

EXPRESIÓN EMOCIONAL EN SEXTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Alicia Carrillo Rivas

Universidad de Sevilla

aliciacarrillorivas@hotmail.es

RESUMEN:

La expresión de las emociones tiene diferentes aplicaciones en campos como la medicina y la educación. Trabajar con la expresión de las emociones puede ayudar a los niños a mejorar su afrontamiento, así como mejorar la convivencia escolar en nuestros centros. Para ello se diseñaron y desarrollaron dos actividades de expresión emocional, cuyos resultados fueron positivos.

Palabras clave: expresión emocional, educación, convivencia escolar, afrontamiento.

ABSTRACT:

The expression of emotions has different applications in fields such as medicine and education. Working with the expression of emotions can help children improve their coping and improve school life in our centers. To do this we designed and developed two activities of emotional expression, which results were positive.

Keywords: emotional expression, education, school life, coping.

1. MARCO TEÓRICO

No ha sido hasta época relativamente reciente que se ha estudiado la expresión de las emociones dentro del entorno escolar. Sin embargo, las aplicaciones se incluyen también dentro de otras disciplinas relacionadas.

Sin ir más lejos, en el terreno de la medicina se ha encontrado relación entre la alexitimia (la dificultad a la hora de identificar y expresar las emociones propias) y diferentes trastornos de alimentación en la adolescencia, como la anorexia o la

bulimia (Behar, 2011). Así, se pueden detectar, y al mismo tiempo tratar, estos trastornos mediante el trabajo con la expresión de las emociones.

En el campo de la educación, se ha estudiado la expresión de las emociones relacionada con la escritura, estudiando tres de sus componentes: percepción emocional, facilitación emocional y comprensión emocional (Cubillos, 2013). Los alumnos realizaron un diario en el que se estudió la construcción de las frases.

En cuanto a las necesidades educativas especiales, se ha trabajado la expresión de las emociones a partir de la propuesta de educación emocional de Goleman, concretada en el autocontrol emocional, el control de las emociones, el aprovechamiento productivo de las emociones, la empatía y comprensión de las emociones y la capacidad de dirigir las relaciones (Tejero, 2013).

Por otra parte, también se ha estudiado la expresión de las emociones relacionada con las altas capacidades. Dado que los alumnos de altas capacidades suelen tener también una capacidad empática mayor, se estudiaron las diferencias de expresión emocional por género.

Así, se encontraron más frases relacionadas con el miedo expresadas por los niños, mientras que las niñas expresaban mayormente la sorpresa, la alegría y la tristeza (Palazuelo, 2010).

En cuanto a la convivencia escolar, una propuesta para la mejora de la convivencia escolar debe partir del manejo de las emociones y sentimientos, la escucha del otro y la empatía (García y Rodríguez, 2012). La expresión de las emociones es por tanto vital también dentro del contexto escolar, y puede ser una de las claves para una mejor convivencia dentro de nuestras escuelas.

La expresión de las emociones constituye asimismo una estrategia de afrontamiento ante diferentes situaciones. Dicho afrontamiento se va formando en los primeros años de vida, y por tanto su importancia en la educación no es desdeñable; las estrategias de afrontamiento que los niños aprendan serán las que el adulto adopte.

González (2009) recomienda la liberación de dichas emociones ante diferentes situaciones de estrés, como estrategia ideal de cara a un afrontamiento saludable.

Por último, no conviene olvidar que la expresión de las emociones es diferente no sólo en diferentes contextos, sino también a diferentes edades. Así, encontramos mayor disimulación emocional (esto es, fingir o esconder determinadas emociones) a mayor edad, por diferentes razones, como no herir a los otros (Giuliani et al., 2013).

2. METODOLOGÍA

Este estudio se ha basado en una metodología descriptiva y correlacional de las variables de estudio. Se trabajó con dos actividades distintas, el Juego de las emociones y Encuentra las palabras, basadas en el programa DISEMFE, en las que se proyectaron diferentes fotografías de rostros, paisajes, situaciones, etc. Los alumnos y alumnas debían interpretar o explicar las emociones que sentían las personas de las fotografías.

Los instrumentos de recogida de datos consistieron en un cuestionario previo y posterior a las actividades (pretest y postest o Cuestionario 1), así como las propias actividades y la valoración de las mismas por medio de otro cuestionario (Cuestionario 2) en el que también se preguntaba acerca de las estrategias que los niños seguían cuando estaban tristes o enfadados.

