

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA

CURSO ACADÉMICO 2017/2018

EMOCIONES Y ARTE. UNA
PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LA
TRISTEZA

EMOTIONS AND ART. A DIDACTIC
PROPOSAL ABOUT SADNESS

Autor: Johana Villar González

Director: Juan Martínez Moro

13/02/2018



**Facultad de
Educación**

Precisiones en torno al uso del lenguaje en este trabajo:

A lo largo de este trabajo, y con el fin de facilitar la lectura del texto, se hará uso del masculino genérico para referirse a las personas de ambos sexos, no significando en ningún momento esta adopción la utilización del uso sexista del lenguaje ni de las connotaciones que él implica.

ÍNDICE

1. Introducción	Pág. 7
2. Las emociones	Pág. 9
2.1. ¿Qué es una emoción?	Pág. 9
2.2. ¿Qué tipos de emociones existen?	Pág. 12
3. ¿Qué es la inteligencia emocional?	Pág. 17
4. ¿Por qué es importante la Educación Emocional?	Pág. 19
5. El arte: un método a través del que educar en las emociones.	Pág. 26
6. “La ladrona de sonrisas”: ¿qué es la tristeza y por qué es necesario trabajar esta emoción desde la infancia?	Pág. 34
7. Propuesta didáctica	Pág. 37
7.1. Introducción	Pág. 37
7.2. Objetivos	Pág. 38
7.3. Asignatura en la que se ubica	Pág. 38
7.4. Competencias trabajadas	Pág. 39
7.5. Temporalización	Pág. 41
7.6. Estrategias metodológicas y materiales	Pág. 42
7.7. Contenidos	Pág. 43
7.8. Descripción de las actividades	Pág. 44
7.8.1. Introducción al tema	Pág. 44
7.8.2. Lectura de <i>Las emociones de Nacho</i>	Pág. 45
7.8.3. Hora de hablar de la tristeza	Pág. 47
7.8.4. Análisis de obras de arte: ¿cuáles nos transmiten tristeza?	Pág. 48
7.8.5. Análisis y lectura de álbumes ilustrados	Pág. 50
7.8.6. Actividad final: mural sobre la tristeza	Pág. 53
7.9. Atención a la diversidad	Pág. 55

7.10. Temáticas transversales	Pág. 57
8. Bibliografía	Pág. 58

“Educar no es solo transmitir conocimientos. ese es el segundo objetivo. El primero es formar personas” (Valenzuelo Rojano: La importancia de la educación emocional).

RESUMEN

Existe una gran variedad de definiciones para el término de “emoción”, que dependen de las épocas históricas vividas o del ámbito del trabajo desde el que proceden (fisiológico, psicológico, etc.). Lo que sí se puede tener claro es que son respuestas de nuestro cuerpo y nuestro cerebro a estímulos externos procedentes de distintas situaciones vividas. Atendiendo a algunas de sus características, pueden ser clasificadas en dos grupos principales: emociones positivas, relacionadas con el disfrute, el bienestar y el logro de objetivos; y emociones negativas, que tienen que ver con pérdidas, amenazas o desmotivación por no alcanzar metas.

Para tener un mayor bienestar y, por lo tanto, más calidad de vida, debemos reconocer y manejar las diferentes emociones, es decir, tenemos que ser emocionalmente inteligentes. Es fundamental trabajar estas habilidades desde edades tempranas en las escuelas, con el objetivo de formar alumnos resilientes, que puedan enfrentarse a las adversidades saliendo fortalecidos de situaciones difíciles, construyendo así su propia personalidad en base a la propia superación. Esta enseñanza no tiene por qué incluirse en una asignatura o disciplina en concreto: lengua, historia, ciencias..., pero en este trabajo se opta por una propuesta didáctica basada en el arte como medio de trabajo para la educación emocional. Dicha propuesta se centra en la tristeza, una emoción negativa que, si no se conoce y, por lo tanto, no se maneja o se regula adecuadamente, puede causar problemas de desadaptación o depresión, entre otras muchas consecuencias. Las actividades propuestas para trabajar esta emoción incluyen tanto elementos relacionados con el arte (cuadros, álbumes ilustrados o creaciones de los propios alumnos) como con la comunicación y la convivencia en el aula (clima de confianza, diálogo, empatía).

Palabras clave: emoción, tristeza, arte, educación, inteligencia emocional, resiliencia, depresión adolescente.

ABSTRACT

There are many definitions about “emotion”, because they depend on the history and the work area from which they come (physiological, psychological...). At the end, it can be known that emotions are answers of our body and our brain to external

stimulus of different situations that we live. Attending to some characteristics, they can be classified in two principal groups: positive emotions, related to enjoyment, well-being and the achievement of goals; and negative emotions, related to losses, threats and not achieving goals.

To have more well-being and more quality of life, we must recognize and learn to handle the different emotions: we have to be emotionally intelligent. It's important to work these skills at school, to produce resilient pupils that could fight against adversities and be stronger after these situations. They will build their personality according to their overcoming. Emotional education can be included in many subjects: language, history, science... But in this case, the didactic proposal uses art as a way of working about emotions. This proposal focuses on sadness, a negative emotion that, if we don't handle it correctly, it can cause many problems of adaptation or depression, for example. Proposed activities to work about this emotion included things related to art (paintings, illustrated books or drawings) and things related to communication and coexistence (confidence, dialogue and empathy).

Keywords: emotion, sadness, art, education, emotional intelligence, resilience, adolescent depression.

1. INTRODUCCIÓN

Hay días en los que, al encender la televisión y poner las noticias, empezamos a escuchar nuevos casos de acoso escolar, violencia, bullying e incluso suicidio de algunos estudiantes a causa del comportamiento que sus compañeros tienen hacia ellos. Hace tan solo unos meses, una adolescente argentina se suicidó con un arma en mitad de una clase. En 2016, un joven de 11 años se quitó la vida tirándose desde la ventana de su casa, en Madrid. Los docentes y todos los profesionales de la educación deben reflexionar sobre las razones por las que esto se está volviendo más frecuente de lo que debería, para a través de sus prácticas docentes conseguir erradicar estos comportamientos, tanto de los acosados como de los acosadores.

Según Pilar Safatle (2017), entre las razones que se atribuyen a este comportamiento están los cambios constantes de emocionalidad que sufren los jóvenes de forma más intensa que los adultos, posibles vivencias personales como la separación de unos padres o la mala relación con sus compañeros del centro educativo, y la transformación del cuerpo de un niño encaminado a ser un adulto. El suicidio es un caso extremo que también hay que tomar en consideración, estando pendientes de los factores que incitan a un joven a quitarse la vida, como la depresión, presente en el 5,2% de la población española según los datos sacados por la OMS este año y publicados por la Agencia EFE (2017). Cabe destacar que aparece en menor medida en niños y adolescentes menores de 15 años, aunque debe ser prevenida desde edades tempranas para que el problema no se agrave aún más.

