



Facultad de Ciencias
de la Educación de Sevilla

TRABAJO DE FIN DE GRADO:
EPISODIOS DEPRESIVOS Y GESTIÓN EMOCIONAL EN
UN AULA DE EDUCACIÓN PRIMARIA:
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE SEVILLA

AUTORA: PAULA SÁNCHEZ LOSADA
TUTOR: SALVADOR HERRERO REMUZGO

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 EPISODIOS DEPRESIVOS EN LA INFANCIA	4
2.1.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
2.1.2 SINTOMATOLOGÍA.....	5
2.1.3 DIFERENCIA ENTRE SÍNTOMA Y TRASTORNO DEPRESIVO	6
2.1.4 PRESENCIA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS Y FAMILIARES.....	7
2.2 CONTROL EMOCIONAL EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	7
2.3 ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA ALUMNADO CON SÍNTOMAS DEPRESIVOS.	10
3. OBJETIVOS:.....	13
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
4.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INTERVENCIÓN.....	14
4.2 OBJETIVOS:	15
4.3 CONTENIDOS	16
4.4 COMPETENCIAS CLAVE.....	16
4.5 METODOLOGÍA	17
4.6 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LA INTERVENCIÓN.....	18
4.7 SESIONES	19
4.8 EVALUACIÓN.....	27
4.9 TRATAMIENTO A LA DIVERSIDAD	33
5. CONCLUSIÓN.....	34
6. ANEXOS	35
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por apoyarme en todo el proceso y durante los años de mi carrera.

A mi tutor, Salvador, por darme los mejores consejos, por aportarme confianza y por guiarme durante el curso y en este proceso. Ha sido un placer enorme tenerte como tutor y profesor.

Sin vuestra ayuda, esto no habría sido posible.

1. RESUMEN

Los síntomas depresivos en el alumnado de Educación Primaria son cada vez más frecuentes en nuestras aulas. De esta forma, con el presente trabajo se pretende reconocer los síntomas depresivos en esta etapa educativa para intervenir de forma efectiva sobre ellos y que no afecten a su rendimiento escolar. Para ello, se ha realizado una exhaustiva investigación sobre las diferentes sintomatologías que hay, los diversos contextos en los que pueden aparecer y las diferencias que hay entre niños y adultos con estas características.

Por otro lado, se realiza una recopilación de los diferentes programas de intervención que existen a nivel internacional para reducir los síntomas depresivos.

Asimismo, se realiza una propuesta de intervención con el objetivo de que el alumnado conozca las distintas emociones que existen para saber cómo controlar cada una de ellas. Para ello, se realizan ocho sesiones basadas en las competencias emocionales de Bisquerra y Pérez.

PALABRAS CLAVE: Síntomas depresivos, episodios depresivos, educación emocional, competencias emocionales, propuesta de intervención.

ABSTRACT

Depressive symptoms in Primary Education students are becoming more frequent in our classrooms. In this way, with the present work it is intended to recognize the depressive symptoms in this educational stage to intervene effectively on them and that they do not affect their school performance. For this, an exhaustive investigation has been carried out on the different symptoms that exist, the different contexts in which they can appear and the differences that exist between children and adults with these characteristics.

On the other hand, a compilation of the different intervention programs that exist internationally to reduce depressive symptoms is made.

Likewise, an intervention proposal is made with the objective that the students know the different emotions that exist to know how to control each one of them. To do this, eight sessions are held based on the emotional competencies of Bisquerra and Pérez.

KEY WORDS: Depressive symptoms, depressive episodes, emotional education, emotional competencies, intervention proposal.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 EPISODIOS DEPRESIVOS EN LA INFANCIA

2.1.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En los últimos años, por diversas causas, siendo una de ellas la pandemia de la COVID-19, se ha registrado un incremento de los síntomas de la depresión en niños. (Nicolini, 2020). Además, según Carrillo y Muñoz (2010) antiguamente, no se mencionaba la depresión en niños, es decir, se pensaba que únicamente existía en adultos, pero gracias a numerosos estudios podemos afirmar que también se puede presentar en niños y adolescentes.

Generalmente, el discente posee mayores dificultades para comunicarse que un adulto, al igual que ocurre cuando expresan sus sentimientos. Es por ello, por lo que, tanto los padres como los docentes deben ser conscientes de que cada niño y niña posee una diferenciabilidad individual, es decir, no todos tienen porqué presentar los mismos síntomas o presentarlos de igual forma. En muchos casos, estos no desembocan en una depresión, sino que simplemente pasan por un episodio depresivo. (Carrillo y Muñoz, 2010).

Según Díaz et. al (2002) un alumno con estas características se suele mostrar con desinterés, falta de atención y problemas de concentración que terminan afectando a su rendimiento escolar.

En consecuencia, el bajo rendimiento del alumnado puede conllevar al fracaso escolar, siendo esta circunstancia cada vez más frecuente debido al nivel de exigencia y a la dificultad en la enseñanza. Podemos encontrar tres causas por la que el alumnado puede desembocar en él (Díaz et al., 2022):

En primer lugar, debido al desinterés escolar, donde el discente reconoce la escuela como algo negativo, con lo cual no posee motivación alguna por las tareas que se realizan en ella. Sin embargo, es posible que fuera de ella si presente interés.

En segundo lugar, la pasividad escolar, es decir, el niño o niña no realiza las tareas o actividades si no es confortado durante su realización o premiado al final de estas.

Por último, la oposición escolar, donde el pupilo no quiere acudir a la escuela y lo manifiesta con conductas negativas como puede ser fingir dolores, falsificación de notas, absentismo, etc.

Estos tres desencadenantes pueden conllevar a que la escuela sea el estresor principal para el discente influyendo así en su estado de ánimo, autoestima y en la consecución de las competencias esperadas.

2.1.2 SINTOMATOLOGÍA

Según Herrero y Navarro (2015) la definición de síntoma es la alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza, es decir, es un indicio o una señal de que algo está ocurriendo.

Además, estos autores señalan que se pueden clasificar en dos tipos. En primer lugar, nos encontramos con síntomas externos que son aquellos que se pueden observar directamente, los cuales son más molestos (agresividad, conductas antisociales, ansiedad, etc.) Estos suelen ser los más fáciles de tratar. En segundo lugar, nos encontramos con los síntomas internos que son los menos llamativos, pero los más preocupantes (inhibición, ansiedad, et.).

En relación con nuestra investigación, Saklofske et. al (2001) afirma que los niños y niñas con síntomas depresivos pueden mostrar o presentar sus sentimientos a través de la infelicidad, irritabilidad, tristeza o desaliento, aunque es cierto que la mayoría se recuperan rápido, algunos pueden desembocar en una depresión larga y severa afectando así a aspectos de la vida diaria, desde las relaciones con los familiares hasta el rendimiento escolar mencionado anteriormente. Además, este tipo de síntomas se suelen desarrollar a lo largo de los días y semanas, es decir, evolucionan lentamente. (Carrillo y Muñoz, 2010).

Los síntomas depresivos más comunes que podemos encontrar en los pupilos según Saklofske et. al (2001) son pérdida de interés o placer (anhedonia), estado de ánimo irritable o depresivo, agitación, aislamiento social, problemas de conducta o de disciplina, sentimientos de que no vale nada, sentimientos de desesperación, autoestima baja, llanto frecuente, quejas físicas, dificultad para concentrarse, subida o bajada de peso, cambio en apetito, crecimiento y peso inapropiados para la edad o desarrollo, trastornos del sueño (exceso o falta), cansancio, pensamientos suicidas o conductas dirigidas a lastimarse.

Siguiendo a este autor, todos los síntomas mencionados no son únicamente síntomas depresivos, pueden ser por otro tipo de trastornos como es el ejemplo del trastorno de sueño.

