



EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL ARTE EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO
UNIVERSIDAD DE SEVILLA, FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Titulación: Grado en Pedagogía

Curso: 4º

Tutor: José Clares López

Autora: María Lafuente Ramírez

Fecha de entrega: 12/06/2019

RESUMEN

La siguiente investigación consiste en un estudio sobre expresión y comunicación emocional a través del arte en alumnos de Educación Primaria. Se ha realizado una intervención a partir del programa Disemfe-Arte, compuesto por diez sesiones de media hora aproximadamente donde se trabaja la expresión y comunicación a través de diferentes expresiones artísticas. Además, con la finalidad de comprobar si ha habido alguna mejora, los alumnos han realizado una serie de cuestionarios antes de comenzar el programa y una vez finalizado. En él han participado 15 niños y niñas entre 8 y 12 años pertenecientes a un proyecto de Cruz Roja Juventud en Sevilla. Tras analizar los resultados, se comprueba en los alumnos una mejora en cuanto a expresión y comunicación emocional, así como un aumento del interés por el arte.

PALABRAS CLAVE

Emoción, expresión emocional, comunicación emocional, arte, Disemfe-Arte.

ABSTRACT

The following research consists of a study on expression and emotional communication through art in primary school students. An intervention was carried out from the Disemfe-Arte program, consisting of ten sessions of approximately half an hour where expression and communication are worked through different artistic expressions. In addition, in order to check if there has been any improvement, students have made a series of questionnaires before starting the program and once completed. It involved 15 boys and girls between 8 and 12 years old belonging to a Red Cross Youth project in Seville. After analyzing the results, students show an improvement in terms of emotional expression and communication, as well as an increased interest in art.

KEYWORDS

Emotion, emotional expression, emotional communication, art, Disemfe-Arte.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. EMOCIONES.....	5
2.1.1. INTRODUCCIÓN	5
2.1.2. CONCEPTO DE EMOCIONES	6
2.1.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES.....	7
2.1.4. TIPOS DE EMOCIONES	8
2.1.4.1. En función de su efecto.....	8
2.1.4.2. En función de su origen	10
2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	10
2.2.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	10
2.2.2. HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	11
2.3. COMPETENCIAS EMOCIONALES	12
2.3.1. CONCEPTO DE COMPETENCIA EMOCIONAL	12
2.3.2. TIPOS DE COMPETENCIAS EMOCIONALES	12
2.4. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL.....	15
2.4.1. CONCEPTO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL... 15	
2.4.2. CORRIENTES DE LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL	16
2.4.3. BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL	16
2.4.3.1. Fomento de la autoestima	17
2.4.4. FORMAS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL	17
2.5. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	17
2.5.1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	17
2.5.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	18

2.5.3.	CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	18
2.5.4.	LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA.....	20
2.6.	ARTE Y EMOCIONES.....	20
2.6.1.	CINE Y EMOCIONES.....	21
2.6.2.	MÚSICA Y DANZA.....	21
2.6.3.	EXPRESIÓN ESCRITA.....	22
2.6.4.	PINTURA.....	22
2.7.	PROGRAMAS.....	22
2.7.1.	PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	22
2.7.2.	PROGRAMA DE DANZA CREATIVA.....	23
2.7.3.	PROGRAMA DE DRAMATIZACIÓN PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL.....	23
3.	INVESTIGACIÓN.....	24
3.1.	CONTEXTO.....	24
3.2.	PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	25
3.3.	OBJETIVOS Y VARIABLES.....	26
3.4.	INSTRUMENTOS.....	27
3.5.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	29
3.5.1.	ANÁLISIS OBJETIVO 1: <i>Comprobar si los alumnos han mejorado en cuanto a expresión y comunicación emocional tras realizar el programa DISEMFE-Arte.</i>	29
3.5.2.	ANÁLISIS OBJETIVO 2: <i>Descubrir si tras la realización del programa aumenta el interés y las habilidades relacionadas con el arte.</i>	33
3.5.3.	ANÁLISIS OBJETIVO 3: <i>Conocer la opinión de los participantes en cuanto a las actividades realizadas.</i>	40
3.5.4.	ANÁLISIS OBJETIVO 4: <i>Analizar las respuestas dadas por los alumnos en cada una de las actividades.</i>	41
3.5.5.	ANÁLISIS OBJETIVO 5: <i>Conocer la opinión de los alumnos sobre el programa tras haberlo finalizado.</i>	50

3.5.6.	ANÁLISIS OBJETIVO 6: <i>Descubrir la opinión del profesorado que ha llevado a cabo el programa.....</i>	55
3.5.7.	ANÁLISIS OBJETIVO 7: <i>Conocer la valoración personal del docente en cuanto a la puesta en práctica del programa.</i>	55
4.	CONCLUSIONES	56
5.	BIBLIOGRAFÍA	57
6.	ANEXOS.....	60
6.1.	ANEXO1. CUESTIONARIO ALUMNADO 1	60
6.2.	ANEXO 2. CUESTIONARIO SOBRE ARTE	61
6.3.	ANEXO 3. CUESTIONARIO ALUMNADO 2A	62
6.4.	ANEXO 4. CUESTIONARIO ALUMNADO 2B.....	63
6.5.	ANEXO 5. CUESTIONARIO AL PROFESORADO.....	64
6.6.	ANEXO 6. RÚBRICA DIBUJO Y FIGURA	65
6.7.	ANEXO 7. RÚBRICA ESCRITURA.....	66
6.8.	ANEXO 8. RIC.....	67
6.9.	ANEXO 9. MEMORIA DOCENTE	69

1. INTRODUCCIÓN

La expresión y comunicación emocional está alcanzando gran importancia en la actualidad, ya que se considera como parte del desarrollo integral del individuo. Uno de los medios más idóneos para aprender a expresar y comunicar emociones es a través de arte, ya que nos permite explorar nuestros propios sentimientos y expresarlos a través de diferentes manifestaciones artísticas, como pueden ser la pintura y la música.

Esta investigación se centra en la puesta en práctica del programa “*Disemfe-Arte*”, centrado en el desarrollo de habilidades artísticas y creativas a través de la expresión y comunicación emocional en niños y niñas de Educación Primaria. Estas habilidades se desarrollarán mediante cinco manifestaciones artísticas: la pintura/dibujo, el modelado, la música, la expresión escrita y la expresión corporal. Esto se llevará a cabo mediante diez actividades que se realizarán a lo largo de tres meses y a partir de las cuales se trabajarán las diferentes expresiones artísticas nombradas anteriormente.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EMOCIONES

2.1.1. INTRODUCCIÓN

“Desde Charles Darwin se ha considerado que las emociones tienen un valor funcional, pues ellas nos guían para acoplarnos o defendernos en nuestra relación con el medio, incluidas las situaciones sociales” (Hernández, 2005, p.432). Es decir, este autor defiende la idea de que todas las emociones, tanto positivas como negativas, son buenas y necesarias; ya que todas ellas corresponden a una función adaptativa. Sin embargo, hay que aprender a controlarlas, ya que cierta emoción puede resultar inoportuna en ciertas ocasiones.

Hernández (2005) destaca una serie de aspectos por los que debemos dar importancia a las emociones. Por un lado, las emociones son las que determinan cómo nos sentimos en cada momento de nuestra vida, por ello debemos aprender a conocer y controlar nuestras

emociones con el fin de llevar una vida lo más satisfactoria posible. Por otro lado, considera las emociones como la base de las relaciones sociales, por lo que también es importante conocer y mostrar empatía ante las emociones de las personas que nos rodean. “Por lo tanto, si pretendemos educar y cambiar, especialmente las actitudes y valores, tenemos que conocer y saber manejar las emociones” (Hernández, 2005, p.433).

2.1.2. CONCEPTO DE EMOCIONES

Fredrickson (como se citó en Jiménez, 2006) define las emociones como:

Tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente. (p.10)

G. Fernández-Abascal y Jiménez (2010), realizaron una revisión del análisis llevado a cabo por Kleinginna y Kleinginna en 1981, los cuales proponen la siguiente definición de emoción:

Un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuronales y hormonales que: (a) pueden dar lugar a experiencias efectivas como sentimientos de activación, agrado-desagrado; (b) generar procesos cognitivos tales como efectos perceptuales relevantes, valoraciones, y procesos de etiquetado; (c) generar ajustes fisiológicos...; y (d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta y adaptativa (Kleinginna y Kleinginna, como se citó en G. Fernández-Abascal y Jiménez, 2010, p. 40).

Tras la revisión de este trabajo, G. Fernández-Abascal y Jiménez (2010), desarrollaron su propia definición de emoción:

Proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación

(expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio (p.40-41).

2.1.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Según Reeve (como se citó en G.Fernández-Abascal, 2010), las emociones cumplen tres funciones principales: función adaptativa, función social y función motivacional.

Darwin ya hablaba de la **función adaptativa** de las emociones entendiendo estas como un instrumento que posibilita actuar de la forma más adecuada en cada ocasión, lo cual está muy relacionado con los procesos de adaptación.

Es mucho más fácil identificar la función adaptativa de las emociones negativas, ya que nos permiten responder de forma inmediata ante algún tipo de peligro. Sin embargo, las emociones positivas también han tenido siempre su función, nos han permitido desarrollar habilidades físicas, psicológicas y sociales que nos han ayudado a seguir avanzando (Jiménez, 2006).

Las emociones positivas nos hacen más resistentes ante las adversidades. Varios autores citados en Jiménez (2006), hacen referencia a la capacidad de resiliencia a la que aportan las emociones positivas. Fredrickson (como se citó en Jiménez, 2006) afirma que las personas con mayor resiliencia suelen ser aquellas que muestran emociones positivas ante situaciones que provocan ansiedad.

Por otro lado, la **función social** de las emociones cobra gran importancia en los procesos de relación interpersonal, ya que nos permite predecir el comportamiento de los demás y a ellos el nuestro. Se distinguen tres formas de comunicar nuestras emociones: comunicación verbal, comunicación artística y comunicación no verbal. Izard (como se citó en G.Fernández-Abascal, 2010) resalta varias subfunciones dentro de esta función:

- Facilitar la interacción social.
- Controlar la conducta de los demás.
- Comunicar los estados afectivos.

- Promover la conducta prosocial.

Por último, las emociones cumplen una **función motivacional**; de igual manera que cierta conducta motivada puede provocar un tipo de reacción emocional, una emoción también puede desencadenar una cierta conducta. De igual forma, las emociones nos ayudan a interpretar los acontecimientos y optar por la opción más apropiada en ese momento.

2.1.4. TIPOS DE EMOCIONES

G. Fernández-Abascal (2010) clasifica las emociones siguiendo dos caminos diferentes:

2.1.4.1. *En función de su efecto*

Las dimensiones de las emociones quedan definidas por tres ejes:

1. *Eje de valencia afectiva.* Posibilita diferenciar las emociones dependiendo de si su tono hedónico es positivo o negativo.
2. *Eje de activación.* En este sentido, las emociones irían desde la tranquilidad a la extrema activación, dependiendo de la intensidad con la que se produzcan los cambios fisiológicos.
3. *Eje de control.* De esta forma, las emociones se clasificarían según si el dominio es ejercido por la persona o por la situación.

Dentro de estos tres ejes, según este autor, una de los que permite mayor nivel de discriminación es el eje de valencia afectiva. Por este motivo, a partir de este momento nos centraremos en dicha dimensión.

Por un lado, tendríamos las **emociones de tono hedónico negativo**, que son aquellas que resultan desagradables y aparecen cuando no podemos cumplir un objetivo, existe algún tipo de amenaza o experimentamos una pérdida.

Por otro lado, estarían las **emociones de tono hedónico positivo**, que son aquellas que resultan agradables y aparecen cuando logramos alcanzar una meta. En estos casos no es común la elaboración de planes u otros tipos de operaciones cognitivas; por lo que, de manera general, que las emociones negativas son más extensas en el tiempo que las positivas.

En cuanto al estudio de las emociones positivas, Sears (como se citó en Jiménez, 2006) afirma que lo bueno es algo que se da por supuesto. Es decir, tenemos tendencia a darle más importancia a aquello que suponga una amenaza, como pueden ser las emociones negativas; olvidándonos así de apreciar lo que nos puede aportar las emociones positivas (Jiménez, 2006).

En los últimos años, la tendencia de centrarse solo en las emociones negativas se ha ido dejando a un lado y se están empezando a estudiar las ventajas que pueden tener las emociones positivas. Jiménez (2006) nos dice que, en los últimos años, se le está dando más importancia a las emociones positivas considerándolas un recurso terapéutico a través de las cuales muchas personas encuentran un sentido a su vida.

Fredrickson (como se citó en Jiménez, 2006), tras su investigación centrada en las emociones positivas, afirma que estas no solo tienen repercusión a corto plazo; sino que supone una serie de beneficios que ayudarán al individuo a enfrentarse a otras situaciones en un futuro.

Siguiendo la clasificación que nos ofrece Seligman (como se citó en Jiménez, 2002) en cuanto a las emociones positivas, estas pueden centrarse en el pasado, presente o futuro; y algunos ejemplos son:

- *Pasado*: satisfacción, complacencia, realización personal y orgullo.
- *Presente*: alegría, éxtasis, tranquilidad, euforia, placer, elevación y fluidez.
- *Futuro*: optimismo, esperanza, fe y confianza.

Uno de los recursos terapéuticos basado en el desarrollo de las emociones positivas es, por ejemplo, las técnicas de relajación de las que nos habla Fredrickson (como se citó en Jiménez, 2002), las cuales las presenta como un medio para hacer que la persona se sienta feliz (sensación de calma interior y armonía con uno mismo y con el mundo que lo rodea). Estas técnicas ayudan a disfrutar del momento que estemos viviendo y a asimilar las experiencias que vivimos.

Según Cautela y Groden (como se citó en Salmurri, 2004), el entrenamiento en técnicas de relajación facilita la adquisición de estrategias de autocontrol y afrontamiento del

estrés tanto en niños y adolescentes como en adultos. Woolfolk y Lehrer (como se citó en Salmurri, 2004) afirman que uno de los factores clave a la hora de obtener beneficios es la frecuencia de la práctica. Por ello, es importante la constancia y la adquisición de una rutina que nos permita convertir estos ejercicios en un hábito en nuestra vida diaria.

2.1.4.2. *En función de su origen*

Este tipo de clasificación se basa en considerar que hay emociones a las que se le pueden atribuir una serie de características que las diferencian del resto. En este ámbito de estudio existen diversas propuestas, pero la que ha tenido mayor relevancia es la que hace referencia a una perspectiva evolucionista: según la cual podemos distinguir entre emociones primarias y emociones secundarias.

Las **emociones primarias** son aquellas con las que nacemos y podemos distinguir las siguientes: *sorpresa, asco, miedo, ira, alegría y tristeza* (Ekman, como se citó en G. Fernández-Abascal, 2010). Como ya hemos comentado anteriormente, cada una de ellas está relacionada con una función adaptativa. Además, en cada caso existe una serie de condiciones que la originan, un cierto procesamiento cognitivo, una experiencia subjetiva particular, una comunicación no verbal característica y una forma específica de afrontarla.

Las **emociones secundarias** son aquellas que surgen a partir del proceso de socialización y del desarrollo de ciertas capacidades cognitivas. Este tipo de emociones también son reconocidas como “sociales” y algunas de ellas son: *culpa, vergüenza, orgullo, celos, arrogancia, etc.* La mayoría de autores coinciden en que es a partir de los dos años cuando los niños comienzan a experimentar este tipo de emociones. Aunque este autor considera que deben cumplirse las siguientes condiciones para el surgimiento de dichas emociones:

- Es necesario el desarrollo de la identidad personal.
- Debe iniciarse la internalización de ciertas normas sociales (el niño debe comprender qué es lo que está y lo que está mal).
- Debe llevarse a cabo una evaluación de la identidad personal conforme a estas normas.

2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.2.1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Mayer y Salovey (como se citó en Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010) proporcionaron la siguiente definición del concepto de inteligencia emocional:

La capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual.
(p.42)

De esta manera, estos autores exponen el concepto como la adquisición de una serie de habilidades, empezando por las más básicas (percibir las emociones) hasta llegar a las más complejas (regulación de las emociones).