En una entrevista hecha por Elena Calvo (2016) para ABC, la psicóloga María Jesús Álava Reyes opina que el modelo de educación actual no está ayudando a desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos, al no tener en cuenta que cuando llega la etapa de la adolescencia y la juventud, se atraviesa un momento delicado de infelicidad y sufrimiento. Los adultos, tanto las familias como la comunidad educativa y el resto de la sociedad, debemos estar ahí para apoyar al niño desde edades tempranas, entendiendo su posible sufrimiento y desolación e intentando crear en él un estado de autocontrol de las emociones y de bienestar,

tanto consigo mismo como con el resto de la sociedad. De esta manera, serán conscientes de los pensamientos que les llevan a sufrir, y comprenderán la importancia que tiene la actitud con la que afrontamos las situaciones que vivimos día a día. El fin de este trabajo es entender por qué es importante trabajar las emociones desde los primeros años en el centro educativo, y cómo se puede llevar a cabo.

2. LAS EMOCIONES

2.1. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Resulta complicado encontrar una definición sobre el concepto de emoción que se pueda considerar como la más válida por encima de otras muchas existentes, ya que, según Gallardo Vázquez (2006/2007), se trata de algo impreciso, con una gran cantidad de acepciones debido a que, durante siglos, nuestra manera de definirlo ha cambiado. Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi (2006) por su parte, consideran que actualmente existe tal cantidad de definiciones que es difícil encontrar dos o más autores que coincidan en su opinión. Tanto es así, que en 1981 se llegaron a recopilar hasta 101 definiciones diferentes sobre este término. Además, opinan que estas definiciones están marcadas por las tendencias dominantes en cada época de la historia o por los distintos ámbitos de trabajo: fisiológico y psicológico, entre otros. Lo que sí podemos tener claro, dice Gallardo Vázquez (2006/2007), es que hablamos de una respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente generada por acontecimientos externos o sucesos internos que vivimos a lo largo de nuestra vida. También indica que se puede conocer la forma de percibir el mundo de alguien a través de su estado emocional: por ejemplo, no verá las cosas de la misma forma una persona que está alegre, feliz y motivada frente a alguien que ha caído en una profunda depresión a causa de la tristeza. Etimológicamente hablando, el término “emoción” proviene del latín *emotio*, cuyo significado es “movimiento” o “impulso”. Las reacciones emocionales que experimentamos en cada momento nos llevan a actuar de una forma u otra. Sabemos que existen muchos tipos de reacciones, que se experimentan dependiendo de cómo nos afecta la situación que estamos viviendo. Cuando nos sentimos en peligro, cuando nos dan una sorpresa que nos causa alegría, en los momentos de enfado o al estar tristes... En cada ocasión y dependiendo de la misma, reaccionamos de formas diferentes a lo que estamos viviendo en ese momento. Mora Teruel (2013) explica que experimentamos este tipo de reacciones antes de que nosotros mismos seamos conscientes de ello. Pone el ejemplo de una persona que está sentada en el banco de un parque, cuando un perro se abalanza de forma agresiva sobre él o ella. Su cerebro y su cuerpo sufren

un cambio repentino por el que comienza a agitarse y experimentar sensaciones, sentimientos y emociones que le llevan a dos posibles soluciones: defenderse o huir. Todo esto sucede antes de que la persona se dé cuenta de lo que está ocurriendo en su interior, es decir, primero reacciona y luego es consciente de su reacción emocional.

Todas esas sensaciones y emociones que somos capaces de experimentar en nuestro interior, en la mayoría de las ocasiones las exteriorizamos. Gallardo Vázquez (2006/2007) comenta que “para Zaccagnini (2004) las emociones “son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas”” (p. 145). En ocasiones, estas conductas pueden beneficiarnos o perjudicarnos en cuanto a nuestras relaciones sociales o nuestras expectativas profesionales. Si una persona hace algo que nos llena de ira, principalmente tenemos dos opciones en relación con nuestro comportamiento: mostrar nuestro enfado y discutir con la otra persona o calmarnos y hablar las cosas de forma clara y relajada. Este simple hecho puede cambiar nuestra relación con quien estamos hablando, ya que ésta depende tanto de nuestro comportamiento y nuestras acciones como de la actitud de la otra persona. Por eso es tan importante nuestro estado emocional en relación con nuestros posibles logros tanto sociales como académicos o profesionales. Fajardo Caldera y Encinas Martín (2011) citan a uno de los psicólogos más famosos de los últimos años en relación con el tema tratado, Daniel Goleman, autor del libro titulado *Inteligencia emocional* (1995), quien cree que las emociones son adaptativas, es decir, nos permiten adecuarnos a situaciones difíciles de la vida que debemos superar. De ellas depende el alcance de nuestras metas, por lo que se vuelven fundamentales desde las edades más tempranas, sobre todo en el proceso de aprendizaje de los más pequeños. Un niño que se encuentre a gusto y feliz en un aula junto con su tutor y el resto de compañeros estará mucho más motivado e interesado a la hora de aprender conocimientos nuevos. Por el contrario, un niño enfadado que haya discutido con otro alumno no atenderá de la misma forma.

En definitiva, Palmero et al. (2006) hablan sobre la emoción como un proceso adaptativo y biológicamente determinado relacionado con distintas respuestas químicas y neuronales provocadas por factores tanto internos como externos. Dependiendo de estos, se activan estructuras neuronales específicas que tienen como fin la adaptación de nuestro organismo: todos estamos preparados para ser atraídos por lo que nos produce placer y, sin embargo, evitar y huir de aquello que nos provoca dolor. Se hacen visibles en músculos, vísceras y glándulas, pero también afectan a los procesos cognitivos presentes en el momento de la reacción emocional: influyen de manera tanto positiva como negativa, dependiendo de la emoción, en nuestro rendimiento, nuestros logros, nuestras relaciones sociales y la adaptación a las situaciones más o menos difíciles por las que pasamos. Además, están relacionadas con el proceso de aprendizaje de cada uno y el tipo de sociedad en el que vivimos. No en todas las culturas entienden las mismas situaciones con igual grado de peligro, injusticia, tristeza o alegría, entre otros. Al final, esto influye en nuestra forma de percibir el mundo y en la manera de afectarnos que tienen las diferentes situaciones vividas.

Por último, cabe destacar que es importante también saber la diferencia entre los términos de emoción y sentimiento, ya que muchas veces hacemos uso de estos dos conceptos como si tuviesen un mismo significado, cuando esto en realidad no es así. En el texto de Izzedin Bouquet y Cuervo Martínez (2009) aparecen citadas algunas diferencias, como que la emoción dura muy poco tiempo, aunque pueda resultarnos más excitante que un sentimiento. Por el contrario, el sentimiento se prolonga más en el tiempo. Es decir, la emoción y el sentimiento tienen su principal diferencia en el periodo de duración de cada uno. Por otro lado, explican que el sentimiento es tan sólo una pequeña parte de un proceso emocional más grande: es la percepción subjetiva de cada persona de la emoción vivida, es decir, nuestra propia opinión acerca de la reacción emocional experimentada en cada momento. Los sentimientos son el resultado de las emociones: por ejemplo, cuando en una pareja una de las dos partes decide cortar la relación, el otro puede experimentar emociones de tristeza, ira, etc. La prolongación de dicho estado emocional negativo, dependiendo de la percepción u opinión de esa persona sobre la ruptura con su pareja, supondría sentimientos de dolor o sufrimiento,

entre otros, que, en ese caso, estarían presentes durante un período más largo de tiempo que las emociones.