Carrillo y Muñoz (2010) argumentan que el síntoma depresivo más característico en este tipo de alumnado es la tristeza. De esta forma, se presenta como un síntoma interno mientras que de forma externa se muestra una gran irritabilidad. Por otro lado, Morales (2017) añade que estos síntomas provocan en muchas ocasiones un alto nivel de angustia afectando así la capacidad de realizar las tareas más cotidianas, incluso las más simples.

2.1.3 DIFERENCIA ENTRE SÍNTOMA Y TRASTORNO DEPRESIVO

Para saber conocer qué es lo que le ocurre al alumnado con estas características, Tomás (s.f) afirma que, es necesario conocer la diferencia entre síntomas y trastorno depresivos.

En primer lugar, síntomas depresivos son aquellos sentimientos normales, como pueden ser, humor triste, sentirse infeliz, etc. Cuando hay un aumento de estos es probable padecer o desembocar en una depresión.

En segundo lugar, el concepto de trastorno depresivo aparece cuando se reúne unas series de características clínicas del síndrome depresivo, es decir, debe de haber una continuidad de este por un tiempo mínimo y una presentación de incapacidad funcional en la persona.

Además, para entender mejor este último concepto el autor añade la definición de síndrome depresivo, siendo este un conjunto de síntomas depresivos que aparecen de una forma progresiva, es decir, sin ser al azar. Además de provocar alteraciones en las áreas cognitiva, motivacional, somática y psicomotora y un humor disfórico.

En relación con esta investigación, nos centraremos en los síntomas depresivos que pueden presentar los discentes a lo largo de su etapa escolar y cómo podemos afrontarlo de cara al aula de Educación Primaria

2.1.4 PRESENCIA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS Y FAMILIARES

De acuerdo con la temática de estudio Ruiz López et al (2019) menciona la importancia de que los docentes deben crear un clima positivo dentro del aula, aplicando así metodologías y métodos de enseñanza que fomente su formación académica.

Además, del apoyo que pueden facilitar los centros educativos a este alumnado, Carrillo y Muñoz (2010) añaden que la familia posee un papel fundamental en este proceso, debido a que es el entorno más inmediato del pupilo. También podemos encontrar en este contexto una gran influencia en el comportamiento infantil y en el conjunto de relaciones.

Es por ello, por lo que los autores afirman que los tutores legales deben prestar atención en la creación de una autoestima adecuada y una autoeficacia en el discente, además de fomentar la capacidad de afrontamiento y manejo adecuado de la frustración.

Por ello, podemos afirmar según Herrero y Navarro (2015) que, la familia y la escuela son contextos de prevención, pero también los entornos donde se va a manifestar de manera temprana cualquier síntoma.

2.2 CONTROL EMOCIONAL EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

El concepto de educación emocional podemos definirlo como un proceso educativo, permanente y continuo que se basa en potenciar el desarrollo de las competencias emocionales con el fin de proporcionarle al individuo un bienestar social y personal. (Bisquerra citado en Vives, 2003)

Según este autor, hay una serie de principios que definen la educación emocional:

- a) El desarrollo emocional es una parte indispensable del desarrollo global de la persona. De este modo, la educación debe fomentar la educación de los sentimientos y en la identificación de estos.
- b) La educación emocional debemos entenderla como un proceso de desarrollo humano que abarca tanto lo social como lo personal y los cambios de estructuras actitudinales, procedimentales y cognitiva.
- c) La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente, es decir, es necesario que se encuentre presente a lo largo de todo el currículum académico y formación permanente.

- d) Se debe de fomentar la participación de todos los que integran la estructura de las instituciones educativas, además de fomentar la participación individual e interacción social.
- e) Debe ser flexible y estar sujeta a revisión y evaluación permanente para poder adaptar las necesidades y circunstancias de los participantes.

En este sentido, Abarca (2003) argumenta que la conclusión de todos los investigadores es que debe de haber un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Con lo cual, es necesario desarrollar la adquisición de habilidades de autoconocimiento, autocontrol, autoestima, empatía, establecimiento de vínculos, resolución de conflictos, etc.

Para ello, el contexto familiar es fundamental en este proceso. Así lo confirma, Goleman (1996): “la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional” y Vivas (2003): “el desarrollo de las habilidades implicadas en la inteligencia emocional comienza en el hogar, principalmente a través de interacciones adecuadas entre padres, hijos y hermano.”

Este último autor afirma que los tutores legales deben realizar una serie de acciones para contribuir en el control emocional del niño/a:

1. Ayudar al pupilo a identificar y etiquetar diferentes emociones, conectándolas así con situaciones reales y cercanas a su vida diaria.
2. Reconocer una emoción para así fomentar su descubrimiento y experiencias.
3. Legitimar los sentimientos del niño o niña con empatía.
4. Ayudar al descendiente a nombrar y verbalizar sus propios estados emocionales
5. Mostrar los límites y vías para que el individuo resuelva problemas emocionales por sus propios medios.

Por otro lado, en el comienzo de la Educación Primaria, que abarca al alumnado de entre seis y doce años, se observa un inicio en la construcción del autoconcepto. De forma que, el pupilo trata de compararse con sus iguales en base a sus talentos, apariencia, atributos, posesiones y familia que le definen. Esto en la mayoría de las ocasiones conlleva a experimentar sentimientos de vergüenza, humillación, fracaso, etc. (Saarni, 1997 citado en Abarca, 2003)

En este sentido, Vives (2003) afirma que la inteligencia emocional también debe ser estimulada desde el diseño curricular. Además, expone que los investigadores recientes afirman que el contexto escolar también es fundamental debido a que las actitudes

afectivas de los docentes juegan un papel importante en lo cognoscitivo, académico e interpersonal, debido a que el maestro es un referente para el alumnado a nivel emocional.

De este modo, el compromiso del docente con el desarrollo emocional de los alumnos no se circunscribe sólo a las primeras etapas, sino que debe estar presente a lo largo de todas las etapas del proceso educativo. El maestro/a debe constituirse como un mediador esencial en las habilidades emocionales del alumno, además de, seleccionar, programar y presentar al estudiante aquellos estímulos que, modifiquen su trayectoria emocional y desarrollen sus capacidades para regular las reacciones emocionales (Vives García, 2003)

De esta forma, Abarca (2003) argumenta que, en el periodo escolar, la autoestima académica tiene una gran importancia en los procesos de aprendizaje, debido a que se encuentra ligada a la motivación a través de la autoeficacia percibida de Albert Bandura en 1977 donde el discente se replantea si es “capaz de”, es decir, el alumnado con síntomas depresivos tiene pensamientos de que no va a ser capaz de llegar a nada o realizar nada bien. Por ello, no se implican en ninguna actividad.

En relación a este último concepto, Herrero y Navarro (2015) añaden que también podemos encontrarnos con los siguientes conceptos ligados a la autoestima:

1. Las atribuciones causales formuladas por Seligman en 1991: el ser humano piensa antes de actuar, desembocando así en indefensión aprendida, es decir, el individuo piensa que haga lo que haga va a recibir un castigo, por ello la mejor respuesta para él es no responder.
2. El locus de control de Julián B. Rotter en 1996: hace referencia al control de las cosas, es decir, el pupilo con síntomas depresivos piensa que los fracasos vienen por él mismo, mientras que los éxitos vienen de los demás.

Finalmente, en cuanto al ámbito social, los gobiernos locales deben preocuparse por la educación emocional de sus ciudadanos y comprometerse a apoyar y promover programas orientados a tal fin, como talleres de desarrollo personal, entrenamientos en técnicas de relajación, programas deportivos que permitan canalizar la agresividad, la depresión y el estrés, promoción de la convivencia y la solidaridad, entre otros. (Vives, 2003)

2.3 ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PARA ALUMNADO CON SÍNTOMAS DEPRESIVOS.

