunicación emocional DISEMFE en casa, para ello se hablará del concepto de emoción y los diferentes tipos existentes, la relación que se establece entre la inteligencia humana frente a la mente emocional, la importancia de las emociones y el desarrollo emocional para el ser humano, la implicación del aspecto emocional en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje, la relación del mundo artístico y la esfera emocional y comunicación y expresión emocional. Todo ello, para finalmente aplicar el programa a un grupo de estudiantes de 6º de Primaria del colegio Salesianos San Juan Bosco (Morón de la Frontera) y posteriormente llevar a cabo un análisis de datos y elaborar una serie de conclusiones.

Durante todo el proceso, me he planteado muchas preguntas, ¿está el alumnado preparado para este tipo de programas?, ¿se le da la importancia que se merece a la comunicación y expresión emocional de los estudiantes?, ¿está el profesorado preparado y dispuesto para aplicar este tipo de programa en sus aulas?.

Tras búsquedas de información, se puede afirmar la importancia del mundo emocional en general para el ser humano y en particular también para los estudiantes en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. En los siguientes puntos del trabajo se podrán encontrar diferentes aspectos teóricos importantes relacionados con el mundo emocional y su vinculación con el ser humano, la propia aplicación del programa y por último análisis de datos y conclusiones.

2.Marco teórico

En el marco teórico se podrán observar aquellos aspectos teóricos que considero relevantes e interesantes para el trabajo. En primer lugar, se trata el concepto de emoción, las características y elementos más importantes y su clasificación para poder tener en mente algunas de las nociones más importantes. Posteriormente los siguientes puntos tratan sobre la vinculación del ser humano con la emoción que como seres humanos y a su vez seres sociales debemos conocer y tener en cuenta. Centrándonos un poco más en la educación para acercarnos cada vez más a la investigación se tratará la implicación del aspecto emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para terminar, la vinculación del mundo artístico con las emociones que no podemos hablar de emoción sin mencionar el arte. Por último expresión y comunicación emocional ya que el programa que se aplica trata fundamentalmente la expresión y comunicación emocional por lo que es interesante conocer su importancia y beneficio.

2.1.Concepto de emoción, características y sus elementos.

Para comenzar es importante comprender qué es una emoción, existen multitud de definiciones según distintos autores, algunas de ellas son las siguientes. Cada una de ellas tiene un matiz diferente aunque siempre siguen un mismo patrón.

Vázquez en *Educación de las emociones* (2007) citando a Bisquerra (2000), propone una definición para el concepto de emoción, considerándolas reacciones a determinadas informaciones que vamos recibiendo de una determinada situación o contexto. La reacción que cada uno de nosotros tendremos depende de nuestras experiencias y valoraciones subjetivas, es decir depende de la propia vida de la persona. En estas experiencias y valoraciones subjetivas intervienen nuestros conocimientos previos adquiridos durante diferentes etapas y experiencias, nuestras creencias, nuestros objetivos propios entre otros. En función de lo que para cada uno de nosotros consideremos importante radicaré la emoción, las emociones pueden llegar a alcanzar niveles muy elevados llegando a provocar alteraciones intelectuales o trastornos emocionales.

Para Belli, S. y Íñiguez-Rueda, L. (2008), las emociones son experiencias del propio cuerpo del ser humano, es decir que tienen lugar en el propio ser humano, de manera interna y que posteriormente se manifiestan en el exterior a través del lenguaje, de movimientos corporales, de expresiones faciales por ejemplo. Aquello que nos pasa interiormente y que posteriormente mostramos

a nuestro entorno y realidad se puede decir que es contrario a la razón a lo objetivo, entendiendo que son respuestas subjetivas que el propio organismo genera tras una situación determinada.

Según Bericat (2012) citando a Denzin (2009), define la emoción como una experiencia intensa que tiene lugar en el propio cuerpo del ser humano que envuelve al individuo, a su parte racional, a su conciencia. Esa experiencia es percibida y circula a través de todo el cuerpo. Mientras tiene lugar esa experiencia el individuo es envuelto en una realidad totalmente diferente y novedosa. Es decir, una realidad de un mundo visto desde la perspectiva emocional, un mundo en el que se añaden los valores emocionales, la perspectiva subjetiva de la realidad.

Según Bericat (2012) citando a Lawler (1999), las emociones son estados concretos en un determinado momento, suelen ser breves. Estos estados pueden ser tanto positivos como negativos, en un momento determinado debido a una experiencia concreta se genera un estado. Esos estados contienen una serie de elementos; fisiológicos que engloba los diferentes órganos del ser humano, los elementos neurológicos que forman parte del sistema nervioso y por último, los elementos cognitivos aquellos relacionados con el conocimiento.

Según Bericat (2012) citando a Brody (1999) define las emociones como una serie de sistemas motivacionales que están formados por una serie de componentes; fisiológicos aquellos relacionados con el propio organismo del ser humano, conductuales aquellos que engloban la conducta de un determinado individuo, experienciales entendiendo como aquellas experiencias y vivencias que el ser humano vive y cognitivos aquellos relacionados con el propio conocimiento. Estos sistemas motivacionales van variando en intensidad y están provocados por una serie de circunstancias propias de la persona, experiencias personales o situaciones concretas que requieren de nosotros mismos porque nos afectan en cierto modo.

Se puede entender la emoción como una reacción subjetiva que el propio ser humano tiene ante una determinada experiencia o situación a la que se somete. La emoción le da un valor diferente a lo objetivo de la situación por lo que complementa a la razón humana.

Las emociones están compuestas por una serie de elementos característicos que las hacen llamarse emoción y entenderla como lo que es.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007), en una determinada emoción se dan una serie de elementos característicos. Una situación o experiencia que tiene unas características determinadas que provocan que se produzca esa emoción, un sujeto que sea el que percibe o vive esa situación, la procesa y tiene una reacción. Otro elemento es el propio significado que el sujeto le da a esa situación

mencionada anteriormente permitiéndole atribuir una emoción a esa situación. La expresividad emocional que el mismo sujeto siente ante esa experiencia o situación. También existe una reacción corporal o fisiológica, cambios en el propio cuerpo, es decir una serie de respuestas involuntarias que el sujeto no decide que ocurran. Y por último, una expresión motora observable, es decir una expresión que puede ser observada y contiene algún movimiento, dentro de ellas encontramos las expresiones fáciles, tono de voz y volumen y movimientos corporales.

Dentro de la fisiología del ser humano es importante e interesante mencionar la amígdala cuando se trata el mundo emocional. La amígdala forma parte del organismo del ser humano y es el núcleo de ese mundo emocional que tiene lugar en él.

Según Vázquez en *Educación y emociones* (2007), la amígdala se encuentra situada en la parte interna del lóbulo temporal es el núcleo principal de control de emociones y sentimientos se encuentra muy conectada a los procesos de aprendizaje y memoria. La amígdala crea una especie de depósito de la memoria emocional y a la vez de significado.

Es importante señalar también una serie de conceptos relacionados con la emoción como son la percepción emocional, la asimilación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. Son conceptos básicos e importantes para entender todo el constructo de lo emocional.

Para Fernández (2009), la percepción emocional es la habilidad para ser conscientes e identificar tanto nuestros propios sentimientos como aquellos sentimientos de los demás. Para ello se necesita bastante concentración ya que necesitamos estar atentos a diferentes aspectos y factores que nos dan información sobre esos sentimientos, es decir ser conscientes de lo que nos pasa a nosotros interiormente y también de algunos factores externos de las personas que nos rodean como pueden ser las expresiones faciales, los movimientos o el tono de voz. Implica bastante esfuerzo y trabajo por nuestra parte debemos ser capaces de canalizar lo que estamos observando y aquello que nosotros mismos estamos sintiendo e indagar sobre qué está ocurriendo.

La asimilación emocional para Fernández (2009) es la habilidad para ser capaces de tener en cuenta nuestros propios sentimientos cuando estamos reflexionando o razonando sobre algún asunto o cuando estamos resolviendo un problema. Es decir como nuestras propias emociones influyen en la toma de decisiones, en función de la emoción que prevalezca en un determinado momento así será nuestra decisión. Si tenemos emociones positivas quizás nuestro razonamiento, nuestra forma de pensar y nuestra manera de procesar una determinada información se vean favorecidos, quizás por el contrario se prevalecen emociones negativas puede repercutir en nuestra toma de decisiones.

Según Fernández (2009), la comprensión emocional como su propio nombre indica se basa en comprender las emociones es decir la habilidad para entender y analizar todas esas señales emocionales y poder clasificarlas y reagruparlas. Va unida esta habilidad a una actividad de anticipación, ser conscientes y conocer las causas que han provocado un determinado estado de ánimo y una actividad prospectiva, ser conscientes de las consecuencias posteriores a una determinadas acciones realizadas. También implica el conocimiento de la combinación de diferentes emociones generando unas emociones secundarias por ejemplo los celos podrían considerarse una emoción secundaria fruto de admiración y amor ligada al miedo a perder a esa persona. Podemos ir más allá incluyendo también el conocimiento de aquellas emociones más complejas, incluyendo la habilidad de reconocer los cambios producidos en nuestros estados de ánimo y por último ser capaz de comprender la aparición de sentimientos contradictorias hacia una misma situación o persona.

Por último, para Fernández (2009) la regulación emocional incluye la capacidad de estar abiertos a todo tipo de sentimientos ya sean positivos o negativos y ser capaces de generar una reflexión sobre ellos de esa forma podremos aprovechar aquella información que sea útil para nuestra vida y desechar aquella no sea útil. También la regulación emocional incluye la capacidad para regular tanto nuestra propias emociones como la de los demás, de manera que podemos ser capaces de controlar y reducir aquellas emociones negativas cuyas consecuencias nos perjudican e intensificar las emociones positivas que son aquellas que nos generan consecuencias positivas.

Todo estos conceptos, percepción, asimilación, comprensión y regulación emocional podemos afirmar que son una serie de procesos que tienen lugar en un individuo. Debemos ser capaces de percibir nuestras propias emociones y sentimientos y las de los demás, asimilar aquello que estamos sintiendo y ser capaces de reflexionar y razonar teniéndolo en cuenta, comprender las emociones entender todo aquello que sentimos en un momento determinado y por último, ser tener la capacidad de estar abiertos a muchos sentimientos y aprovechar aquello que de verdad es útil y desechar aquello que no lo es.

2.2. Clasificación de las emociones

Una vez conocido el concepto de emoción y aquellas características y elementos más importantes, clasificar las emociones es importante y ayuda a entenderlas. Podemos encontrar varias clasificaciones, en esta ocasión veremos una primera clasificación en básicas y secundarias, y otra clasificación más amplia que engloba más variedades.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007), existe una clasificación muy empleada que hace una distinción entre emociones básicas y emociones secundarias. Las emociones básicas son bastante rápidas y duran unos segundos, no está claro el número de emociones que pertenecen a esta categoría pero algunos ejemplos de ellas son: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco. Estas emociones no necesitan de un aprendizaje sino que forman parte del propio ser humano desde que nacemos.

En relación con la clasificación propuesta anteriormente en básicas y secundarias, se pueden encontrar diversas opiniones.

Vázquez en *Educación de las emociones* (2007) citando a Evans (2002), considera que es más acertado considerar las emociones básicas y las culturalmente específicas o secundarias como un todo no como dos clases totalmente diferentes. Es decir, es un espectro en el que en cada extremo están situados los dos tipos de emociones, en uno de los polos de ese espectro encontraríamos aquello que consideramos muy innato, situando ahí las emociones básicas y en el otro polo del espectro aquello considerado menos innato, situando ahí las emociones culturalmente específicas o secundarias.

A diferencia de lo anterior, según Evans no existe una división entre ambas sino que son polos y una emoción puede estar más próxima a uno u otro polo. Otros autores que veremos posteriormente realizan clasificaciones más amplias en las que abarcan diferentes categorías.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007) citando a Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), realizan una nueva clasificación de emociones un poco más amplia: emociones primarias, secundarias, negativas, positivas y neutras.

Emociones primarias son aquellas que contienen cierta carga genética es decir, que a pesar de que en ellas influyan la experiencia y el propio aprendizaje del ser humano están presentes en todas las personas y culturas. Las emociones secundarias provienen de las anteriores dependen del desarrollo de cada persona por lo que las respuesta y reacciones que se producen son muy distintas entre una y otra persona. Las emociones negativas son aquellas que contienen sentimientos desagradables, la situación o experiencia provoca un sentimiento o reacción negativa, de daño y necesita de una gran variedad de estrategias para superarlo, enfrentarlo y afrontarlo, un ejemplo de este conjunto sería la tristeza. Las emociones positivas son que aquellas que por el contrario provocan sentimientos agradables, la valoración que hacemos de la situación o de la experiencia es buena y no necesita de tantas estrategias para afrontarlos por ejemplo; la felicidad. Por último, las emociones neutras son

aquellas que no se consideran ni positivas ni negativas, son las que conducen a la llegada o aparición de estados emocionales, un ejemplo de ello podría ser la sorpresa.

Para concluir con la clasificación de las emociones, se puede decir que en un primer lugar podríamos clasificarlas según afirma Evans en básicas o secundarias y otra clasificación un poco más amplia según Fernández-Abascal, Martín y Domínguez sería clasificarlas en primarias, secundarias, positivas, negativas o neutras atendiendo a más variedades.

2.3. Inteligencia humana ligada a la mente emocional

El ser humano como ya sabemos es un ser racional, un ser que hace uso de la razón y de la inteligencia en su vida diaria pero que a su vez, la emoción y el mundo emocional está muy ligada a él.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007), la emoción es un concepto complejo que abarca diferentes dimensiones. Es un proceso que recoge respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo. El ser humano es una ser racional pero que a su vez necesita de un conocimiento emocional, emoción y cognición está integrados. El conocimiento emocional nos permite adaptarnos a un contexto y ayuda a la resolución de conflictos y a la toma de decisiones. Es fundamental para tomar decisiones acertadas y correctas para una determinada situación.