2.2. ¿QUÉ TIPOS DE EMOCIONES EXISTEN?

Una de las ideas que aparece en el trabajo de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016) titulado *Inteligencia emocional y bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, es que la emoción no es un objeto físico, por lo que resulta complejo analizar cada una de ellas. Lo que sí se ha podido hacer es diferenciar dos grupos principales de emociones atendiendo a algunas características similares que nos permiten agruparlas en familias: positivas y negativas. Las primeras están relacionadas con el disfrute y el bienestar de cada uno, son agradables para quien las vive. Las negativas, en cambio, aparecen cuando la persona atraviesa dificultades, pérdidas, o sufre amenazas y otros tipos de vivencias que requieren energía para afrontarlas. Además, según Izzedin Bouquet y Cuervo Martínez (2009), las emociones positivas están relacionadas con el logro de las metas, mientras que las negativas tienen que ver con todo lo contrario. También especifican que estas últimas constan de más duración que las primeras.

Vecina Jiménez (2006) explica que estos dos tipos principales de emociones están relacionadas entre sí, se complementan y tienen la misma importancia en lo que respecta a nuestra supervivencia. Por una parte, las emociones negativas tienen que ver con respuestas específicas en situaciones concretas (el miedo nos hace huir, la ira nos puede llevar a discutir con alguien, la tristeza muchas veces nos conduce al lloro...), mientras que, por otro lado, las emociones positivas amplían las opciones de posibles respuestas para cada situación, ya que nos hacen ser más sensatos y creativos en lo que relacionado con la toma de decisiones sobre nuestras actitudes y acciones. Nos hacen ser más flexibles y abiertos en cuanto a nuestros pensamientos, lo que a su vez nos llevará a experimentar afectividad positiva por nuestro entorno.

Las emociones positivas no solo influyen en nuestro pensamiento, sino también en

nuestra actitud a la hora de afrontar situaciones difíciles de la vida cotidiana. Oros, Manucci y Richaud-de Minzi (2011) comentan que son de gran utilidad para sobreponerse a la adversidad, potenciando la resiliencia psicológica de quien las experimenta, concepto en el que profundizaré un poco más en el punto 4 del trabajo. Afectan a nuestro razonamiento, mejorándolo de tal forma que procesamos la información y resolvemos los conflictos que se nos presentan de forma más adecuada. Vecina Jiménez (2006) escribe que las personas resilientes, que se muestran fuertes ante la adversidad, se vuelven capaces de experimentar emociones positivas en situaciones que crean estrés. No se hunden tras situaciones traumáticas que pueden llevar a la aparición de depresión, ya que poseen mayores recursos psicológicos de afrontamiento. Según Greco e Ison (2011), las personas que viven emociones positivas presentan un estilo a la hora de afrontar situaciones problemáticas caracterizado por el amplio repertorio de pensamientos, perspectivas y alternativas para solucionar los conflictos, lo que nos causa mayor bienestar con nosotros mismos y con los que nos rodean. Esto les lleva a estar dotados de comportamientos socialmente competentes, es decir, tienen la habilidad de lograr relaciones e interacciones sociales positivas en diversas situaciones y que se pueden mantener a lo largo del tiempo, lo que para estas autoras es relevante en lo relacionado con el desarrollo tanto socioafectivo como cognitivo y moral del niño.

Alpízar y Salas (2010) definen el concepto de optimismo como una “predisposición a mirar el futuro con una actitud más favorable, lo que le permite a la persona tener un mejor estado de ánimo y ser más perseverante con respecto a sus futuras metas” (p. 66). Experimentar emociones positivas nos hace mirar con buena actitud hacia lo que está por venir, estando conformes con nuestras acciones y atribuyendo los problemas que vivimos a factores externos que no dependen de nosotros. Es así como se pueden disminuir los posibles síntomas depresivos de alguien con actitud negativa ante la vida, se establecen relaciones sociales más sanas y es más probable tener éxito académico y profesional que cuando nos sentimos inseguros de nosotros mismos. Oros et al. (2011) consideran que las emociones positivas conducen hacia procesos de aprendizaje más rápidos y significativos, por lo que se vuelven fundamentales durante la etapa escolar de

cada niño.

Por su parte, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) comentan que las emociones negativas están más relacionadas con experiencias afectivas desagradables: la pérdida de un ser querido, no alcanzar metas soñadas, malas relaciones sociales, etc. Es importante tener en cuenta que guardan una relación estrecha con los procesos de salud-enfermedad, ya que cuando una persona se mantiene experimentando durante mucho tiempo seguido estas emociones, pueden causar en ella trastornos tanto de salud mental (como la depresión o la ansiedad) como los relacionados con la salud física (trastornos cardiovasculares e inmunológicos, entre otros).