Según Hidalgo (2021) existen una serie de estrategias metodológicas para intervenir en casos con alumnado que presente algún tipo de necesidad, como puede ser el ejemplo del tema que estamos tratando, es decir, alumnado con síntomas depresivos. Las estrategias son las siguientes:

1. Reforzar la conducta positiva: reforzar aquello que hace bien y reconocer su esfuerzo.
2. Reducir las llamadas de atención: en muchas ocasiones el alumnado con este tipo de síntomas muestra una conducta negativa con lo cual este tipo de alumnado recibe varias llamadas de atención. Para ello, se recomienda utilizar la regla “3 a 1”, es decir, tres refuerzos positivos por cada llamada de atención.
3. Ignorar las conductas negativas leves: esto ayudará a no reforzar aquellas conductas que se utilizan para llamar la atención.

Según Herrero y Navarro (2015) a este concepto lo llamamos extinción, es decir, dejar de reforzar una conducta que previamente estaba reforzada. Sin embargo, debemos ser conscientes de que esto provoca dos consecuencias: agresividad y que pasado un tiempo vuelva a producir dicha conducta.

4. Llamar su atención en las explicaciones: esto provocará que tenga un mayor interés en la consecución de la clase.
5. Gestión del espacio: se recomienda que se encuentre cerca del docente o de algún compañero/a que le sirva de ayuda.

Por otro lado, según Garaigordobil et. al (2019) hay una serie de programas de intervención destinados a estudiantes entre 8-12 años:

1. “Pozik-Bizi” (Vivir Feliz) es un programa para la mejora de las emociones y los síntomas depresivos en niños de 8 a 10 años. Tiene tres objetivos:
 - Mejorar las relaciones intragrupo y reducir el estrés social.
 - Identificar, entender y regular las emociones y pensamientos negativos, fortaleciendo los positivos.
 - Mejorar las habilidades de los estudiantes para disminuir su ansiedad y sentimientos de incapacidad, aumentando su confianza.

Este programa de intervención consiste en realizar unas dieciocho sesiones dirigidas por el profesorado. Además, las técnicas que se utilizan son: representaciones, ejercicios de reflexión individual/grupal, explicaciones del docente para identificar, reflexionar y profundizar en determinados conceptos (positivos y negativos sobre las emociones), inventar historias, lectura de relatos con moraleja, ejercicios de relajación, etc. (Garaigordobil et. al, 2019)

En este sentido, los resultados sobre este programa de intervención evidenciaron que los discentes que lo practicaron disminuyeron el nivel de desajuste clínico aumentando así su ajuste personal, su autoconcepto, su sentido de competencia, afiliación y tolerancia.

Otro programa de intervención en México según González et. al (2012) está basado en el desarrollo de habilidades sociales en alumnado con síntomas depresivos, baja autoestima y ansiedad. Para ello se incorporaron treinta y seis alumnos/as de entre ocho y doce años.

Para ello, siguiendo la investigación, se diseñó un Manual de entrenamiento para niñas y otro para niños. Cada uno contiene historietas y ejercicios que fueron utilizados para identificación de sentimientos y situaciones sociales por parte de los niños, así como modelos de habilidades sociales, de solución de problemas y de reestructuración cognoscitiva. En cada sesión se utilizaba una historieta distinta. El apéndice A muestra un ejemplo (González et. al, 2012)

Como instrumentos se utilizaron cuatro escalas:

1. Escala de Conducta Asertiva para Niños “CABS”
2. Escala de Depresión para Niños “CDS”
3. Inventario de Autoestima para niños
4. Escala de ansiedad Manifiesta en Niños “CMAS-R”

Los datos obtenidos en preevaluación indican que todos los participantes mostraron un comportamiento agresivo como patrón característico en sus interacciones sociales, así como una tendencia a ignorar los sentimientos de los demás. Investigaciones futuras han de considerar las características individuales y del entorno físico y social, así como el impacto de la institucionalización en el desarrollo del niño. Se sugiere incluir un programa de intervención que atienda la relación de cuidadores y niños, para proveer a éstos de mayores oportunidades de desarrollo psicológico y social. (González et. al, 2012)

Por otro lado, según Rodríguez (2020) existen una serie de programas de prevención que son los siguientes:

1. Penn Resiliency Program (PRP) o también conocido como Penn Optimism Program (POP) creado por Gillham et al. (1990) desde la Universidad de Pensilvania.

Según la autora este es uno de los programas más conocidos ya que se realiza con alumnado de entre ocho y quince años. Además, se trata de adquirir habilidades interpersonales y un estilo explicativo optimista.

Los resultados de su aplicación pasados dos años, demostraron que era eficaz en cuanto a la prevención de la sintomatología depresiva (Gillham, 1995 citado en Rodríguez, 2020).

2. The Positive Thinking Program (Rooney et al., 2000)

El objetivo de este programa es promover la salud mental y prevenir los trastornos depresivos y de ansiedad, así como sus síntomas en niños de primaria de entre 8 a 10 años. Para ello, se realiza un entrenamiento en el que se trabaja el estilo explicativo optimista, la inteligencia emocional y actividades de tipo placenteras. (Rodríguez, 2020)

3. Programa Sonrisa (Sánchez-Hernández, 2012)

Es un programa multifactorial desarrollado en el ámbito español dirigido a la prevención de la depresión infantil y adolescente a través, principalmente, de la promoción del bienestar y de factores protectores. En él se incluyen técnicas psicológicas como la reestructuración cognitiva y otras de la psicología positiva como el fomento del estilo explicativo optimista, la educación emocional y también se trabaja el sentido humor para la resolución de conflictos. (Rodríguez, 2020)

4. El programa “Pozik-Bizi” (Vivir-Feliz) de Garaigordobil et al. (2019).

En este programa se trabaja con estudiantes de primaria de 7 a 10 años y se implementó en escuelas primarias del País Vasco. Su objetivo fue diseñar, aplicar y evaluar el programa en comparación con el programa de tutoría del centro desde un enfoque cognitivo conductual. Se realizaron 18 sesiones donde se trataban diferentes temas: los pensamientos positivos/negativos y sus consecuencias, ciertas emociones como el miedo y la ansiedad, y algunas técnicas de relajación, entre otros. (Rodríguez, 2020)

3 OBJETIVOS:

Actualmente, podemos observar que cada vez es más frecuentes encontrarse a un discente con síntomas depresivos, para ello, en este trabajo se propone como objetivo general reconocer los síntomas depresivos en el alumnado de educación primaria para intervenir de forma efectiva sobre ellos para que no afecten a su rendimiento escolar. Además, se proponen una serie de objetivos específicos:

- Identificar los síntomas depresivos que pueda presentar el alumnado.
- Analizar los factores que influyen en él y el contexto en el que se encuentra
- Conocer los distintos programas de intervención que existen
- Crear un programa de intervención para reducir esta sintomatología y ayudar a que su proceso de enseñanza-aprendizaje siga su curso.

4 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención ha sido diseñada para la modalidad A de escolarización, es decir, aquella en la que todo el alumnado se encuentra en el aula ordinaria. En líneas generales, está orientada para el segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente para el alumnado de 4º de Primaria, ya que el nivel de complejidad de la propuesta de intervención es adecuado para esta edad. Además, son discentes que comienzan a entender las emociones y lo que suponen cada una de ellas. Por ello, es fundamental que conforme comiencen a experimentar situaciones que no entienden, les proporcionemos herramientas y estrategias para que se conozcan y se entiendan a ellos mismos.

Por otro lado, debido a que nuestra línea de investigación va dirigida al alumnado con síntomas depresivos, se plantea esta propuesta para un aula donde se encuentren discentes con dichas características.

Desde esta perspectiva, el diseño de este documento se realiza debido a que el aula es un lugar en el que nuestro alumnado pasa la mayor parte del día, y donde presentan sus inquietudes, situaciones emocionales, etc. Por lo tanto, se considera fundamental la implementación de esta propuesta de basada en la educación emocional.