2.2.2. HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cabello et al. (2010) nos presentan una definición de cada una de las habilidades que forman el concepto de inteligencia emocional:

- *Percepción, evaluación y expresión de las emociones.* Hace referencia a la capacidad de percibir nuestras propias emociones y las de los demás y también a saber expresarlas adecuadamente.
- *La emoción como facilitadora del pensamiento.* Las emociones influyen en nuestro pensamiento centrando nuestra atención en aquella información que es realmente importante. Dependiendo de nuestras emociones veremos las cosas desde un punto de vista distinto y analizaremos los problemas desde diversas perspectivas.
- *Conocimiento emocional.* Esta habilidad incluye la capacidad para etiquetar emociones y saber enlazarla con su correspondiente significado.
- *Regulación de las emociones.* Es el proceso más complejo, consiste en ser capaces de manejar las emociones propias y la de los demás de una forma adecuada, y tanto si son positivas como negativas.

2.3. COMPETENCIAS EMOCIONALES

2.3.1. CONCEPTO DE COMPETENCIA EMOCIONAL

A partir de la idea de “inteligencia emocional”, surge el concepto de “competencia emocional”. Bisquerra (2003) define una competencia como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.21).

A continuación, nos centraremos en el concepto de competencia emocional, constructo bastante amplio formado por una gran variedad de procesos, por eso debemos hablar de “competencias emocionales” en plural. Por su parte, Bisquerra (2003) las define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.22).

2.3.2. TIPOS DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Siguiendo a Saarni (como se citó en Bisquerra y Escoda, 2007), podemos distinguir ocho competencias emocionales:

1. *Tener conciencia de la propia experiencia emocional.* Existe la posibilidad de sentir diferentes emociones de manera simultánea y, a mayor madurez, tomar conciencia de que a veces no somos conscientes de nuestros sentimientos por procesos involuntarios.
2. *Reconocer las emociones en los demás.* Requiere prestar atención a la expresión corporal y a la situación en la que se produce, teniendo en cuenta ciertos acuerdos culturales que nos darán la respuesta.
3. *Habilidad para utilizar un vocabulario emocional.* Consiste en utilizar adecuadamente un vocabulario emocional asociado a ciertas pautas sociales y culturales.
4. *Empatizar.* Es de gran importancia a la hora de mantener relaciones sociales sanas ser capaces de situarse en el lugar del otro desde un punto de vista tanto cognitivo como afectivo.

5. *Diferenciar entre la expresión emocional y la vivencia emocional interna.* Hace referencia a la capacidad de ocultar o modular emociones en función de la situación en la que nos encontremos.

6. *Afrontar y regular las emociones negativas.* Capacidad de autocontrol y regulación de emociones intensas.

7. *Saber reconocer la calidad, cercanía y reciprocidad en las relaciones interpersonales.* Las relaciones viven determinadas por el grado de sinceridad expresiva y el grado de correspondencia en la relación.

8. *Capacidad de autoeficacia emocional.* La autoeficacia emocional se define como la capacidad para aceptar nuestra propia experiencia emocional de acuerdo con nuestros propios valores morales.

Bisquerra y Escoda (2007), a partir de estudios anteriores, realiza la siguiente clasificación de las competencias emocionales junto con las “microcompetencias” que se incluyen dentro de cada una de ellas:

- **Conciencia emocional**

“Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra y Escoda, 2007, p.70).

- *Adquirir conciencia de las propias emociones.*
- *Dar nombre a las emociones.*
- *Comprender las emociones de los demás.*

- **Regulación emocional**

“Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra y Escoda, 2007, p.71).

- *Reconocer la relación existente entre emoción, cognición y comportamiento.*
- *Expresión emocional apropiada.*
- *Regulación emocional.*
- *Desarrollo de habilidades de afrontamiento.*
- *Capacidad para autogenerar emociones positivas.*

- **Autonomía emocional**

Bisquerra y Escoda (2007) atribuyen a la autonomía emocional aquellas características relacionadas con la autogestión personal, como pueden ser la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar las normas sociales de una forma crítica, capacidad para buscar ayuda y recursos, y autoeficacia emocional.

- *Autoestima.*
- *Automotivación.*
- *Actitud positiva.*
- *Responsabilidad.*
- *Autoeficacia emocional.*
- *Análisis crítico de normas sociales.*
- *Resiliencia.*

- **Competencia social**

“La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.” (Bisquerra y Escoda, 2007, p.72).

- *Dominio de las habilidades sociales básicas.*
- *Respetar a los demás.*
- *Comunicación receptiva.*
- *Comunicación expresiva.*
- *Compartir emociones.*

- *Comportamiento prosocial.*
- *Asertividad.*
- *Prevención y solución de conflictos.*
- *Capacidad para gestionar situaciones emocionales.*

- **Competencias para la vida y el bienestar**

Bisquerra y Escoda (2007) relacionan estas competencias con la capacidad para afrontar adecuadamente los retos a los que la vida nos enfrenta día a día, ya sea en un ámbito personal, profesional o social.

- *Establecer objetivos adaptativos.*
- *Toma de decisiones.*
- *Búsqueda de ayuda y recursos.*
- *Ciudadanía activa.*
- *Bienestar emocional.*
- *Capacidad de fluir.*

2.4. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL

2.4.1. CONCEPTO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Siguiendo a Clares (2015), una manera natural de fomentar el conocimiento y la gestión emocional es a través de la expresión y comunicación de las propias emociones. Según este autor, no se trata de imponer a los niños actividades con las que no se vean identificados, convirtiéndolo así en algo académico; sino de ofrecerles espacios y estrategias que le ayuden en su desarrollo personal.

Clares (2015) concluye exponiendo cuál sería la principal finalidad de la “*Expresión y Comunicación Emocional*” (ECE):

La ECE pretende la mejora de la persona en sus aspectos emocionales desde la perspectiva de la espontaneidad y voluntariedad comunicativa desligada de una actuación artificial del sujeto, en la que no se plantean elementos de metacognición en la misma, como podrían ser: el pensar, el gestionar sus propias emociones, o las de los demás. (Clares, 2015, p. 15)

Por lo tanto, podemos decir que el carácter natural de estas actuaciones sería lo que marca la principal diferencia entre la ECE y la inteligencia y educación emocional.

2.4.2. CORRIENTES DE LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Chóliz y Tejero, como se citó en Clares, 2013) distinguen dos formas de interpretar la expresión emocional.

Por un lado, se encuentra la **corriente neodarwinista**, la cual defiende que la expresión y comunicación emocional es algo común en todas las personas, ya que se trata de una respuesta innata directamente relacionada con aquellas emociones que denominamos básicas.

Por otro lado, existe una **corriente antidarwinista**, a partir de la cual estas conductas y respuestas emocionales son consideradas provenientes de la propia experiencia y el propio aprendizaje del individuo.

2.4.3. BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Domínguez y Vásquez (como se citó en Clares, 2013) destacan una serie de beneficios que aportan la expresión y comunicación emocional:

- Relajación fisiológica.
- Bienestar emocional.
- Claridad en el pensamiento.
- Fomento de conductas adaptativas.

Además de todo ello, la expresión emocional se trata de una necesidad socialmente hablando, debido a la importancia que esta tiene a la hora de crear vínculos interpersonales.

2.4.3.1. *Fomento de la autoestima*

Destacaremos en el siguiente punto uno de los grandes beneficios que supone la expresión y comunicación emocional: el fomento de la autoestima.

Salmurri (2004) define el concepto de autoestima como “el valor emocional, el aprecio y la consideración que nos damos a nosotros mismos, a nuestra identidad.” (p. 34). Además, este autor defiende que nuestra autoestima también supone sentirnos responsables de nuestros propios actos y aceptar que lo que nos sucede depende de las decisiones que tomamos y no de factores externos.

La autoestima se va formando de manera progresiva a lo largo de la vida de la persona y hay tres elementos básicos que influyen en su formación:

1. Comparación de nuestra realidad con lo que esperamos (expectativas).
2. Información procedente de otras personas, primero de nuestra familia y, más tarde, de compañeros y amigos.
3. Capacidad para reconocer aspectos positivos en nosotros mismos. Esta capacidad va cambiando dependiendo de la edad, cuando somos pequeños le damos más importancia a los aspectos físicos, a lo que poseemos y más tarde a nuestras habilidades. A partir de la adolescencia, somos capaces de valorar otras características en un sentido más abstracto.

2.4.4. FORMAS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Pérez Sanchez (como se citó en Clares, 2013) defiende que la expresión emocional siempre ha estado muy relacionada con diversas formas de expresión artística, como son la pintura, la música, la poesía, etc. Actualmente, estas posibilidades han aumentado considerablemente gracias a los nuevos medios de comunicación.

2.5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.5.1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las competencias emocionales pueden ser trabajadas y desarrolladas a través de la denominada “educación emocional”. Bisquerra (2005) nos ofrece la siguiente definición de este concepto: “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (p. 96).

Nuestra interacción con el medio va cambiando a lo largo que va pasando el tiempo. “De ello se trata cuando hablamos de educación emocional: de cambiar en el sentido de tener una mejor salud psicológica, de ser, y no solo estar, más felices” (Salmurri, 2004, p.31).

2.5.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El objetivo de la educación emocional es ofrecer al individuo una serie de recursos conductuales, cognitivos, emocionales y de interacción social, de manera que pueda ejercer un control sobre la presión, interna y externa; ayudando así a la prevención de daños psicológicos como puede ser el estrés (Salmurri, 2004).

De manera más específica, presentamos a continuación una serie de objetivos expuestos por Bisquerra (2005): conocer mejor nuestras propias emociones, reconocer las emociones ajenas, regular las emociones propias, saber cómo afrontar las emociones negativas, generar emociones positivas, capacidad de automotivación, presentar una postura positiva en la vida y tener la capacidad de fluir.

2.5.3. CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los programas de educación emocional pueden estar enfocados a los alumnos o al profesorado con idea de ser formados en la materia, pero Bisquerra (2005) expone una serie de contenidos generales.

Lo primero de todo sería tener cierto control del **marco conceptual de las emociones**, lo cual implicaría conocer el concepto de emoción, los fenómenos afectivos, los tipos de emociones (según su valencia y su naturaleza) y sus características.

A la hora de llevar a cabo un programa de educación emocional debemos seguir una metodología principalmente práctica (dinámicas de grupo, grupos de discusión, juegos

que fomenten la reflexión, “role playing”, etc.). De esta forma se favorece el desarrollo de competencias emocionales como son la conciencia y la regulación emocional.

La **conciencia emocional**, como ya hemos hablado antes, se basa en el conocimiento de las emociones propias y ajenas. Esto supone observarnos a nosotros mismos y a las personas de nuestro entorno, para ello debemos saber evaluar aquello que percibimos (sus causas y consecuencias, intensidad, lenguaje tanto verbal como no verbal).

Por su parte, la **regulación emocional** incluye una serie de componentes como pueden ser la tolerancia a la frustración, control de la ira o la capacidad para enfrentarse a situaciones de riesgo; pero todo ello no debe ser relacionado con la represión. Existen gran variedad de técnicas que tienen como objetivo el desarrollo de dicha competencia, como son el diálogo interno, el control del estrés a través de ejercicios de relajación o la atribución causal (el sujeto cataloga la causa como interna o externa a su persona).

Un concepto muy relacionado con la emoción es el de **motivación**, ya que a esta última se llega a través de la emoción. Podremos hablar entonces de “automotivación”, a partir de la cual el individuo es capaz de generar trabajo productivo por voluntad propia.

Por otro lado, las **habilidades socio-emocionales** comprenden una serie de competencias esenciales en el ámbito de las relaciones interpersonales ya que favorecen un clima social adecuado a través de actitudes prosociales como son la escucha y la empatía.

El concepto de **bienestar subjetivo** también suele despertar interés en los destinatarios del programa, llevándolos a reflexionar sobre los elementos que lo fomenta o de lo contrario lo entorpece; llegando a la conclusión de que es mejor ser productivos que mantenerse inactivos.

Diener (como se citó en Hernández, 2005) diferencia tres rasgos principales del bienestar subjetivo:

1. Subjetividad. Se forma a partir de la propia interpretación que realiza el sujeto y no de la opinión ajena.
2. Medidas positivas. Está conformado por vivencias emocionales satisfactorias.

3. Evaluación global. Se construye a partir de una valoración global de la vida del individuo.

Según Hernández (2005) el bienestar subjetivo está basado en los moldes mentales de cada persona, es decir, sus creencias, valores y maneras de analizar sus propias experiencias. Dentro de este concepto, podemos distinguir entre Bienestar Subjetivo Individual (una sola persona) y Bienestar Subjetivo Comunitario (cuando hace referencia a un colectivo).

Por último, el concepto de fluir nos invita a la acción destinada al cuerpo, al pensamiento, al trabajo y a las relaciones sociales entre otras. “El reto está en aprender a fluir” (Bisquerra, 2005, p. 99).

2.5.4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

Salmurri (2004) defiende la idea de que la educación emocional de niños y jóvenes debería iniciarse en la escuela, teniendo siempre el apoyo de las familias. Señala una serie de ventajas que confirman este hecho; en primer lugar, la oportunidad que la escuela ofrece de implantar de forma práctica un programa de educación emocional y es algo que favorece tanto a alumnos como profesores, los cuales encontrarán en ella un gran apoyo tanto en el ámbito personal como laboral que contribuirá a la prevención del estrés. Por otro lado, se consigue generalizar a través del entrenamiento en un grupo numeroso. Además, la cualificación y experiencia que poseen los profesores favorece dicha labor. Por último, hay que destacar los beneficios que esto supondrá en cuanto al clima del aula, ya que los alumnos irán adquiriendo una serie de valores como pueden ser el respeto, la tolerancia o la empatía.

2.6. ARTE Y EMOCIONES

Uno de los medios más idóneos para aprender a expresar y comunicar emociones es a través del arte. Vivas, Gallego y González (2007) consideran el arte como uno de los mejores medios para acceder al ámbito de las emociones a través de sus diversas formas (pintura, música, poesía, teatro, etc.), aunque sepamos que aquello que se representa no

es real. Es decir, se trata de un recurso inacabable que nos permite explorar, expresar y despertar emociones, sensaciones y sentimientos.

El arte nos permite ser creativos y, de esta manera, estamos más en contacto con nuestras emociones y somos capaces de conectar con ellas y expresarlas. “El lenguaje del arte resulta ser un instrumento efectivo para la expresión emocional; en consecuencia, el arte se constituye en una estrategia de la educación emocional para la mejora de los procesos expresivo-comunicativos e intersubjetivos de los sujetos” (Vivas et al., 2007, p.43).

La expresión creativa también es de gran ayuda a la hora de expresar una serie de sentimientos que, con frecuencia, tendemos a guardarlos en nuestro interior y no los exteriorizamos; como pueden ser el miedo, la vergüenza o la culpabilidad. A través del arte, el individuo es capaz de enfrentarse a esos sentimientos “oscuros” (Vivas et al., 2007).

2.6.1. CINE Y EMOCIONES

Dentro de la expresión artística, destaca el mundo del cine como método para trabajar la educación emocional. De la Torre (como se citó en Vivas et al., 2007) nos habla del cine como estrategia para generar todo tipo de emociones y sentimientos en el espectador. Además, al poder tratarse de una historia ficticia, permite aproximarse a una gran variedad de sentimientos: ira, rabia, miedo, alegría, entusiasmo, etc.

2.6.2. MÚSICA Y DANZA

Otra forma muy destacada de expresar nuestras emociones a través del arte es la danza y la música. Roth (como se citó en Vivas et al., 2007) afirma que el canto y la canción forman parte de toda cultura. A través de las canciones podemos expresar aquello que sentimos, de ahí que para muchas personas la música forme parte de su día a día. Esta autora destaca el hecho de que la música es uno de los pocos medios socialmente aceptados por el cual podemos explorar todo tipo de emociones, en lugar de reprimir nuestros sentimientos que es a lo que desgraciadamente estamos acostumbrados. Esta misma autora asegura que “al cantar y bailar se descubre y libera la energía de la emoción, permitiéndole fluir” (p.44).