La mente humana está compuesta por una mente racional y una mente emocional ya que con el paso del tiempo lo emocional ha ido integrándose en el ser humano como algo innato y automático. Para Vázquez en *Educación de las emociones* (2007) citando a Goleman (2001), las emociones con el paso del tiempo han ido integrándose en el sistema nervioso como tendencias innatas y automáticas, es decir una tendencia que no necesita de un aprendizaje, pertenece a la naturaleza y funciona por sí misma. Se puede afirmar que nuestra vida mental está conformada por dos mentes, una mente racional, la que piensa y una mente emocional. La mente racional, de la que somos más conscientes, es la mente de la comprensión sin embargo, la mente emocional es más impulsiva es decir, no se reflexiona ni se piensa, todo lo contrario a lo que ocurre en la mente racional, que nos incita a reflexionar y meditar sobre lo que estamos realizando.

La inteligencia propia del ser humano está conformada por las emociones, algunos autores proponen romper con esa división que existe entre lo emocional y lo racional.

Vázquez en Educar las emociones (2007) citando a Greenberg (2000) considera que las propias emociones del ser humano forman parte de nuestra propia inteligencia. Debe intentarse romper y reflexionar sobre la división entre lo emocional y lo racional, entendiéndolo como un conjunto, dando así un paso evolutivo a nivel cultural. El cerebro emocional está muy implicado e integrado en el razonamiento al igual que lo está el cerebro racional o pensante. La emoción nos permite a nosotros como seres humanos, dirigir nuestras decisiones con la ayuda de la mente racional, catalogando y reflexionando aquello que estamos realizando o vamos a realizar, nos hace ser conscientes de una realidad determinada y valorar las consecuencias de una determinada actuación.

Los aspectos de la mente emocional son complementarios a los de la mente racional por lo que es interesante entenderlo como un conjunto, dejando atrás la división que se hace. Nos ayudamos de ambas para llevar a cabo nuestra propia vida.

2.4.Mundo emocional parte fundamental del Ser Humano

El ser humano no solo es un ser racional como se ha podido comprobar en el punto anterior, no se basa sólo en lo objetivo y en aquello que puede comprobarse, sino que a partir de esos aspectos racionales, se generan una serie de pensamientos emocionales.

Según Mora (2013) citando a Wilson (1998), la mente humana no puede centrarse únicamente en la razón, en aquellos pensamientos que son verificables y objetivos sino que necesita también de un pensamiento irracional, una emoción, es decir que de aquella realidad objetiva y verificable se obtengan una serie de connotaciones subjetivas.

El mundo emocional, la emoción es un aspecto fundamental e imprescindible para todo ser humano tanto en su individualidad como en su vida en sociedad. No podemos hablar de seres humanos sin hablar de la parte emocional de éstos ya que al ser seres sociales que necesitan de la interacción entre ellos, necesitan de ese mundo emocional.

Mora (2013), considera que la emoción es la protección de la propia supervivencia del ser humano y es fundamental para las relaciones que mantiene y establece ya que el ser humano es un ser social. Para formar parte del mundo y de la propia sociedad necesita las emociones.

En relación con el desarrollo humano que va evolucionando y generando beneficios y posibilidades, se debe mencionar el desarrollo emocional que forma parte y acompaña al propio

desarrollo del ser humano, si el desarrollo emocional de las personas es adecuado puede ayudar a hacer frente a diversas situaciones que nos vamos encontrando durante toda nuestra vida.

Según Mulsow (2008), el desarrollo humano puede ser entendido como un proceso para ampliar las opciones de los seres humanos, combinando lo propio de cada uno, lo que le precede y las relaciones con otros seres humanos y el propio medio, les permite hacer frente a la vida y tener un nivel de vida adecuado que haga posible el ser, estar, hacer y saber. Todo ello asociado a un desarrollo emocional correcto permite a los seres humanos hacer frente a la realidad con unas estrategias más acertadas superando los golpes y efectos negativos de la realidad del momento.

El ser humano es todo aquello que le rodea, es decir él mismo, los seres con los que interactúa y el propio medio en el que se desarrolla por ello se dice, que si todo ese desarrollo junto con el emocional es adecuado, permite que el ser humano sea capaz de enfrentarse a la realidad, a su propia realidad. Cada ser humano es diferente, ya que nos vamos desarrollando acorde a una serie de experiencias y vivencias, por lo que cada uno de nosotros enfrentamos nuestra realidad de una forma diferente.

Las emociones permiten otorgar un valor personal y propio a una determinada realidad, es decir que una experiencia o situación puede tener un valor u otro acorde a la persona; una situación que para un individuo pueda ser positiva, a otro por su contexto y circunstancias, le genera un sentimiento negativo.

Según García (2012), las emociones están implicadas en un proceso de resignificación de los diferentes sucesos que tienen lugar en nuestro entorno es decir, que debemos entender y ser conscientes de que la emoción y la razón van de la mano. El ser humano es fruto de la emoción y la razón, no puede ser entendido de manera individual son considerados elementos inseparables.

2.5.Seres humanos, seres sociales y su desarrollo emocional.

Como ya sabemos el ser humano es considerado un ser social, un ser que necesita de la interacción constante con otros seres humanos. No podemos concebir al ser humano sin una sociedad que le rodee en la que viva diversas situaciones y experiencias.

Según Mulsow (2008), el ser humano es un ser social, necesita de la interacción social no solo para su supervivencia física también para su desarrollo psíquico y espiritual. Hay muchos aspectos importantes en la vida del ser humano que no pueden concebirse o conocerse sin la existencia de una

sociedad, un ejemplo de ello podría ser la cultura. Vivir en sociedad nos permite dar a conocer y conocer los diferentes aspectos culturales que dan sentido a nuestra propia vida. En la socialización, en las relaciones que establecemos entre los diferentes seres humanos es donde tiene cabida el desarrollo emocional es decir, nos permite hacer nuestros e interiorizar, aquellos elementos del mundo exterior. El desarrollo emocional complementa el desarrollo humano.

Las interacciones que el ser humano establece con el resto de individuos es fundamental e imprescindible para el desarrollo emocional. El desarrollo humano no se completa sino es gracias al desarrollo emocional.

Según Mulsow (2008), la relación que un ser humano establece entre persona-medio, es decir entre él mismo y el mundo que le rodea, es fundamental para generar estos espacios que permiten un buen desarrollo emocional, permitiendo a la persona situarse en un determinado contexto gracias al desarrollo de unas competencias socio-emocionales que facilitan su estancia en el medio, siendo conscientes de que estamos ante un medio muy cambiante, competitivo y globalizante, por lo que se necesita adquirir y asimilar una serie de características y competencias propias del ser humano.

La persona y su relación con el medio, con la sociedad, su propio contexto es fundamental para que se genere en ellos un buen desarrollo emocional. Con un correcto desarrollo tanto humano como emocional, el ser humano puede enfrentarse al medio en el que vivimos que como menciona Mulsow es muy cambiante, competitivo y globalizante.

Dentro de todo los agentes que influyen en los aspectos socio-emocionales, podemos destacar la familia. La familia es un agente constructor fundamental ya que en ella vivimos gran parte de nuestras experiencias, experimentamos muchas de nuestras primeras veces y todo ello hace posible el desarrollo emocional del individuo.

Según Mulsow (2008), la familia y el ambiente familiar es un agente constructor de aspectos socio-emocionales ya que nos ofrecen diferentes experiencias y modelos que se asemejan a la realidad permitiendo generar una serie de oportunidades que hacen posible el desarrollo emocional. La familia ofrece control afectivo, permitiendo el desarrollo emocional de los seres humanos , en el seno familiar se viven aquellas experiencias que favorecen o no al propio desarrollo del ser humano. Todo lo que se vive en el seno familiar permite enfrentarnos a situaciones de la vida cotidiana afrontándolas con aquellas herramientas que hemos ido adquiriendo en el ambiente familiar. Existen numerosas realidades según el tipo de seno familiar en el que nos encontremos, desde padres muy permisivos a padres muy opresores. Según las experiencias que se viven en un ambiente familiar determinado, es enfrentada la realidad de una u otra forma con una serie de competencias y estrategias diferentes según

cada contexto. Por ejemplo, ante padres y madres censuradores, opresores y castigadores generan un desarrollo emocional deficiente para enfrentarse a la realidad, no se consiguen competencias y estrategias emocionales adecuadas y acertadas para enfrentarse a un determinado contexto o experiencia de la propia realidad.

Los seres humanos somos seres sociales que necesitamos de la interacción para poder desarrollarnos; a su vez al ser seres sociales necesitamos de las emociones y de un desarrollo emocional adecuado. Nuestras experiencias en el propio medio y los diferentes agentes de los que nos rodeamos como por ejemplo la familia hace que afrontemos a la realidad de una u otra forma.

2.6. Implicación del aspecto emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ya se ha visto que el ser humano es un ser con una mente emocional y una mente racional por lo que es importante centrarnos en el aspecto educativo y conocer la implicación del aspecto emocional en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Según García (2012) citando a Bruner (1960), considera que el proceso de aprendizaje está compuesto a su vez por tres procesos. En primer lugar, la adquisición de una información nueva o un refuerzo de una información previa que el estudiante ya tiene. En segundo lugar, la transformación que permite hacer propio el conocimiento y adaptarlo a una serie de tareas. Por último, la evaluación que permite saber si el proceso anterior ha sido ejecutado de manera correcta, es decir, si hemos sido capaces de adaptar el conocimiento de manera adecuada a una determinada tarea. Para conseguir todos esos procesos nombrados anteriormente debemos tener en cuenta como futuros docentes la predisposición del estudiante hacia ese proceso de aprendizaje, qué actitud muestra el estudiante ante esta situación y es aquí donde aparecería el carácter emocional.

El proceso de enseñanza aprendizaje como afirma Bruner, consiste en adquirir una determinada información, hacer propia esa información y comprobar si hemos adaptado de manera correcta esa información, para ello el componente emocional de los estudiantes es fundamental ya que a los docentes les permite ajustarse y adaptar lo máximo el proceso a sus estudiantes. El aspecto emocional está muy implicado en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños/as. Se considera fundamental desarrollar y potenciar el desarrollo emocional y la competencia emocional en las aulas para favorecer el aprendizaje.

En la escuela se necesita el desarrollo integral de los estudiantes, permitiendo de esa forma un educación integral, no quedarnos en el mero conocimiento de las diferentes materias académicas. Un

desarrollo y educación integral tienen lugar cuando se produce una mezcla entre lo cognitivo, es decir aquellos procesos mentales que nos permiten realizar cualquier tarea permitiendo al estudiante tener un papel activo en los procesos de recepción, selección, transformación, almacenamiento, elaboración y recuperación de la información, pero a su vez necesita de las formas emocionales que conocemos actualmente como competencias emocionales. Según Gómez, Chávez y Flores (2019) citando a Bisquerra (2019), las emociones del estudiante como apoyo en la construcción del proceso de aprendizaje, entendemos por competencia emocional la capacidad de activar adecuadamente toda una serie de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que son necesarias para llevar a cabo una serie de actividades, esas competencias están organizadas según este autor en conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. Las formas cognitivas y emocionales se complementan mutuamente para conseguir una educación integral.

El estudiante no puede quedarse en la superficie del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la escuela se debe potenciar el desarrollo integral del alumnado. Se necesita lo cognitivo pero a su vez, esto se complementa con lo emocional, sirviéndole de apoyo en todo ese proceso.

Según Gómez, Chávez y Flores (2019), los estudiantes, como seres sociales debido a su experiencia pueden tener una serie de recuerdos buenos o malos, en consecuencia, la manera de actuar ante esos recuerdos puede ser positiva o negativa. Cuando recordamos una mala experiencia, solemos reaccionar ante ella de manera negativa. Por ello, para captar la atención del estudiante se intenta elevarles la autoestima por medio de experiencias buenas y agradables, que les provocan una serie de emociones positivas. Una de las actividades que se menciona es el juego, que permite captar la atención del alumnado de una manera más eficaz de esa forma se despiertan en el estudiante una serie de emociones positivas que hacen posible la adquisición del aprendizaje, uniendo el aprendizaje con aquellas habilidades y emociones propias del alumno/a.

Es importante tener en cuenta que en el proceso enseñanza-aprendizaje entran en juego diferentes aspectos, entre ellos como menciona Gómez, Chávez y Flores (2019) encontramos los recuerdos. Como futura docente considero que es fundamental para un buen aprendizaje tener en cuenta todas las experiencias del alumnado, de esa forma seremos capaces de generarles experiencias positivas relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las emociones negativas respecto a alguna circunstancia vivida por los estudiantes, pueden dificultar su aprendizaje.

Según Gómez, Chávez y Flores (2019), es muy importante no solo fomentar la emoción en el aula sino hacer atractivo aquello que se enseña, cuando lo que se enseña despierta la curiosidad de los estudiantes hace que la adquisición del aprendizaje sea más efectiva. Para que el profesor/a enseñe y

el alumnado aprenda es necesario despertar la atención del estudiante, se necesita de una atención activa, sostenida y totalmente consciente y por lo tanto si lo que se enseña se hace atractivo conseguimos esa atención necesaria que nos permite la adquisición de un aprendizaje determinado. Un profesor que despierta la curiosidad es aquel que es capaz de transformar un contenido de carácter académico en algo interesante y significativo para el alumnado.

El docente tiene un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus estudiantes ya que aquello que enseña debe vivirlo, es decir, el estudiante debe tener la sensación de que lo está aprendiendo es muy atractivo e interesante y para ello el profesor debe intentar despertar esa curiosidad en el alumnado. El reto para el profesorado es acercar las emociones y fomentarlas en el aula y a su vez, despertar en los niños/as ese interés por aquello en lo que se está trabajando.