La finalidad de este trabajo es fomentar el conocimiento de las emociones en el aula, de manera que, el alumnado podrá conocerse a sí mismo y a su vez descubrir recursos y técnicas a las que acudir en caso de que se encuentre en una situación que no sepa cómo gestionar. También, ayudará a nuestros pupilos a aprender a controlarse y fortalecer su salud mental. Por estas razones, no es una propuesta que sirva únicamente para un sector del aula, sino para todo el alumnado. De esta manera, todos podrán beneficiarse y enriquecerse de estas técnicas, propuestas y recursos que se plantean de manera interactiva.

Además, en el presente trabajo se ha diseñado en base a las competencias emocionales propuestas por Bisquerra y Pérez (2007), siendo la capacidad de utilizar de forma adecuada las habilidades, conocimientos y actitudes para desenvolverse en diversas actividades con eficacia.

Además, los autores proponen que en la etapa de aprendizaje de un alumno o alumna es primordial conocer las siguientes estrategias:

- Autoconocimiento: Permite al alumnado a conocerse a sí mismos y lo que le ocurre en cada momento.
- Autogestión: Permite al alumnado a controlar sus emociones y pensamientos.
- Consciencia social: Capacidad que desarrolla el docente para empatizar con sus compañeros y respetarlos.
- Relacionarse con sus iguales: Permite al alumnado desarrollar sus habilidades sociales entre los compañeros.
- Toma de decisiones: Realizar una elección entre varias opciones de forma que el alumnado aprenda cómo actuar, las consecuencias y los beneficios que esto suponen. Además, de aprender a decidir.

Estas competencias emocionales, ayudarán a nuestros discentes a desarrollar una educación emocional adecuada para cualquier ámbito de su vida, proporcionándole de esta forma, múltiples estrategias para superar cualquier adversidad.

4.2 OBJETIVOS:

El objetivo principal de esta propuesta de intervención es: Conocer las distintas emociones que existen para saber cómo controlar cada una de ellas. Por otro lado, los objetivos específicos son los siguientes:

- Reconocer la situación que le provoca esa emoción.
- Gestionar las emociones con los recursos que se proponen.
- Aprender a sacar aspectos positivos a las preocupaciones o miedos.
- Validar las diferentes emociones que presente el alumnado para que aprendan el porqué de las situaciones.
- Respetar las emociones que puedan sentir los compañeros.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.
- Aprender el concepto de autocontrol y cómo funciona.
- Conocer las distintas estrategias que ayudarán a reducir una situación de estrés o tristeza.
- Aprender a empatizar con las emociones de sus iguales.
- Conocer las distintas emociones que existen para saber cómo controlar cada una de ellas.
- Conocer las emociones que sentimos nosotros mismos.
- Aprender a tomar decisiones por nosotros mismos y de manera conjunta.

4.3 CONTENIDOS

Los contenidos que vamos a tratar en esta propuesta de intervención son los siguientes:

1. Las emociones
2. El autocontrol
3. La motivación
4. Autogestión
5. Consciencia social
6. Toma de decisiones
7. Relaciones sociales

4.4 COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias claves que se llevarán a cabo en esta propuesta de intervención y que se pretenderá conseguir en el alumnado son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística: A través de las sesiones en las que el alumnado tiene que escribir cartas, situaciones o lo que ellos sienten en cada momento podrán comunicarse de forma oral y escrita, fomentando así que el alumnado interactúe con el resto de los compañeros y repasará muchos aspectos del área de Lengua.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: Esta competencia es la base de nuestra propuesta de intervención ya que se trata de reflexionar sobre uno mismo, conocerse, gestionar el tiempo y la información, además de fomentar la resiliencia y la capacidad de aprendizaje sobre las distintas situaciones.
- Competencia ciudadana: Se encuentra en nuestra propuesta cuando realizamos la actividad de consciencia social, donde nuestro alumnado aprende sobre los valores ajenos y aprende a respetarnos y a conocerlos.
- Competencia emprendedora: Permite al alumnado aprovechar aquellos aprendizajes e ideas que tiene a su alcance para desarrollar habilidades.
- Competencia en consciencia y expresión culturales: Esta competencia permite que todo el alumnado que se encuentra en el aula respete las ideas y los pensamientos de todos los compañeros provenientes de diferentes culturas.

4.5 METODOLOGÍA

Para la siguiente propuesta de intervención se decorará el aula con carteles sobre las emociones y con frases motivadoras para el alumnado. Además, una parte de la decoración del aula será en forma de avión, debido a que le explicaremos al alumnado que vamos a realizar un viaje hacia el aprendizaje de las emociones y estrategias para poder afrontarlas. (Véase la decoración en Anexo 1)

Cada parada representará una sesión, de forma que cuando hayan terminado las ocho sesiones, significará que han llegado al final del trayecto. Esta dinámica ayudará a nuestro alumnado a sentirse motivados por llegar a las diferentes paradas y ver que es lo que nos depara cada una de ellas.

En cuanto al abordaje de las actividades de la propuesta de intervención, se realizarán con una serie de materiales que vendrán especificados en cada uno de los apartados y que deberá de proporcionar el docente al alumnado en todo momento. Se trata de una propuesta de intervención flexible a las circunstancias en la que nos encontremos y se podrá modificar todo lo que requiera una adaptación al contexto.

En cuanto al profesorado que se encuentra participe en esta propuesta, será el maestro o maestra tutor/a y el docente especializado en pedagogía terapéutica (PT). Ambos trabajarán de manera conjunta para satisfacer las necesidades de todo el alumnado que se encuentre en el aula y especialmente a nuestro alumnado que presenta síntomas depresivos.

Como he mencionado anteriormente, el desarrollo de la propuesta se realizará en el aula ordinaria, debido a que su modelo de escolarización es de tipo A. Se agruparán de diversas formas en base a la actividad que se vaya a realizar, siendo las tres posibilidades de agrupaciones: grupal, por pareja e individualmente.

El docente con especialidad en pedagogía terapéutica (PT) podrá realizar algunas adaptaciones siempre que así lo vea conveniente con el alumnado con síntomas depresivos, sin embargo, esta propuesta se encuentra diseñada teniendo en cuenta las necesidades que pueda presentar.

4.6 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LA INTERVENCIÓN

Esta intervención está programada para realizarla en ocho sesiones, de manera que se puedan abarcar todos los contenidos y objetivos. Estas sesiones tendrán una duración de 50 minutos cada una con dos actividades por sesión para poder dedicarle el tiempo necesario a cada una de ellas siendo 25 minutos por actividad.

Al estar orientada para el alumnado de 4º de Educación Primaria, se recomienda establecer este programa de intervención en el primer trimestre, de forma que podamos observar un progreso en el resto del curso, ya que el alumnado posee los recursos desde inicios de curso.

Este programa se realizará junto a la programación que se encuentre en el aula, siendo así un aprendizaje transversal. Además, se establecerán dos sesiones por semana, aunque el docente tendrá la total libertad de incluir las sesiones que vea conveniente en el espacio-tiempo que posea.

Cabe la posibilidad de que aparezcan episodios depresivos en un alumnado en otra época del año, en este caso, podría utilizarse este programa de intervención cuando se necesite. Además, se podrán utilizar sesiones sueltas, cuando se requiera un aprendizaje exhaustivo sobre una competencia emocional en concreto.

Finalmente, una vez hayan terminado las sesiones, utilizará una sesión más para realizar las evaluaciones sobre la propuesta de intervención, sobre la docencia y evaluación y autoevaluación del alumnado.