Por su parte, la danza ofrece al sujeto la posibilidad de ser creativo a través de la improvisación, desarrollando así la espontaneidad y libertad emocional. “La danza agudiza la consciencia en las sensaciones internas generadas por las emociones” (Rueda y Aragón, 2013, p. 143).

2.6.3. EXPRESIÓN ESCRITA

Pennebaker y Beall (como se citó en Clares, 2013) realizan la siguiente apreciación en cuanto a la expresión escrita sobre experiencias emocionales:

Para ellos el hecho de escribir obliga a las personas que lo hacen a detenerse y reevaluar las circunstancias propias del contenido de su reflexión, y el propio de su vida, así el mero acto de escribir demanda un cierto nivel de estructuración y conocimiento básico de las propias emociones. La Expresión Emocional Escrita (EEE) es capaz de trasladar una experiencia impactante en una estructura lingüística que facilita la asimilación y comprensión del hecho acaecido, reduciendo la incertidumbre y sus efectos negativos. (Clares, 2013, p. 4)

2.6.4. PINTURA

Puleo Rojas (2012) considera el dibujo como una de las formas más propicias, sobre todo en los niños, para comunicar y expresar sentimientos y emociones gracias a la espontaneidad que este le permite.

El dibujo surge como un medio de comunicación, a través de él las personas pueden expresar su mundo interior, algo que resulta imprescindible para mantener un equilibrio emocional. En el caso concreto de los niños, supone un medio perfecto para comunicar sus ideas y sus pensamientos, cosa que a través de otros medios no les sería posible. A través del dibujo, el niño es capaz de expresar su modo de sentir y percibir todo aquello que le rodea.

2.7. PROGRAMAS

2.7.1. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

López-Cassá (2016, p.563) presentan una serie de programas publicados por el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en los que se trabaja la educación emocional, distinguiéndolos según la etapa educativa, Educación Infantil (0-6 años) o Educación Primaria (6-12 años).

Estos programas fueron puestos en práctica en varios colegios de Educación Infantil y Primaria localizados en diferentes puntos de Cataluña. En cuanto a la valoración, esta ha sido positiva tanto por parte de los alumnos, las familias, como de los profesores. Los alumnos los consideran atractivos, interesantes y enriquecedores para su aprendizaje. Los profesores destacan las ventajas que suponen para el aprendizaje emocional de sus alumnos. Y, por último, las familias recalcan la importancia de la educación emocional en la vida de cualquier persona.

2.7.2. PROGRAMA DE DANZA CREATIVA

Rueda y Aragón (2013) destacan la importancia que tiene la educación emocional en cuanto a nuestras respuestas tanto cognitiva, fisiológica, como motora, en las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos; y cómo las emociones están directamente relacionadas con la danza y la música. Por ello, llevaron a cabo un programa alternativo con el fin de desarrollar las habilidades emocionales a través de la música y la danza.

Los participantes de dicho programa fueron 120 universitarios de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con edades incluidas entre los 18 y los 23 años.

Los resultados del programa fueron considerados positivos en su mayor parte, ya que se ha observado una mejora significativa en los factores “percepción” y “comprensión”. Es decir. Los alumnos han mejorado en cuanto a reconocer sus propias emociones identificando sus sentimientos, así como a posteriormente reflexionar sobre dichas emociones y ser conscientes de los efectos que generan.

2.7.3. PROGRAMA DE DRAMATIZACIÓN PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL

Cruz, Caballero y Ruiz (2013) llevaron a cabo un programa de intervención basado en la dramatización cuyo objetivo era “conocer el nivel de reconocimiento y de expresión facial

de emociones de niños de 10 y 11 años, con el fin de comprobar la mejora de sus habilidades emocionales” (p.399).

En dicho programa participaron 49 alumnos (23 del grupo experimental y 22 del grupo control), con edades comprendidas entre 10 y 11 años (5º Primaria) y pertenecientes a un centro educativo en Madrid, donde predomina una población con nivel socioeconómico medio-alto.

Los resultados de dicho estudio muestran una mejora significativa en la competencia emocional de los participantes, lo cual demuestra la efectividad de la dramatización como medio para mejorar la expresión y reconocimiento emocional en uno mismo y en los demás.

3. INVESTIGACIÓN

3.1. CONTEXTO

El programa se ha llevado a cabo con un grupo de niños que forman parte del proyecto ***“Promoción del éxito escolar en niños y niñas en dificultad social”***, el cual se lleva a cabo dentro del plan de *Intervención e Inclusión Social* perteneciente al departamento de Cruz Roja Juventud (CRJ).

CRJ hace referencia a la sección juvenil de Cruz Roja Española, su misión es transformar la sociedad desde la infancia y la juventud a través de acciones de carácter preventivo, educativo, participativo y de desarrollo, realizadas por el voluntariado joven de la Institución. Y su visión es aspirar a un mundo con una infancia y juventud más fuerte y empoderada, creando así una sociedad formada por personas concienciadas y comprometidas con los problemas de la humanidad y que a través de su participación promuevan una cultura de paz, igualdad y respeto.

La acción transformadora de CRJ va dirigida a la población infantil y juvenil, y a sus agentes socializadores (escuela, familia, movimientos asociativos, medios de comunicación, etc.) promoviendo y aumentando su desarrollo integral y su autonomía personal y actuando a su vez sobre su entorno más inmediato.

El plan de *Intervención e Inclusión Social* busca prevenir la violencia social en el contexto educativo, a través de la estimulación y fortalecimiento de la participación de los niños, niñas y jóvenes que se encuentran en dificultad social.

En concreto, el proyecto donde se ha decidido incorporar estas actividades, tiene como principal objetivo mejorar la calidad de vida de la infancia y la juventud que se encuentran en riesgo de exclusión social. Para ello, se plantean una serie de objetivos específicos:

- Reforzar las competencias académicas de niños y niñas en dificultad social.
- Proporcionar los conocimientos teóricos y hábitos que aseguren la salud de niños y niñas en dificultad social.
- Facilitar el desarrollo social de niños y niñas en dificultad social.
- Mejorar las relaciones intrafamiliares de niños y niñas en dificultad social.
- Facilitar el acceso a todos los recursos necesarios para alcanzar el éxito escolar de niños y niñas en dificultad social.

Este proyecto va dirigido a niños/as y jóvenes entre 6 y 16 años que presenten dificultades en su aprendizaje y en la adaptación a procesos formativos, o menores de 17 y 18 años que continúen en educación obligatoria. Además, deben cumplir una serie de criterios para participar en dicho proyecto: pertenecer a familias en situación de riesgo social y ser derivado por Servicios Sociales, Centros educativos o Proyectos de Cruz Roja. En este caso concreto, han participado 15 niños y niñas entre 8 y 12 años (Educación Primaria) pertenecientes a este proyecto de CRJ.

Por todo ello, este colectivo ha supuesto un lugar idóneo para llevar a cabo un proyecto sobre expresión y comunicación emocional, ya que les puede aportar una serie de habilidades y competencias que le ayudarán tanto en el ámbito académico como social.

3.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

“Orientan hacia las respuestas que se buscan con la investigación. Las preguntas no deben utilizar términos ambiguos ni abstractos” (Hernández, Fernández y Baptista, 1996, p. 48).

De manera general, nos hemos ido planteando una serie de preguntas que nos han llevado más tarde a plantearnos objetivos más concretos:

- Tras haber realizado el programa DISEMFE-Arte, ¿ha aumentado en los participantes la capacidad de expresar y comunicar emociones?

- Tras acabar el programa, ¿habrán aumentado el interés sobre el arte y sus habilidades artísticas por parte del alumnado?
- ¿Qué pensará el alumnado acerca de las actividades del programa?
- ¿Cuál será la opinión del profesorado?

3.3. OBJETIVOS Y VARIABLES

Rojas (2011) define los objetivos como “enunciados claros y precisos que indican los fines, metas y propósitos que el investigador pretende lograr con su investigación” (p. 49) y las variables como “cada una de las características o propiedades del objeto estudiado en una investigación, las cuales pueden tomar diferentes valores” (p. 59).

En esta investigación, nos plantearemos los siguientes objetivos junto con sus respectivas variables:

Objetivo 1: *Comprobar si los alumnos han mejorado en cuanto a expresión y comunicación emocional tras realizar el programa DISEMFE-Arte.*

Variables:

- Capacidad de los alumnos de reconocer las emociones en ellos mismos y en los demás.
- Sentimientos de los alumnos a la hora de expresar sentimientos y emociones.

Objetivo 2: *Descubrir si tras la realización del programa aumenta el interés y las habilidades relacionadas con el arte.*

Variables:

- Interés y gustos de los alumnos respecto a aspectos relacionados con el arte.
- Habilidades mostradas por los alumnos en cuanto a pintura y expresión escrita.

Objetivo 3: *Conocer la opinión de los participantes en cuanto a las actividades realizadas.*

Variables

- Valoración de los alumnos en cada una de las actividades.

Objetivo 4: *Analizar las respuestas dadas por los alumnos en cada una de las actividades.*

- Respuestas dadas por los alumnos en cada una de las sesiones.

Objetivo 5: *Conocer la opinión de los alumnos sobre el programa tras haberlo finalizado.*

Variables

- Valoración general final de los estudiantes respecto al programa.
- Aspectos positivos y negativos del programa según la opinión de los alumnos.

Objetivo 6: *Descubrir la opinión del profesorado que ha llevado a cabo el programa.*

Variables

- Opinión del profesorado en cuanto al programa DISEMFE-Arte.

Objetivo 7: *Conocer la valoración personal del docente en cuanto a la puesta en práctica del programa.*

Variables

- Aspectos a destacar por el profesor a lo largo de las sesiones.
- Dificultades encontradas en el desarrollo de las actividades.
- Mejoras propuestas por el profesor.

3.4. INSTRUMENTOS

Rojas (2011) define los instrumentos de investigación como “los elementos o materiales que permiten la ejecución o aplicación de las técnicas, como sería el cuestionario en la técnica de la encuesta” (p. 29).

A continuación, se presentan los diferentes instrumentos de recogida de datos que se han utilizado en esta investigación junto con una breve explicación de cada uno de ellos:

- *Cuestionario al alumnado 1 (anexo 1)*: este primer cuestionario se pasará a los participantes antes y después del programa (pretest/posttest). Este cuestionario consta de 17 preguntas tipo test con cuatro opciones de respuesta (el 4 indicaría el mayor nivel de expresión emocional y el 1, el menor). Se realizará al principio para conocer las destrezas iniciales de los alumnos en cuanto a expresión y comunicación emocional, y tras finalizar el programa para comprobar si se ha producido una mejora en cuanto a dichas destrezas.
- *Cuestiones sobre arte (anexo 2)*: Este cuestionario tiene como objetivo evaluar las destrezas artísticas y el interés que presentan los alumnos en cuanto a cuestiones sobre arte. Se realiza antes de empezar y al acabar con la finalidad de

comprobar si estas habilidades se han visto o no desarrolladas a través del programa. Consta de varias partes: dibujo (A), modelaje (B), cuestiones sobre arte (C) y escritura (D).

- *Cuestionario alumnado 2a y cuaderno de trabajo (anexo 3)*: Se trata de un cuadernillo de trabajo que acompañará a los alumnos a lo largo de todo el programa y donde podrán ir apuntando las respuestas de cada una de las actividades. Además, en cada sesión encontrarán un apartado con una serie de preguntas tipo test que les permitirá hacer una valoración de cada actividad.
- *Cuestionario alumnado 2b (anexo 4)*: Este cuestionario se llevará a cabo una vez se haya finalizado el programa y tiene como objetivo conocer la opinión de los alumnos en cuanto al programa de manera general. A partir de dicho cuestionario, los alumnos tendrán la oportunidad de dar a conocer qué aspectos del programa les han parecido positivos y cuáles negativos, así como poder sugerir cambios y mejoras.
- *Cuestionario profesores (anexo 5)*: Consiste en un cuestionario final de 20 preguntas tipo test donde los profesores o aquellas personas que hayan realizado el programa podrán dar su opinión sobre el mismo.
- *Rúbricas (anexos 6 y 7)*: Para evaluar el dibujo, la figura de plastilina y la escritura, apartados que podemos encontrar en el “cuestionario de arte”, se han elaborado dos rúbricas diferentes basadas en el “Instrumento de registro de indicadores evolutivos en dibujos libres infantiles” elaborado por Cordera, Bertolez, Monesterolo y Herrero (s.f.) y en el material elaborado por el Servicio de Inspección de Educación de Sevilla para evaluar la expresión escrita presentado por Herrera Ponce y Garrán Barea (2006).
- *Registro de incidentes críticos (anexo 8)*: Recoge aquellos aspectos más críticos o significativos que vayan teniendo lugar a lo largo de las sesiones.
- *Memoria docente (anexo 9)*: Aborda una reflexión y valoración personal del profesorado que ha llevado a cabo las actividades, donde podrá hacer mención a aquellos aspectos que más le hayan llamado la atención y aquellos en los que, tras su propia experiencia, considera que podrían mejorarse.

3.5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.5.1. ANÁLISIS OBJETIVO 1: *Comprobar si los alumnos han mejorado en cuanto a expresión y comunicación emocional tras realizar el programa DISEMFE-Arte.*

Para analizar este primer objetivo, nos apoyaremos en el “cuestionario al alumnado 1”. En cada ítem encontramos cuatro opciones de respuesta, donde el 4 indicaría el mayor grado de expresión emocional y el 1, el menor.

En el gráfico 1 podemos observar la media obtenida en cada uno de los ítems del cuestionario, tanto el pretest como el postest. Existe una bajada en dos de los ítems:

8.- *Las cosas que pasan a mi alrededor...*

18.- *Cuando me dicen que tengo que leer algo...*

Por otro lado, encontramos algunos ítems en los que la media se ha mantenido:

11.- *¿Cómo te sientes cuando expones un trabajo en clase?*

15.- *Ante una fuerte discusión entre dos de tus compañeros, ¿qué harías?*

21.- *Cuando me dicen que tengo que escribir sobre mis sentimientos o emociones....*

Estos datos nos indican que, a pesar de haber realizado este programa, los alumnos siguen mostrándose un tanto reacios a mostrar sus sentimientos a los demás, quizá por falta de seguridad en ellos mismos. Además, no parecen mostrar demasiada empatía ante situaciones que les pueda suceder a personas de su alrededor.

Sin embargo, también vemos una subida considerable de las medias en los siguientes ítems:

6.- *Cuando alguna cosa me interesa.*

7.- *¿Tienes en clase oportunidad de hablar de tus sentimientos y emociones?*

10.- *Cuando hablas en clase, ¿sientes que los demás respetan lo que piensas?*

Estos resultados resultan bastante positivos, ya que sentirse respetado y sentir que tienes la oportunidad de expresar libremente tus sentimientos puede suponer un primer gran paso en la expresión emocional.

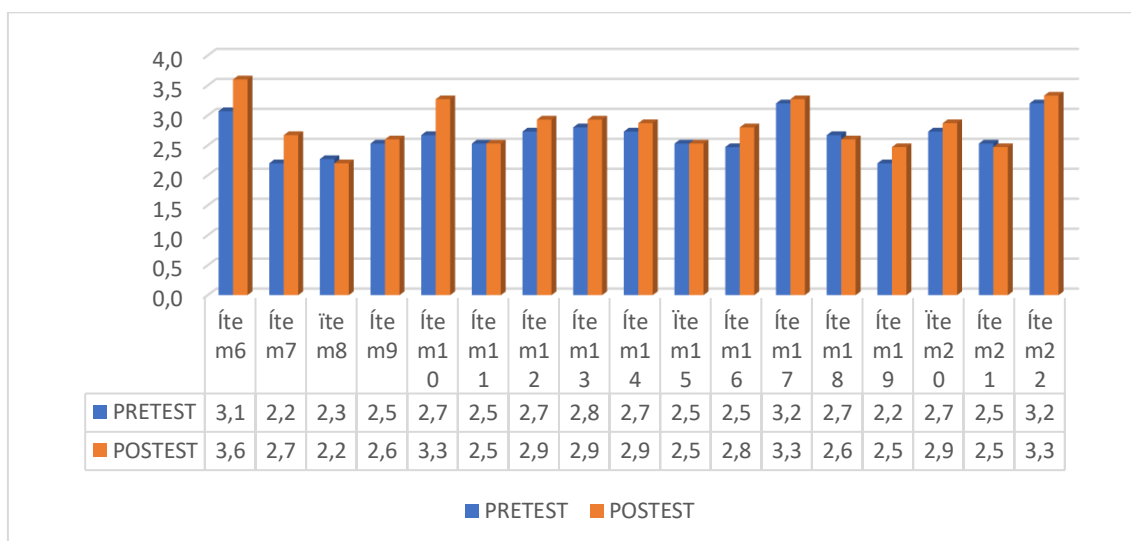


Gráfico 1. Comparación medias pretest/postest

A continuación, realizaremos un análisis correlacional donde podremos comprobar qué diferencias son realmente significativas. En la tabla 1 observamos que, tras realizar la prueba de Kolmogorov-Smirnov, en ningún caso existe distribución normal, ya que el valor de p es superior a 0,05 en ambos casos (pretest y postest) o en alguno de ellos. Al no existir distribución normal y al tratarse de dos muestras relacionadas con menos de 30 sujetos, donde la variable dependiente está medida en escala de intervalo, el análisis se ha llevado a cabo a través de la prueba W de Wilcoxon.