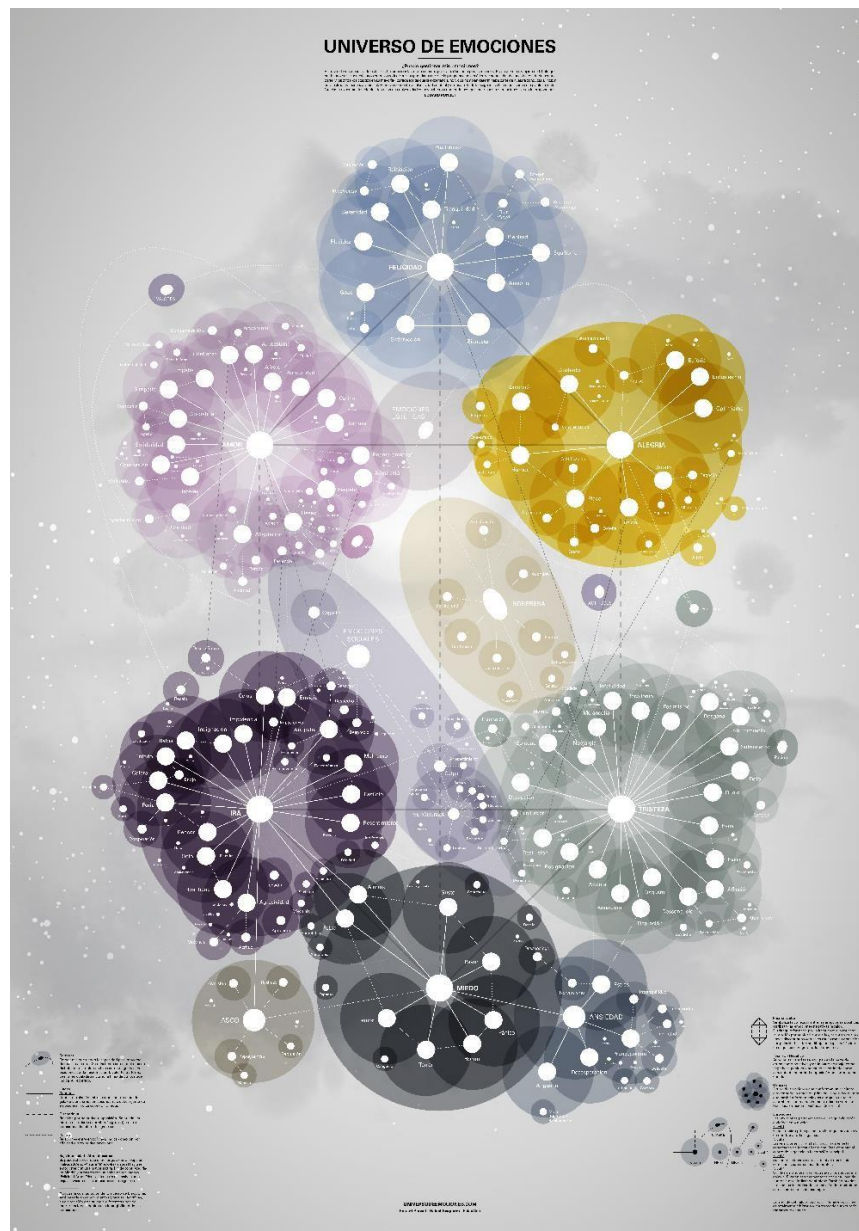
Las personas entendemos que las emociones negativas son una especie de amenaza hacia nosotros, que aparentemente perjudican nuestras vidas y van en contra del bienestar que buscamos tener. Por eso, dicen Bresó, Rubio y Andriani (2013) que tendemos a evitarlas, a rehuirlas en la medida de lo posible, intentando no vivir situaciones que nos lleven a experimentar este tipo de emociones. A pesar de esto, juegan un papel muy importante en nuestro desarrollo, ya que el experimentarlas nos hace tener la sensación de que algo en nuestra vida no está bien y es por eso por lo que sentimos malestar. Debemos reflexionar sobre nuestros pensamientos y sensaciones y recapacitar sobre nuestras actitudes para intentar que no se alteren nuestras vidas. Pero esto no significa ignorar las emociones negativas, sino pensar en el hecho que las ha provocado y en cómo podemos salir fortalecidos de esa situación. Ignorarlas sin haber reflexionado antes puede provocar más daños tanto psicológicos como sociales, ya que nos lleva a usar mecanismos de respuesta automáticos que nos sirven para no enfrentarnos a los problemas que surgen en nuestra vida cotidiana y, por lo tanto, no creceremos como individuos emocionalmente inteligentes y sanos.

Blai y García (2012) relacionan los dos tipos generales de emociones con el proceso de aprendizaje de los niños en cuanto a su memoria y lo que recuerdan de los conocimientos transmitidos en el aula. Hablan de pruebas realizadas de memoria en las que se presentan resultados diferentes dependiendo de las emociones que esté experimentando cada uno de los participantes. Explican que la

alegría facilita el recuerdo general sobre la información que hemos leído en un texto cualquiera, mientras que la ira o la tristeza están más relacionadas con los recuerdos sobre los objetivos y resultados de cada uno. Por ejemplo, si una persona experimenta emociones negativas tras haber sacado mala nota en un examen, se acordará más de dicha calificación que de la información que se tuvo que estudiar para realizar la prueba. Es aquí donde se vuelve importante la educación a través de la motivación, el interés y el ánimo por parte del profesor hacia sus alumnos a la hora de impartir clase.

El divulgador Eduard Punset y el Grupo Punset han realizado un documento gráfico (figura 1) destinado a entender la estructura de las emociones desde una perspectiva de la educación emocional presentado en el libro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016). En este caso puede servir como material didáctico y elemento fundamental para entender este trabajo y sus bases. El propósito de sus autores es el de ayudar a comprender todas las emociones que podemos vivir y la relación entre ellas. Para conseguirlo, se ha relacionado la estructura del universo (galaxias, constelaciones, asteroides...) con las emociones de todo ser humano. De esta forma, nos facilitan el entendimiento de lo que ocurre en nuestro interior.

Como podemos observar en la siguiente imagen, las emociones que construyen las grandes familias o galaxias están marcadas por puntos blancos más grandes que el resto. Desde esas seis emociones principales, aparecen líneas que tienen su origen en cada una de las familias, marcadas también por puntos blancos, aunque de un tamaño menor. Esto significa que esas emociones secundarias en el universo representado (pero no por eso menos importantes para nosotros) guardan relación con la principal desde la que se originan. Según este modelo, se diferencian seis tipos de emociones principales, tres de ellas positivas y las otras tres negativas: alegría, amor, felicidad, ira, miedo y tristeza.



3. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como ocurre con el término de emoción, anteriormente explicado, cuando buscamos qué es la inteligencia emocional o a qué nos referimos exactamente al hablar de ésta, nos encontramos con una amplia gama de definiciones hechas por distintos autores. Las que aquí menciono sólo son algunas de ellas.

La Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016) ha incluido en el libro titulado *Inteligencia emocional y bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* varios artículos en los que se comentan distintas temáticas. Uno de ellos, cita algunas definiciones sobre el concepto de inteligencia emocional:

- Definición de la OMS: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 35).
- Definición de la World Health Organization Quality of Life: “aquella percepción de la posición en la vida en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el que nos desenvolvemos y en relación con nuestras metas, expectativas y valores, y que incorpora la salud física, el estado psicológico, el nivel de interdependencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación” (p. 36).

Por otro lado, Collado Fernández y Cadenas Sánchez (2013) nos explican que la inteligencia emocional trata de “un compendio de emociones y sentimientos que, por medio de una serie de habilidades, nos permiten reconocer tanto nuestras sensaciones como las de los demás. Es fundamental hacer un uso efectivo de las emociones, saber identificarlas y reconocerlas” (p. 198).

Todas las definiciones tienen en común ciertas ideas: el reconocer y saber manejar nuestras propias emociones en cada momento nos lleva a una mayor calidad de vida en cuanto a nuestras relaciones sociales como en lo que tiene que ver con afrontar problemas que aparecen a lo largo de nuestras vidas. Comprender lo que nos ocurre en cada momento regulando nuestro propio comportamiento nos puede causar mayor sensación de bienestar frente a la

frustración a la que podemos llegar si no conseguimos resolver las situaciones a las que nos vamos a enfrentar.

En el texto de Dueñas Buey (2002), se nombran las cinco capacidades que, a ojos de distintos autores, son los elementos principales de los que debe disponer una persona en su propia competencia emocional:

- Reconocer cada una de las emociones que nosotros mismos experimentamos.
- Tras haberlas reconocido, saber cómo manejarlas.
- Utilizar el potencial existente dentro de ese conocimiento y manejo tanto en el ámbito personal como en el profesional.
- Ser empáticos con el resto, saber ponerse en el lugar de los demás.
- Aprender a relacionarnos con facilidad con los demás dentro de la sociedad en la que vivimos.

Son cinco cualidades de las que podemos estar dotados cada uno de nosotros si, con esfuerzo, las aprendemos y las desarrollamos para ser conscientes y conseguir captar tanto emociones propias como ajenas.