4.7 SESIONES

SESIÓN 1: CONOCEMOS LAS EMOCIONES

Objetivos de la sesión:

- Conocer las distintas emociones que existen para saber cómo controlar cada una de ellas.
- Aprender a sacar aspectos positivos a las preocupaciones o miedos.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: Cuaderno de las emociones

Para iniciar esta sesión el docente explicará que se va a realizar un viaje donde conoceremos las emociones y qué nos hacen sentir cada una de ellas y añadirá que de ahí viene la decoración del aula como si estuviesen en un avión. (Véase la decoración en Anexo 1)

A continuación, se repartirán una serie de cuadernos en los que en cada página irán apuntando el significado de cada emoción, de esta forma podrán acudir a él siempre que lo necesiten (véase en el Anexo 2)

Para la realización de esta tarea el docente repartirá cinco situaciones (véase en Anexo 3) que el alumnado deberá recortar y pegar cada una de ellas en una página del cuaderno. Después, el alumnado deberá de identificar qué emoción va acorde a cada situación y escribirla debajo. A continuación, en cada página deberán apuntar tres cosas o situaciones que les provoque dicha emoción.

ACTIVIDAD 2: Adivinamos la emoción

Una vez que tengamos todas las emociones con sus correspondientes situaciones en el cuaderno, haremos grupos de cuatro personas, donde deberán contar entre ellos lo que han apuntado cada uno. A continuación, elegirán a un portavoz (en el caso del alumno/a con síntomas depresivos, deberá de ser este) que tendrá que contar una situación que haya apuntado su grupo y describirla para que el resto adivine a que emoción va asociada.

Posteriormente, el docente realizará una serie de cuestiones:

- ¿Qué hacemos cuando no tenemos aquellas cosas que nos hacen ser feliz?
- ¿Cómo nos sentimos en ese caso?
- ¿Hay alguna solución para ello?

El alumnado deberá reflexionar sobre esas preguntas y comentar en voz alta lo que piensan y posibles soluciones que puedan encontrar a dicha situación. Mientras, el docente irá copiando las propuestas sobre posibles soluciones en una cartulina que se pondrá en la pared del aula para que el alumnado pueda leerlo o acudir a ello siempre que les sea necesario recordarlo. (véase en Anexo 4)

En el caso de tener un alumnado con síntomas depresivos, le preguntaremos sobre las situaciones o cosas que le hacen encontrarse feliz. Además, propondremos a los compañeros que propongan distintas soluciones si no poseemos dichas situaciones para que las conozca y las escuche.

Recursos materiales: cuaderno de las emociones, cartulina, ficha con situaciones, tijeras, pegamento y lápices.

Duración: 50 minutos

SESIÓN 2: AUTOCONOCIMIENTO

Objetivos de la sesión:

- Validar las diferentes emociones que presente el alumnado para que aprendan el porqué de las situaciones.
- Conocer las emociones que sentimos nosotros mismos.
- Aprender a sacar aspectos positivos a las preocupaciones o miedos.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: Nos conocemos a nosotros mismos

En primer lugar, le repartiremos a cada discente un papel, donde deberá apuntar cuatro fortalezas que crea que él posee y cuatro debilidades.

A continuación, deberá de desarrollar dos situaciones que le hayan ocurrido. Una de ellas deberá estar basada en una fortaleza, mientras que la otra en una debilidad de las que haya desarrollado.

Posteriormente, el docente recogerá todos los papeles y volverá a repartir folios para la siguiente actividad.

Es posible que, en el caso del alumnado con síntomas depresivos, encontremos que el discente apenas se pone fortalezas, pero sí muchas debilidades. En este caso, dejaremos que ponga lo que desee ya que la siguiente actividad le va a venir bien para sacar aspectos positivos de sí mismo.

ACTIVIDAD 2: Cómo nos conoce el resto

Esta actividad comenzará repartiendo a cada alumno un papelito con el nombre de un compañero que no podrá decir. De esta forma, nadie podrá influir en su actividad.

A continuación, en el segundo folio que ha repartido el docente, cada pupilo deberá de escribir cuatro aspectos positivos que piense que tenga el compañero al que le ha tocado. Y explicándole porqué le resulta que tenga esas cualidades.

Una vez hayan terminado. Saldrán todos del aula con el docente y por orden de lista, irán entrando uno a uno, solos en la clase para colocar el papel en la mesa del compañero correspondiente al que le ha tocado. De esta forma, todo el alumnado se verá con la libertad de expresar lo que piensa sobre cosas positivas que tenga ese discente y que sea de forma anónima.

Una vez que todos hayan dejado sus cartas. Entrarán todos a leerlas y en voz alta comentarán entre todos lo que les han escrito sus compañeros. En el caso del discente con síntomas depresivos, le servirá para afianzar su autoestima y para conocerse más a sí mismo, de esta forma podrán comparar con la actividad anterior si los demás nos ven como pensamos o es incluso mejor.

Recursos materiales: folio y lápiz

Duración: 50 minutos

SESIÓN 3: AUTOGESTIÓN

Objetivos de la sesión:

- Conocer las distintas estrategias que ayudarán a reducir una situación de estrés o tristeza.
- Gestionar las emociones con los recursos que se proponen.
- Conocer las emociones que sentimos nosotros mismos.
- Aprender el concepto de autocontrol y cómo funciona.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: Mis propias emociones

Le repartiremos a cada alumnado una ficha donde aparezca una tabla con una serie de preguntas que deberán responder. (Véase en Anexo 5) En esa ficha deberán de pensar en una situación que para ellos sea complicada o que le provoque emociones negativas. De esta forma deberán resolver por sí mismos dichas situaciones. En la ficha aparecerán las siguientes preguntas:

1. Escribe la situación
2. ¿Qué emoción va asociada a dicha situación?
3. ¿Cómo me encuentro yo ante esa situación? Describe como te sientes
4. ¿Cómo me gustaría sentirme?
5. ¿Qué puedo hacer para sentirme como quiero?

ACTIVIDAD 2: Comentamos la situación

Para la siguiente actividad, utilizaremos la situación descrita por cada alumno para comentarlas en clase y hablar sobre aquello que hemos escrito para solucionarlo y el docente explicará el significado de autocontrol y cómo funciona.

A continuación, en el caso de nuestro discente con síntomas depresivos utilizaremos su situación para que exponga a sus compañeros cuáles son sus soluciones.

Además, los compañeros deberán aportar más soluciones que piensen que se pueden utilizar en ese caso y él deberá escribirlas para que pueda tenerlas accesible en cualquier momento que lo precise.

Recursos materiales: Ficha de las emociones y lápiz

Duración: 50 min

SESIÓN 4: CONSCIENCIA SOCIAL

Objetivos de la sesión:

- Aprender a sacar aspectos positivos a las preocupaciones o miedos.
- Respetar las emociones que puedan sentir los compañeros.
- Aprender a empatizar con las emociones de sus iguales.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: Hablamos en asamblea

Para la realización de esta actividad nos sentaremos en círculo en el aula, incluido el docente.

A continuación, el docente explicará que en ocasiones cuando nos ocurren cosas que nos hagan estar tristes, tener miedo o sentirnos enfadados, nos viene bien acudir a alguien de confianza para expresar nuestras emociones. Después, explicará que nos hemos sentado en círculo para contar de forma voluntaria experiencias que hayamos tenido con esas tres emociones comentadas anteriormente y propondremos algunos aspectos positivos a esas situaciones para conseguir superarlas y empatizar con los compañeros.

Para iniciar la actividad, será el docente quien comience contando una experiencia que él/ella haya tenido. De esta forma, el alumnado se mostrará con más confianza para seguir el hilo y contar la suya.

Para el turno de palabra utilizaremos una pelota de goma espuma, de manera que quien posea la pelota será la persona que tendrá que contar su experiencia. Para el alumnado con síntomas depresivos, esta actividad le ayudará a observar que todo el mundo tiene situaciones de miedo, ira y tristeza y que siempre se pueden superar y comentar con los demás.