Tabla 1
Resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico de prueba	Sig. asintótica (bilateral)
Ítem6_Pre	,274	,003 ^c
Ítem7_Pre	,317	,000 ^c
Ítem8_Pre	,253	,011 ^c
Ítem9_Pre	,320	,000 ^c
Ítem10_Pre	,205	,091 ^c
Ítem11_Pre	,293	,001 ^c
Ítem12_Pre	,294	,001 ^c
Ítem13_Pre	,236	,024 ^c
Ítem14_Pre	,276	,003 ^c
Ítem15_Pre	,214	,064 ^c
Ítem16_Pre	,367	,000 ^c
Ítem17_Pre	,269	,005 ^c
Ítem18_Pre	,237	,023 ^c
Ítem19_Pre	,392	,000 ^c

Ítem20_Pre	,276	,003 ^c
Ítem21_Pre	,260	,007 ^c
Ítem22_Pre	,331	,000 ^c
Ítem6_Post	,485	,000 ^c
Ítem7_Post	,237	,023 ^c
Ítem8_Post	,307	,000 ^c
Ítem9_Post	,270	,004 ^c
Ítem10_Post	,361	,000 ^c
Ítem11_Post	,320	,000 ^c
Ítem12_Post	,263	,006 ^c
Ítem13_Post	,234	,027 ^c
Ítem14_Post	,287	,002 ^c
Ítem15_Post	,186	,171 ^c
Ítem16_Post	,249	,013 ^c
Ítem17_Post	,287	,002 ^c
Ítem18_Post	,248	,013 ^c
Ítem19_Post	,281	,002 ^c
Ítem20_Post	,209	,076 ^c
Ítem21_Post	,186	,171 ^c
Ítem22_Post	,275	,003 ^c

Tabla 2
Resultados de la prueba W de Wilcoxon

	Z	Sig. asintótica (bilateral)
Ítem6_Post - Ítem6_Pre	-2,828^b	,005
Ítem7_Post - Ítem7_Pre	-2,646^b	,008
Ítem8_Post - Ítem8_Pre	,000 ^c	1,000
Ítem9_Post - Ítem9_Pre	-,447 ^b	,655
Ítem10_Post - Ítem10_Pre	-2,310^b	,021
Ítem11_Post - Ítem11_Pre	,000 ^c	1,000
Ítem12_Post - Ítem12_Pre	-,749 ^b	,454
Ítem13_Post - Ítem13_Pre	-1,000 ^b	,317
Ítem14_Post - Ítem14_Pre	-1,414 ^b	,157
Ítem15_Post - Ítem15_Pre	,000 ^c	1,000
Ítem16_Post - Ítem16_Pre	-1,890 ^b	,059
Ítem17_Post - Ítem17_Pre	-,378 ^b	,705
Ítem18_Post - Ítem18_Pre	-,447 ^d	,655
Ítem19_Post - Ítem19_Pre	-1,633 ^b	,102
Ítem20_Post - Ítem20_Pre	-,816 ^b	,414
Ítem21_Post - Ítem21_Pre	-,333 ^d	,739
Ítem22_Post - Ítem22_Pre	-,702 ^b	,483

Como podemos apreciar en la tabla 2, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las respuestas dadas por los alumnos antes de empezar el programa y al finalizarlo en los siguientes ítems:

- Ítem 6 (*Cuando alguna cosa me interesa*): el valor de Z es -2,828 y a este le corresponde un valor de significación de ,005 ($p < 0,01$); por lo que podemos afirmar, con un nivel de confianza del 99%, que existen diferencias estadísticamente significativas entre las respuestas iniciales y finales.
- Ítem 7 (*¿Tienes en clase oportunidad de hablar de tus sentimientos y emociones?*): el valor de Z es -2,646 y a este le corresponde un valor de significación de ,008 ($p < 0,01$); por lo que podemos afirmar, con un nivel de confianza del 99%, que existen diferencias estadísticamente significativas entre las respuestas iniciales y finales.
- Ítem 10 (*Cuando hablas en clase, ¿sientes que los demás respetan lo que piensas?*): el valor de Z es -2,310 y a este le corresponde un valor de significación de ,021 ($p < 0,05$); por lo que podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que existen diferencias estadísticamente significativas entre las respuestas iniciales y finales.

Tabla 3
Suma de rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Ítem6_Post - Ítem6_Pre	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	8 ^b	4,50	36,00
	Empates	7 ^c		
	Total	15		
Ítem7_Post - Ítem7_Pre	Rangos negativos	0 ^d	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^e	4,00	28,00
	Empates	8 ^f		
	Total	15		
Ítem10_Post - Ítem10_Pre	Rangos negativos	1 ^m	4,00	4,00
	Rangos positivos	8 ⁿ	5,13	41,00
	Empates	6 ^o		
	Total	15		

Atendiendo a los resultados de la tabla 3 referente a la suma de rangos mayor, podemos realizar las siguientes afirmaciones:

- Los alumnos muestran mayor atención a aquello que les causa interés tras finalizar el programa.
- Tras participar en el programa, los alumnos consideran que tienen más oportunidad de hablar de sus sentimientos y emociones.
- Los participantes, tras realizar las actividades propuestas en este programa, se sienten más respetados a la hora de expresar lo que sienten.

3.5.2. **ANÁLISIS OBJETIVO 2:** *Descubrir si tras la realización del programa aumenta el interés y las habilidades relacionadas con el arte.*

Para el análisis de este objetivo, hemos tomado como referencia los datos obtenidos en el “cuestionario sobre arte”. El análisis se va a dividir en cuatro partes (A, B, C y D), ya que cada una de ellas se analizará de una forma distinta.

En primer lugar, analizaremos el dibujo (A) junto con la figura de plastilina (B) y la escritura (D), para ello nos basaremos en dos rúbricas (anexos 6 y 7) que evalúan los siguientes aspectos:

Características a tener en cuenta en la evaluación del dibujo y la figura de plastilina:

- *Tamaño*: el tamaño del dibujo y la figura, pudiendo ser muy pequeño hasta llegar a ocupar casi todo el espacio disponible.
- *Perspectiva*: el alumno tiene o no en cuenta la perspectiva a la hora de hacer su dibujo. En el caso de la figura de plastilina, si es plana o se encuentra en relieve.
- *Estado de ánimo*: el niño ha querido mostrar al animal con un estado de ánimo positivo o negativo.
- *Originalidad*: el dibujo presenta o no algunos detalles que lo hacen más original.

Características a tener en cuenta a la hora de evaluar la escritura:

- *Creatividad*: si se trata de una historia creativa y elaborada donde el niño ha puesto en marcha su creatividad, o por el contrario se trata de algo más sencillo y básico.
- *Extensión*: si la historia que han escrito tiene una extensión considerable (más de cuatro líneas) o es demasiado corta (menos de cuatro líneas).

- *Expresión y vocabulario*: si el alumno se expresa correctamente y presenta un vocabulario emocional amplio.
- *Mensaje*: hace referencia al mensaje que el alumno quiere transmitir a través de su historia (se centra en lo material o da más importancia a las personas que le rodean).

Tabla 4
Puntuación análisis dibujos, figuras e historias (pretest/postest)

	DIBUJO		FIGURA		HISTORIA	
	ANIMAL		PLASTILINA		PRE	POST
	PRE	POST	PRE	POST		
Alumno 1	45	45	25	60	40	55
Alumno 2	35	50	40	60	25	45
Alumno 3	25	40	30	60	35	50
Alumno 4	45	60	55	70	55	60
Alumno 5	30	45	30	60	25	50
Alumno 6	65	60	60	65	75	70
Alumno 7	60	70	55	70	40	45
Alumno 8	45	70	55	65	45	40
Alumno 9	50	55	55	60	70	80
Alumno 10	30	55	30	45	30	35
Alumno 11	*	50	*	50	*	35
Alumno 12	70	55	30	55	25	60
Alumno 13	45	60	45	65	20	25
Alumno 14	45	70	40	65	35	35
Alumno 15	40	60	40	70	45	35

En la tabla 4 podemos ver una comparación entre la suma de las puntuaciones obtenidas en el dibujo del animal, la figura de plastilina y la historia (teniendo en cuenta las características expuestas en cada rúbrica y sus correspondientes puntuaciones).

En primer lugar, en cuanto al dibujo, vemos que la gran mayoría de alumnos muestran una mejora tras haber realizado el programa. Tan solo nos encontramos con un caso en el que la puntuación ha bajado bastante (*alumno 12*), esto puede deberse a circunstancias personales de ese niño que hicieron que en ese momento no se sintiera con ánimo de dibujar. Por lo tanto, al tratarse de un caso aislado, no le daremos mucha importancia.

En segundo lugar, en cuanto a la figura de plastilina, los resultados obtenidos son muy favorables ya que en todos los casos la puntuación ha subido del pretest al postest. Incluso podemos ver algún caso donde la subida ha sido sorprendente (*alumno 1*).

Por último, en referencia a la historia, podemos observar que las puntuaciones de manera general son más bajas que en los otros dos casos, lo cual nos indica que los participantes encuentran bastantes dificultades a la hora de expresarse por escrito e inventar historias. Encontramos tres casos en los que la puntuación del postest es inferior a la del pretest, aunque la bajada no es demasiado significativa. El resto sí han presentado una mejora, incluso encontramos casos en los que esa mejora es bastante destacable (*alumno 12*) y casos en los que se ha llegado a obtener la mayor puntuación (*alumno 9*).

Por otro lado, analizaremos las preguntas pertenecientes al apartado C, las que son abiertas se analizarán a través de gráficos donde aparecerán las respuestas dadas por los alumnos, y las que son tipo test se analizarán mediante un análisis correlacional con el objetivo de encontrar diferencias significativas.

C1 ¿Sabes tocar algún instrumento musical? ¿Cuál?

Como podemos observar en los gráficos 2 y 3, tanto antes como después del programa, los participantes han señalado en su gran mayoría que el instrumento que saben tocar es la flauta (64% y 66% respectivamente), y otro gran porcentaje a indicado que no sabe tocar ninguno (35% y 26%). Tan solo en el postest se ha incorporado un nuevo instrumento, la guitarra, pero en un porcentaje muy bajo (6%). Sin embargo, no debemos considerar estos datos como algo negativo ya que el programa no tiene por qué haber influido en este aspecto.

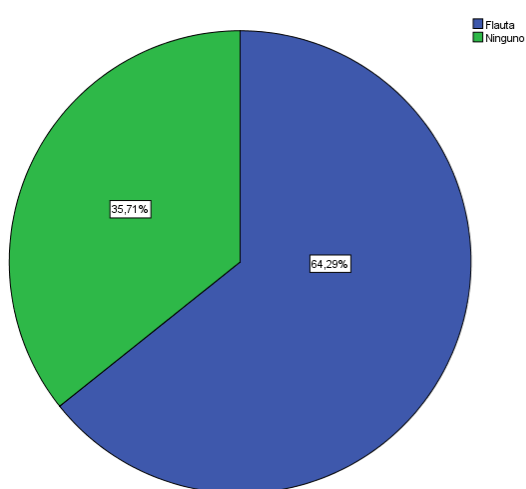


Gráfico 2. Respuestas c1 Pretest

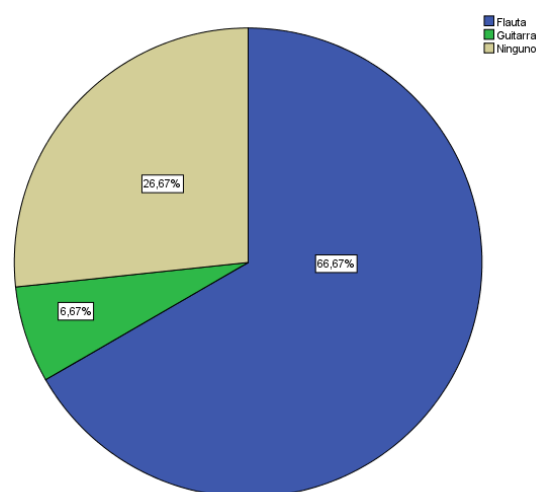


Gráfico 3. Respuestas c1 Postest

C2 ¿Te gustaría aprender a tocar alguno? ¿cuál?

Los gráficos 4 y 5 nos indica, en ambos casos, que hay una gran variedad en cuanto a instrumentos que a los participantes les gustaría aprender a tocar. Tras realizar el programa, se han añadido a esta lista un instrumento más: la trompeta. Sin embargo, lo que resulta mas destacable es la gran bajada de porcentaje de alumnos que no muestran interés por ningún tipo de instrumento (de un 42% a un 20%); lo cual nos indica que tras realizar el programa ha aumentado considerablemente el interés de estos alumnos por la música.

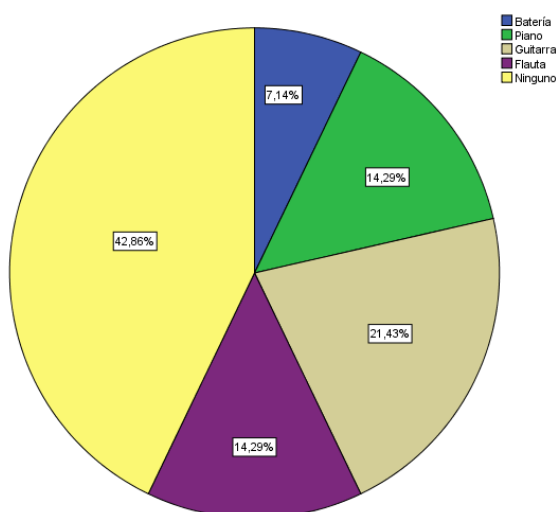


Gráfico 4. Respuestas c2 Pretest

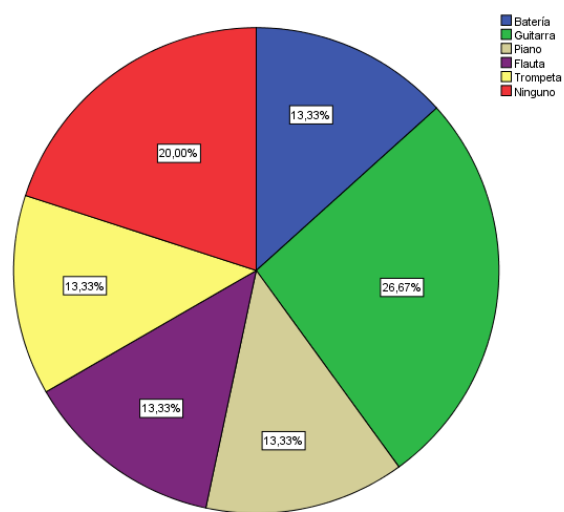


Gráfico 5. Respuestas c2 Postest

C3 ¿Cuántas canciones te sabes?

Como podemos apreciar en los gráficos 6 y 7, los niños y niñas que han participado en el programa aseguran, tanto antes como después de realizar dicho programa, saber una gran variedad de canciones (20 o más); 57% en el pretest y 66% en el postest. El resto se encuentra bastante repartido entre los que saben menos de 5 (20% aprox. en ambos casos) y los que dicen saber entre 5 y 10 (21% y 13% respectivamente).