Por otro lado, en el artículo firmado por Teruel Melero (2000), aparecen los cinco bloques principales en los que creen otros expertos que debe basarse la inteligencia emocional:

1. La autoconsciencia: el conocimiento que tiene alguien sobre sí mismo, observándose y conociendo sus propias emociones en cada momento.
2. El autocontrol: el dominio de las propias emociones y conductas de tal forma que afrontemos problemas y sepamos regular nuestra conducta para no perjudicar nuestra vida social y profesional.
3. La motivación: ser capaz de regular y controlar nuestros impulsos y emociones con el fin de esforzarnos y alcanzar nuestros objetivos en cada momento.

4. La empatía: poder observar y reconocer los sentimientos y las emociones ajenas, saber ponerse en el lugar de los demás, entender su punto de vista.
5. Las habilidades sociales: competencia social, capacidad de relacionarnos con los demás, entender sus actos y cómo podemos influir con nuestra propia conducta en ellos.

En definitiva, todo se basa en reconocer tanto las emociones propias como las ajenas del tal forma que podamos controlar nuestro comportamiento y favorezca nuestras relaciones interpersonales a la hora de vivir en sociedad.

4. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

La rutina de los niños en el aula no está exenta de la aparición de distintas emociones o sentimientos que experimentan en las diferentes situaciones que pueden llegar a vivir a lo largo de toda una mañana en la escuela. Cuando están en el recreo y discuten con un compañero, cuando el docente les riñe, cuando no les interesa la asignatura que se está impartiendo o, por el contrario, cuando sí les resulta útil y les motiva para atender. Es fundamental que sepan cómo comportarse en todo momento, dejando de lado los impulsos que les llevan a tener comportamientos que podrían perjudicarles tanto social como académicamente. Por ejemplo, cuando varios alumnos sacan al recreo un balón para jugar todos juntos a un determinado juego pero uno de ellos no quiere que se realice esa actividad sino otra y, en vez de jugar a otra cosa o dialogar con el resto de alumnos, se enfada con los demás. Desde la escuela se debe enseñar a esos niños a regular sus comportamientos y a mejorar sus habilidades sociales, entre otras capacidades. Bisquerra Alzina (2005) define la educación emocional como “un 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. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p. 96). De esta forma, con el paso de los años en el centro educativo, los niños irán aprendiendo qué conductas son las más adecuadas para cada situación, en relación con las

consecuencias que pueden tener sus acciones en todo momento.

Sánchez-López Buñuel y De las Heras Pérez (2013) hace referencia a numerosos estudios que Goleman (1995) cita en trabajos anteriores, en los que los resultados demuestran que para tener el éxito profesional y personal deseado por cada uno de nosotros, existen varios factores: el 20% de ellos están relacionados con el coeficiente intelectual de cada uno, mientras que el 80% restante tiene que ver con nuestra propia perseverancia para trabajar y salir ilesos de nuestras frustraciones, la capacidad que tenemos cada uno de nosotros para motivarnos, el control de nuestros impulsos, la regulación de un estado de ánimo cambiante y que nos puede perjudicar o beneficiar, y la capacidad de confiar en los demás y poder empatizar con ellos.

Fajardo Caldera y Encinas Martín (2011) consideran que una de las funciones a las que se le debe dar más prioridad dentro de las escuelas es la de enseñar a los alumnos a dominar sus propias emociones para poder así enfrentarse a futuras dificultades. Esta educación trataría de “conocerlas e integrarlas y de este modo aprovechar su energía y su información. Esto hará posible conseguir los valores que estructuran nuestras vidas” (p. 288). Debemos aprender que cualquier situación vivida está acompañada de distintas sensaciones, emociones y sentimientos que experimentamos, dependiendo de si lo que vivimos nos enfada, nos gusta, nos tranquiliza, nos altera, etc. La autorregulación resulta una ventaja en cuanto a nuestra relación con el resto de la sociedad, ya que el comportamiento que demostremos frente a los demás puede ser de utilidad a la hora de alcanzar las metas propuestas. Si alguien, por ejemplo, va a una entrevista de trabajo, puede que esté nervioso, que se sienta inseguro y tenga miedo por no conseguir el puesto que busca, pero debe aprender a controlarse y transmitir a quienes le entrevistan la seguridad necesaria para que sea una buena opción para ese trabajo.

Un docente no puede enseñar a dividir a sus alumnos si no sabe matemáticas. Tampoco podrá corregir las faltas de ortografía si no tiene claro qué palabras llevan tilde y cuáles no. Si no tiene la información necesaria para transmitirlo, no sabrá cómo explicar a los estudiantes qué tipos de árboles existen en relación con sus hojas, o cuál es el proceso de la fotosíntesis en una planta. Esto mismo ocurre con

la educación emocional. Un maestro nunca podrá trabajar de la forma adecuada y necesaria para un perfecto desarrollo de la inteligencia emocional de un niño si él mismo no ha adquirido antes las competencias necesarias para hacerlo. En el texto de Fajardo Caldera y Encinas Martín (2011) también se menciona qué debe conocer el educador para realizar un trabajo correcto y efectivo a nivel emocional con el alumnado. Este conocimiento se resume en cinco puntos fundamentales:

- Antes de enseñar a un educando a identificar sus propias emociones, reconocerlas y negarlas, el educador debe saber hacerlo con las suyas.
- Debe tener claro que las emociones no conllevan la realización de un juicio de valor: el profesor debe ser objetivo a la hora de enseñar, sin mostrar a sus alumnos sus opiniones e influenciarles con éstas.
- Tiene que conocer y saber el origen de las emociones que experimenta en cada momento. Es importante que sea consciente de que hay situaciones que nos pueden crear diferentes emociones al mismo tiempo, incluso siendo algunas de ellas contradictorias.
- En el primer punto del trabajo, he hablado sobre el universo de las emociones, explicando cuáles son las principales y cuáles las secundarias que se agrupan en familias. Es fundamental, en relación con este tema, que el profesor sepa que hay emociones que dan lugar a otras.
- En cuanto a su actitud respecto de los estudiantes, ha de ser consciente en todo momento de que para ellos es un modelo a seguir. Los niños muchas veces aprenden por observación: si ven cómo su profesor tolera sus propias emociones negativas, ellos se esforzarán por conseguir hacerlo, de forma que acabarán desarrollando esta capacidad.

También es importante que sea consciente de las emociones que experimentan los niños en cada momento a lo largo de la mañana, para poder ayudarles a conocerlas y manejarlas buscando siempre el bienestar de cada uno. Su empatía y comprensión tienen que ir dirigidas al alumnado, ayudando a adecuar sus emociones en las situaciones difíciles que pueden vivir también dentro del centro

educativo: muchos niños no controlan sus “impulsos” emocionales cuando deben superar un problema o están en una situación en la que no se encuentran a gusto, sin pensar en las repercusiones que puede tener su conducta. El maestro debe potenciar las emociones que, según su conocimiento, sean más importantes y sirvan para adaptarse a las situaciones que vivirán los niños a la edad en la que se va a trabajar la inteligencia emocional. En definitiva, como consideran también Collado Fernández y Cadenas Sánchez (2013) tanto para los niños como para los adultos es fundamental tener empatía. Un alumno con el que se ha trabajado de forma adecuada y eficiente la inteligencia emocional, además de poder reconocer, comprender y manejar sus emociones, también será capaz de utilizar esos conocimientos adquiridos con las emociones ajenas. Según el documento los autores ya nombrados, “nuestra estabilidad emocional y nuestra sensación de bienestar influyen positivamente en nuestro rendimiento académico o profesional” (p. 202).