Según García (2012), solemos aprender aquello que nos motiva a ello, es muy complicado tener una disposición hacia el aprendizaje, si realmente no nos motiva y tenemos emociones positivas hacia aquello que estamos aprendiendo. Por lo que es muy importante y fundamental tener en mente que las emociones deben formar parte de ese proceso de aprendizaje por lo tanto la educación emocional es un aspecto fundamental del ámbito escolar. Trabajar en la activación, desarrollo y regulación de las emociones de los estudiantes, nos permite mejorar ese proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como hemos podido comprobar, es complicado que los estudiantes aprendan algo que no les despierta interés, algo por lo que no sienten ningún tipo de motivación y ahí es donde juega un papel muy importante las emociones. Los docentes tienen una herramienta que deben pulir y trabajar para conseguir un proceso de enseñanza-aprendizaje atractivo y motivado del cual se puedan obtener resultados positivos.

Según García (2012), el aprendizaje debe considerarse un producto cultural de dos aspectos que se relacionan entre sí para que el aprendizaje tenga lugar de una manera efectiva, lo racional ligado a la razón y lo emocional ligado a los sentimientos. Es muy importante tener en cuenta los sentimientos de los estudiantes en el proceso de aprendizaje, ya que teniéndolos en cuenta el aprendizaje puede ser más efectivo.

Finalmente, el proceso de enseñanza-aprendizaje es un producto formado por lo racional y lo emocional. Ambos aspectos permiten que ese proceso pueda producirse de la manera más efectiva y satisfactoria posible. No solo nos podemos basar en conocimientos académicos, hay que tener en cuenta aquello que los alumnos/as están sintiendo e intentar que ellos sean capaces de aplicar eso que aprenden, a su propia vida y de resolver los problemas que se les planten en un determinado contexto.

2.7.Mundo artístico incentivo de la esfera emocional

Cuando se habla de emociones hay que destacar la importancia del arte, ya que a través del arte, podemos transmitir y trabajar toda esa esfera emocional que forma parte de cada individuo.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007), el lenguaje del arte permite comunicar la propia experiencia y vivencias del humano, es decir está basado en el principio de la comunicabilidad. Siempre ha sido considerado uno de los medios más útiles y accesibles a la esfera emocional, existen numerosas manifestaciones del arte por ejemplo: drama, pintura, música, cine, teatro, poesía entre muchas otras. El arte permite a los seres humanos experimentar numerosas emociones desde lo más agradable hasta incluso provocarnos dolor. El arte es un recurso muy útil para los seres humanos que permite tanto la expresión, la transmisión y la percepción de una gran cantidad de sensaciones, emociones y sentimientos.

El arte no solo nos permite transmitir aquello que sentimos, sino que a su vez somos capaces de percibir numerosas sensaciones que nos provocan cierta emoción. Es una herramienta muy útil para educar emocionalmente porque permite trabajar la percepción, transmisión y expresión de emociones y sentimientos.

Según Vázquez en *Educación de las emociones* (2007), el arte es un recurso muy útil para explorar el mundo sentimental, también permite el manejo de las emociones de uno mismo y de los demás. Es un instrumento muy positivo para la expresión emocional, es considerado una estrategia para la educación emocional que permite una mejora adecuada de todos los procesos expresivo-comunicativos que tienen lugar en los diferentes sujetos.

Dentro de la variedad de artes existentes mencionadas anteriormente, se puede destacar el cine ya que a través del cine, no solo se puede acceder al mundo real, sino a un mundo imaginario que nos ofrece multitud de posibilidades.

Vázquez en *Educación de las emociones* (2007) citando a De la Torre, considera que el arte es un medio muy eficaz tanto para la conexión, como la expresión de las emociones, haciendo hincapié en el cine. El cine permite educar actitudes y sentimientos muy variados, ya que tienen acceso no solo al mundo real, sino también al mundo imaginario; considera que las películas son historias que pueden ser reales o imaginarias pero tienen un gran potencial para provocar una serie de emociones y sentimientos en el espectador.

También destaca la música, la música invita a provocar estados emocionales y educar la sensibilidad. Cuando se escucha música, se pueden generar una gran cantidad de emociones y

sentimientos, en esos momentos tanto los procesos de pensamiento y sentimiento se complementan, nos dejamos llevar por lo que en ese momento estamos sintiendo, provocando en nosotros mismos una reflexión sobre aquello que estamos escuchando.

La música es un elemento fundamental cuando de trabajar las emociones se trata ya que nos permite percibir una determinada sensación cuando la escuchamos y a su vez nos da la facilidad de que a través de ella podamos expresar aquello que estamos sintiendo.

Por último, respecto a la importancia de las artes en relación a las emociones, es interesante mencionar Arteterapia una forma de trabajar las emociones.

Según Duncan (2007), arteterapia es una forma de mejorar o trabajar en las emociones a través de las artes. Las artes son un recurso muy útil para mejorar y facilitar el proceso de reflexión. A través de las artes podemos transmitir y comunicar en gran medida, aquello que no es más difícil transmitir a través del lenguaje. No solo hablamos de arte cuando nos referimos a una obra bonita y de gran prestigio, es arte todo aquello que transmite una información, que a simple vista no podemos observar.

Duncan cuando se refiere a las artes se refiere a todas las formas posibles que nos permiten comunicarnos y a comprender nuestra experiencia en la realidad, aquello que va más allá de lo que podemos observar y verificar. Se pueden incluir: dramatizaciones, movimientos, gestos, voces, sueños, imaginación, tacto, olores, música, formas, texturas, colores, poesía entre muchas otras posibilidades. Todas esas formas nos permiten expresar nuestras vivencias y experiencias del día a día ya que así se puede profundizar más en lo que queremos transmitir.

Las artes son muy útiles e interesantes en el trabajo terapéutico, sirve tanto para conocer lo que está pasando a nivel inconsciente, como una oportunidad de mejorar nuestro desarrollo y calidad de vida. Cuando se habla de trabajo terapéutico, se habla de observación y escucha atenta de las personas que están involucradas en ese tipo de terapias y son las propias artes, las que facilitan todo el proceso.

El arte impulsa al mundo emocional, ayuda tanto a desarrollarnos emocionalmente como a trabajar en educación emocional. Es decir, a través de las artes se pueden conseguir muchos beneficios con respecto a las emociones, nos permite percibir muchas sensaciones y sentimientos y a su vez expresar todo aquello que sentimos o aquello que nos provoca una determinada situación. Arte como instrumento generador de emociones y herramienta para la transmisión de éstas.

2.8. Expresión y comunicación emocional

Por último y acercándonos cada vez más a la propia investigación, al trabajar con el tema de las emociones, es interesante mencionar la expresión y comunicación emocional, ya que la investigación que posteriormente se realizará, consiste en la aplicación y evaluación de un programa de expresión y comunicación emocional. Es importante conocer los beneficios que generan la expresión y la comunicación emocional.

Según Clares (2015), la expresión y comunicación emocional de un ser humano pueden generar bastantes beneficios, es un aspecto muy importante que puede llegar en un momento dado a enfrentar y superar las dificultades que un ser humano pueda tener en un momento determinado y a su vez ser consciente de ellas y ser capaces de prevenir esas dificultades y problemas que pueden producirse. La expresión y comunicación emocional lo que pretende es generar una serie de espacios y estrategias que permitan a los diferentes sujetos expresar sus propias y emociones y a su vez la comunicación emocional.

Es una herramienta que nos ayuda a los seres humanos a expresar nuestras propias emociones que vamos sintiendo en nuestro día a día y también la comunicación de éstas ser capaces de transmitir aquello que sentimos en un momento determinado.

Según Clares (2015), lo que se pretende con la expresión y comunicación emocional es que de una forma natural y confortable para los sujetos nos acerquemos al conocimiento de las emociones y a la gestión de las mismas, es decir trabajar en educación emocional e inteligencia emocional indirectamente. No se pretende convertir esas actividades en actividades académicas ni que se hagan actividades poco adecuadas o no apropiadas para la edad de los sujetos. El objetivo principal es realizar actividades naturales que a la misma vez que se trabajen objetivos propios del currículum, se generen espacios y estrategias que permitan tanto el conocimiento como la gestión de las emociones, favoreciendo de ese modo la expresión y comunicación emocional de estos sujetos.

Trabajar con las emociones de una manera atractiva, acercarnos al conocimiento de las mismas sin implantar esto como una asignatura más. Crear una serie de espacios y momentos que permitan trabajar en la gestión de las emociones.

Según Clares (2015), la expresión y comunicación emocional tienen como objetivo principal la mejora de los diferentes aspectos emocionales, de una manera no preparada y totalmente voluntaria. De esa forma se deja de lado la actuación artificial de los diferentes sujetos que participan que no permiten de verdad trabajar y mejorar el conocimiento de las emociones y su propia gestión. Siendo

de una forma voluntaria y no preparada el sujeto actúa de una manera totalmente natural y el trabajo que sea realiza es mucho más efectivo.

Los programas aplicados a la expresión y comunicación emocional tienden fundamentalmente a mejorar los diferentes aspectos emocionales que confluyen en un ser humano. Creando ambientes naturales que permitan el desarrollo de estos programas y obtener resultados beneficiosos para los participantes.

3. Metodología

Según Muñoz (2015) define la metodología como un proceso de reflexión acerca del método, el método es entendido como el objetivo de estudio. Existen dos niveles, el nivel práctico y el nivel filosófico. También es interesante e importante mencionar el concepto de metodología de la investigación que lo define como el estudio del método en la práctica científica.

Durante este apartado se tratará el contexto del centro en el que ha sido aplicado el programa, preguntas de investigación, objetivos de la investigación, variables, población y muestra, diseño de la investigación e instrumentos de recogida de datos.

3.1. Contexto del centro

El programa DISEMFE en CASA ha sido aplicado en el colegio Salesianos San Juan Bosco de Morón de la Frontera. Es un centro que consta de educación infantil, primaria, secundaria y formación profesional.

El centro está ubicado en Morón de la Frontera, un pueblo a 64 kilómetros de la capital (Sevilla). Tiene una superficie de 431,9 km² y una población de 27.844 habitantes. Concretamente está situado en la Calle Marquesa de Sales, una calle perteneciente a la barriada de la Alameda situada en la parte más occidental de Morón de la Frontera.

El barrio en el que se sitúa el centro es una zona residencial con viviendas unifamiliares y zonas ajardinadas. Se encuentra delimitado por el Paseo de la Alameda, el Llanete, el polígono industrial El Fontanal y la carretera Montellano. Encontramos una variedad de zonas ajardinadas de grandes dimensiones y parques infantiles para el uso y disfrute de los más pequeños. Podemos encontrar una residencia de ancianos situada frente a una de las partes laterales del colegio. Las viviendas que rodean el colegio son unifamiliares y algún bloque de pisos. Hallamos algunos pequeños comercios y bares, por esta zona también podemos localizar un supermercado de gran extensión.

En los límites del barrio encontramos una piscina municipal, instalación compuesta por tres piscinas; una olímpica, una mediana y una más pequeña que se encuentra dividida en dos para el uso de los niños más pequeños. Estas piscinas las suelen utilizar para actividades finales previas a las vacaciones de verano. Existen unas instalaciones deportivas que utilizan algunos alumnos del centro para llevar a cabo ciertas actividades. El centro se llama OKMAS, consta de zona de maquinaria cardio funcional, ciclo indoor y sala fitness, clases dirigidas, zona de piscinas y pista de paddle.

La Iglesia María Auxiliadora se encuentra integrada al propio centro, a ella acude todo el alumnado del colegio diariamente para diferentes actividades.

Las familias que viven por esta zona son familias de clase media, con un nivel económico suficiente para vivir bien. Nos encontramos ante un barrio principalmente familiar con varios negocios alrededor de él que lo convierten en un barrio bastante transitado y social.

En el propio colegio nos encontramos mayormente familias de clase media como se ha mencionado anteriormente aunque podemos encontrarnos algunos casos concretos de niños y niñas cuyas familias no tienen las mismas posibilidades que el resto. En concreto hay un grupo de niñas que se encuentran internadas en un convento de Morón debido a que sus familias no las pueden mantener o directamente no tienen familia, son niñas que necesitan mayor atención y ayudas económicas.

En el propio colegio existen unas instalaciones pertenecientes a una empresa DX10, que permite que en el horario de colegio sean utilizadas por éste. Por las tardes se realizan diferentes actividades en las que pueden participar tanto niños del colegio como de fuera del colegio.

Entre las actividades podemos encontrar:

1. Deportes
 - a. Fútbol
 - b. Baile
 - c. Karate
 - d. Gimnasia rítmica
 - e. Pádel
 - f. Patinaje
 - g. Pre-deporte
 - h. Vóley femenino
2. Inglés
3. Refuerzo de todas las materias.

3.2.Preguntas de investigación

Según Sala y Arnau (2014), los trabajos de investigación suelen comenzar siempre con una pregunta, las preguntas de investigación son aquellas que dan sentido al propio trabajo y a la formulación de los objetivos propios de dicha investigación. Las preguntas deben ser claras y precisas.

Según Ramon (2010) mencionando a Henríquez y Zepeda (2003), las preguntas de investigación deben intentar no contener términos que generen confusión, deben ser específicas y posibilitar el inicio de la investigación ya que son las responsables de abrir el camino a la investigación.

Para esta investigación en la que se va a aplicar y evaluar el programa DISEMFE en casa se han planteado las siguientes preguntas de investigación, a partir de las cuales se plantean los posteriores objetivos.

- ¿Cómo se desarrolla la aplicación del programa DISEMFE en CASA?
- ¿Tienen el alumnado conocimiento sobre las emociones?
- ¿Qué opinión tendrán los alumnos/as y profesores/as tras la aplicación del programa?
- ¿Qué dificultades u obstáculos se pueden presentar durante el desarrollo del programa?
- Aplicando el programa ¿Serán capaces los niños/as de expresar y comunicar sus propias emociones?
- ¿Se producirán cambios en el alumnado tras la aplicación del programa?