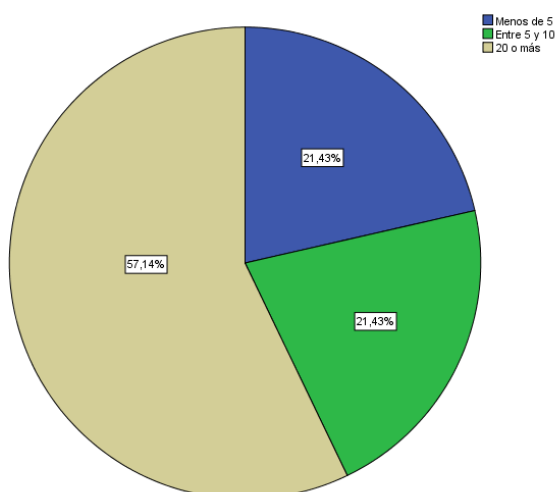


Gráfico 6. Respuestas c3 Pretest

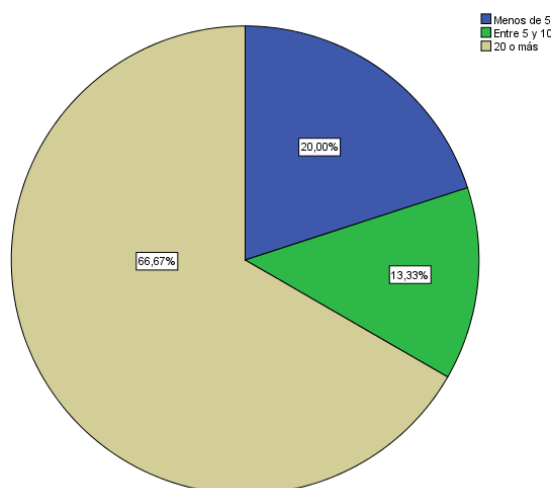


Gráfico 7. Respuestas c3 Postest

C4 ¿Te sientes mejor cuando cantas?

C5 ¿Te gusta cantar en público?

C6 ¿Te gusta imitar a los animales?

C7 ¿Te gusta hacer de actriz o actor?

En el caso de estas cuatro preguntas se ha realizado un análisis correlacional con el fin de ver si en algún caso existen diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest. En primer lugar, se ha realizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov (tabla 5), donde se ha podido comprobar que no existe distribución normal en ningún caso ya que el valor de p es superior a 0,05 en ambos casos (pretest y postest) o en alguno de ellos. Al tratarse de dos muestras relacionadas con menos de 30 sujetos y no existir distribución normal, donde la variable dependiente está medida en escala ordinal (*nunca, muy poco, regular, bastante, muchísimo*), el análisis se ha llevado a cabo a través de la prueba W de Wilcoxon.

Tabla 5
Resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico de prueba	Sig. asintótica (bilateral)
Pregunta4_PRE	,228	,047 ^c
Pregunta5_PRE	,187	,200 ^{c,d}
Pregunta6_PRE	,378	,000 ^c
Pregunta7_PRE	,286	,003 ^c
Pregunta4_POST	,216	,057 ^c
Pregunta5_POST	,227	,037 ^c
Pregunta6_POST	,186	,170 ^c
Pregunta7_POST	,209	,077 ^c

Tabla 6
Resultados de la prueba W de Wilcoxon

	Pregunta4_POST - Pregunta4_PRE	Pregunta5_POST - Pregunta5_PRE	Pregunta6_POST - Pregunta6_PRE	Pregunta7_POST - Pregunta7_PRE
Z	-,061 ^b	-,264 ^b	-,586 ^b	-2,070 ^c
Sig. asintótica (bilateral)	,952	,792	,558	,038

Como podemos apreciar en la tabla 6, tan solo se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en el ítem 7 (*¿Te gusta hacer de actriz o actor?*), donde el valor de Z es -2,070 y a este le corresponde un valor de significación de ,038 ($p < 0,05$); por lo que podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que existen diferencias estadísticamente significativas entre las respuestas iniciales y finales. Atendiendo a los resultados de la tabla 7 referente a la suma de rangos mayor, podemos afirmar que, tras realizar el programa, los participantes muestran un mayor interés por ser actor/actriz. Este dato resulta bastante relevante, ya que supone que a través del programa se ha fomentado la curiosidad de estos niños y niñas sobre el teatro como manifestación artística.

Tabla 7
Suma de rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pregunta7_POST -	Rangos negativos	0 ⁱ	,00	,00
Pregunta7_PRE	Rangos positivos	5 ^k	3,00	15,00
	Empates	9 ^l		
	Total	14		

C8 ¿Qué haces cuando estás muy triste?

En el cuestionario realizado antes del programa (gráfico 8), vemos una gran variedad de respuestas por parte de los participantes. Las respuestas más destacables son jugar (28%) y llorar (35%). El resto implicaría otra serie de acciones donde todas conllevan distraerse de algún modo. Llama la atención la respuesta de un niño, *escribir poesía*, ya que es algo que puede ayudar mucho a expresar sentimientos y está relacionado con el arte.

Por otra parte, tras terminar el programa (gráfico 9), vemos que ha aumentado el porcentaje de actividades que suponen distraerse de algún modo con el fin de dejar de sentir esa emoción negativa. Y, sin embargo, ha bajado el porcentaje en “llorar” (13%) y en “nada” (6%). Por lo que podemos decir que han aumentado sus habilidades en cuanto a regulación emocional.

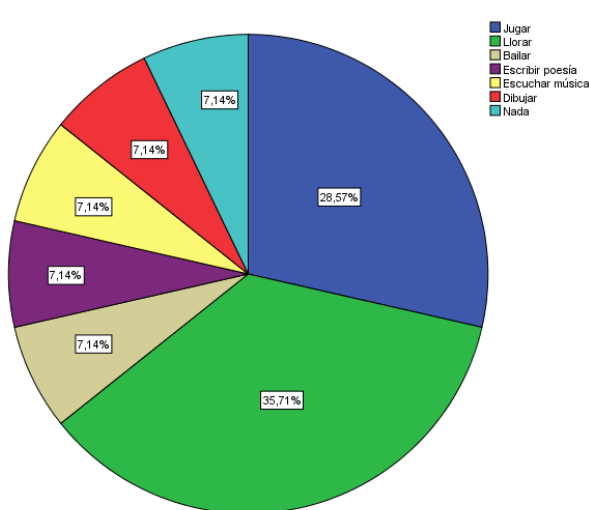


Gráfico 8. Respuestas c8 Pretest

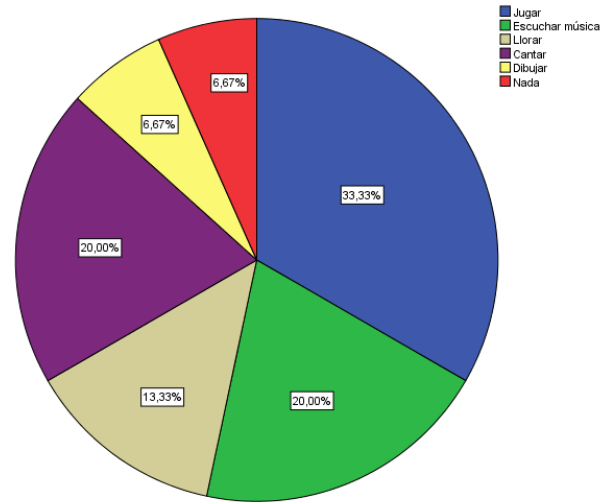


Gráfico 9. Respuestas c8 Postest

C9 ¿Qué haces cuando estás muy contento/a?

En cuanto a esta última pregunta, en los gráficos 10 y 11, podemos ver una gran variedad de respuestas en ambos casos. Por un lado, estarían aquellas que hacen referencia a cómo expresan esa emoción positiva, como pueden ser “reír, saltar, bailar”. Y, por otro lado, aquellas relacionadas con las consecuencias que tendría dicha emoción, como “jugar, ir al parque, cantar, escuchar música...”.

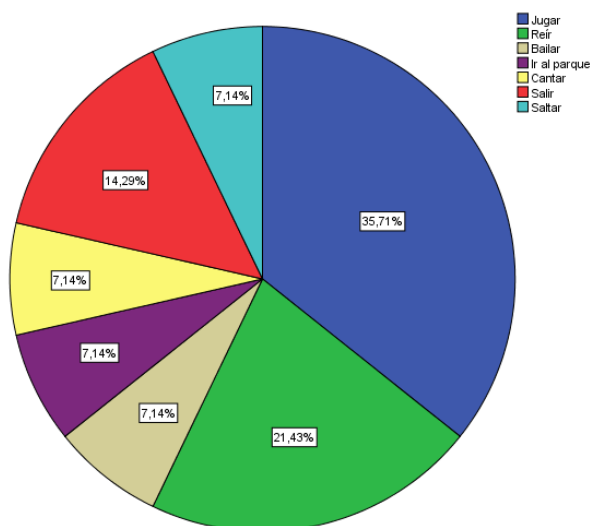


Gráfico 10. Respuestas c9 Pretest

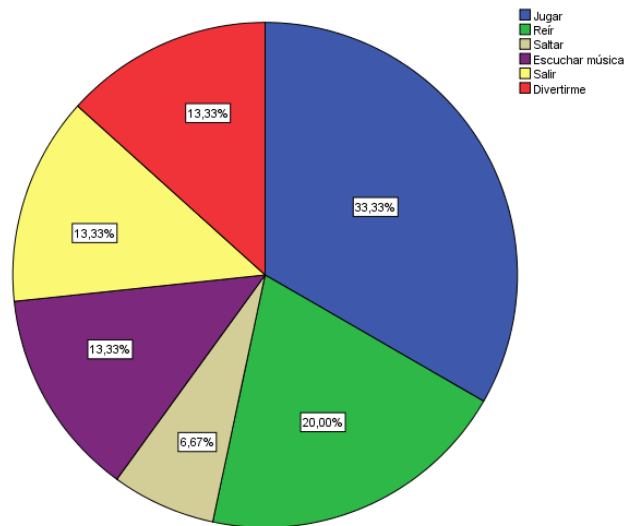


Gráfico 11. Respuestas c9 Postest

3.5.3. **ANÁLISIS OBJETIVO 3:** Conocer la opinión de los participantes en cuanto a las actividades realizadas.

Para dar respuesta a este objetivo, nos centraremos en las preguntas tipo test del “cuaderno de trabajo” donde los alumnos han ido valorando cada una de las actividades a través de las siguientes preguntas (donde las respuestas pueden tomar valores entre 0 y 6, considerando 0 el valor más negativo y 6 el más positivo):

- ¿Te ha parecido difícil o fácil el juego?
- ¿Te ha gustado el juego?
- ¿Te ha parecido divertido el juego?
- ¿Volverías a hacer el juego?

Tabla 8

Media valoración actividades

	DIFICULTAD	GUSTO	DIVERSIÓN	REPETIR
<i>Alumno 1</i>	4,1	4,8	4,7	4,4
<i>Alumno 2</i>	4,3	4,0	4,7	3,4
<i>Alumno 3</i>	3,9	3,9	4,7	2,9
<i>Alumno 4</i>	3,0	4,8	4,8	4,0
<i>Alumno 5</i>	5,6	5,0	4,8	3,0
<i>Alumno 6</i>	4,6	4,9	4,7	4,5
<i>Alumno 7</i>	4,3	4,9	4,7	4,1
<i>Alumno 8</i>	4,1	5,3	4,7	5,0
<i>Alumno 9</i>	4,6	5,8	4,7	5,5
<i>Alumno 10</i>	3,9	4,6	4,5	3,6
<i>Alumno 11</i>	3,4	3,3	4,5	3,2
<i>Alumno 12</i>	5,4	5,5	4,9	4,0
<i>Alumno 13</i>	4,2	5,1	4,7	4,7
<i>Alumno 14</i>	3,9	4,6	4,6	3,3
<i>Alumno 15</i>	3,7	4,9	4,7	4,3
MEDIA TOTAL	4,2	4,8	4,7	4,0

En cuanto a la valoración de las actividades (tabla 8) podemos observar que los resultados generales han sido muy positivos. En todos los aspectos (dificultad, gusto, diversión y repetir) se ha obtenido una media global igual o mayor que cinco. Atendiendo a las medias individuales de cada alumno, vemos que en ninguno de los aspectos hay un valor inferior a tres, lo que supondría valoraciones negativas, por lo que podemos concluir que las valoraciones aportadas por los participantes del programa han sido muy favorables.

3.5.4. **ANÁLISIS OBJETIVO 4:** *Analizar las respuestas dadas por los alumnos en cada una de las actividades.*

En cuanto a este objetivo, utilizaremos el mismo instrumento que en el anterior, el “*cuaderno de trabajo*”, pero en este caso nos centraremos en las respuestas dadas por los alumnos en cada una de las actividades. Para ello, iremos categorizando esas respuestas en función de puntos que tengan en común, y dividiremos a los participantes en función del ciclo educativo (segundo o tercer ciclo) y el sexo (niño o niña).

Tabla 9

Actividad n°1: Las emociones nos envuelven

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
Emoción 5. Asco Comida (Ej. "Cuando ves comida que no te gusta")	XXXX	XXX		X	
	4	3	0	1	Tot. 8
Emoción 6. Amor Relación de pareja (Ej. "Sentir que quieres a alguien")	XXXX	XXX		X	
	4	3	0	1	Tot. 8
Emoción 1. Alegría Éxito académico (Ej. "Cuando sacas buenas notas")	XX	X	X	XXX	
	2	1	1	3	Tot. 7
Emoción 4. Miedo Inseguridad (Ej. "Cuando oyes un ruido y estás solo")	XX	XX	X	XX	
	2	2	1	2	Tot. 7
Emoción 1. Alegría Cosas materiales (Ej. "Tener muchos juguetes")	XXXX	XX			
	4	2	0	0	Tot. 6
Emoción 7. Rabia Situación no deseada (Ej. "Cuando pasa algo que yo no quería que pasara")	XXXX	XX			
	4	2	0	0	Tot. 6
Emoción 2. Tristeza Experiencias negativas (Ej. "Cuando te caes y te haces daño")	XX	XX			
	2	2	0	0	Tot. 4
Emoción 3. Sorpresa Situación inesperada (Ej. "Cuando algo o alguien te sorprende")		X	X	XX	
	0	1	1	2	Tot. 4
Emoción 2. Tristeza Pérdida (Ej. "Cuando muere alguien de mi familia que quiero mucho")			X	XX	
	0	0	1	2	Tot. 3
Emoción 3. Sorpresa Miedo (Ej. "Cuando te asustan")	XX	X			
	2	1	0	0	Tot. 3
Emoción 1. Alegría Relaciones interpersonales (Ej. "Pasar tiempo jugando con mis amigos")		XX			
	0	2	0	0	Tot. 2
Emoción 7. Rabia Impotencia (Ej. "Cuando intentas hacer algo pero no lo consigues")		X		X	
	0	1	0	1	Tot. 2

En cuanto a la primera actividad, “*Las emociones nos envuelven*”, podemos ver en la tabla 9 una recopilación de todas las emociones tratadas en dicha actividad junto con algunos ejemplos dados por los niños para cada una de ellas, creándose así una serie de categorías. La alegría la atribuyen sobre todo al “éxito académico” y a “cosas materiales”, y en menor medida a las relaciones interpersonales. También podemos destacar en los niños del segundo ciclo (8-10 años) que los niños tienden a relacionar esta emoción con cosas materiales más que las niñas.

En la tristeza nos encontramos con dos categorías, por un lado, las “experiencias negativas” referidas a uno mismo (más común en los más pequeños) y por otro lado, una “pérdida” referida a un ser querido (más común en los mayores).

En el caso de la sorpresa, los más pequeños la relacionan con el “miedo”, mientras que los más mayores con alguna “situación inesperada”.

Algunas emociones presentan una sola categoría, ya que todos los niños han puesto ejemplos relacionados con una misma idea, como es el caso del miedo (inseguridad), el asco (comida) y el amor (relación de pareja).

Por último, para la rabia se distinguen dos categorías: “situación no deseada” (donde se sitúa la mayoría) o relacionado con un sentimiento de “impotencia” (donde solo encontramos dos niños).