La muestra de estudio se extrajo de los grupos 6ºA y 6ºB de un colegio del centro de Sevilla capital.

3. RESULTADOS

	Media	Desviación típica
6a	2,97	,822
7a	2,81	,693
8a	2,75	,842
9a	2,41	1,012
10a	3,13	,609
11a	2,50	,880
12a	2,44	,669
13a	3,31	,965
14a	2,97	,861
15a	3,34	1,035
16a	2,66	,701
17a	3,16	1,167
18a	3,34	,653
19a	2,50	,803
20a	2,78	,941
21a	2,66	,745
22a	3,16	,628

Tabla 1. Medias del pretest.

En la tabla 1 se pueden apreciar las medias de los ítems del pretest, siendo las más elevadas las de los ítems 13 (*Cuando un niño/a en mi clase hace algo que crees que está muy bien... ¿qué harías?*), de 3.31 sobre 4, y 15 (*Ante una fuerte discusión entre dos de tus compañeros, ¿qué harías?*), de 3,34 sobre 4, al igual que el ítem 18 (*Cuando me dicen que tengo que leer algo...*).

	Media	Desviación típica
6d	3,03	,482
7d	3,06	,574
8d	2,84	,860
9d	2,48	,962
10d	3,10	,597
11d	2,71	,783
12d	2,52	,769
13d	3,45	,925
14d	3,06	,814
15d	3,26	,965
16d	2,90	,790
17d	3,16	1,068
18d	3,16	,735
19d	2,61	,803
20d	2,94	,854
21d	2,65	,877
22d	3,29	,529

Tabla 2. Medias del postest.

La tabla 2 recoge las medias del postest, destacando el aumento en las medias de los ítems 11 (*¿Cómo te sientes cuando expones un trabajo en clase?*), que pasa del 2.5 sobre 4 en el pretest al 2.71 en el postest, así como el ítem 22 (*Después de escribir sobre mis emociones...*), que pasa del 3.16 al 3.29 sobre 4 en el postest.

Las correlaciones más altas entre los ítems del cuestionario 1 las encontramos en las siguientes tres tablas, empezando por la tabla 3. En dicha tabla se observa la correlación entre los ítems 14 (*Qué hago cuando me entero de que hay otro que no se encuentra bien*) y 16 (*Valoración de la tarea de sacar las ideas más importantes de una lectura*) con una significación alta, de 0.736.

	16 <i>Valoración de la tarea de sacar las ideas más importantes de una lectura</i>
14 <i>Qué hago cuando me entero de que hay otro que no se encuentra bien</i>	0.736

Tabla 3. Correlación entre los ítems 14 y 16.

Parecida es la correlación entre los ítems 14 (*Qué hago cuando me entero de que hay otro que no se encuentra bien*) y 19 (*Valoración sobre escribir una redacción*), observable en la tabla 4, con una significación alta, de 0.702.

	19 <i>Valoración sobre escribir una redacción</i>
14 <i>Qué hago cuando me entero de que hay otro que no se encuentra bien</i>	0.702

Tabla 4. Correlación entre los ítems 14 y 19.

Por último, encontramos una correlación moderada entre los ítems 8 (*Lo que pasa a mi alrededor me afecta*) y 21 (*Acerca de escribir sobre mis sentimientos y emociones*), con una significación moderada, de 0.684, observable en la tabla 5.

	21 <i>Acerca de escribir sobre mis sentimientos y emociones</i>
8 <i>Lo que pasa a mi alrededor me afecta</i>	0.684

Tabla 5. Correlación entre los ítems 8 y 21.

La valoración de las actividades (entre 0 y 6) ha sido bastante positiva, como se aprecia en las tablas 6 y 7 con valores en torno al 4 sobre 6 en el Juego de las emociones (Tabla 6).

	Media	Desviación típica
DificultadJE	4,81	1,108
GustoJE	4,65	1,199
DivertidoJE	4,42	1,455
RepetirJE	4,23	1,383

Tabla 6. Valoración de la actividad Juego de las emociones.

Mejor ha sido la valoración de la actividad Encuentra las palabras (tabla 7), con valores que rozan o incluso alcanzan el 5 sobre 6. Esta valoración recoge la dificultad, el gusto por, la diversión y la posibilidad de repetir las actividades realizadas.

	Media	Desviación típica
DificultadEP	4,87	1,024
GustoEP	5,03	,983
DivertidoEP	4,81	1,327
RepetirEP	4,45	1,387

Tabla 7. Valoración de la actividad Encuentra las palabras.