Carlos Hue, psicólogo que aporta sus conocimientos al trabajo de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016) comenta que una persona con alto grado de inteligencia emocional será más resiliente que otra con menor medida de habilidades emocionales, por lo que a la primera le costará menos superar situaciones difíciles o de malestar. El término “resiliencia” se usa para designar a aquellas personas que, a pesar de haber nacido y vivido en condiciones de alto riesgo, se han desarrollado sanos y con éxito social. Según Acevedo y Mondragón Ochoa (2005), la resiliencia es una capacidad que todos los seres humanos podemos desarrollar y aprender con el paso del tiempo. Está compuesta por una combinación de factores que nos permiten afrontar y superar los problemas o adversidades con los que nos podemos encontrar a lo largo de nuestras vidas, de tal forma que construimos sobre ellos la base de nuestra forma de ser, de relacionarnos y nuestro desarrollo. Estos factores pueden ser de riesgo (aumentan la probabilidad de dañar la salud) o protectores (favorecen el desarrollo del individuo). Pero también es fundamental tener en cuenta la personalidad de cada individuo, su competencia social, autonomía, sentido de propósito y futuro y la capacidad de resolver problemas. Una persona que sabe cómo controlar sus emociones en beneficio a su vida personal y profesional, será mucho más resiliente

que alguien que no cuenta con tanta inteligencia emocional. A través del trabajo diario en el aula, Acevedo y Mondragón Ochoa (2005) dice que las escuelas pueden contribuir a disminuir los factores de riesgo que afecten al desarrollo psicológico, académico y social de los niños, aumentando la probabilidad de éxito académico a pesar de las posibles experiencias individuales y las condiciones medioambientales que dificulten esta tarea. Para ello, existe una estrategia de trabajo en el aula compuesta por seis pasos y mencionada por Gil (2010) en su trabajo. Se llama “Rueda de la Resiliencia” y tiene que ver con: enriquecer las relaciones entre los alumnos y cualquier otro componente de la sociedad, fijar límites y objetivos educativos claros y firmes para, desde ahí, comenzar a trabajar con políticas y prácticas educativas coherentes con lo que se busca alcanzar; transmitir y enseñar algunas habilidades para la vida (cooperación, asertividad, capacidad para resolver conflictos, responsabilidad y toma de decisiones), crear en el aula un ambiente de afecto y apoyo que permita un aprendizaje significativo óptimo, transmitir a los niños expectativas elevadas pero realistas respecto a dicho aprendizaje, y dar las mismas oportunidades a todos de participar en la escuela. Para ello, es fundamental el trabajo emocional y el autocontrol y autoconocimiento por parte del maestro, ya que con actitud de trabajo, perseverancia y preocupación por las necesidades individuales de cada uno en el aula debe encarrilar a sus alumnos hacia las metas marcadas en cada curso.

Skliar (2015) dice que la sociedad demanda a las escuelas que éstas produzcan ciudadanos de derecho, abriendo para ellos un amplio horizonte de trabajo, y que transmita valores de aceptación y pacificación a través de la inclusión y una atmósfera de armonía, tolerancia y convivencia. Pero este autor también nos comenta que dicha sociedad actúa de forma hipócrita, ya que hace todo lo contrario a lo que le pide a los centros educativos: el mundo tiene un carácter utilitario, mediático e hipertecnológico que se extraña de las diferencias existentes entre todos nosotros (actúa en contra de la diversidad, a favor de la igualdad y la exclusión del diferente). Según el libro de Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016), el objetivo demandado por la sociedad de crear ciudadanos comprometidos y con capacidad para convivir en una situación de democracia, se trabaja en el centro educativo a través de la transmisión de valores

como el respeto, la tolerancia y la honestidad. El educar el autocontrol conductual y emocional de los niños les ayudará, en un futuro, a mantener relaciones sanas y adecuadas con el resto de la sociedad, aspecto fundamental a la hora de convertir a los más jóvenes en ese tipo de ciudadanos.

Dentro de una escuela, para un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje mediante el que los niños puedan alcanzar los resultados buscados por sus docentes, es fundamental cómo los más pequeños se sienten en ésta: es necesario despertar interés y curiosidad por los conocimientos transmitidos, motivarles a aprender aún más y favorecer las buenas relaciones entre iguales. Palacios (2010) comenta que en las últimas décadas han aparecido entre los estudiantes más trastornos emocionales o conductas inapropiadas presentadas en diferentes situaciones vividas. Se ha incrementado la violencia escolar a través del egoísmo entre compañeros y las agresiones físicas o verbales. Los niños están estresados: Skliar (2015) considera que la educación en las grandes ciudades, donde se vive de forma acelerada, crea una tristeza generalizada entre todos los miembros de la comunidad educativa. Por eso es que, como se menciona en el trabajo de Palacios (2010), tanto el colectivo de investigadores como los de docentes, psicólogos y familias de los alumnos están de acuerdo en la reorientación de las emociones de los mismos para trabajar la inteligencia emocional en el aula a través de la práctica y de forma adecuada de tal manera que tengan éxito dentro de la sociedad en la que viven.

Otro aspecto relevante que se debe tener en cuenta es el de la salud. Dueñas Buey (2002) nos habla de la importancia de la inteligencia emocional en relación con la prevención y/o desarrollo de ciertas enfermedades: se ha demostrado en algunos estudios que emociones negativas (miedo, ira, estrés, depresión) pueden tener un efecto directo en nuestra salud. Además, el ser humano tiene la necesidad de no dejarse llevar por sus propios impulsos emocionales, ya que el hacerlo podría traer consecuencias negativas a nivel personal y social. De ahí la importancia que debemos darle al control y la regulación de nuestras emociones. Es necesario que todos nos podamos sentir seguros emocionalmente hablando, es decir, que tengamos bienestar y estabilidad emocional. Es aquí donde comenzar el proceso

de aprendizaje de los niños para el desarrollo y la comprensión de las emociones, trabajando desde las más simples a las más complejas. “Los niños van cambiando sus estrategias para poder hacer frente a las distintas experiencias a través del control de las emociones, pues el niño se enfrenta mejor a sus emociones a medida que va comprendiendo sus causas” (Dueñas Buey, 2002, p. 86). Dichas estrategias, como las relacionadas con el autocontrol, deben ser enseñadas en el aula, de forma que, poco a poco y a lo largo de toda la etapa escolar, se vayan adquiriendo más y más competencias y habilidades relacionadas con la inteligencia emocional. Si trabajamos con ejemplos o situaciones reales de manera que el alumnado deba reflexionar y extraer sus propias conclusiones sobre ciertas conductas y acciones, estaremos siendo guías en un proceso fundamental de comprensión de las emociones, sus causas y sus consecuencias.