Tabla 10

Actividad n^o2: *Mis manos sienten*

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
TRANQUILIDAD	X	xxx	X	XX	
	1	3	1	2	Tot. 7
IMPACIENCIA	XX	XX			
	2	2	0	0	Tot. 4
ABURRIMIENTO	XXX				
	3	0	0	0	Tot. 3
CREATIVIDAD				X	
	0	0	0	1	Tot. 1

En la actividad dos, “*Mis manos sienten*”, se han categorizado en la tabla 10 las respuestas que han dado los alumnos al preguntarle cómo se han sentido al realizar esta actividad. La gran mayoría coincide en que la sesión le ha transmitido mucha tranquilidad y les ha permitido relajarse. Sin embargo, también vemos que hay un grupo de niños que se han llegado a aburrir con esta actividad o que se han impacientado, lo cual puede

deberse a que estos niños son muy nerviosos y les resulta complicado hacer una actividad donde deben estar relajados. Incluso encontramos el caso de un niño que asegura que dicha actividad le ha ayudado a fomentar su creatividad y a dejarse llevar por sus emociones por un momento.

Tabla 11

Actividad n°3: Canciones con emociones

Categorías	COMPONENTES DEL GRUPO
<p>Emoción: Sorpresa <i>“Tengo un conejo pequeño No es un conejo cualquiera Le sorprenden las zanahorias Y se las come muy rápido Saltón, saltón...”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 2 niños y 1 niña - Tercer ciclo: 1 niño y 1 niña
<p>Emoción: Alegría <i>“Tengo una gallina huevona Que siempre me da huevitos Y un día salió un pollo Y un día salió un pollo Pío, pío...”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 3 niños y 2 niñas
<p>Emoción: Enfado <i>“Tengo un burro enfadica No es un burro amigable Se enfada por cualquier cosa No es amigo de nadie Rebuuuzna, rebuuuzna...”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 1 niño y 2 niñas - Tercer ciclo: 2 niñas

Para la actividad tres, “Canciones con emociones”, se dividió la clase en tres grupos de cinco alumnos cada uno, donde se intentó mezclar niños y niñas de diferentes edades (tabla 11). Cada grupo escribió su canción en función de una emoción elegida por ellos mismos: sorpresa, alegría y enfado. En todos los grupos el resultado ha sido bastante positivo, las tres canciones están bien expresadas y son originales.

Tabla 12

Actividad n°4: Las palabras juguetonas

Categorías	COMPONENTES DEL GRUPO
<p>Emoción: alegría</p> <p>“La niña estaba muy contenta No paraba de reír Sus gotas le bajaban Por su carita seca.</p> <p>Nadie podía ayudarla No paraba de reír Con las lágrimas entre sus ojos Sonriente, ¡ay qué contenta está!</p> <p>Pero un niño le mira Y un beso le fue a dar La niña quedó encantada Ya dejaba de reír”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 2 niños y 1 niña - Tercer ciclo: 1 niño y 1 niña
<p>Emoción: alegría</p> <p>“El profesor estaba muy contento No paraba de brincar de alegría Sus risas le bajaban por su boca jajaja</p> <p>Nadie podía pararle No paraba de reírse Con la boca entre su cuello Contento, ¡ay qué contento está!</p> <p>Pero una profesora le miraba Le dio un beso El profesor quedó calladito Ya dejaba de brincar de alegría”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 3 niños y 2 niñas
<p>Emoción: amor</p> <p>“La niña estaba muy enamorada No paraba de sonreír Sus colores le bajaban Por su carita sonrojada</p> <p>Nadie podía entenderla No paraba de sonreír Con la cara entre sus manos Vergonzosa, ¡ay que vergüenza tiene!</p> <p>Pero un niño le mira Y un beso le fue a dar La niña se quedó quieta Ya dejaba de sonreír”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Segundo ciclo: 1 niño y 2 niñas - Tercer ciclo: 2 niñas

Para la actividad 4 (tabla 12), “*Las palabras juguetonas*”, también se optó por dividir la clase en tres grupos de cinco niños cada uno. Dos de estos grupos coincidieron en la misma emoción: alegría. En estos dos casos vemos que hay ciertas partes del poema con cierta incoherencia, como por ejemplo decir que estaba alegre pero estaba llorando. Es en tercer grupo donde se ha podido observar mayor coherencia y originalidad, ya que han elegido hablar del amor.

Tabla 13

Actividad n°5: *Emoción en movimiento*

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
Emoción 1: Amor Relaciones interpersonales “Querer mucho a tus compañeros como amigos”				XXX	
	0	0	0	3	3
Emoción 2: Alegría Familia “Sus padres regresan de su país a España”	XX				
	2	0	0	0	2
Emoción 3: Tristeza Fracaso académico “Suspender un examen”	XX				
	2	0	0	0	2
Emoción 4: Ira Fracaso académico “Sus padres le riñen porque ha sacado malas notas”	X	X			
	1	1	0	0	2
Emoción 5: Asco Comida “Llega la hora de comer y hay algo que no le gusta”	X	X			
	1	1	0	0	2
Emoción 6: Sorpresa Cosas materiales “Sus padres le sorprenden con un regalo muy esperado el día de su cumpleaños”		XX			
	0	2	0	0	2
Emoción 7: Miedo Inseguridad “Entrar solo en un lugar oscuro”		X	X		
	0	1	1	0	2

En la actividad número cinco, “*Emoción en movimiento*”, cada niño ha elegido una emoción y a continuación ha pensado en alguna situación donde pudiera sentir dicha emoción para después representarla. Vemos en la tabla 13 que ha existido bastante variedad de emociones y de ejemplos. Sin embargo, llama la atención el primer caso, donde los alumnos han elegido representar el amor. Lo curioso es que lo han visto desde un punto de vista de la amistad, algo que en ocasiones puede ser difícil de ver en los niños, que con frecuencia relacionan el amor con relaciones de pareja, como hemos podido comprobar en actividades anteriores.

Tabla 14

Actividad n°6: *Cómic de emociones*

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
Emoción 3: Tristeza Fracaso académico "He sacado malas notas"	XXX	X	X	XXX	
	3	4	1	3	11
Emoción 2: Alegría Tiempo "Que buen día hace"				X	
	0	0	0	1	10
Emoción 4: Sorpresa Suceso inesperado "Me han regalado un teléfono"	X	X	X	XX	
	1	1	1	2	5
Emoción 3: Tristeza Pérdida de un ser querido "Ayer se murió mi perro"	X	X		XX	
	1	1	0	2	4
Emoción 5: Miedo Consecuencias "Le van a dar las notas a mis padres"	XX			XX	
	2	0	0	2	4
Emoción 2: Alegría Satisfacción "Que buenas notas he sacado" "Mi cuarto está ordenado, ¡qué bien!"		X		X	
	0	1	0	1	2
Emoción 1: Enfado Tiempo "Que mal día hace"				X	
	0	0	0	1	1
Emoción 6: Dolor Físico "Que dolor quién me ha tirado esa piedra"	X				
	1	0	0	0	1

En la actividad seis, "*Cómic de emociones*", donde los niños han representado una serie de emociones a través de dibujos, vemos que también ha habido una gran variedad de respuestas (tabla 14). Lo que más destaca es la importancia que la mayoría (tanto los más pequeños como los mayores) le da a los resultados académicos, es algo que a lo largo de todas las actividades estamos viendo que les preocupa bastante y que está muy presente en su día a día. En este caso, han relacionado varias emociones con este tema en común, como son la alegría (sacar buenas notas), tristeza (suspender) e incluso el miedo (cuando llega la hora de que sus padres reciban sus notas).

Tabla 15

Actividad n^o7: *Moldeo lo que siento*

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
COSAS MATERIALES (Ej. Juegos de la play, ir a disneyland...)	XXXXX	XX			
	5	2	0	0	Tot. 7
FAMILIA (Ej. Estar cerca de mis hermanos, volver a ver a mi abuelo...)		XX	X	X	
	0	2	1	1	Tot. 4
ÉXITO ACADÉMICO (Ej. Aprobarlo todo, sacar buenas notas...)	X	X		XX	
	1	1	0	2	Tot. 4

Tras realizar la actividad siete, “*Moldeo lo que siento*”, donde tenían que pensar en algo que para ellos fuera muy importante o algo que desearan mucho; se han destacado tres grandes grupos a partir de sus respuestas (tabla 15). El primer grupo estaría relacionado con “cosas materiales”, en él encontramos sobre todo a niños y niñas (en menor medida) del segundo ciclo (8-10 años). El segundo grupo hace referencia a la familia, donde se sitúan niñas del segundo ciclo y niños y niñas del tercer ciclo (10-12 años). Por último en tercer lugar tenemos una categoría sobre el “éxito académico”, donde encontramos niños y niñas de todas las edades; lo cual nos recalca la conclusión anterior de que es un tema muy relevante.

Tabla 16

Actividad n^o8: *Mi cuerpo hace música*

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
ÉXITO ACADÉMICO (Ej. Aprobar un examen que pensaba que iba a suspender...)	X	X	X	XXX	
	1	1	1	3	Tot. 6
RELACIONES INTERPERSONALES (Ej. Ir de excursión con el colegio, conocer a mi cantante favorito...)	XX	XXX			
	2	3	0	0	Tot. 5
COSAS MATERIALES (Ej. Celebrar mi cumple y recibir muchos regalos)	XXX				
	3	0	0	0	Tot. 3

CUMPLIR OBJETIVOS (Ej. Ganar un partido de fútbol, ganar el concurso de cuentos en el colegio...)		X			
	0	1	0	0	Tot. 1

En cuanto a la actividad ocho, “*Mi cuerpo hace música*”, los niños han ido contando una serie de experiencias propias a través de la música que quedan agrupadas en la tabla 16. La gran mayoría se sitúa en la categoría de “relaciones interpersonales” y en “éxito académico”. También destaca “cosas materiales”, sobre todo en niños del segundo ciclo. Y también encontramos una categoría, aunque es minoritaria, que hace referencia a “objetivos cumplidos”.

Tabla 17

Actividad n^o9: *Los títeres hacen historia*

Categorías	COMPONENTES DEL GRUPO
Grupo 1: Enfado (Un niño llega tarde a casa y sus padres le riñen)	- Segundo ciclo: 2 niños y 1 niña - Tercer ciclo: 1 niño y 1 niña
Grupo 2: Amor (Una princesa rescata a un príncipe del castillo, se enamoran y viven felices)	- Segundo ciclo: 2 niños y 2 niñas - Tercer ciclo: 1 niña
Grupo 3: Alegría (Un profesor le entrega las notas a una alumna, esta se siente muy orgullosa y va corriendo a contárselo a sus padres, los cuales le felicitan)	- Segundo ciclo: 2 niños y 2 niñas - Tercer ciclo: 1 niña

Para realizar la actividad 9 (tabla 17), “*Los títeres hacen historia*”, se volvió a dividir la clase en tres grupos de 5, por lo tanto, se crearon tres historias diferentes. En todas ellas se plantea una situación que lleva a los personajes de la historia a sentir un tipo de emoción (enfado, amor, alegría). Destaca por su originalidad la historia del grupo dos, donde los niños decidieron plantear una situación poco habitual: que una princesa salve al príncipe, y no al contrario.

Tabla 18

Actividad n°10: Pásame la pelota

Categorías	Segundo ciclo (niño)	Segundo ciclo (niña)	Tercer ciclo (niño)	Tercer ciclo (niña)	Fr.
COSAS MATERIALES (Ej. Mi abuelo me ha comprado un huevo kinder)	XXX	X		X	
	3	1	0	1	Tot. 5
SORPRESA ALEGRE (Ej. Hoy me he llevado una gran sorpresa cuando la seño estaba dando las notas, estaba muy nerviosa porque creía que iba a suspender, pero había aprobado y me puse muy contenta)	X	X		XX	
	1	1	0	2	Tot. 4
NUEVAS EXPERIENCIAS (Ej. Me he montado en barco y he conocido a una youtuber)	X	XXX			
	1	3	0	0	Tot. 4
MALA EXPERIENCIA (Ej. Me he caído con el monopatín al suelo intentando hacer una curva)	X		X		
	1	0	1	0	Tot. 2

Por último, en la actividad 10, “Pásame la pelota”, los niños contaron algunas experiencias que habían vivido hace poco y por algún motivo les había marcado; dichas experiencias se pueden ver agrupadas por categorías en la tabla 18. La mayoría se encuentra situada dentro de uno de estos tres grupos: “sorpresa alegre”, “cosas materiales” o “nuevas experiencias”. Tan solo dos niños contaron una experiencia negativa (“mala experiencia”).

3.5.5. **ANÁLISIS OBJETIVO 5:** *Conocer la opinión de los alumnos sobre el programa tras haberlo finalizado.*

En este caso, el instrumento utilizado es el “cuestionario al alumnado 2b”, realizado una vez finalizado el programa. A continuación, iremos analizando cada uno de sus ítems.

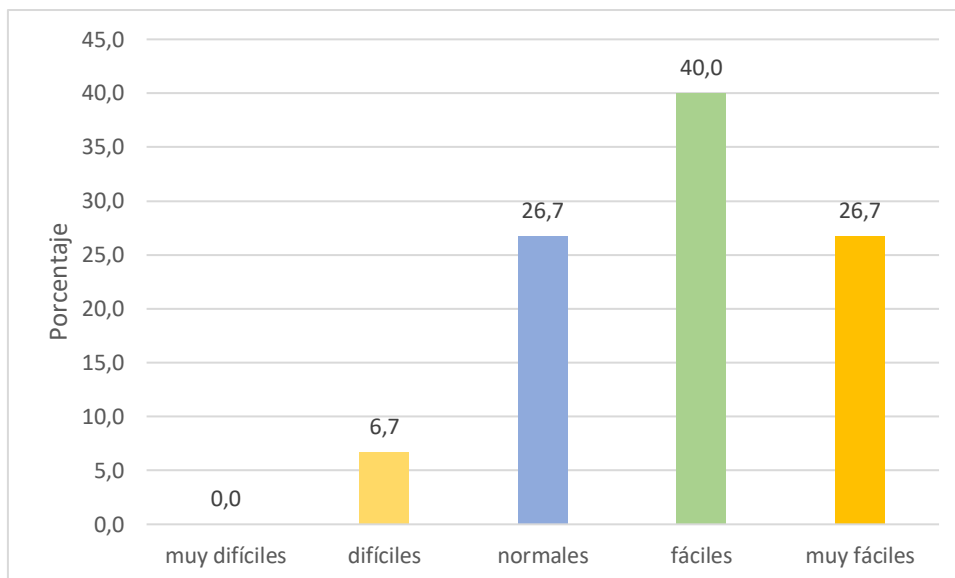


Gráfico 12. Ítem 6 (¿Cómo te han parecido en general las actividades del programa que has hecho, difíciles o fáciles?)

En cuanto al ítem 6 (gráfico 12), “¿Cómo te han parecido en general las actividades del programa que has hecho, difíciles o fáciles?”, vemos que la gran mayoría de participantes considera que las actividades realizadas han sido normales (26%), fáciles (40%) o muy fáciles (26%). Solo a un pequeño porcentaje (6%) les han parecido difíciles.

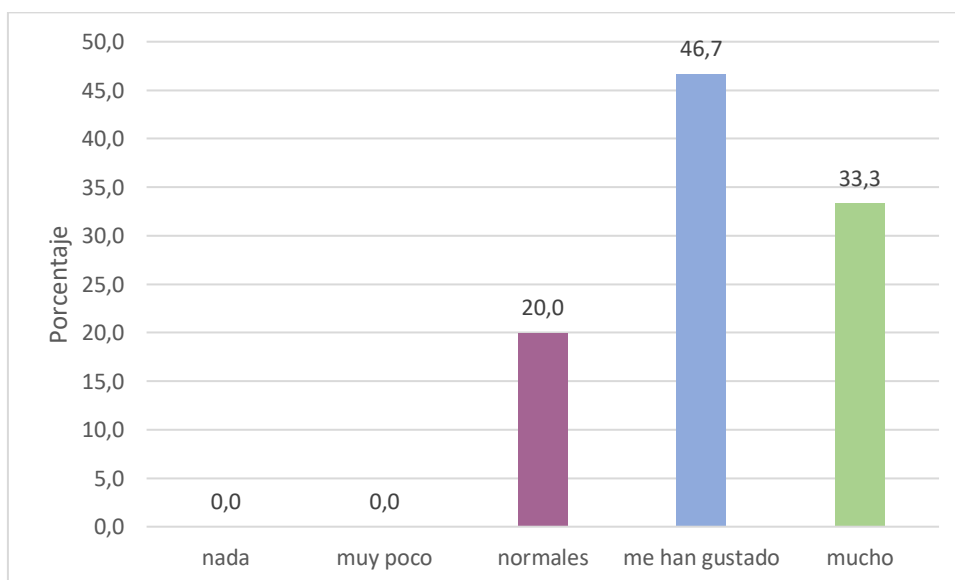


Gráfico 13. Ítem 7 (¿Te han gustado las actividades y los juegos que has hecho durante el programa?)