3.3.Objetivos de la investigación

Según Sala y Arnau (2014), de las diferentes preguntas de investigación surgen los objetivos de la investigación. Los objetivos de la investigación deben ser congruentes, comprensibles, realistas y definirse operativamente. El objetivo responde a lo que queremos conseguir en la investigación.

De las preguntas anteriormente planteadas surgen estos objetivos:

1. Detectar el conocimiento de los alumnos sobre emociones.
2. Conocer la percepción del profesorado tras la aplicación del programa DISEMFE en casa.
3. Conocer la opinión del alumnado tras la aplicación del programa.
4. Conocer el grado de interés y disposición del alumnado durante el desarrollo del programa.

5. Identificar las dificultades que se presentan durante el programa.
6. Verificar si el alumnado es capaz de expresar y comunicar sus propias emociones.
7. Comprobar los cambios producidos en el alumnado tras la aplicación del programa.

3.4. Variables de la investigación

Según Carballo y Guelmes (2016), definen variable de investigación como aquellos elementos que influyen en los participantes u objetos que participan de una investigación, es decir todos los elementos que influyen sobre aquello que se está investigando y que es importante tener en cuenta durante el proceso.

Durante la aplicación de este programa se pueden destacar las siguientes variables, algunos elementos que se deben tener en cuenta para la evaluación y análisis de resultados.

- Conocimiento previo del alumnado sobre emociones.
- Disposición del profesorado hacia la aplicación del programa DISEMFE en casa.
- Disposición del alumnado, interés y motivación hacia el programa.
- Nivel de cansancio del alumnado durante las diferentes sesiones.
- Sexo del alumnado.
- Lugar donde tienen lugar las sesiones.

3.5. Población y muestra

Según López (2004), la población es todo el conjunto de personas u objetos de los que queremos conocer o saber algo en una investigación. La muestra es un subconjunto de la población en la que tiene lugar la propia investigación, son los que participan en ella, en este caso son aquellos a los que se le aplica el programa DISEMFE en casa.

En este caso nos vamos a centrar en la muestra escogida para esta investigación. Son 16 alumnos y alumnas de sexto de primaria del colegio Salesianos San Juan Bosco de Morón de la Frontera, el número de alumnos y alumnas es debido a las limitaciones que se han presentado para la aplicación del programa.

3.6. Diseño de la investigación

Reidl (2012), define diseño de investigación como el plan, la estructura y estrategias que se usarán para conseguir respuestas a las preguntas de investigación planteadas al inicio de todo el proceso.

Esta investigación puede dividirse en tres momentos. Un primer momento antes de la propia aplicación del programa, un segundo momento que consistiría en la aplicación del programa y un tercer momento posterior a la aplicación. En cada uno de los momentos utilizaremos diferentes instrumentos para obtener datos y poder responder a las diferentes preguntas de investigación.

Pre-aplicación	Aplicación	Post-aplicación
Cuestionario inicial (Pre-test)	Actividades correspondientes a las diferentes sesiones. Cuadernillo para el alumnado. Diario. Registro de incidentes críticos.	Cuestionario inicial (Post-test) Cuestionario final alumnado. Cuestionario profesorado.

Tabla 1. Momentos de la investigación.

Se trata de una investigación que usa tanto la metodología cualitativa como cuantitativa, ya que a partir de ella obtenemos tanto datos numéricos como comentarios de la propia experiencia de los niños y niñas durante la aplicación del programa. Adjunto una tabla en la que se pueden observar los diferentes objetivos de la investigación asociados con el instrumento utilizado para recoger datos, la metodología utilizada y la muestra que ha sido partícipe.

OBJETIVOS	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA	MUESTRA
1. Detectar el conocimiento de los alumnos sobre emociones.	Cuestionario alumnado 2A. Cuadernillo.	Cuantitativa Cualitativa	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.
2. Conocer la percepción del profesorado tras la aplicación del programa.	Cuestionario profesorado.	Cuantitativo Cualitativo	Profesorado sexto de primaria.
3. Conocer la opinión del alumnado tras la aplicación del programa.	Cuestionario 2b. Alumnado final.	Cualitativo Cuantitativo	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.
4. Conocer el grado de interés y disposición del alumnado durante el desarrollo del programa.	Cuestionario alumnado 2A. Cuadernillo. Diario	Cuantitativa Cualitativa	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.

	Registro de incidentes críticos.		
5. Identificar las dificultades que se presentan durante el programa.	Cuestionario alumnado 2A. Cuadernillo. Diario Registro de incidentes críticos.	Cuantitativa Cualitativa	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.
6. Verificar si el alumnado es capaz de expresar y comunicar sus propias emociones.	Cuestionario alumnado inicial (Pretest)	Cuantitativo	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.
7. Comprobar los cambios producidos en el alumnado tras la aplicación del programa.	Cuestionario alumnado inicial (Postest)	Cuantitativo	Grupo de alumnos/as de sexto de primaria.

Tabla 2. Diseño

3.7. Instrumentos de recogida de datos

Según Arias (2006), los instrumentos de recogida de datos son todos aquellos recursos o estrategias ya sea en formato digital o papel que se utiliza en investigación para la recogida y registro de datos o información.

En esta investigación se han utilizado cuatro instrumentos para la recogida de información y datos:

- Cuestionario alumnado inicial (pretest y postest), cuestionario que se pasa tanto antes de la aplicación del programa como después de la aplicación. Consiste en un cuestionario compuesto por 17 preguntas con varias opciones numeradas del 1 al 4. Con este cuestionario se pretende conocer cuál es la percepción de los alumnos y alumnas de las emociones, el contacto que mantienen con este tipo de aspectos y su forma de actuar ante algunas situaciones que se plantean. Anexo 1.
- Cuadernillo para alumnado, cuadernillo que se va rellenando durante la aplicación de las diferentes actividades. En el cuadernillo hay un apartado para cada actividad, este apartado consta de diferentes subapartados:
 - o Nombre de la actividad y un espacio para que ellos escriban lo que el maestro o maestra les va diciendo mientras lo realizan.

- Una tabla a completar por el alumnado en el que se valora la actividad puntuando diferentes ítems del 1 al 6. Los ítems son los siguientes; nivel de dificultad, si el la actividad le ha gustado o no, nivel de diversión y si repetirían o no la actividad.
- Y por último, un espacio en el que pueden escribir aquello que han aprendido, lo que más le ha gustado, lo que cambiarían, lo que les ha sorprendido y lo que ha significado la actividad para ellos. Anexo 2.
- Diario, documento en el que se han ido recogiendo las experiencias y vivencias de cada una de las sesiones en las que se ha estado aplicando el programa. Las sesiones están ordenadas por fechas y en cada una de ellas se cuenta lo que se ha ido haciendo durante dicha sesión. Anexo 3.
- Registro de incidentes críticos, es un registro en el que se recoge información de la conducta, comportamientos, comentarios y sentimientos del alumnado que ha participado en el programa y que se cree que puede ser útil para la posterior evaluación del programa. En este caso se han incluido junto con el diario. Anexo 3.
- Cuestionario final, este cuestionario se pasa una vez se haya finalizado la aplicación del programa. Este cuestionario consta de 4 preguntas de opción múltiple con las que podemos conocer la impresión del alumnado en relación con las diferentes actividades que se han realizado. Y 5 preguntas de respuesta abierta que permiten conocer también su impresión, su opinión, aquello que han aprendido y posibles sugerencias que puedan aportar al programa. Anexo 4.
- Cuestionario al profesorado, este cuestionario está dedicado a los profesoras que han participado y conocido el programa. El cuestionario consta de 20 preguntas con varias opciones según el nivel de acuerdo o desacuerdo con las distintas preguntas. Este cuestionario nos permite conocer la opinión del profesorado hacia el programa. Anexo 5.

4. Análisis de datos

Según Muñoz (2015), una vez finalizada la recolección de datos, se inicia el proceso de análisis de los mismos. De esta manera se obtendrán respuestas a la pregunta de investigación planteada anteriormente, se conoce el comportamiento de las diferentes variables y se determina si los objetivos que habían planteado en las fases anteriores de la investigación se han cumplido.

En esta sección por una parte se hará una comparativa entre el pretest y el postest, se analizarán los datos obtenidos durante la realización de las actividades (dificultad, satisfacción, diversión y repetición). Por otro lado, se analizarán el diario, el registro de incidentes críticos y las respuestas de los alumnos y alumnas al cuestionario final. Y por último, se analizarán los cuestionarios del profesorado para conocer su valoración hacia el programa.

4.1. Comparativa pretest y postest

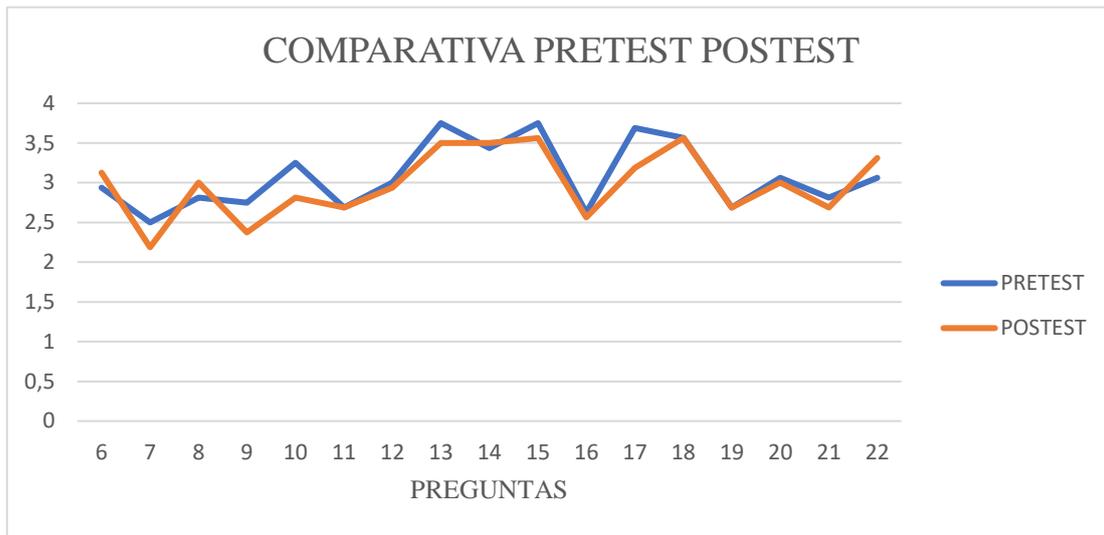
Para hacer la comparativa, en primer lugar de una manera más general se ha sacado la frecuencia de cada una de las respuestas tanto del pretest como del postest. En segundo lugar, se han clasificado los diferentes resultados en tres grupos, preguntas en las que los resultados han empeorado, preguntas en las que se han mantenido igual y aquellas en las que el resultado ha mejorado. Se ha calculado el total de respuestas con resultado empeorado, mantenido y mejorado de cada uno de los alumnos/as que han participado y también el total de respuestas con resultado empeorado, mantenido y mejorado de cada una de las preguntas del test.

De manera más general se ha calculado la media de las respuestas de cada uno de los estudiantes en cada una de las preguntas, obteniendo un puntuación media de cada pregunta tanto en el pretest como en el postest.

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Pre	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
Post	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3

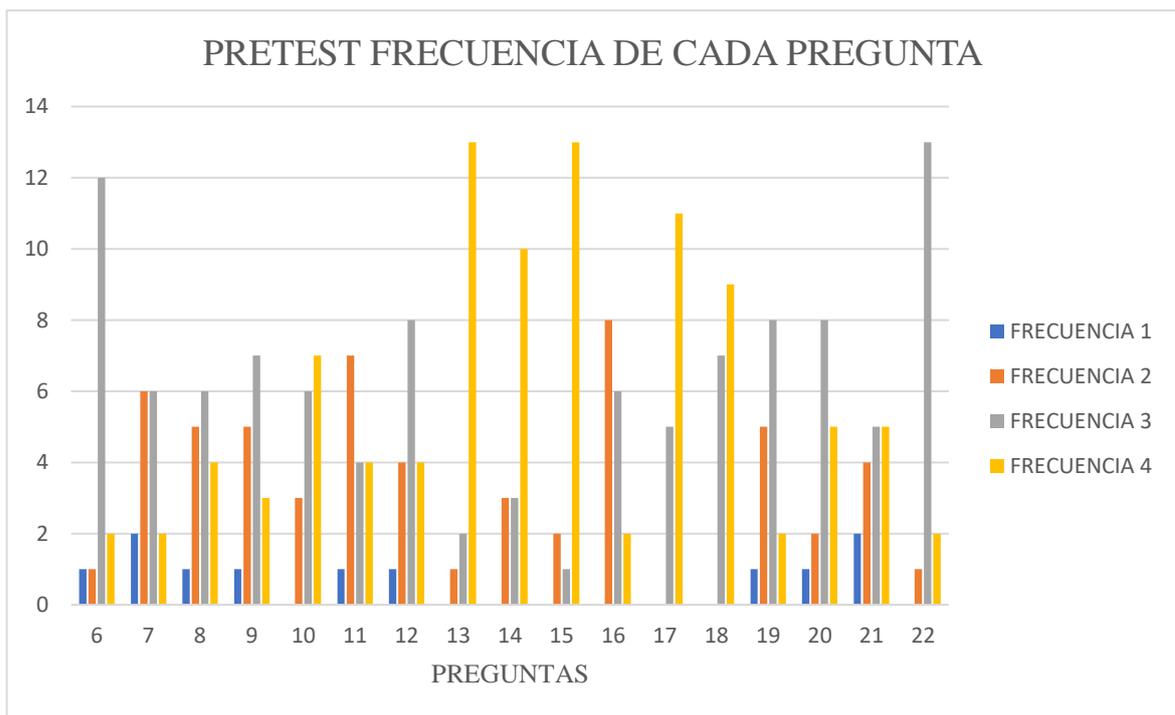
Tabla 3. Media de las distintas respuestas.