ACTIVIDAD 2: Carta a un igual

En esta actividad agruparemos al alumnado en grupos de cuatro personas. Dentro de cada grupo se dividirán por parejas y utilizaremos la técnica del “folio giratorio” de forma que cada pareja deberá de inventarse una situación de un niño de su misma edad que esté pasando por un duelo, tristeza, miedo, etc. Mientras que la pareja contraria deberá de responder cómo resolvería esa situación.

La técnica del “folio giratorio” se realiza de la siguiente manera:

Dentro de un equipo, por parejas, inician la actividad en un “folio giratorio” (una redacción que la otra pareja deberá continuar, pensar un problema o plantear una pregunta que la otra pareja deberá resolver o responder...). Después de un tiempo determinado (por ejemplo, cinco minutos, depende de la naturaleza de la actividad y de la edad de los niños) las dos parejas se intercambian el “folio giratorio” y cada una debe continuar la actividad (seguir la redacción, resolver el problema o responder la pregunta...), después de corregir formalmente (ortografía, sintaxis...) la parte del folio escrita por la otra pareja. Y así sucesivamente el folio va “girando” de una pareja a otra dentro de un mismo equipo. Las parejas se van turnando a la hora de escribir en el “folio giratorio”, y mientras uno escribe el otro está atento a cómo lo hace para asegurarse que lo hace correctamente.

En el caso de nuestro alumnado con síntomas depresivo esta actividad le reforzará la capacidad de resolución de problemas, además, de conocer diversas soluciones a varias situaciones que nos podemos encontrar a lo largo de nuestra vida.

Recursos materiales: Folios y lápiz

Duración: 50 minutos

SESIÓN 5: NOS RELACIONAMOS

Objetivo de la sesión:

- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.
- Reconocer la situación que le provoca esa emoción.
- Conocer las distintas emociones que existen para saber cómo controlar cada una de ellas.

ACTIVIDAD 1: ¿Qué emoción soy?

Para la realización de esta actividad habilitaremos el aula para que el alumnado pueda moverse por todo el espacio. Cada alumno llevará en la frente un papel con el nombre de una emoción. Y deberán de moverse por el espacio realizándole preguntas a sus compañeros para adivinar qué emoción le ha tocado.

Las preguntas deberán ser formuladas en base a situaciones y deben ser respuestas de sí o no. Por ejemplo:

Para la emoción de tristeza podría plantear: ¿Cuándo me dan un reglo siento esta emoción? En este caso la respuesta sería No.

Una vez que todo el alumnado sepa que emoción posee pasaremos a la siguiente actividad.

ACTIVIDAD 2: Nos agrupamos en emociones

Para la realización de esta actividad, todo el alumnado que posea la misma carta deberá situarse en un grupo. De esta forma, habrá cinco grupos grandes que deberá de crear una “imagen” de todo el grupo, representando una emoción. (Por ejemplo: celebrar un cumpleaños sería felicidad).

De esta forma, el resto de los compañeros deberán adivinar qué situación es y a qué emoción va asociada.

Recursos materiales: Tarjetas de emociones

Duración: 50 min

SESIÓN 6: TOMAMOS DECISIONES

Objetivos de la sesión:

- Aprender a tomar decisiones por nosotros mismos y de manera conjunta.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: Tomamos decisiones por nosotros mismos

Para el inicio de esta actividad, el docente explicará la importancia de la toma de decisiones y que todos alguna vez en la vida debemos de tomarlas. Además, añadirá que no siempre es fácil hacerlo, pero para ello vamos a aprender cómo realizarlo.

En primer lugar, les explicará que hay múltiples opciones en la toma de decisiones y que decidir es una acción completamente libre para cada uno, es decir, podemos elegir lo que creamos conveniente. Sin embargo, hay que tener una serie de consecuencias y ventajas en base a lo que decidimos, por ello debemos tener claro qué elegir antes de hacerlo.

En esta actividad se le repartirá a cada alumno una tarjeta con una situación que plantea un problema. Estos deberán de tomar una decisión sobre lo que harían si fuesen ellos los que se encontrasen en dicha situación.

Las situaciones serán las siguientes:

- María tiene un examen la semana que viene. Aún tiene tiempo para estudiar y puede empezar ya o dejarlo para el final. ¿Qué propones? Justifica tu respuesta.
- Juan tiene miedo a dormir solo con la luz apagada, pero sus padres le dicen que debe dormir en su cuarto porque ya es mayor. ¿Qué le propones a Juan? Justifica tu respuesta.
- Rosa se ha portado mal en casa y sus padres le han castigado sin salir. Sus amigos le han llamado para ir al cine y le dicen que vaya porque sus padres no se van a enterar. ¿Qué propones? Justifica tu respuesta.
- Lucas le ha quitado un juguete a Pablo y no se lo quiere devolver. Pablo se lo ha dicho a su profesora, pero Lucas dice que él no ha sido. ¿Qué le propones a Lucas? Justifica tu respuesta.

ACTIVIDAD 2: Compartimos nuestras decisiones

En esta actividad, el docente escribirá en la pizarra las situaciones que se han planteado. Cada alumno deberá salir a la pizarra a escribir la decisión que ha tomado en la situación que le ha tocado.

Una vez que tengamos todas las decisiones escritas en la pizarra, comentaremos todas y cada una de ellas, analizándolas para ver qué haríamos nosotros en dichas situaciones.

Para el alumnado con síntomas depresivos, esta actividad le ayuda como estrategia para que en su día a día sea capaz de superar aquellos momentos en los que no sepa qué hacer o qué decidir.

Recursos materiales: Tarjetas con situaciones y lápiz

Duración: 50 minutos

SESIÓN 7: ROLE-PLAYING

Objetivos de la sesión:

- Reconocer la situación que le provoca esa emoción.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.
- Conocer las distintas estrategias que ayudarán a reducir una situación de estrés o tristeza.

ACTIVIDAD 1: Nos agrupamos

Para esta actividad nos agruparemos en grupos de cinco personas, donde el alumnado deberá de preparar un mini teatro con las cinco emociones y sus correspondientes estrategias.

De esta forma, cada integrante del grupo representará una emoción.

A continuación, entre ellos, deberán de preparar un teatro donde aparezcan las cinco emociones en una misma situación y tendrán un tiempo para pensar en ello, escribirlo y repartirse los papeles.

ACTIVIDAD 2: Representamos

Una vez que el alumnado ya se haya preparado su mini teatro, acudiremos al Salón de Usos Múltiples (SUM) del centro y cada grupo deberá de representar su obra.

Al final de la presentación, el resto del aula deberá de adivinar qué personaje tiene cada integrante del grupo y deberán evaluar a los compañeros.

Recursos materiales: Papel con el guion de la obra

Duración: 50 minutos

SESIÓN 8: NOS DIVERTIMOS REPASANDO

Objetivos de la sesión:

- Reconocer la situación que le provoca esa emoción.
- Reducir los síntomas depresivos del alumnado.

ACTIVIDAD 1: ¿Repasamos?

En la última sesión de esta propuesta de intervención realizaremos el juego de la “patata caliente” pero con una serie de modificaciones.

Los discentes se situarán en círculo y se irán pasando la pelota los unos a los otros hasta que acabe el tiempo. Cuando este termine, el que posea la pelota deberá de describir un concepto de los que hemos aprendido en las sesiones anteriores y el resto deberá de adivinar cuál es (emociones, motivación, etc.)

Si la pelota cae en la misma persona, deberá pasársela al jugador que tiene a su derecha para que así todos participen y repasen aquello que se ha tratado durante todas las sesiones anteriores.

ACTIVIDAD 2: Afianzamos conceptos

Para finalizar la última sesión, haremos una pequeña lluvia de ideas de lo que hemos aprendido y será el propio alumnado el que deba de recordar las estrategias aprendidas y dar su opinión.