En cuanto a las estrategias empleadas por los niños y niñas cuando se enfadan o están tristes, destacaron las estrategias de encerrarse en la habitación, no hablar con nadie, hablar con amigos/as, pegar golpes, así como buscar ayuda o consejo.

4. CONCLUSIONES

La expresión de las emociones tiene diferentes aplicaciones en campos como la medicina (en la detección y tratamiento de trastornos como la anorexia o la bulimia en los adolescentes) o la educación. En este último terreno cabe destacar

el trabajo con necesidades educativas especiales, con altas capacidades e incluso como programa para la prevención de conflictos escolares y mejora de la convivencia escolar.

En este marco se engloba este estudio de la expresión emocional en niños y niñas de sexto de educación primaria, en el que encontramos un aumento de las puntuaciones en los postest tras las actividades realizadas.

De esta manera encontramos también tres correlaciones altas o moderadas entre tres parejas de ítems: por una parte, la relación entre la tarea de sacar las ideas más claras de una lectura y, al mismo tiempo, saber detectar e identificar emociones de malestar en otro alumno y actuar en consecuencia; por otra parte, también hay una correlación alta entre esta última capacidad citada y la valoración sobre escribir una redacción, esto es, la expresión propia; y por último, existe una correlación moderada entre la tarea de escribir sobre los propios sentimientos y emociones y la posibilidad de que las cosas que ocurren en el entorno afecten al alumno en una u otra medida.

De las dos actividades realizadas, se alcanzaron mejores puntuaciones en la actividad Encuentra las palabras, si bien ambas actividades consistían básicamente en la detección, identificación y expresión de las emociones reflejadas en diferentes fotografías con rostros, paisajes, situaciones, etc.

Por último, cabe destacar la expresión de las emociones y el afrontamiento de las mismas, en concreto de las expresiones de enfado o tristeza. Ante estas emociones los alumnos y alumnas se expresan mayormente encerrándose en la habitación, aislándose y no hablando con los demás, hablando con amigos y, en menor medida, pegando golpes o portazos, y en último lugar buscando ayuda o consejo.

En este sentido merece una mayor atención el trabajo hacia una expresión de las emociones saludable que ayude a formar un adecuado afrontamiento, así como a prevenir y tratar los problemas de convivencia escolar en nuestros centros.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Behar, R.A. (2011). Expresión emocional en los trastornos de la conducta alimentaria: alexitimia y asertividad. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 2011; 49 (4): 338-346.
- Cubillos Moreno, A. C. (2013). Una aventura escrita en la expresión de las emociones: articulación entre la expresión emocional y la escritura creativa en niños de grado segundo del Colegio Atabanzha I.E.D. (Maestría en Pedagogía, Universidad de La Sabana). Recuperado en <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/9378/1/Andrea%20Carolina%20Cubillos%20Moreno%20%20%28TESIS%29.pdf>
- García Sánchez, Y. y Rodríguez Corredor, A. M. (2012). Reversibilidad y anticipación en situaciones de convivencia escolar. *Plumilla Educativa*, ISSN-e 1657-4672, N°. 10, 2012, págs. 203-222.
- González Angarita, M. V. y Lizcano Delgado, L. A. (2009). Evaluación de un programa cognitivo-conductual en las estrategias de afrontamiento para la minimización de riesgos psicosociales en los empleados de una institución pública en Bucaramanga. (Trabajo de Grado para optar al título de Psicólogas. Universidad Pontificia Bolivariana, Escuela de Ciencias Sociales, Facultad de Psicología). Bucaramanga. Recuperado de http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/562/1/digital_18021.pdf
- Giuliani, M.M., Zariello, M.F., Scolni, M. & Walker, G.G. (2013). Disimulación Emocional. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 16(4). “Las emociones a través del curso vital y Vejez”, pp.97-118. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- Palazuelo Martínez, M. M., Marugán de Miguelsanz, M., Del Caño Sánchez, M., De Frutos Diéguez, C. y Quintero González, M. (2010). La expresión emocional en alumnos de altas capacidades. *Faisca: revista de altas capacidades*, ISSN 1136-8136, Vol. 15, N°. 17, 2010, págs. 50-66.

Tejero Cabrera, P. (2013). Intervención en gestión emocional en alumnado con necesidades educativas especiales. Trabajo Fin de Grado. Grado en Educación Primaria. Mención Educación Especial. Universidad de Valladolid. Recuperado en <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3941/1/TFG-G%20314.pdf>