En el ítem 7 (gráfico 13), “¿Te han gustado las actividades y los juegos que has hecho durante el programa?”, vemos que existe una gran mayoría de participantes a los que les ha gustado el programa (46%) o les ha gustado mucho (33%). También hay una parte que

ha señalado “normal” (20%). Pero no hay nadie al que no le haya gustado, lo cual resulta muy positivo.

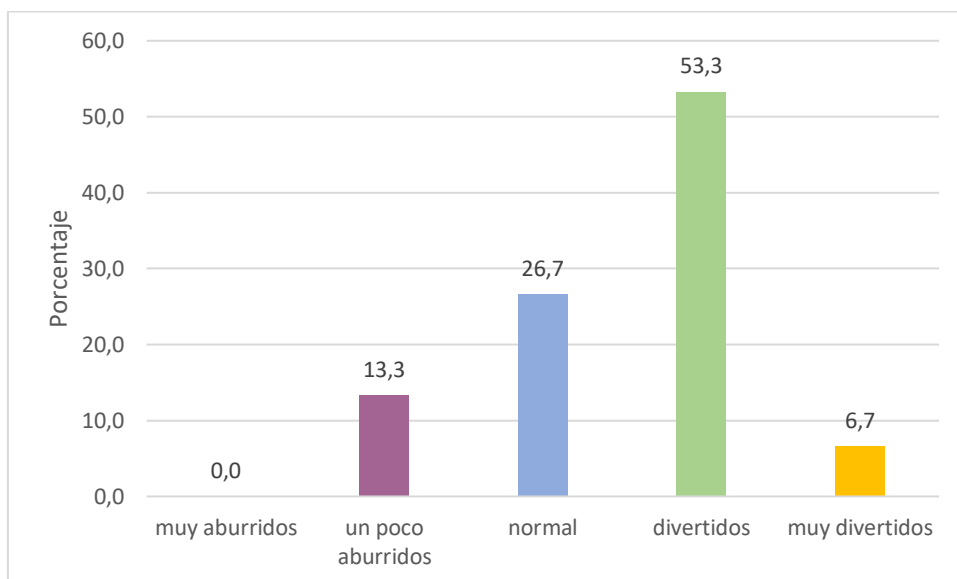


Gráfico 14. Ítem 8 (¿Te han parecido divertidos los juegos y actividades que has hecho?)

El gráfico 14 nos muestra los resultados obtenidos en el ítem 8 (“¿Te han parecido divertidos los juegos y actividades que has hecho?”). Podemos observar que a más de la mitad de los participantes (53%) les han resultado divertidas las actividades del programa, incluso hay un pequeño porcentaje (6%) que las considera muy divertidas. El resto queda dividido entre los que han señalado “normal” (26%), lo cual no lo consideramos ni malo ni bueno, y los que han señalado “un poco aburridos” (13%), lo cual no nos debe preocupar mucho al ser un porcentaje bastante bajo.

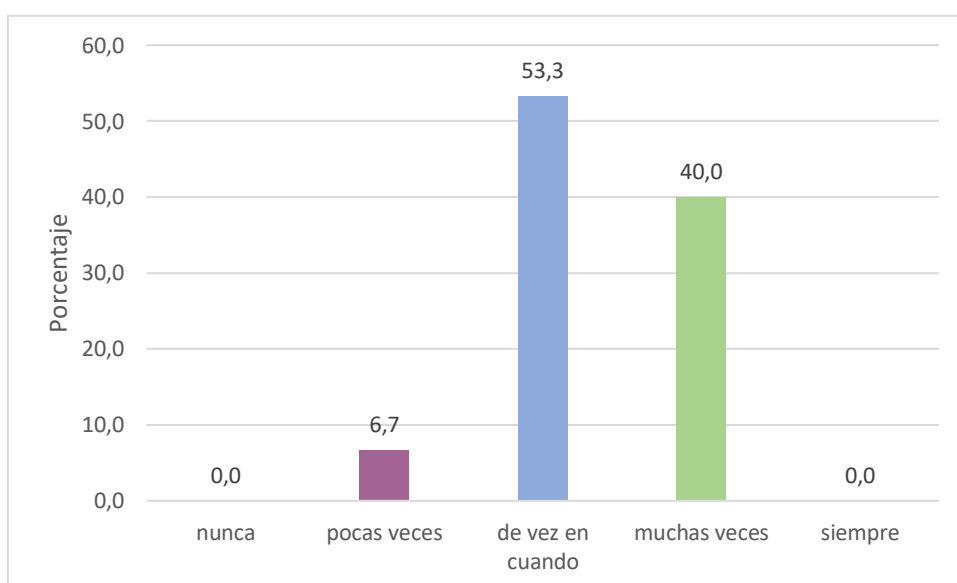


Gráfico 15. Ítem 9 (¿Te gustaría volver a hacer actividades de este tipo?)

En referencia al ítem 9 (gráfico 15), “¿Te gustaría volver a hacer actividades de este tipo?”, vemos que más de la mitad de los encuestados (53%) ha señalado “de vez en cuando” y otra gran parte (40%), “muchas veces”. Existe también un pequeño porcentaje (6%) que ha señalado “pocas veces”. Estos resultados no son del todo positivos, pero esto puede deberse a que repetir las mismas actividades quizá no les haga tanta ilusión como realizar otras actividades diferentes relacionadas con el mismo tema.

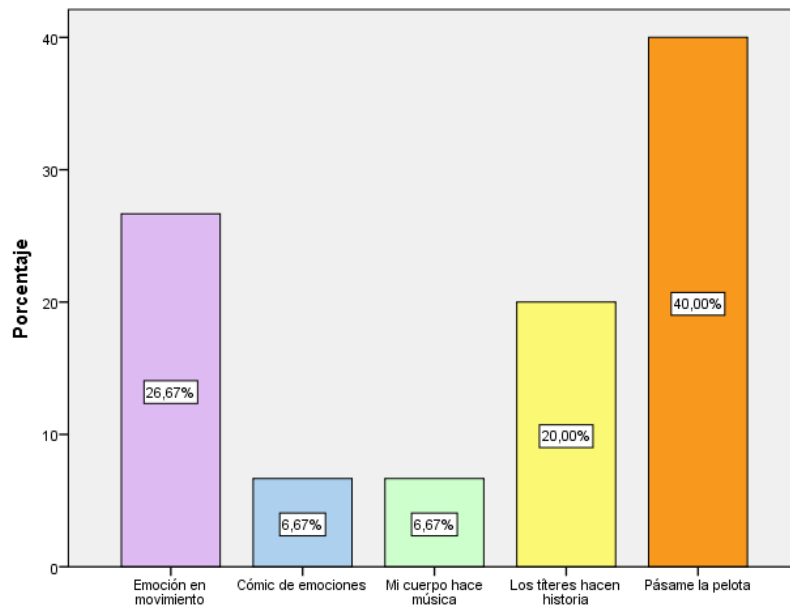


Gráfico 16. Ítem 10 (Actividades o juegos que más te han gustado)

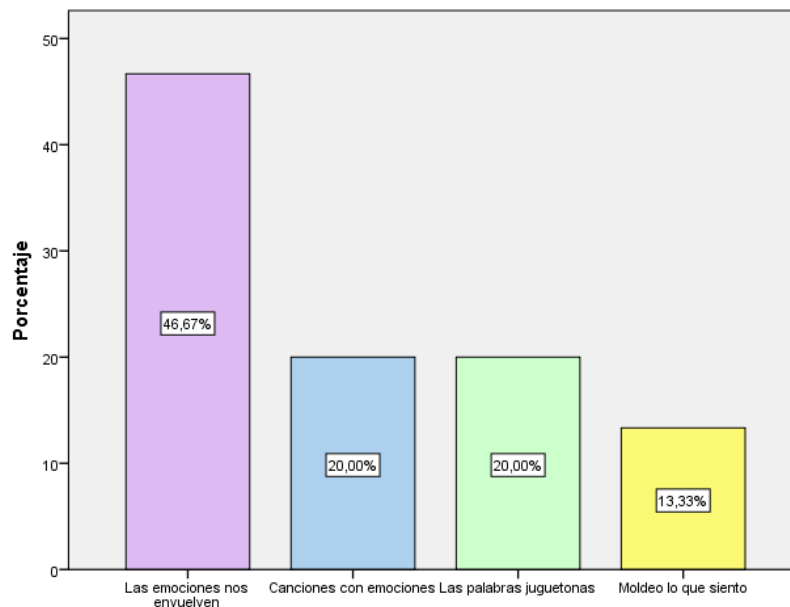


Gráfico 17. Ítem 11 (Actividades o juegos que menos te han gustado)

En cuanto al ítem 10 (gráfico 16), “*Actividades o juegos que más te han gustado*”, vemos que los juegos que más han gustado han sido:

- Pásame la pelota (40%)
- Emoción en movimiento (26%)
- Los títeres hacen historia (20%)
- Cómic de emociones (6%)
- Mi cuerpo hace música (6%)

Por otro lado, el ítem 11 (gráfico 17), “*Actividades o juegos que menos te han gustado*”, observamos que las actividades que menos han gustado son:

- Las emociones nos envuelven (46%)
- Canciones con emociones (20%)
- Las palabras juguetonas (20%)
- Moldeo lo que siento (13%)

Esto nos lleva a la siguiente conclusión: los alumnos prefieran juegos en los que ellos puedan participar activamente a través del baile, la música, juegos con la pelota, etc., en lugar de actividades menos dinámicas como puede ser la expresión escrita.

En cuanto a los últimos tres ítems, comentaremos los aspectos más destacables en cada uno de ellos:

- Ítem 12: *Di lo que crees que has aprendido al hacer las actividades y los juegos del programa.*

Todos coinciden en que han aprendido acerca de qué son las emociones y cómo se expresan. También algunos comentan que estas actividades les han ayudado a saber trabajar con los demás (trabajo en grupo) y a aprender a no reírse de lo que piensan y sienten sus compañeros (respeto hacia los demás).

- Ítem 13: *¿Qué no has hecho durante el programa y te hubiese gustado hacer?*

Ante esta pregunta, muchos de ellos han coincidido en que les hubiera gustado hacer algunas actividades al aire libre.

- Ítem 14: *Explica lo que haces cuando te sientes triste o enfadado.*

En cuanto a esta última pregunta, algunos de ellos han respondido que lo que hacen es llorar, y otros que se dedican a hacer otro tipo de actividades que les ayuden a pensar en otra cosa.

3.5.6. **ANÁLISIS OBJETIVO 6:** *Descubrir la opinión del profesorado que ha llevado a cabo el programa.*

Para el análisis de este objetivo, el instrumento que tendremos en cuenta será el “cuestionario dirigido a profesores”. En este caso, el programa lo he llevado a cabo de manera individual, por lo tanto, haré un breve comentario sobre mi opinión final del programa basándome en los diferentes ítems de este cuestionario.

En la mayoría los aspectos estoy de acuerdo o totalmente de acuerdo, como pueden ser “conocer los sentimientos y emociones de los compañeros”, “aumento del respeto hacia lo que piensan los demás”, “conocerse y aceptarse a sí mismo”, etc. Sin embargo, hay algunos de ellos en los que no estoy totalmente de acuerdo ya que considero que no se han desarrollado a través del programa, como son “reducción de los niveles de ansiedad”, “aumento de la capacidad de síntesis”, “interés por la lectura” o “perder el miedo a escribir”.

3.5.7. **ANÁLISIS OBJETIVO 7:** *Conocer la valoración personal del docente en cuanto a la puesta en práctica del programa.*

Para dar respuesta a este último objetivo, analizaremos aquellos aspectos que se han ido destacando en el “RIC” tras llevar a cabo cada una de las sesiones, así como la valoración final del docente tras haber finalizado el programa, recogida en la “Memoria docente”.

Para realizar este análisis, destacaremos aquellos puntos más importantes en cada uno de ellos siguientes apartados:

- Aspectos a destacar del programa:
 - **Habilidades aprendidas por parte de los estudiantes:** capacidad para trabajar en grupo, respetar el turno de palabra, escuchar y respetar las opiniones de los demás mostrando comprensión y empatía, seguridad a la hora de compartir sentimientos y emociones.
- Dificultades encontradas:
 - **Incapacidad para trabajar en grupo:** al comienzo del programa los alumnos muestran una gran dificultad para trabajar de manera cooperativa con sus compañeros.

- **Instrumentos de recogida de datos:** el hecho de realizar los mismos cuestionarios antes y después del programa y tener que valorar cada actividad a través de preguntas cerradas ha resultado bastante aburrido para los participantes.
- **Actividades poco dinámicas:** ciertas actividades relacionadas con la expresión escrita han resultado un tanto aburridas para los alumnos, los cuales se han mostrado poco participativos.
- Mejoras propuestas:
 - **Forma de evaluar los resultados obtenidos:** plantear una nueva forma de recogida de datos más atractiva para los alumnos, como puede ser una reflexión grupal donde expongan su opinión libremente.
 - **Incorporar actividades más dinámicas:** utilizar instrumentos musicales, compartir canciones, aprovechar el espacio al aire libre, etc.

4. CONCLUSIONES

Tras realizar el análisis de los resultados obtenidos en la intervención, podemos afirmar que ha habido una mejora en cuanto a la expresión y comunicación emocional de los estudiantes. Tras participar en el programa, los alumnos muestran mayor atención a aquello que les causa interés, consideran que tienen más oportunidad de hablar de sus sentimientos y emociones, y se sienten más respetados a la hora de expresar lo que sienten.

En cuanto a las habilidades relacionadas con el arte, estas han aumentado en la mayoría de los casos tras haber realizado este programa. En el caso del dibujo y el modelaje, los resultados han sido muy favorables, incluso en algunos casos encontramos una mejoría sorprendente entre el pretest y el postest. Sin embargo, también hemos podido comprobar que los participantes muestran bastantes dificultades a la hora de expresarse por escrito e inventar historias, aunque también cabe destacar que ha habido cierta mejoría tras el desarrollo de las sesiones.

Por otro lado, el interés por aspectos relacionados con el arte ha aumentado en los estudiantes. Estos muestran ahora un mayor interés por querer aprender a tocar algún instrumento musical, así como por ser actor/actriz, lo que supone que a través del

programa se ha fomentado en estos niños y niñas la curiosidad por la música y el teatro como manifestaciones artísticas.

En relación a la opinión de los participantes en cuanto a las actividades realizadas, esta ha sido muy positiva. La mayoría considera que las actividades han sido fáciles, les han gustado y les han parecido divertidas. Tan solo encontramos opiniones menos positivas en cuanto a querer repetir las actividades, pero esto puede deberse a que quizá no les gustaría volver a repetir las mismas pero sí otras diferentes relacionadas con el mismo tema.

Al preguntar por las actividades que más y que menos les han gustado, llegamos a la conclusión de que los estudiantes prefieren aquellos juegos en los que ellos puedan participar activamente a través del baile, la música, juegos con la pelota, etc., en lugar de actividades menos dinámicas como pueden ser aquellas relacionadas con la expresión escrita.