Concluiremos sentados en asamblea hablando entre todos y respondiendo a las siguientes preguntas que realizará el docente:

- ¿Qué tal nos sentimos?
- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Cómo crees que te han ayudado las actividades que se han planteado?

De esta forma, todo el alumnado podrá expresar su opinión abiertamente, respetando a los compañeros y comentando que es lo que han aprendido.

Recursos materiales: Fichas de evaluaciones

Duración: 50 minutos

4.8 EVALUACIÓN

La evaluación de esta propuesta de intervención será global, donde se tomará como referencia al objetivo general y las competencias básicas que buscamos conseguir; continua, ya que cada día se irá recogiendo información permanente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.; formativa, para que el discente pueda conocer aquellos aspectos que debe cambiar o mejorar; y por último contextualizada, es decir, referida a un entorno y a un proceso. En este caso, el contexto se refiere a un aula de Educación Primaria con alumnado de nivel de 4º de Primaria.

En la evaluación de este programa de intervención participarán todos los docentes implicados, el propio alumnado y sus familiares. De esta forma, recogeremos una información detallada por parte de todos los integrantes del proceso de enseñanza del alumnado.

Los instrumentos de evaluación que utilizaremos serán los siguientes:

1. Observación directa por parte del docente a través de una rúbrica.
2. Autoevaluación del propio alumnado.
3. Entrevistas y tutorías con los padres y madres implicados.
4. Ficha de evaluación al docente por parte de los discentes.

En cuanto a la observación directa por parte del docente, se realizará mediante una rúbrica a la que acudirá diariamente para evaluar cada sesión a partir de esta, ya que los ítems que contiene engloban todas las sesiones que se llevan a cabo. Además, el docente tendrá a su disposición un cuaderno en el que podrá escribir las anotaciones necesarias de cada discente y en el que podrá realizar un diario de clase. Esto le proporcionará una ayuda para cuando se encuentre en las tutorías o entrevistas con los tutores legales de los pupilos.

Esta rúbrica está diseñada mediante los objetivos generales y específicos de la propuesta de intervención. (Tabla 1)

Por otro lado, la autoevaluación que se realizará por parte del alumnado será una rúbrica en la que cada discente de forma sincera deberá de evaluarse a sí mismo y su actitud durante todas las sesiones. (Tabla 2)

En tercer lugar, el alumnado evaluará la práctica docente, donde deberá de responder a una serie de ítems y escribir aspectos que puede mejorar el maestro/a. Además, tendrán otro apartado para dejarle un mensaje a su docente sobre lo que más le ha gustado de todas las sesiones trabajadas. (Tabla 3)

Estos instrumentos de evaluación nos ayudarán a conocer si los objetivos propuestos en esta propuesta de intervención se han llevado a cabo con éxito. De lo contrario, como docentes debemos poner hincapié en seguir intentándolo. Para ello también se presenta una rúbrica como evaluación de la propuesta de intervención que realizará el propio docente para evaluarse a sí mismo y saber si lo ha llevado a cabo de manera correcta. (Tabla 4)

CRITERIOS	NIVELES DE DESEMPEÑO						PUNTAJACIÓN
	0	1	2	3	4	5	
Conoce las distintas emociones que existen							
Reconoce la situación que le provoca esa emoción.							
Aprende a gestionar las emociones con los recursos que se proponen							
Aprende a sacar aspectos positivos a las preocupaciones o miedos.							
Respeto las emociones que puedan sentir los compañeros.							
Disminuye sus síntomas depresivos.							
Aprende el concepto de autocontrol y cómo funciona							
Conoce las distintas estrategias que ayudarán a reducir una situación de estrés o tristeza.							
Aprende a empatizar con las emociones de sus iguales.							
Conoce las emociones que siente.							
Aprende a tomar decisiones por sí mismo y de manera conjunta.							

(Tabla 1)

AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE _____

CURSO _____

FECHA _____

Criterios	0	1	2	3	4	5
Conozco las diferentes emociones						
He aprendido a sacar aspectos positivos a las emociones						
Respeto las emociones de mis compañeros						
He aprendido cosas que no sabía antes						
Me ha resultado divertidas todas las actividades						
Siento que lo que he aprendido me sirve para el futuro						
He aprendido de lo que han dicho mis compañeros						
Participo en las actividades						
Respeto las ideas y opiniones de mis compañeros						

(Tabla 2)

EVALUAMOS AL MAESTRO/A



Nombre:

Curso:

Criterios	0	1	2	3	4	5
He entendido todas las explicaciones						
Las tareas han sido fáciles de hacer						
El maestro/a me ha ayudado cuando lo he necesitado						
El maestro/a comprende mis sentimientos						
El maestro/a respeta mis ideas y pensamientos						

Cosas que pienso que se puede mejorar

Cosas que me han encantado de estas clases

(Tabla 3)

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

CRITERIOS	0	1	2	3	4	5
Se han llevado a cabo todos los objetivos específicos y generales						
Las actividades se han llevado a cabo correctamente						
Hemos disminuido los síntomas depresivos del alumnado						
Se ha creado un clima de respeto y participación						
El alumnado ha aprendido a gestionar y conocer las emociones						
Se han realizado todas las sesiones						
Se han llevado a cabo las evaluaciones correspondientes						

(Tabla 4)

4.9 TRATAMIENTO A LA DIVERSIDAD

Esta propuesta de evaluación está diseñada para realizarla en un aula en el que se encuentren discentes con síntomas depresivos, por ello, las sesiones se encuentran completamente adaptadas a las necesidades de este alumnado. Sin embargo, si nos encontrásemos con una situación en la que hubiese que realizar una adaptación mayor se haría entre el docente tutor y el docente especialista (PT). Es por ello por lo que esta propuesta de intervención es abierta y flexible a cualquier cambio que se necesite.

Por otro lado, es posible que en el aula en el que nos encontremos haya alumnado con otro tipo de necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE). En este caso, será el pedagogo terapéutico (PT) el que aconseje al maestro tutor, las adaptaciones necesarias que se deban llevar a cabo, como puede ser el caso de realizar mediante pictogramas las tarjetas de las emociones, realizar por pequeños pasos las diferentes actividades, etc.

De esta forma, buscamos que, gracias a este programa de intervención, todo el alumnado pueda participar y enriquecerse con los contenidos que se llevan a cabo en él. Así todo el grupo-aula podrán aprender a gestionar sus propias emociones y a respetar al resto de los compañeros. Para ello, esta finalidad solo puede llevarse a cabo si realizamos una enseñanza inclusiva teniendo en cuenta las necesidades de todos los discentes.

5 CONCLUSIÓN

El objetivo de este trabajo se ha llevado a cabo, ya que gracias a la investigación que se ha realizado, podemos reconocer cuando un alumno o alumna en el aula de Educación Primaria, está pasando por algún episodio depresivo. Además, podemos confirmar que, gracias a la recopilación de datos, poseemos los recursos y estrategias necesarios para intervenir y que su rendimiento académico no se vea afectado en ningún momento.

Por otro lado, la investigación sobre estas características en el alumnado ha demostrado la ausencia de educación emocional que sigue habiendo actualmente en las aulas. Por ello, la propuesta de intervención que se ha diseñado en este trabajo resulta muy interesante para cualquier aula, independientemente del alumnado que poseamos, ya que, conocerse a sí mismo y las diferentes estrategias que hay, es beneficioso para el futuro de los pupilos.

Gracias al estudio realizado, también podemos afirmar que la aparición de síntomas o episodios depresivos en niños, no se trata apenas en las aulas de Educación Primaria. De esta forma, se propone este trabajo para poder reconocer cuando un alumnado tenga estas características, podamos actuar ante esta situación.