Casi todas las preguntas se han mantenido igual, en dos de ellas se han empeorado los resultados y una de ellas ha mejorado. En la gráfica se puede observar de manera más clara.

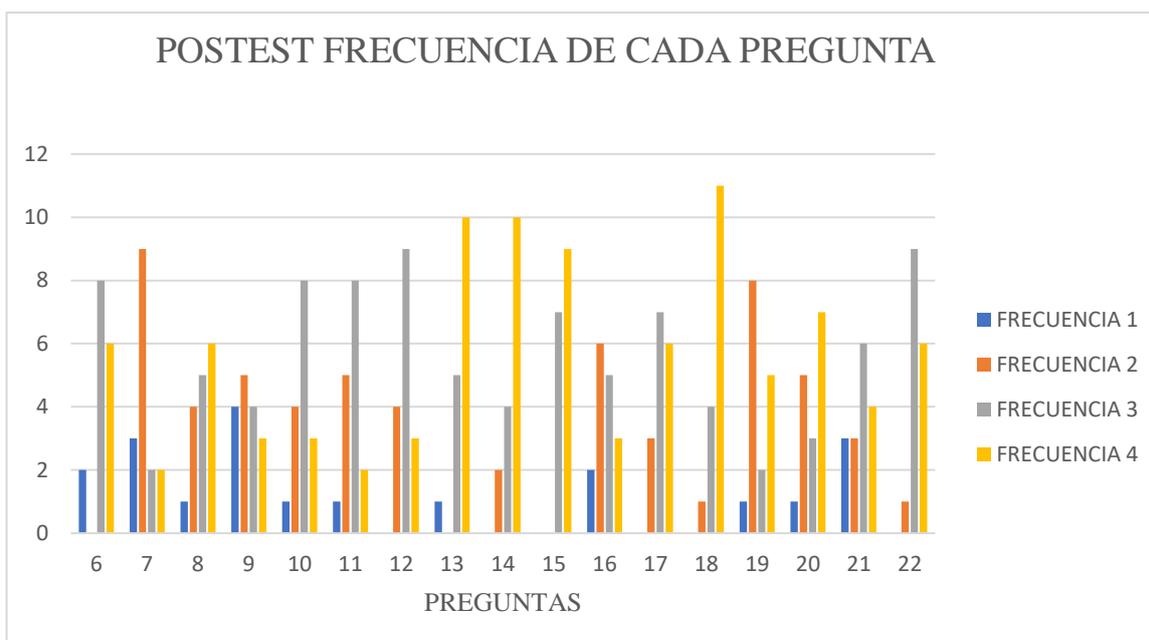


Gráfica 1. Comparativa pretest y postest

También se ha calculado la frecuencia absoluta de cada una de las respuestas de los participantes tanto del pretest como del postest. Se han recogido las veces que se marca las respuestas (1-2-3-4) de cada pregunta.



Gráfica 2. Frecuencia pretest



Gráfica 3. Frecuencia postest

En el Anexo 6 se muestra una tabla en la que podemos observar las distintas respuestas a las preguntas y los diferentes participantes. En rojo se pueden observar aquellas respuestas que tras la aplicación del programa han empeorado, en amarillo aquellas que se han mantenido igual y en verde aquellas que han mejorado. También aparecen los porcentajes de empeoramiento, mejora y neutro de cada uno de los alumnos/as y el porcentaje de empeoramiento, mejora y neutro de cada una de las preguntas que aparecen en el test.

En relación con los resultados de cada uno de los participantes del programa, podemos observar como el participante 4B ha obtenido el mejor resultado de mejora tras la aplicación del programa con un porcentaje del 52,9%, ha empeorado en un 17,6% de las preguntas y se ha mantenido igual en el 29,4% de las preguntas. El participante 7A ha obtenido el peor resultado de mejora con un porcentaje del 5,9%, manteniéndose igual en un 58,6% de las preguntas y empeorando en un 35,3%. En la siguiente tabla se muestran los resultados de cada uno de los participantes.

Alumno/a	-	%(-)	=	%(=)	+	%(+)
6 A	7	41,2%	5	29,4%	5	29,4%
7 A	6	35,3%	10	58,2%	1	5,9%
10 A	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
14 A	5	29,4%	7	41,2%	5	29,4%
17 A	7	41,2%	7	41,2%	3	17,6%
18 A	1	5,9%	13	76,5%	3	17,6%
2 B	5	29,4%	9	52,9%	3	17,6%
4 B	3	17,6%	5	29,4%	9	52,9%
5 B	3	17,6%	8	47,0%	6	35,3%
8 B	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
9 B	3	17,6%	8	47,0%	6	35,3%
10 B	8	47,0%	6	35,3%	3	17,6%
13 B	2	11,8%	11	67,7%	4	23,5%
14 B	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
17 B	0	0%	14	82,3%	3	17,6%
21 B	2	11,8%	8	47,0%	7	41,2%

Tabla 4. Porcentaje empeoramiento, mejora y neutro de cada participante.

En general, teniendo en cuenta que han participado 16 alumnos/as y cada uno de los test constaba de 17 preguntas sumando un total de 272 preguntas. La gran mayoría de los alumnos y alumnas tras la aplicación del programa se han mantenido igual en sus respuestas, un total de 132 preguntas se han mantenido igual tras la aplicación del programa siendo un porcentaje de un 48,7%. El porcentaje de preguntas en las que el resultado ha mejorado es menor que el resultado de las preguntas en las que el resultado ha empeorado, 65 preguntas han mejorado siendo un 25,5% y 75 han empeorado siendo un 27,9%.

Pregunta	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
-	2	6	4	6	7	4	5	4	3	4	5	8	3	4	5	4	1	75
=	8	7	3	6	6	9	7	12	10	11	7	6	9	6	6	8	11	132
+	6	3	9	4	3	3	4	0	3	1	4	2	4	6	5	4	4	65

Tabla 5. Total de preguntas empeorada, mejoradas y neutras.

Centrándonos ahora en cada una de las preguntas, la pregunta con mejor resultado de mejora tras la aplicación del programa es la número 8 “Las cosas que pasan a mi alrededor...” siendo un 56,2% de los participantes los que han mejorado su respuesta. Por otro lado, la pregunta con peor resultado es la número 17 “Si me dicen que tengo que escribir un texto”, siendo un 50% de los

participantes los que han empeorado en su respuesta. La pregunta número 13 “*Cuando un niño/a en mi clase hace algo que cree que está muy bien ¿qué harías?*” ha sido una de las preguntas en obtener mayores coincidencias entre el pretest y postest siendo 75% del alumnado los que se han mantenido igual en sus respuestas.

Se puede decir que no ha habido una gran evolución positiva tras la aplicación del programa, la mayoría de los alumnos y alumnas se han mantenido en sus respuestas sin diferencia entre el pretest y postest.

Pregunta	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
-	2	6	4	6	7	4	5	4	3	4	5	8	3	4	5	4	1
-(%)	12,5%	37,5%	25%	37,5%	43,7%	25%	31,2%	25%	18,7%	25%	31,2%	50%	18,7%	25%	31,2%	25%	6,2%
=	8	7	3	6	6	9	7	12	10	11	7	6	9	6	6	8	11
=(%)	50%	43,7%	18,7%	37,5%	37,5%	56,2%	43,7%	75%	62,5%	68,7%	43,7%	37,5%	56,2%	37,5%	37,5%	50%	68,7%
+	6	3	9	4	3	3	4	0	3	1	4	2	4	6	5	4	4
+(%)	37,5%	18,7%	56,2%	25%	18,7%	18,7%	25%	0%	18,7%	6,2%	25%	12,5%	25%	37,5%	31,2%	25%	25%

Tabla 6. Porcentaje empeoramiento, mejora y neutro de cada pregunta.

4.2. Valoración de las actividades por parte de los participantes

A través del cuadernillo que los propios participantes han ido rellenando durante las distintas sesiones, se ha podido analizar el nivel de satisfacción, dificultad, diversión y si repetirían o no las distintas actividades.

En primer lugar, en referencia a la dificultad del programa es decir, lo fácil o difícil que les ha parecido siendo la puntuación 0 (muy difícil) a 6 (muy fácil). Se han analizado las diferentes puntuaciones que los participantes les han asignado a las actividades, calculando el promedio de éstas obteniendo la dificultad media de cada una de las 10 actividades que componen el programa.

La actividad que les ha parecido más difícil ha sido la actividad número 4 “Descubriendo a personas de mi casa”, cuando los participantes realizaron dicha actividad comentaban que “crear una historia era complicado y que se les hacía muy pesado”. Las actividades que les han resultado más fáciles han sido la actividad 1 “El barco de las emociones” y la 10 “Mi álbum de las emociones”

En la siguiente gráfica se puede apreciar la dificultad media de cada una de las actividades según la valoración de cada uno de los participantes como he mencionado anteriormente.



Gráfica 4. Dificultad media por actividades.

En siguiente lugar, la siguiente característica que los participantes valoran es el nivel de satisfacción con el programa siendo la puntuación 0 (No me ha gustado nada) y 6 (Me ha gustado mucho).

La actividad que menos ha gustado según los datos obtenidos ha sido la número 4 “Descubriendo a persona de mi casa” coincidiendo esta actividad con la que les ha resultado más difícil como he mencionado anteriormente. Sin embargo, la actividad que más les ha gustado ha sido la número 6 “Lo mejor de mi familia”, una actividad en la que tenían que escribir lo mejor de sus compañeros y finalmente lo mejor de ellos mismos, es una actividad que propicia la unión de grupo por lo que puede ser uno de los motivos de la elevada satisfacción.

En la siguiente gráfica se puede apreciar la satisfacción media de cada una de las actividades según la valoración de cada uno de los participantes.



Gráfica 5. Satisfacción media por actividad.

A continuación, con respecto al nivel de diversión de las distintas actividades siendo 0 (Muy aburrido) a 6 (Muy divertido).

Las actividades que les han parecido más divertidas han sido la número 6 “Lo mejor de mi familia” coincidiendo con la actividad que más les ha gustado y la número 10 “El álbum de las emociones”, las actividades que les resultan más divertidas suelen coincidir con actividades en las que se hagan dinámicas distintas a las tradicionales. Por otro lado, la actividad con menor puntuación ha sido la número 4 “Descubriendo a personas de mi casa” coincidiendo también con la más difícil y menos satisfactoria.

En la siguiente gráfica se puede apreciar la diversión media de cada una de las actividades según la valoración de cada uno de los participantes.



Gráfica 6. Diversión media por actividad.

EL último aspecto a valorar por los estudiantes es si repetirían o no cada una de las actividades siendo 0 (Nunca) y 6 (Siempre).

La actividad que más puntuación tiene es la actividad 10, “Mi álbum de las emociones” siendo una de las más divertidas y satisfactorias para ellos. La actividad que nunca repetirían sería la número 4 “Descubriendo a personas de mi casa” que también coincide con ser la actividad más aburrida y menos satisfactoria incluso la más difícil.

En la siguiente gráfica se puede apreciar la media de la puntuación que le han asignado los participantes según quisieran o no volver a repetir cada una de las actividades.



Gráfica 7. Repetición media por actividad.

Se puede observar que la actividad con mejor puntuación en referencia a los diferentes aspectos que los participantes han tenido que valorar es la número 6 “Lo mejor de mi familia” junto con la 10 “El álbum de las emociones”, son actividades en las que se hacen dinámicas diferentes a las que el alumnado están acostumbrados a hacer. La actividad con peor puntuación según los aspectos valorados por los estudiantes es la número 4 “Descubriendo a personas de mi casa”.

Finalmente, para concluir esta sección, se ha generado una media total del programa con la dificultad, satisfacción, diversión y repetición media de cada uno de los participantes en las distintas actividades. Obteniendo los siguientes resultados:

- Dificultad: 4,88 siendo 0 (muy difícil) y 6 (muy fácil).
- Satisfacción: 4,009 siendo 0 (no me gustó nada) y 6 (me ha gustado mucho).
- Diversión: 3,7 siendo 0 (aburrido) y 6 (divertido).
- Repetición: 3,62 siendo 0 (nunca) 6 (siempre).

Los datos anteriores quedan reflejados en la siguiente gráfica:



Gráfica 8. Valoración media programa.

Se puede decir que en general les ha resultado fácil, les ha gustado más o menos, aunque como he mostrado algunas actividades más que otras y en relación con la diversión y si volverían a llevarle a cabo la puntuación no baja de 3 que sería la mitad, siendo una puntuación baja pudiendo comprobar que les ha resultado aburrido y que no las repetirían siempre.

4.3. Análisis diario con registro de incidentes y cuestionario final.

En este apartado se analizan tanto el diario con los diferentes incidentes que han tenido lugar durante la aplicación del programa y las respuestas del cuestionario final. He decidido agruparlos ya que lo que se obtiene a través de dichos instrumentos es un análisis cualitativo.

En primer lugar, el trascurso de las diferentes sesiones ha sido un proceso largo en el que no siempre se ha podido trabajar de la misma forma. De un total de 9 sesiones que se han podido realizar, 3 de ellas han tenido lugar durante el horario escolar. En las actividades que se han realizado durante ese horario, los niños y niñas estaban más concentrados, atentos, participativos y dispuestos a hacer las actividades. Sin embargo, aquellas actividades que se han realizado fuera del horario escolar teniendo lugar los viernes por la tarde en unas actividades en las que ellos participan, ha sido todo más complicado, estaban menos concentrados, menos participativos y su disposición hacia la realización de las mismas era bastante negativa.

Como ya he mencionado son niños y niñas de sexto de primaria, desde mi punto de vista es una edad bastante complicada siendo un factor que influye en el programa. Tanto la participación como su motivación hacia el programa estaba muy influenciada por su edad, los momentos de relajación que tenían lugar al inicio de cada una de las sesiones eran muy complicado mantener la calma.