Por último, en referencia a la valoración personal del profesorado que ha llevado a cabo el programa, los aspectos más destacados han sido aquellas capacidades adquiridas por los alumnos como son la capacidad para trabajar en grupo, respetar el turno de palabra, escuchar y respetar las opiniones de los demás mostrando comprensión y empatía, y seguridad a la hora de compartir sentimientos y emociones. En cuanto a las dificultades encontradas, se ha mencionado la incapacidad de los alumnos para trabajar en grupo, el cansancio que suponía rellenar los mismos cuestionarios dos veces, y la falta de participación en las actividades menos dinámicas. Como posibles mejoras para el programa se propone cambiar la forma de recogida de datos haciéndola más atractiva para los alumnos, como puede ser una reflexión grupal, y la incorporación de actividades más dinámicas donde se utilicen instrumentos musicales, se compartan canciones y se aproveche el espacio al aire libre.

5. BIBLIOGRAFÍA

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

Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 19 (3), pp. 95-114.

- Bisquerra, R., & Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI. 10 (1), pp. 61-82.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). *Docentes emocionalmente inteligentes*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 13 (1), 41-49.
- Clares-López, J. (2013, marzo). Autogestión del talento en la expresión de las emociones. Ponencia presentada en el III Congreso Internacional de Gestión del Talento: Talento emprendedor. Arrecife. Lanzarote. España.
- 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
- Cordera, M., Bertolez, A., Monesterolo, L. y Herrera, M. (s.f.). *El dibujo infantil como expresión de desarrollo saludable*. Recuperado de [https://www.academia.edu/7454735/Instrumento para evaluar dibujos libres](https://www.academia.edu/7454735/Instrumento_para_evaluar_dibujos_libres)
- Cruz Colmenero, V., Caballero García, P., & Ruiz Tendero, G. (2013). La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria. *Revista de investigación educativa*, 31(2), 393-410.
- Gallego Diéguez, J., & Gurpegui Vidal, C. (2006). Programa «Cine y Salud». Comunicar, (27), 187-191.
- García Fernández-Abascal, E., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M.P., Martín Díaz, M.D., & Domínguez Sánchez, F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Hernández, P. (2005). *Educación del Pensamiento y las Emociones*. Tenerife-Madrid: TAFOR-NARCEA.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1996). *Metodología de la Investigación*. México: Mac Graw Hill.

- Herrera Ponce, S. y Garrán Barea, J.M. (2006, septiembre 20). *Expresión escrita: Cuadernillo y Rúbrica para su evaluación*. [Entrada blog]. Recuperado de <https://sosprofes.es/expresion-escrita-cuadernillo-y-rubrica-para-su-evaluacion/>
- Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- López-Cassá, E. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad de San Jorge.
- Puleo Rojas, E. M. (2012). La evolución del dibujo infantil. Una mirada desde el contexto sociocultural merideño. *Educere*, 16(53).
- Rojas, V. M. N. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Rueda Villén, B., & Aragón, C. E. L. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 141-148.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Dickinson.

6. ANEXOS

6.1. ANEXO1. CUESTIONARIO ALUMNADO 1

CUESTIONARIO ALUMNADO 1 PRIMARIA (8-12 años)

ANTES() DESPUÉS()

Dpto. MAGE Facultad de CC. De la Educación, Universidad de Sevilla, Coor. José Diana 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.
8.- 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	9.- 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.
8.- 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 les coges 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 pase. (3) Intentaría entender lo que está pasando. (4) Me acercaría para ayudarle a que pasasen 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	

6.2. ANEXO 2. CUESTIONARIO SOBRE ARTE

1

CUESTIONES SOBRE ARTE

El objetivo es conocer como responde a diversas manifestaciones artísticas.

Pre____ Post____

Coord. José Clares L. Facultad de CC. de la Educación. Universidad de Sevilla.

No hay respuestas erróneas, todas son correctas, cuanto más sinceras son más correctas.

Nombre _____ Apellidos _____ Edad _____ Nivel _____

Centro/Colegio _____ Pueblo/ciudad _____ Fecha _____

A. Dibuja un gato lo mejor que puedas

B. Haz con la plastilina un gato (se fotografiará)

C. Responde a las siguientes preguntas

1¿Sabes tocar algún instrumento musical? _____ 2¿Te gustaría aprender a tocar alguno? ¿cuál? _____

3¿Cuántas canciones te sabes? _____

4¿Te sientes mejor cuando cantas? Nunca(), muy poco(), regular(), bastante(), muchísimo().

5¿Te gusta cantar en público? Nada(), muy poco(), regular(), bastante(), muchísimo().

6¿Te gusta imitar a los animales? Nada(), muy poco(), regular(), bastante(), muchísimo().

7¿Te gusta hacer de actriz o actor? Nada(), muy poco(), regular(), bastante(), muchísimo().

8¿Qué haces cuando estás muy triste?__

9¿Qué haces cuando estás muy contento/a?__

6.3. ANEXO 3. CUESTIONARIO ALUMNADO 2A

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

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....)

6.4. ANEXO 4. CUESTIONARIO ALUMNADO 2B

CUESTIONARIO ALUMNADO 2b. Al final del programa. PRIMARIA

Programa DISAFEB. Opto. IMDE/ Facultad de CC. De la Educación. Universidad de Sevilla. Coord. José Daniel 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 Difíciles; <input type="checkbox"/> Me han parecido Difíciles; <input type="checkbox"/> Me han parecido Normales; <input type="checkbox"/> Me han parecido Fáciles; <input type="checkbox"/> Me han parecido Muy Fáciles.	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 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? Explicalo. (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)

6.5. ANEXO 5. CUESTIONARIO AL PROFESORADO

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 pasará 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 sientan 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 aumentaría 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.

6.6. ANEXO 6. RÚBRICA DIBUJO Y FIGURA

CARACTERÍSTICAS	5 <i>puntos</i>	10 <i>puntos</i>	15 <i>puntos</i>	20 <i>puntos</i>
<i>TAMAÑO Y PROPORCIÓN</i>	El dibujo o la figura son demasiado pequeños y no están proporcionados.	El dibujo o la figura son de un tamaño mediano y se intenta seguir una proporción.	El dibujo o la figura tienen un tamaño considerable y están bastante proporcionados, aun así se podría haber aprovechado más el espacio.	El dibujo o la figura aprovecha al máximo el espacio disponible y permite fijarse en los detalles, además todas las partes del animal están proporcionadas.
<i>PERSPECTIVA</i>	El dibujo o la figura de plastilina son planas y no se tiene en cuenta la perspectiva.	El dibujo o la figura muestran cierto intento de perspectiva.	El dibujo presenta una perspectiva bastante lograda y la figura de plastilina no es plana, sino que presenta cierto relieve.	El dibujo se encuentra totalmente en perspectiva, con distintos niveles de profundidad. La figura de plastilina está totalmente en relieve.
<i>EMOCIÓN</i>	El dibujo o la figura del animal no muestran ningún tipo de emoción en su rostro.	El dibujo o la figura del animal presentan un pequeño gesto en su rostro, pero es neutro.	El dibujo o la figura del animal presentan un gesto en su rostro que indica algún tipo de emoción concreto.	El dibujo o la figura del animal presentan en su rostro un gesto que indica claramente un tipo de emoción positiva.
<i>ORIGINALIDAD</i>	El dibujo o la figura es muy simple y no presenta ningún tipo de detalle.	El dibujo o la figura presenta algún detalle que ayuda a identificar de qué animal se trata.	El dibujo o la figura presenta varios detalles que acompañan al dibujo principal.	El dibujo o la figura es muy original por la cantidad de detalles que presenta.

6.7. ANEXO 7. RÚBRICA ESCRITURA

CARACTERÍSTICAS	<i>5 puntos</i>	<i>10 puntos</i>	<i>15 puntos</i>	<i>20 puntos</i>
<i>CREATIVIDAD</i>	Es una historia muy simple y nada original.	Es una historia algo elaborada pero poco original.	Es una historia bastante elaborada y con algunos detalles originales y diferentes.	Es una historia muy creativa y con gran cantidad de detalles.
<i>EXTENSIÓN</i>	La historia tiene menos de dos líneas.	La historia tiene entre dos y tres líneas.	La historia tiene al menos cuatro líneas.	La historia tiene más de cuatro líneas.
<i>EXPRESIÓN Y VOCABULARIO</i>	Presenta un vocabulario muy básico y no se expresa correctamente.	Presenta un vocabulario bastante simple y la expresión no es del todo correcta.	Presenta algo de vocabulario emocional y se expresa correctamente.	Presenta un vocabulario emocional bastante amplio y su expresión escrita es excelente.
<i>MENSAJE</i>	La historia no presenta ningún tipo de mensaje.	La historia está centrada tan solo en aspectos materiales.	La historia incluye ciertos aspectos emocionales.	La historia transmite un mensaje de empatía y relación con los demás.

6.8. ANEXO 8. RIC

- *Actividad 1 (Las emociones nos envuelven):*

El grupo de niños con el que estoy llevando a cabo el programa parecen no mostrar las competencias necesarias para trabajar en grupo lo suficientemente desarrolladas. Para hacer los dibujos de las emociones junto con la descripción de forma individual no han tenido ningún problema, pero a la hora de ponerlo en común no han sabido organizarse y algunos se han sentido desplazados del grupo.

La parte de la actividad que parece que más les ha entusiasmado ha sido el momento de exponer ante el resto de la clase sus dibujos y representarlos con gestos.

- *Actividad 2 (Mis manos sienten):*

Esta actividad se ha realizado sin ninguna complicación, ha sido muy útil para que se relajaran un poco y todos han prestado mucha atención a los pasos que yo les iba indicando. Aunque es cierto que a algunos les ha costado un poco más relajarse y concentrarse en lo que estaban haciendo.

Me parece una actividad muy apropiada para ayudar a los participantes a conectar con ellos mismos y con sus propios sentimientos.

- *Actividad 3 (Canciones con emociones):*

Hasta ahora, esta ha sido la actividad donde he visto al grupo más motivado y entusiasmado. Todos se han divertido mucho tanto escribiendo la nueva letra (incluso se han animado a acompañarla con un dibujo) como cantando la canción entre todos.

- *Actividad 4 (Las palabras juguetonas):*

El poema seleccionado para esta actividad ha gustado bastante al grupo (incluso algunos de ellos ya lo conocían de haberlo estudiado en el colegio) y todos han comprendido correctamente el mensaje que quiere transmitir.

A la hora de cambiar algunas palabras del poema todos los grupos lo han hecho con bastante facilidad y todos han escuchado atentamente los poemas de sus compañeros en un clima de máximo respeto.

- *Actividad 5 (Emoción en movimiento):*

Esta actividad ha tenido mucho éxito en el grupo, les ha encantado la idea de representar las emociones con su propio cuerpo. Todos se han mostrado muy participativos e incluso han querido repetir la actividad una vez más.

- *Actividad 6 (Cómico de emociones):*

Para que los niños comprendieran mejor lo que se busca con esta actividad, lo primero que hice fue buscar algunos ejemplos en internet para que ellos los vieran y se pudieran hacer una idea.

En general, han mostrado bastante interés y esmero al hacer sus propias viñetas, que después han ido de uno en uno, por todas las mesas, mostrando a sus compañeros con mucho entusiasmo.

Y, por último, han decidido entre todos cuál era el dibujo más original y lo hemos expuesto en un lugar visible del aula.

- *Actividad 7 (Moldeo lo que siento):*

En esta actividad, la mayoría de los participantes no han mostrado demasiado entusiasmo y algunos no se lo han tomado en serio. Los que sí han intentado poner de su parte, han encontrado una gran dificultad a la hora de representar aquello en lo que estaban pensando con plastilina.

- *Actividad 8 (Mi cuerpo hace música):*

Este juego ha tenido mucho éxito en el grupo, incluso ha habido un niño que se me ha acercado a decirme que le ha gustado mucho y que le ha parecido muy divertido. La parte más entretenida para ellos ha sido la de hacer música con su propio cuerpo y cantar todos juntos.

- *Actividad 9 (Mi cuerpo hace música):*

Todo el grupo se ha implicado mucho en esta actividad, han disfrutado tanto dibujando los títeres y preparando la historia, como luego representándola delante de sus compañeros. Algunas historias han sido más originales y otras algo más sencillas, pero en general todas estaban bien pensadas y tenían un argumento claro. En esta actividad resaltaría la cooperación que ha habido por parte de todos los miembros del grupo y, por tanto, la mejora que he visto en cuanto al trabajo en equipo.

- *Actividad 10 (Pásame la pelota):*

En esta última actividad me ha sorprendido bastante la facilidad y normalidad con la que han compartido sus experiencias y sentimientos en el grupo, y cómo todos han sabido empatizar con las emociones de sus compañeros en cada una de las historias que se han ido contando. Incluso algunos me han pedido repetir la actividad para poder seguir compartiendo más vivencias.

6.9. ANEXO 9. MEMORIA DOCENTE

Tras haber puesto en práctica el programa “*Disemfe-Arte*”, realizaré una valoración y reflexión personal donde expongo una serie de aspectos que me han llamado la atención a lo largo de las sesiones, algunas dificultades que me he ido encontrando durante el proceso y ciertos aspectos del programa que considero que podrían mejorarse.

- Aspectos a destacar

A lo largo de las sesiones que se han ido realizando, los alumnos han ido adquiriendo una serie de habilidades, como es la capacidad de trabajar en equipo. Al principio, trabajar en grupo suponía todo un reto para la mayoría, ya que están acostumbrados a trabajar de forma individual, por lo que algunos se quedaban aislados y no participaban. De esta forma, han ido aprendiendo a organizarse, respetar el turno de palabra y tener en cuenta las aportaciones de todos los miembros del grupo.

Por otro lado, cabe destacar la confianza que han ido adquiriendo a la hora de expresar sus propios sentimientos y emociones gracias a ciertas actividades donde se les pedía compartir vivencias propias y cómo estas les habían hecho sentir. Al comienzo del programa, muchos mostraban cierta inseguridad y les resultaba difícil compartir sus sentimientos con sus compañeros, pero poco a poco han ido adquiriendo más seguridad, así como aprender a respetar las aportaciones de sus compañeros mostrando comprensión y empatía hacia ellos.

- Dificultades encontradas

También me he encontrado algunos aspectos que de alguna forma han ido dificultando el buen desarrollo del programa y la consecución de los objetivos propuestos. La falta de habilidades relacionadas con el trabajo en equipo nombrado en el apartado anterior, supuso al principio una dificultad a la hora de realizar algunas actividades que requerían que trabajaran en grupo. Aunque, como ya se ha comentado antes, los participantes mostraron una gran mejoría en cuanto a este punto tras haber trabajado varias veces con sus compañeros.

En cuanto a los instrumentos utilizados para la recogida de datos, los cuestionarios que tenían que realizar tanto antes de empezar como al finalizar el programa, resultaban bastante tediosos y aburridos para los participantes al tener que realizar dos veces lo

mismo, así como tener que valorar cuantitativamente cada una de las actividades al acabar la sesión.

Por último, las actividades menos dinámicas como pueden ser “Canciones con emociones” o “Las palabras juguetonas”, en las cuales los alumnos tenían que escribir la canción o la poesía de nuevo realizando ciertos cambios; estos se mostraban menos participativos. Es cierto que estas actividades son una muy buena oportunidad para mejorar la expresión escrita y fomentar la creatividad, pero los niños prefieren actividades más activas y dinámicas.

- **Aspectos a mejorar**

Para finalizar, en relación con estas dificultades encontradas, me gustaría puntualizar ciertos aspectos que considero deberían reconsiderarse con la idea de buscar la mejora del programa, así como realizar algunas propuestas de cambio.

Por un lado, en cuanto a la forma de evaluar la mejora en cuanto a expresión y comunicación emocional de los participantes del programa, creo que, a pesar de ser muy completa y muy útil a la hora de realizar el análisis de los resultados, para los alumnos resulta algo bastante aburrido tener que rellenar tantos cuestionarios y tener que hacer lo mismo varias veces. Por ello, en mi opinión, sería conveniente buscar otra forma de recoger estos datos que a los alumnos les resultara más atractiva, como puede ser comentar las actividades en forma de debate grupal donde ellos puedan expresar su opinión libremente.

Por otro lado, y teniendo en cuenta las peticiones que los propios alumnos me han ido haciendo a lo largo de las sesiones, propondría incorporar nuevas actividades más dinámicas donde ellos pudieran participar más activamente. Por ejemplo, utilizar instrumentos musicales, compartir canciones, aprovechar el espacio al aire libre, etc.