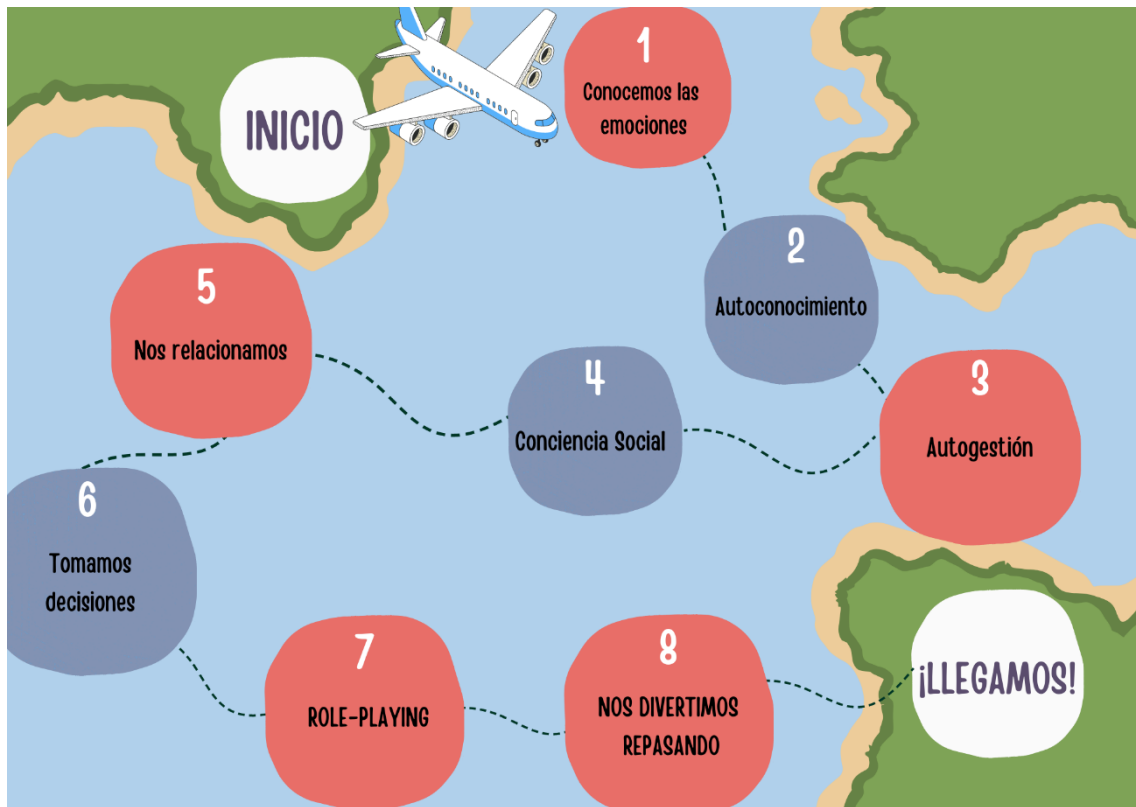
Del mismo modo, este estudio no solo fomenta el aprendizaje en los alumnos, sino que también, se busca un aprendizaje en los docentes y en todo el personal implicado durante el proceso (docente especialista, familias, tutores legales, centros educativos, etc.).

En cuanto a las posibles limitaciones del trabajo, es posible que la puesta en práctica hubiese servido de gran ayuda para contrastar los resultados con los objetivos a conseguir y de esta forma, confirmaríamos que las actividades propuestas son las adecuadas. Otra posible limitación ha podido ser no tener referencias sobre un caso actual de un alumnado con episodios depresivos en Educación Primaria, lo que quizás nos habría dado información sobre sus comportamientos y actitudes ante la propuesta.

Por ello, una nueva línea de investigación ligada a este trabajo podría ser el estudio de las sesiones y objetivos diseñados en la práctica real. De esta forma, observaríamos si se confirman lo que se ha planteado previamente.

ANEXOS

Anexo 1:



Anexo 2:

The notebook pages are designed for recording emotions. The left page is the cover, titled 'CUADERNO DE LAS EMOCIONES' (Notebook of Emotions). It includes fields for 'Nombre: _____' (Name), 'Curso: _____' (Course), and 'Dibujo: _____' (Drawing). The right page is the first page, featuring a sticky note labeled 'EMOCIÓN:' (Emotion) with a grid for recording. Below the sticky note, there is a section titled 'Situaciones:' (Situations) with three asterisks (* * *) indicating where to write.

Anexo 3

Lucas ha sacado un 10 en un examen



María no quiere dormir con la luz apagada



Carlos ha perdido a su perrito en el parque



El hermano pequeño de Marta le ha roto su juguete favorito



Lucía no quiere comer brocoli



Anexo 4

RECORDAMOS LO IMPORTANTE

1

2

3

¿Cómo nos sentimos?		
1. Describe la situación	2. ¿Qué emoción va asociada a dicha situación?	3. ¿Cómo me encuentro yo ante esa situación? Describe como te sientes
4. ¿Cómo me gustaría sentirme?	5. ¿Qué puedo hacer para sentirme como quiero?	Haz un dibujo que represente esa emoción

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca Castillo, M. (2003) *La educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. [Tesis doctoral no publicada] Universidad de Barcelona
https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/01.MMAC_PRIMERA_PARTE.pdf

Bisquerra y Pérez (2007) Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10 (61-82)
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Carrillo y Muñoz (2020) *Estudio de la depresión infantil en los niños de preescolar* [Tesis de doctorado, Universidad de Cuenca]
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2184/1/tps688.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-trastornos-depresivos-ninos-adolescentes-S1696281814702070>

Díaz et. al (2002) *Relación entre rendimiento académico, síntomas depresivos, edad y género en una población de adolescentes*. Psiquiatría.com
<https://psiquiatria.com/trastornos-infantiles-y-de-la-adolescencia/relacion-entre-rendimiento-academico-sintomas-depresivos-edad-y-genero-en-una-poblacion-de-adolescentes/>

Garaigordobil, M. et. al (2019). Evaluación de un programa universal de prevención de la depresión en niños y niñas de educación primaria. *Journal of Psychology and Education*, 14(2), 87-98. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/174.pdf>

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.

Gonzalez et. al (2012) Programa de Intervención para el desarrollo de habilidades sociales en niños institucionalizados. *Acta colombiana de psicología*. 15 (2): 43-52.
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v15n2/v15n2a05.pdf>

Herrero y Navarro (2015) Psicopatología en la edad escolar: concepto, características y clasificación. En Aires, M.^a del M; Herrero, S; Padilla, E. M.^a y Rubio, Eva M.^a (Coord.). *Psicopatología en el Contexto Escolar: lecciones teórico-prácticas para maestros*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7619597>

Hidalgo et. al (2021) *Medidas y Estrategias para la intervención con alumnado con necesidades educativas especiales asociadas a trastornos graves de conducta*. <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/medidas-y-estrategias-para-la-intervencion-con-alumnado-con-necesidades.pdf>

Morales Fuhrmann, C. (2017). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 136-138. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v43n2/spu01217.pdf>

Nicoli, H. (2020) Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Permanyer*, 88 (5) 542-547 <https://www.scielo.org.mx/pdf/cicr/v88n5/0009-7411-cir-88-5-542.pdf>

Rodríguez, G. E.T. (2020) *El programa “bonheur” para la prevención de la sintomatología depresiva en educación primaria a través de la promoción del optimismo y del sentido del humor*. [TFM] Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/12162/1/RodriguezGarciaEvaTeresaTFM.pdf>

Ruiz López, P. M et. al (2019) La escuela: los estados de ánimo depresivos en los educandos. *Revista de Comunicación de la SEECI*. 48, 1-16 https://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/538/pdf_299

Saklofske et. al (2001) Depresión en los niños. *National Association of School Psychologists*. <https://www.infocop.es/pdf/Depresionni%C3%B1os2017.pdf>

Vivas García, M., (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>