Con respecto a algunos comentarios que los participantes realizan durante las sesiones me gustaría mencionar algunos de ellos. En primer lugar, “son actividades no juegos” cuando ellos tenían que completar el cuadernillo de cada una de las actividades siempre preguntaban que qué juego habían hecho ya que según ellos eran actividades. En relación a lo anterior mencionaban mucho que algunas de las actividades en las que leían textos y tenían que responder a preguntas les recordaban a las actividades del colegio por lo que su motivación hacia estas actividades era bastante baja.

En la mayoría de las sesiones comentaban que las actividades les resultaban aburridas y que no les gustaría participar más o muy de vez en cuando. Sin embargo, también han tenido momentos en los que han compartido mucho de lo que estaban sintiendo ya que algunas de las actividades propiciaban a ello. Algunos de los participantes mencionan en sus cuadernillos que una de las cosas

que les había gustado era poder compartir momentos con compañeros y compañeras expresando algunos sentimientos. Muchos de ellos expresan que han aprendido a ponerse en el lugar del otro, a expresar sentimientos que ocultan algunas veces.

Los participantes consideran que el programa consta de muchas actividades y que se les ha hecho muy largo. Aquellas actividades en las que tenían que dibujar les costaba mucho hacerlo y la imaginación y creatividad era bastante insuficiente.

Me gustaría comentar una de las preguntas que aparecen en el cuestionario final “Explica lo que haces cuando te sientes triste o enfadado”, en general las respuestas que cada uno de los participantes proporciona, se centra en reflexionar y llorar. Algunos de ellos escriben “me voy a mi cuarto y me pongo a reflexionar”, “lloro y reflexiono hasta que se me pasa”, “me encierro en mi cuarto y lloro”. Otro grupo de alumnos/as menciona “hablar con mis amigos” “escuchar música”. En general me han parecido unas respuestas muy interesantes ya que nos hacen ser conscientes de la importancia que tienen para ellos y ellas las emociones y la importancia de darles una serie pautas y nociones que les ayude a gestionarlas, comunicarlas y expresarlas.

Otras de las preguntas del cuestionario final está relacionada con la actividad que les ha gustado más, la mayoría coinciden en sus respuestas “Actividad 5” esta actividad tenía una segunda parte en la que creaban una historia con ayuda de la cara de un muñeco, el cual pasaba por diferentes estados anímicos, una vez que la historia estaba creada se grababa. Pienso que es una de las actividades que más le gusta ya que se sale un poco de la dinámica general y común dándole la oportunidad de hacer algo diferente a lo que no están acostumbrados.

Por último, dentro de este apartado mencionar algunos incidentes e inconvenientes que se han ido presentando durante la aplicación del programa. En primer lugar, como ya he mencionado anteriormente el ambiente y la situación influía mucho en la realización de las actividades, el ambiente escolar era más serio y la concentración era mayor sin embargo el ambiente fuera del horario escolar era más caótico y su concentración era muy escasa. La extensión y la tipología de las diferentes actividades también ha influido en el desarrollo de las distintas actividades ya que al final del programa estaban más cansados y su disposición hacía él era deficitaria. La creatividad y la imaginación es un factor a tener en cuenta ya que muchos de los participantes presentaban déficits en estos aspectos por lo que les ha resultado más complicado la realización de las algunas actividades que componen el programa. Algunas de las grabaciones que estaban previstas durante las sesiones no se han podido llevar a cabo debido a la ley de protección de datos ya que no tenía el permiso de los padres y madres para poder hacerlo.

4.4.Cuestionario profesorado

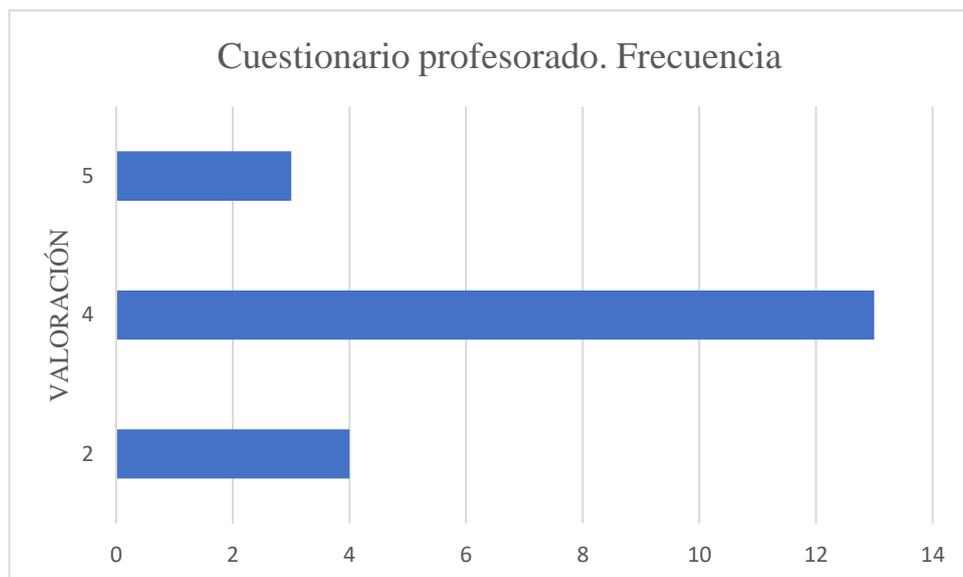
Con respecto a la valoración del profesorado, en este caso el cuestionario lo ha realizado la profesora de uno de los sextos que ha sido la que ha estado con los participantes durante la aplicación del programa, tiene una experiencia de 10 años de docencia. En general, está de acuerdo con las distintas afirmaciones valorando positivamente las distintas actividades. La profesora considera que las actividades favorecen la expresión de los sentimientos y emociones, generan un clima positivo en el aula, reducen los niveles de ansiedad y desarrollan la creatividad y el interés por el tema y la lectura. Sin embargo, hay ciertos aspectos con los que está en desacuerdo, no considera que las actividades llevadas a cabo por el alumnado hagan que pierdan el miedo a escribir, no ayudan a conocer mejor al alumnado y tampoco si hay dificultades que impidan un buen aprendizaje. La profesora realiza algunos comentarios con respecto a lo que está en desacuerdo proponiendo que para conocer al alumnado es más útil un acompañamiento que permita un momento de conversación con ellos.

En la siguiente tabla se muestran todas sus respuestas. También se adjunta la gráfica con la frecuencia de sus respuestas permitiendo ver su valoración general sobre el tema y del programa, siendo 5 (Totalmente de acuerdo), 4 (De acuerdo) y 2 (En desacuerdo).

1.- Cuando el alumnado hace estas actividades aumenta la atención y el análisis que hace de su entorno.	4.De acuerdo
2.- El alumnado, al hacer las actividades, tienen la oportunidad de incrementar la expresión de sus sentimientos y emociones.	5.Totalmente de acuerdo
3.- Estas actividades ayudan a sensibilizar al alumnado ante los acontecimientos diarios.	5.Totalmente de acuerdo
4.- El alumnado calma su posible excitación emocional cuando hace estas actividades.	4.De acuerdo
5.- El autoconcepto del alumnado se ve reafirmado después de hacer estas actividades.	4.De acuerdo
6.- Después de hacer las actividades se reduce los niveles de ansiedad en el alumnado.	4.De acuerdo
7.- La implementación de estas actividades en el aula lleva a conocer los sentimientos y emociones de los compañeros.	4.De acuerdo
8.- Estas actividades hacen que aumente entre el alumnado el respeto a lo que sienten y piensan los demás.	4.De acuerdo
9.- Al desarrollar en clase estas actividades el alumnado se conoce mejor y se acepta más a sí mismo.	4.De acuerdo
10.- Con estas actividades se mejora el clima de convivencia en el aula.	5.Totalmente de acuerdo
11.- Al hacer estas actividades el alumnado desarrolla su capacidad de síntesis.	4.De acuerdo
12. Estas actividades pueden hacer aumentarla creatividad lingüística del alumnado.	4.De acuerdo

13.- Actividades como las desarrolladas hacen que aumente el interés por la lectura.	4.De acuerdo
14.- Después de actividades como las llevadas a cabo el alumnado pierde el miedo a escribir	2.En desacuerdo
15.- Este tipo de actividades fomentan en el alumnado el deseo de aprender nuevas palabras...	4.De acuerdo
16.- Como resultado de las actividades desarrolladas, el alumnado se inicia en la expresión escrita de sus sentimientos.	4.De acuerdo
17.- Con las actividades desarrolladas has llegado a conocer mejor a tu alumnado.	2.En desacuerdo
18.- Con las actividades llevadas a cabo conoces mejor los sentimientos y emociones del grupo.	2.En desacuerdo
19.- Estas actividades permiten conocer algunas situaciones en las que había, o habría, riesgo de que produjeran dificultades de aprendizaje.	2.En desacuerdo
20.- Las actividades de expresión emocional te han servido para conocer mejor a los alumnos/as y poder ayudarles mejor en tu labor de tutoría.	4.De acuerdo

Tabla 7.Respuestas cuestionario profesorado.



Gráfica 9. Frecuencia cuestionario profesorado.

5. Conclusiones

En primer lugar, con respecto a los objetivos planteados previamente. Se puede comprobar que una gran mayoría de los objetivos de la investigación han sido abordados. Se ha podido detectar el conocimiento que los participantes tienen sobre las emociones a través de las diferentes sesiones y las actividades, se ha podido conocer la percepción del profesorado con ayuda del cuestionario que se ha pasado a una de las docentes que ha estado involucrada durante la aplicación del mismo, también se ha conocido la opinión de los participantes, el grado de interés y disposición no solo a través del cuadernillo en el tenían la oportunidad de valorar las distintas actividades sino a través de comentarios que ellos mismos realizaban. Por otro lado, se han podido identificar algunas limitaciones y dificultades durante el programa a través del diario y al mismo tiempo que se realizaban las diferentes sesiones y también se ha podido comprobar los cambios producidos tras la aplicación del programa a través de la comparativa entre el pretest y postest. Con respecto al objetivo “verificar si el alumnado es capaz de expresar y comunicar sus propias emociones” no se ha cumplido en su totalidad ya que se limitaban prácticamente a contestar las actividades sin profundizar, para cumplir este objetivo sería recomendable abordar actividades que permitan mayor profundidad en sus propias experiencias.

Realizando una comparativa con un estudio realizado por Fátima Pérez (Profesora de Lengua y Literatura) y José Clares (Universidad de Sevilla) titulado: “Programa DISEMFE: expresión y comunicación emocional. Una experiencia en secundaria.” En primer lugar, el alumnado de las distintas investigaciones es bastante diferente ya que en esta investigación los participantes son alumnos y alumnas de sexto de primaria y ésta última los participantes son alumnos y alumnas de secundaria. Los objetivos de ambas investigaciones tienen puntos comunes; detectar el conocimiento de las emociones y su importancia, verificar si el alumnado es capaz de expresar y comunicar sus emociones y conocer la valoración que los participantes hacen del propio programa. Me gustaría destacar que en la investigación realizada por Pérez y Clares realizan un pretest y postest al igual que en esta investigación, los cuales no tienen cambios notables, los cambios son mínimos; destaco este aspecto porque en la investigación que he realizado no he podido apreciar grandes cambios entre el pretest y el postest. Con respecto a la opinión del profesorado que participa en ambas investigaciones consideran que el ámbito de las emociones, su expresión y comunicación son aspectos muy importantes para los niños y niñas y que debe trabajarse en el colegio ya que la parte emocional del Ser Humano ayuda a construir y complementa a la parte cognitiva lo cual es indispensable ser capaz de gestionar, expresar y comunicar nuestras propias emociones y a través de este tipo de actividades puede mejorarse y trabajarse.

Durante la aplicación de este programa, me he encontrado con algunas limitaciones. En primer lugar, la disponibilidad, necesitaba de un grupo de alumnos y alumnas para que participaran en el programa para ello he tenido que contactar con un colegio y poder aplicar allí el programa. Seguido de esto me gustaría mencionar la disposición tanto del centro como del profesorado, es decir para poder llevarlo a cabo necesitas la aprobación del colegio y que la disposición hacía el programa del profesor o profesora de los diferentes niveles sea adecuada y considere que el tema a tratar en este caso emociones, su expresión y comunicación es importante y enriquecedor para el alumnado. Por otro lado, el factor tiempo, teniendo en cuenta de que cada profesor o profesora ya tiene sus programaciones y guiones sobre lo que tienen que ir haciendo en las diferentes asignaturas, se le ha pedido que intenten buscar un hueco y que modifiquen las programaciones para poder aplicar el programa. Por último, me gustaría mencionar que la muestra de participantes es bastante pequeña, 16 en total debido a todas esas limitaciones que he comentado anteriormente. En el colegio, en horario escolar he podido llevar a cabo tres sesiones, el resto de sesiones han sido llevadas a cabo los viernes por la tarde en unas actividades en las que participan los niños y niñas por ello el número de alumnos y alumnas es limitado ya que no todos los alumnos del nivel de 6º de Primaria participaban en las actividades de los viernes.

Para finalizar este trabajo, se proponen una serie de mejoras y aspectos a considerar en relación con la aplicación del programa. En primer lugar, las distintas actividades que conforman el programa no están adaptadas para un nivel concreto sino que esas actividades las pueden realizar participantes de distintos niveles. Desde mi punto de vista adaptar las actividades al nivel de cada participante puede resultar satisfactorio ya que se pueden obtener resultados más específicos, adaptados y en mayor profundidad. Por otro lado, según mi experiencia al aplicar dicho programa, los alumnos y alumnas consideran que algunas actividades le resultan bastante pesadas, una de mis propuestas para el programa sería realizar dinámicas que propicien un ambiente más distendido y que mejore tanto la disposición del alumnado como su motivación hacia el programa. Por último sería bastante interesante implementar este tipo de actividades en las que se trabaje tanto la expresión como la comunicación en el aula de manera continuada en el tiempo, es decir que formará parte del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y a su vez concienciar al profesorado de la importancia de este tipo de actividades para el alumnado y su beneficio.

6. Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO ALUMNADO 1 PRIMARIA (8-12 años) DESPUÉS()

ANTES()

Dpto. MIDE Facultad de CC. De la Educación. Universidad de Sevilla. Coor. José Clares L.

El cuestionario se pretende valorar las actividades hechas para ver si se producen cambios en el alumnado.

1. Nombre..... 2. Edad.....3.
Nivel.....

4. Colegio 5.
Localidad.....

Para responder marca con una X el número entre paréntesis con el que estés más de acuerdo.

Para responder marca con una X el	número entre paréntesis con el que	estés más de acuerdo.
6.- Cuando alguna cosa me interesa. (1) En cuanto la veo se me pasa el interés. (2) La veo un poco y es suficiente. (3) Me fijo bastante para ver cómo es. (4) La estudio todo lo que puedo para enterarme muy bien	7.- ¿Tienes en clase oportunidad de hablar de tus sentimientos y emociones? (1) Nunca (2) Pocas veces (3) Algunas veces (4) Muchas veces	8.- Las cosas que pasan a mi alrededor... (1) No me afectan, estoy en lo mío. (2) Me intereso un poco. (3) Suelen interesarme casi todo. (4) Me interesa bastante todo lo que ocurre.
9.- Cuando me dicen que hable de mis emociones y sentimientos... (1) Me pongo muy nervioso/a y quiero dejar de hacerlo cuanto antes. (2) No me gusta mucho hacerlo. (3) Si lo tengo que hacer lo hago, no me importa. (4) Me gusta hacerlo, me siento mejor.	10.- Cuando hablas en clase, ¿sientes que los demás respetan lo que piensas? (1) No me respetan. (2) Me respetan un poco. (3) Me respetan bastante. (4) Me respetan mucho.	11.- ¿Cómo te sientes cuando expones un trabajo en clase? (1) Me siento mal, porque pienso que no estará bien y no gustará. (2) Me siento nervioso/a por si no les gusta a mis compañeros/as. (3) Me siento tranquilo/a porque mis compañeros no suelen criticarme si fallo. (4) Muy bien porque las cosas las hago bien, y si me equivoco mis compañeros lo entienden.
12.- En cuanto a los sentimientos de mis compañeros/as,... (1) No los conozco. (2) Conozco un poco lo que sienten mis compañeros/as. (3) Conozco los sentimientos de bastantes compañeros. (4) Conozco lo que sienten casi todos mis compañeros/as.	13.- Cuando un niño/a en mi clase hace algo que crees que está muy bien... ¿qué harías? (1) No decirle nada (2) Le diría: "No está mal". (3) Le diría: Está bien. (4) Le diría: "Está muy bien".	14.- Te has enterado que hay otro niño/a que no se encuentra bien, ¿qué harías? (1) Como no es mi amigo/a no le digo nada. (2) Le pregunto que qué le pasa. (3) Intento ayudarle si puedo. (4) Me preocupa y le diría que como puedo ayudarle.
15.- Ante una fuerte discusión entre dos de tus compañeros, ¿qué harías? (1) Me apartaría, para no meterme en medio. (2) Miraría desde lejos lo que pasa. (3) Intentaría entender lo que está pasando. (4) Me acercaría para ayudar a que parasen de discutir.	16.- Ante la tarea de sacar las ideas más importantes de una lectura.... (1) No me gusta hacerlo porque no sé. (2) Me cuesta un poco, pero lo hago. (3) Lo hago sin grandes problemas. (4) Me gusta hacerlo porque lo hago fácilmente	17. Si me dicen que tengo que escribir un texto. (1) No sé por dónde empezar. No sé qué poner. (2) Pongo lo mismo que pongo otras veces. (3) Pruebo a escribir un poco mejor. (4) Intento mejorar mi escritura cada vez que escribo algo nuevo.

18.- Cuando me dicen que tengo que leer algo... (1) No me hace mucha gracia y si puedo no lo hago. (2) Lo hago porque me lo han dicho. (3) No me importa tener que leer lo que me dicen. (4) Me gusta leerlo y si puedo leo otras cosas.	19.- Cuando me dicen que tengo que escribir una redacción... (1) No me gusta nada porque no sé. (2) Lo hago porque es una tarea. (3) No me supone un gran esfuerzo hacerlo. (4) Me gusta porque para mí es fácil escribir.	20.- Cuando hay alguna palabra que no entiendo al leer, yo... (1) No digo nada y espero a que me lo expliquen. (2) Algunas veces pregunto lo que significa. (3) Suelo preguntar lo que significa. (4) Siempre lo pregunto o busco por mi cuenta el que significa.
21.- Cuando me dicen que tengo que escribir sobre mis sentimientos o emociones.... (1) No me gusta porque me da vergüenza y no sé qué decir. (2) Me cuesta escribir sobre esto. (3) No me importa hacerlo. (4) Me gusta escribir lo que siento, me ayuda a entenderlo mejor.	22.- Después de escribir sobre mis emociones... (1) Me siento angustiado/a (2) Me siento triste (3) Estoy más tranquilo/a (4) Me siento más feliz	

Anexo 2

CUESTIONARIO ALUMNADO 2A +Act. en cada sesión. Cuaderno de trabajo

Programa DISEMFE. Dpto. MIDE Facultad de CC. De la Educación. Universidad de Sevilla. Coord. José Clares L.

Con este cuestionario pretendemos saber tu opinión breve sobre cada una de las sesiones del programa, además de servir para escribir las actividades que se van haciendo.

1. Nombre..... 2. Edad.....3. Nivel.....
4. Colegio 5. Localidad.....

Juego nº. . . **1** . . . Nombre de la sesión:

Esta es una actividad que estarás haciéndola hasta el final del programa. Aquí intenta hacer una prueba, escribiendo algunas cosas que te hayan pasado últimamente pasado y que han sido importantes para ti....

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

6. ¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) (Muy divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy)
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego.....(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....

Juego nº. . . **2** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) (Muy divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy)
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego....(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . **3** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) (Muy divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy)
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego...Escribir mi diario de emociones ha sido..(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . 4. . . Nombre de la sesión:
 Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego....(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . 5. . . Nombre de la sesión:
 Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
---	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego.....Puedes poner **lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)**

Juego nº. . . **6** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego.....(Puedes poner **lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)**

Juego nº. . . **7** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
---	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego...(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . **8** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego...(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . **9** . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
---	------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego...(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Juego nº. . . **10**. . . . Nombre de la sesión:

Escribo lo que me dice mi maestra/o durante el juego.

Valoración..

Rodea con un círculo el valor que elijas

¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?	(Muy difícil) (Muy fácil)	0	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te ha gustado el juego?	(Nada) (Mucho)	0	1	2	3	4	5	6
8. ¿Te ha parecido divertido el juego?	(Muy aburrido) divertido)	0	1	2	3	4	5	6 (Muy
9. ¿Volverías a hacer el juego?	(Nunca) (Siempre)	0	1	2	3	4	5	6

Para mi este juego...(Puedes poner lo que has aprendido, lo que más te ha gustado, lo que cambiarías, lo que te ha sorprendido, lo que ha significado para ti la actividad....)

Anexo 3

DIARIO Y REGISTRO DE INCIDENTES CRÍTICOS

En el diario se explicará el transcurso de las diferentes sesiones y también si se ha producido algún incidente (los incidentes están escritos en rojo).

SESIONES	ACTIVIDADES	
9/04/2021	Cuestionario inicial Actividad 1	<p>Comenzamos la sesión explicando que iban a participar en un programa, les conté un poco lo que estaba haciendo y en qué consistía.</p> <p>Posteriormente comenzamos haciendo el pretest, les llevo un tiempo ya que había cosas que no entendían.</p> <p>Una vez terminado, empecé a introducir la actividad 1, llevé los barcos impresos e hice una pequeña variación. Llevaba una serie de emoticonos que mostraban diferentes emociones, les presente las distintas emociones y les pedí si eran o no capaces de relacionar la emoción con una carita.</p> <p>Les dije que durante las distintas sesiones iríamos pegando las caritas a los barcos conforme fuéramos conociendo cosas nuevas sobre las emociones.</p> <p>La verdad que al principio estaban muy motivados.</p> <p>Al final de la sesión se repartieron los cuadernillos, les expliqué que tenían que hacer y finalmente completaron la primera actividad.</p>
12/04/2021	Actividad 3 RABIA Y TRISTEZA	<p>Cambié el orden de las actividades ya que esta sesión tuvo lugar en horario escolar y al parecerme un poco más densa pensé que era mejor realizarla en el horario escolar.</p> <p>Comenzamos la sesión con una serie de ejercicios de relajación.</p> <p>Empezamos a realizar las diferentes actividades previas a la lectura, las íbamos haciendo todos a la vez e íbamos comentando las respuestas. Les constaba un poco pensar lo que se proponía.</p> <p>Posteriormente, comencé a leer la lectura. Después comenzamos a realizar las actividades, en esta sesión les costó mucho concentrarse.</p> <p>Una vez terminada me comentaban que era una actividad muy de “colegio”, que les hubiese gustado hacer más juegos y dinámicas.</p>

		<p>También me decían que les resultaba bastante complicado dibujar lo que escribían.</p> <p>Finalmente completaron el cuadernillo.</p>
16/04/2021	Actividad 2	<p>Como comenté en la sesión anterior, cambié el orden de las actividades y hoy hemos realizado la actividad número 2. En primer lugar les pregunte que cómo estaban y cómo les había ido la semana.</p> <p>Posteriormente les dije que hoy iban a conocerse un poquito más, que íbamos a completar una ficha sobre nosotros mismos. Cuando leyeron los diferentes apartados se quedaron un poco parados porque no sabían que contestar. Entonces les mostré un ejemplo, fui respondiendo yo misma a las diferentes preguntas que se plateaban.</p> <p>Después comenzaron a contestar ellos sus fichas, la verdad es que les resultó un poco complicado y como ya he mencionado en otras sesiones tener que dibujar les resulta más difícil.</p> <p>Finalmente completamos el cuadernillo.</p>
19/04/2021	Actividad 4 MIEDO	<p>Horario escolar. Esta actividad constaba de dos partes, una primera parte de “Descubriendo a mi familia” y una segunda parte sobre el miedo. Comencé la sesión por la segunda parte ya que no teníamos demasiado tiempo y era bastante extensa.</p> <p>En primer lugar, realizamos algunos ejercicios de relajación. Comenzamos las actividades comentando distintas fotos que yo había buscado sobre personas que tenían miedo, describíamos un poco la imágenes y buscábamos posibles experiencias que justifican por qué esas personas tenían miedo.</p> <p>Después respondieron algunas preguntas sobre su opinión sobre el miedo, cuando las finalizaron leímos la historia del miedo entre todos. Comenzaron a hacer la última actividad y seguidamente tuvimos un debate en el que discutimos los cambios que una persona sufre cuando tiene miedo.</p> <p>Para terminar crearon una historia individualmente sobre el miedo.</p> <p>Por ultimo completaron el cuadernillo.</p> <p>Durante esta actividad también me decían que les resultaba muy pesada, la primera parte de debate y las imágenes si les resulto más interesante.</p>

		<p>Les costaba mucho dedicar el tiempo a escribir, decían que eran actividades muy parecidas a las que realizan en el colegio. Al final de las sesiones completaban el cuadernillo sin muchas ganas.</p>
23/04/2021	<p>Actividad 5</p> <p>ALEGRÍA</p>	<p>Comenzamos la sesión preguntando cómo les había ido la semana y haciendo algunos ejercicios de relajación.</p> <p>Empezaron a realizar la primera actividad en el que tenían que dibujar situaciones que le provocaran mucha, bastante y poca alegría. Les costaba mucho trabajo hacer una diferenciación y elegir alguna situación que se ajustara a lo que se pedía. Muchos me pedían que si por favor solo podían escribir y no dibujar que no sabían cómo dibujarlo.</p> <p>Una vez que lo finalizaron comentamos entre todos lo que habían dibujado o escrito. Posteriormente estuvimos analizando diferentes imágenes que yo llevaba preparada sobre personas que mostraban alegría e inventamos situaciones que podían justificar la alegría de esas personas.</p> <p>Leímos la historia de la alergia entre todos.</p> <p>Una vez que la terminamos, comencé a explicarle la siguiente actividad. Les expliqué que tenían que crear una historia con los diferentes recortables (cara en blanco, diferentes ojos, bocas y narices), en la historia tenían que aparecer alegría, ira, tristeza y miedo. Les deje un tiempo para que pensarán la historia y ensayaran, posteriormente grabamos algunas de ellas.</p> <p>Finalmente completamos el cuadernillo.</p>
26/04/2024	<p>Actividad 7</p> <p>AMOR Y ASCO</p>	<p>Comenzamos la sesión con algunos ejercicios para relajarlos un poco.</p> <p>En primer lugar, tenían que completar una pregunta en la que se pedía qué es para ellos el amor, después entre todos leímos la historia del amor. Una vez terminada la historia, comenzamos un debate sobre el amor, fue bastante gracioso porque ellos la percepción que tenían de amor era la relacionada a sus “crushes”. Después tenían que escribir o dibujar lo más importante o que más les haya gustado del debate.</p> <p>Posteriormente hicimos lo mismo con el asco, en el asco surgieron muchas anécdota, solían relacionarlo con la comida que no les gustaba. Intente profundizar más con ellos pero la verdad que la concentración ya no era la adecuada.</p> <p>Finalmente completamos el cuadernillo.</p>

4/05/2021	Actividad 8 y 9 SORPRESA Y VERGÜENZA	<p>Aquí he unido dos actividades ya que la posibilidad de ir al colegio se iba acabando. Horarios escolar.</p> <p>En primer lugar, he comenzado la sesión con algunos ejercicios de relajación.</p> <p>Completaron las diferentes preguntas previas sobre la sorpresa y la timidez. Después entre todos leímos las dos historias, una vez que las leímos estuvimos comentando las diferentes historias.</p> <p>La segunda parte de la actividad en la que se tenían que grabar no se ha podido hacer ya que el colegio no permitía que se grabara a los alumnos y alumnas.</p> <p>Esta actividad también se les ha hecho muy pesada, no querían hacer actividades de este tipo (preguntas y desarrollo). Pedían juegos y dinámicas.</p> <p>Completamos el cuadernillo.</p> <p>Posteriormente comenzamos la actividad 9, la actividad trataba sobre las cosas que eran importante para ellos. Les enseñe diferentes imágenes como ejemplo de aquellas cosas que podían ser importantes para ellos, una vez vistas comenzaron a completar la ficha.</p> <p>Cuando la tenían completada fuimos compartiendo aquello que habían puesto.</p> <p>Para finalizar completaron el cuadernillo.</p>
7/05/2021	Actividad 6	<p>He comenzado la sesión preguntándoles qué tal la semana y hemos escuchado alguna canción para relajarnos un poco.</p> <p>Les conté que la sesión de hoy era muy bonita y que les iba a gustar mucho. A cada uno de ellos les repartí una hoja con diferentes cuadros, tenían que poner su nombre. Les expliqué que íbamos a pasarnos la hoja y que teníamos que escribir cosas buenas de nuestro compañero, únicamente cosas buenas.</p> <p>Una vez que acabaron esa actividad, completaron una ficha en la que tenían que escribir lo bueno que tenían ellos mismos y lo bueno que sus compañeros habían dicho.</p>

		<p>Fue una actividad bastante bonita, aunque siempre hay algunos que rompían un poco la dinámica.</p> <p>Finalmente completamos el cuadernillo.</p>
14/05/2021	<p>Actividad 10</p> <p>Postest y cuestionario final</p>	<p>Esta última sesión ha sido un poco caótica, les explique en qué consistía la actividad, era una actividad resumen de todo lo que se había trabajado durante el programa. Pero en el aula no tenían fotos para poder hacerlo por lo que les entregué la ficha para que pudieran hacerlo en casa.</p> <p>Les mostré un ejemplo que yo misma había creado sobre el álbum.</p> <p>Completaron el cuadernillo.</p> <p>Una vez que acabamos, empezamos a completar los diferentes cuestionarios. Algunos lo hicieron en papel y otros en dispositivos electrónicos.</p>

COMENTARIO INCIDENTES

Respecto a los incidentes, no ha habido grandes problemas. Pero es importante mencionar:

- Les ha parecido muy aburrido, las actividades se les han hecho muy pesadas. Pedían actividades más dinámicas y juegos. (No entendían por qué ponía juego en el cuadernillo si lo que hacían eran actividades).
- Muchas de las actividades que se han hecho les recordaban a las actividades académicas que realizan en horario escolar (compresiones lectoras).
- También mencionar que ha habido sesiones que se han realizado en horario escolar y otras los viernes por la tarde en actividades que ellos realizan. Ha habido mucha diferencia tanto en concentración como en comportamiento entre aquellas sesiones que han tenido lugar en horario escolar y aquellas fuera del horario escolar.
- Creatividad e imaginación.
- Tiempo, disponibilidad y disposición del profesorado.

- La actividad número 8 no ha sido completada en su totalidad porque no he podido grabar a los niños y niñas debido a la protección de datos.
- Por último otro de los convenientes que me gustaría mencionar es la edad de los participantes, son alumnos y alumnas de 6º de primaria. Desde mi punto de vista se encuentran en una edad bastante complicada y durante las sesiones querían abordar temas que no correspondían con el programa y la concentración era bastante escasa.

Anexo 4

CUESTIONARIO ALUMNADO 2b. Al final del programa. PRIMARIA

Programa DISEMFE. Dpto. MIDE Facultad de CC. De la Educación. Universidad de Sevilla. Coord. José Clares L.

Con este cuestionario pretendemos saber tu opinión sobre el programa que acabas de hacer para poder mejorarlo.

1. Nombre..... 2. Edad.....3. Nivel.....

4. Colegio 5. Localidad.....

Lee despacio cada pregunta, y después lee todas las posibles respuestas, entonces haz una cruz delante de la respuesta con la que estés más de acuerdo, así [X]. Recuerda que sólo puedes marcar una de las opciones.

6. ¿Cómo te han parecido en general las actividades del programa que has hecho, difíciles o fáciles? <input type="checkbox"/> Me han parecido Muy Dificiles ₁ <input type="checkbox"/> Me han parecido Dificiles ₂ <input type="checkbox"/> Me han parecido Normales ₃ <input type="checkbox"/> Me han parecido Fáciles ₄ <input type="checkbox"/> Me han parecido Muy Fáciles ₅	7. ¿Te han gustado las actividades y los juegos que has hecho durante el programa? <input type="checkbox"/> No me ha gustado Nada <input type="checkbox"/> Me han gustado Muy Poco <input type="checkbox"/> Normales <input type="checkbox"/> Me han gustado <input type="checkbox"/> Me han gustado Mucho
8. ¿Te han parecido divertidos los juegos y actividades que has hecho? <input type="checkbox"/> Me he aburrido mucho. <input type="checkbox"/> Me he aburrido un poco <input type="checkbox"/> Normal. <input type="checkbox"/> Me he divertido <input type="checkbox"/> Me he divertido mucho.	9. ¿Te gustaría volver a hacer actividades de este tipo? <input type="checkbox"/> Nunca. <input type="checkbox"/> Pocas veces <input type="checkbox"/> De vez en cuando <input type="checkbox"/> Muchas veces <input type="checkbox"/> Siempre

10. Escribe aquí las actividades o juegos que más te han gustado y por qué. (Si te falta espacio sigue detrás poniendo el número 10)

11. Explica que ha sido lo que menos te ha gustado o que cambiarías de las actividades que has hecho y por qué. (Si te falta espacio sigue detrás poniendo el número 11)

12. Di lo que crees que has aprendido al hacer las actividades y los juegos del programa. (Si te falta espacio sigue detrás poniendo el número 12)

13. ¿Qué no has hecho durante el programa y te hubiese gustado hacer? Explícalo. (Si te falta espacio sigue detrás poniendo el número 13)

14. Explica lo que haces cuando te sientes triste o enfadado. (Si te falta espacio sigue detrás poniendo el número 14)

Anexo 5

CUESTIONARIO al profesorado. Después de las actividades

Dpto. MIDE Facultad de CC. De la Educación. Universidad de Sevilla. Coor. José Clares L.

El cuestionario se pasaría después de hacer las dos actividades previstas con el alumnado.

Tutor() Tutora() Otro,indicar() Edad:___ Nivel:___ Grupo:___ curso:___ Años Experienc. Docente___

Centro:_____ Localidad:_____

Marca con una X sobre el número de la respuesta con la que esté más de acuerdo.

1.- Cuando el alumnado hace estas actividades aumenta la atención y el análisis que hace de su entorno. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
2.- El alumnado, al hacer las actividades, tienen la oportunidad de incrementar la expresión de sus sentimientos y emociones. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
3.- Estas actividades ayudan a sensibilizar al alumnado ante los acontecimientos diarios. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
4.- El alumnado calma su posible excitación emocional cuando hace estas actividades. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
5.- El autoconcepto del alumnado se ve reafirmado después de hacer estas actividades. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
6.- Después de hacer las actividades se reduce los niveles de ansiedad en el alumnado. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
7.- La implementación de estas actividades en el aula lleva a conocer los sentimientos y emociones de los compañeros. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
8.- Estas actividades hacen que aumente entre el alumnado el respeto a lo que sienten y piensan los demás. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
9.- Al desarrollar en clase estas actividades el alumnado se conoce mejor y se acepta más a sí mismo.

1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
10.- Con estas actividades se mejora el clima de convivencia en el aula. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
11.- Al hacer estas actividades el alumnado desarrolla su capacidad de síntesis. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.1)
12. Estas actividades pueden hacer aumentarla creatividad lingüística del alumnado. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
13.- Actividades como las desarrolladas hacen que aumente el interés por la lectura. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
14.- Después de actividades como las llevadas a cabo el alumnado pierde el miedo a escribir 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
15.- Este tipo de actividades fomentan en el alumnado el deseo de aprender nuevas palabras... 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
16.- Como resultado de las actividades desarrolladas, el alumnado se inicia en la expresión escrita de sus sentimientos. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
17.- Con las actividades desarrolladas has llegado a conocer mejor a tu alumnado. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
18.- Con las actividades llevadas a cabo conoces mejor los sentimientos y emociones del grupo. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
19.- Estas actividades permiten conocer algunas situaciones en las que había, o habría, riesgo de que produjeran dificultades de aprendizaje. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.
20.- Las actividades de expresión emocional te han servido para conocer mejor a los alumnos/as y poder ayudarles mejor en tu labor de tutoría. 1) Totalmente en Desacuerdo, 2) en Desacuerdo, 3) Indiferente, 4) De Acuerdo, 5) Totalmente de Acuerdo.

Y además quisiera añadir..... (Aspectos que destacaría tanto buenos, como mejorables) (Por detrás)

Anexo 6

Alumno/a	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	-	%(-)	=	%(=)	+	%(+)
6 A (a)	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	4	4	1	3	1	3	7	41,2%	5	29,4%	5	29,4%
6 A (d)	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	2	3	3						
7 A (a)	3	2	1	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	6	35,3%	10	58,2%	1	5,9%
7 A (d)	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3						
10 A (a)	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
10 A (d)	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4						
14 A (a)	3	1	4	2	4	1	3	3	4	3	2	4	3	3	1	2	3	5	29,4%	7	41,2%	5	29,4%
14 A (d)	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4						
17 A (a)	2	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	2	7	41,2%	7	41,2%	3	17,6%
17 A (d)	3	3	2	1	3	2	2	4	4	3	1	2	4	2	2	1	2						
18 A (a)	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	5,9%	13	76,5%	3	17,6%
18 A (d)	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4						
2 B (a)	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	5	29,4%	9	52,9%	3	17,6%
2 B (d)	4	4	1	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3						
4 B (a)	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	17,6%	5	29,4%	9	52,9%
4 B (d)	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4						

5 B (a)	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	17,6%	8	47,0%	6	35,3%
5 B (d)	4	2	3	1	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	3	1	3						
8 B (a)	3	3	2	1	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
8 B (d)	3	1	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	3						
9 B (a)	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	17,6%	8	47,0%	6	35,3%
9 B (d)	1	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4						
10 B (a)	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	8	47,0%	6	35,3%	3	17,6%
10 B (d)	4	1	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	4	1	2	2	3						
13 B (a)	3	1	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	11,8%	11	67,7%	4	23,5%
13 B (d)	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
14 B (a)	3	2	3	3	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	3	3	8	47,0%	7	41,2%	2	11,8%
14 B (d)	3	2	2	1	3	3	2	1	4	4	3	2	4	2	4	2	3						
17 B (a)	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	0	0%	14	82,3%	3	17,6%
17 B (d)	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3						
21 B (a)	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	11,8%	8	47,0%	7	41,2%
21 B (d)	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	75	27,9%	132	48,7%	65	25,5%
-	2	6	4	6	7	4	5	4	3	4	5	8	3	4	5	4	1	75					
=	8	7	3	6	6	9	7	12	10	11	7	6	9	6	6	8	11	132					
+	6	3	9	4	3	3	4	0	3	1	4	2	4	6	5	4	4	65					

7. Bibliografía

Arias, G. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.

Belli, S. y Íñiguez-Rueda, L. (2008). El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual. *Pisco Universidad autónoma de Barcelona*. 39(2).139-151.

Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. 1-13.

Carballo Barcos, M. y Guelmes Valdés, E.L. (2016). Algunas consideraciones acerca de las variables en las investigaciones que se desarrollan en educación. *Revista Universidad y Sociedad*. 8(1), 140-150.

Clares-López, J. (2015) Expresión y Comunicación Emocional como estrategia personal para la prevención de dificultades socioeducativas. *Conferencia de apertura del I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional*. Pp. 6-16. AIECE. Sevilla. ISBN. 978-84-608-2436-7

Clares, J. y Pérez, F. (2015). Programa DISEMFE. Expresión y comunicación. Una experiencia en secundaria. Universidad de Sevilla.

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. 2. 39-49.

Fernández Berrocal, P. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista universitaria de formación del profesorado*. (66), 85-108.

García Retana J.A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*. 36 (1). 97-109.

Gómez Romo, L.Y., Chávez Velázquez, J.J., y Flores Bravo, M.C. (2019). Las emociones del estudiante como apoyo en la construcción del proceso de aprendizaje. En D.R. Universidad de Guadalajara (Ed.), *Emociones y aprendizaje* (43-50). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.

Gregorio Vázquez, J. (Ed). (2007). Educar las emociones. Mérida, Venezuela. Producciones Editoriales C.A.

López, P.L. (2004). Población y muestra. *Punto cero*. 09(08). 69-74.

Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Ciencia, pensamiento y cultura*. 189.(759).

Mulsow G., Gloria Desarrollo emocional: Impacto en el desarrollo humano. (2008) *Educação* [en línea].31(1), 61-65[fecha de Consulta 3 de marzo de 2021] ISSN: 0101 465X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84806409>

Muñoz Rocha, C. (2015). *Metodología de la Investigación*. Oxford.

Ramos Galarza, C.A. (2016). LA pregunta de investigación. *Av.psicol.* 24(1), 23-31.

Reidl Martínez, L.M. (2011). Metodología de la Investigación en Educación Médica. El diseño de investigación en educación: conceptos actuales. *Elsevier, investigación en educación médica*. 1(1), 35-39.

Sala Roca, J y Arnau Sabatés, L. (2014). Las preguntas y objetivos de investigación. Departamentos de Teoría de la Educación y Pedagogía Social. Universidad autónoma de Barcelona.