5. EL ARTE: UN MÉTODO A TRAVÉS DEL QUE EDUCAR EN LAS EMOCIONES

La autoconciencia está relacionada con saber combinar pensamiento y emoción, lo que si se trabaja puede aparecer a edades muy tempranas, desarrollándose a través del poder de la imaginación de los niños. Mediante este método, los niños podrían experimentar estados emocionales que son ficticios y que tienen que ver con personajes inventados, trabajando y ganando experiencia en el terreno de lo emocional. A partir de este punto, puede entrar en juego la educación artística y la creatividad de los niños como posible vía para educar en la inteligencia emocional desde la escuela. Palacios (2010) nos señala que algunas de las estrategias para llevar a la práctica la educación emocional en el aula están relacionadas con el arte: crear, observar y analizar dibujos y pinturas. Considero que este trabajo puede resultar para los más pequeños una forma más divertida e interesante de aprender las capacidades que el docente busca enseñar, comenzando a administrar sus propias emociones. De esta forma, los educandos expresan sus sentimientos y sensaciones a través del arte. En el IX Congreso del Color de la Universidad de Alicante (2010), se habló acerca de la idea de que, propuestas docentes elaboradas y llevadas a cabo que incluyan elementos relacionados con el lenguaje artístico y el color, facilitarán la aparición de aspectos creativos importantes tanto en el desenvolvimiento de los alumnos dentro del aula como a la hora de encontrar soluciones “creativas” a los distintos problemas que se pueden encontrar a lo largo de su día a día. Si un maestro trabaja de forma creativa, educará a alumnos que actuarán de la misma forma en su vida cotidiana, fomentando un espíritu innovador en la resolución de problemas y un dinamismo constante en sus vidas. Cabe destacar que, de acuerdo con Valenzuelo Rojano (2010), la enseñanza sobre las emociones no tiene por qué trabajarse en una asignatura en concreto, si no que existe una amplia variedad de áreas en las que podemos integrarla: lengua, ciencias, historia, arte... La inteligencia emocional tiene varias opciones para transmitirla, desde las horas de tutoría con la clase hasta, como acabo de explicar, integrándose en los contenidos trabajados en otras materias. Al final, lo que de verdad importa es conseguir proporcionar a cada niño recursos que le puedan

servir como ayuda para resolver problemas o afrontar distintas situaciones que se les presenten, además de ser un aspecto fundamental a la hora de relacionarse con los demás, tanto dentro de la escuela como fuera de ella.

Para poder llevar a cabo este trabajo en el aula, existen diversos materiales a disposición de los docentes para facilitar la enseñanza de las emociones. Muchos de ellos tratan de juegos grupales en el aula, libros que hacen reflexionar, bien por sus historias o por sus ilustraciones, y en otros es necesario el uso de vídeos o aplicaciones tecnológicas, como ocurre con los juegos online.

Hay una gran variedad de libros con los que se puede trabajar. Podemos hacer uso de algunos en los que se incluyen cuentos que ayudan en el proceso de educación emocional, como son: *Nube*, de Gloria Falcón, *Laberinto del alma*, de Ana Llenas, *Tipos duros (también tienen sentimientos)*, de Keith Negley, etc. Pero, como ya expliqué antes, en este trabajo he optado por utilizar recursos relacionados con el arte, y no todos estos cuentos tienen por qué estarlo, por lo que solo explicaré dos ejemplos de libros con los que trabajar tanto emociones como arte.

El primer ejemplo de este tipo de recursos es *El emocionario*, obra de Cristina Nuñez y Rafael Romero (figuras 2 y 3), un libro en el que se presentan las distintas emociones que podemos experimentar a lo largo de nuestra vida. A través de varias ilustraciones acompañadas de textos explicativos sobre cada emoción, el maestro puede trabajar la reflexión y comprensión de éstas con el alumnado.



Figura 2: Portada de *El emocionario*

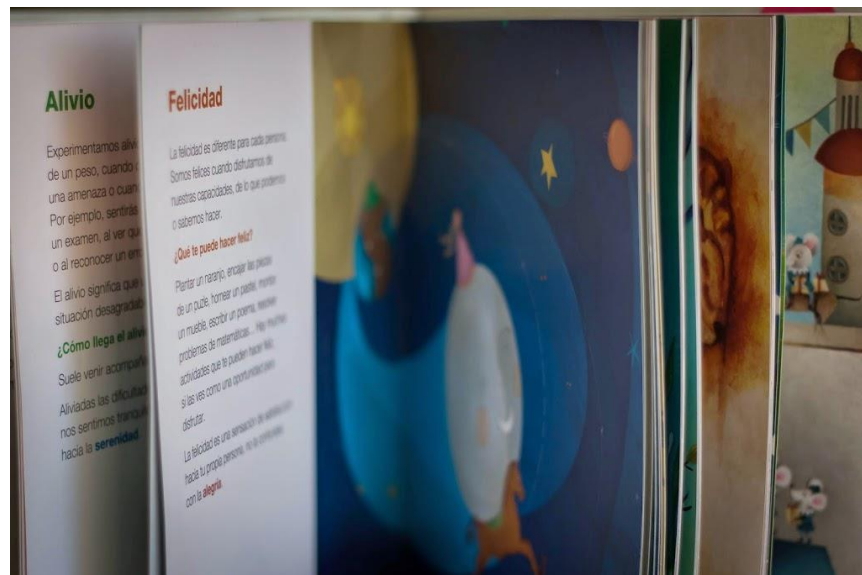


Figura 3: interior de *El emocionario*

Otro libro que puede usarse es el titulado *Paula y su cabello multicolor*, que tiene como autora a Carmen Parets Luque (figura 4), aunque éste se centra en la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo. El pelo de Paula, la protagonista de la historia, cambia de color a medida que experimenta unas emociones u otras, de tal forma que se visualiza y se relaciona cada color con una emoción. A partir de este punto,

los profesores pueden hacer preguntas a toda la clase, tales como: <<¿Qué nos provoca esta emoción? ¿Qué nos hace sentir cuando la experimentamos? ¿Qué debemos hacer cuando nos sentimos así?>>



Figura 4: portada de *Paula y su cabello multicolor*

También podemos llevar a cabo las actividades que creamos convenientes haciendo uso de manualidades como pictogramas en los que representar cada emoción, caras dibujadas o formadas con varios materiales en las que cambiar la expresión para relacionarlas con distintas emociones, juegos que podemos crear con nuestros alumnos... Algunos de esos ejemplos que nos podemos encontrar son los siguientes:

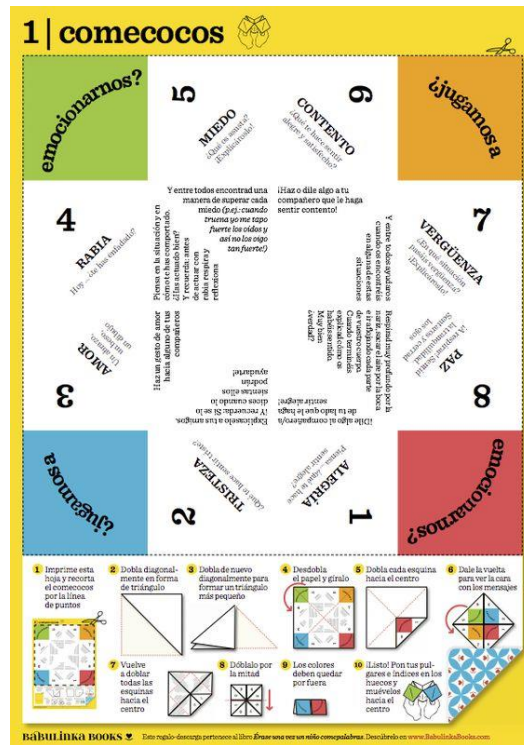


Figura 5: el comecocos de las emociones



Figura 6: emocionómetro



Figura 7: expresiones relacionadas con emociones

Pero, además de estos recursos que se pueden utilizar en el aula, también nos topamos con propuestas didácticas que ya han sido llevadas a la práctica y podemos tomarlas como ejemplo para desarrollar actividades propias en nuestras clases, como la de Maldonado García (2015), que ha durado dos trimestres, y en la que se han llevado a cabo varias tareas sobre la inteligencia emocional con los alumnos. Utilizando como material principal papeles de tamaño DIN A3, la clase fue creando su propio diccionario sobre las emociones, de manera que se entendiese el significado de todas ellas. Cada niño se encargaba, haciendo uso del material proporcionado por su maestro, de definir, representar y explicar a través tanto de imágenes como de palabras la emoción que le había tocado trabajar, contando al resto de la clase en qué situaciones de su vida lo había experimentado. De esta forma, se podía crear un ambiente de empatía y diálogo entre compañeros, ya que, con la confianza suficiente en los demás, todos contaban sus experiencias personales en relación con las distintas emociones de las que se iba hablando.

Por otra parte, en la página web de la Fundación Marcelino Botín nos encontramos con que se ha desarrollado un programa llamado “Educación Responsable”, en el que colabora la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de

Cantabria. Esta propuesta didáctica pretende favorecer el crecimiento físico, emocional, social e intelectual de los estudiantes, promoviendo la comunicación tanto entre ellos como con los maestros o agentes externos al aula, y mejorando la convivencia de los centros educativos a través del trabajo con los niños, sus familias y el profesorado. Esto ayuda a los estudiantes a mejorar sus habilidades sociales: se conocen mejor a sí mismos, tienen más confianza tanto en ellos como con su entorno, desarrollan la empatía y el autocontrol, aprenden a reconocer y expresar ideas y emociones, y se hacen responsables de sus actitudes, acciones y decisiones. Dentro de este programa educativo, encontramos “ReflejArte”, trabajo que se centra en asistir a exposiciones sobre varios artistas, de forma que, haciendo uso de la expresión artística entendida como recurso educativo, se puedan desarrollar experiencias sociales, emocionales y creativas que favorezcan el trabajo sobre una autoestima óptima, empatía, la toma de decisiones y creatividad. Para ello, es necesario que los participantes muestren actitud activa, respeto y cooperación. El curso pasado, 2016/17, esta propuesta didáctica centró sus actividades en la artista Joan Jonas, cuyas obras fueron mostradas en las exposiciones organizadas por la Fundación.

En otra página web, en este caso EduCaixa, aparece un recurso tecnológico e interactivo que nos puede ser útil para nuestro cometido (figura 8). Se trata de un juego online que quiere transmitir a los niños la importancia de las emociones en todas las culturas existentes alrededor del mundo. No está explícitamente relacionado con el arte ni trata de unirlo con las emociones, pero sí presenta situaciones de la vida cotidiana que los niños deben analizar como cuando reflexionan sobre una obra de arte, para así extraer las emociones que se representan en cada momento.

Emociones

Una pequeña mirada al mundo

Interactivo



Figura 8: Emociones, una pequeña mirada al mundo

6. “LA LADRONA DE SONRISAS”: ¿QUÉ ES LA TRISTEZA Y POR QUÉ ES NECESARIO TRABAJAR ESTA EMOCIÓN DESDE LA INFANCIA?

Este trabajo se centra en la tristeza, pero debo dejar claro que todas las emociones que podemos llegar a experimentar en distintos momentos son fundamentales para nuestro desarrollo. Cuervo Martínez (2007) explican que “forman parte del ciclo vital del ser humano: intervienen en sus procesos evolutivos y se relacionan con las formas de actuar y con las experiencias del individuo” (Greenberg y Paivio, 1999; Ortiz, 1999)” (p. 37).

La idea que recogen Cuervo Martínez (2007) es que, cuando hablamos de tristeza, nos referimos a una emoción adaptativa que está presente en nuestras vidas desde que somos niños, y es en esas edades más tempranas donde se pueden observar periodos más largos y visibles de ésta, en relación con las situaciones que se hayan vivido. Las mismas autoras en otro de sus trabajos, Izzedin Bouquet y Cuervo Martínez (2009), nos explican que, a lo largo de los años y dependiendo de la evolución de cada niño, el reconocimiento, la expresión y la verbalización de los sentimientos, sensaciones y las emociones de cada uno de estos varía. Por eso, es necesario cuidar el abordaje de las emociones negativas durante el periodo infantil, de forma que se creen estrategias de autorregulación emocional adecuadas para cada edad, con las que tanto niños como docentes sean capaces de detectar, evaluar o intervenir sobre cada una de las emociones trabajadas.

Atendiendo al Universo de las Emociones sobre el que hablé en el primer apartado de este trabajo, perteneciente a Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016), la tristeza se considera una emoción negativa, lo que significa que está relacionada con pérdidas de seres queridos o de la propia esperanza, la desmotivación, el sufrimiento o amenazas, entre otras muchas situaciones que se pueden dar a lo largo de nuestra vida. Por otro lado, diversos autores mencionados en el trabajo de Izzedin Bouquet y Cuervo Martínez (2009) relacionan la tristeza con otro tipo de razones o causas que la pueden

desencadenar: unos creen que puede aparecer por la pérdida de autoestima o por razones sociales como la guerra, los atentados o la crisis económica vivida en muchos países, que afecta más o menos al día a día de cada familia, a sus actividades, gastos y algunas veces a la relación de los miembros de la misma. Otros lo relacionan situaciones que se pueden dar de forma más cotidiana en su vida que los ejemplos ya mencionados, como la separación de los padres o el rechazo entre iguales: el bullying en la escuela, por ejemplo. También es posible que aparezca por la soledad a la que se puede enfrentar un niño en algún momento de su vida, la violencia, los problemas de adaptación en el centro educativo o la situación familiar de cada uno o sus resultados académicos. Según trabajos anteriores mencionados en Cuervo Martínez (2007), una persona está triste cuando aparece la falta de interés y motivación por actividades que, para él o ella, antes eran satisfactorias. Además, sólo se ve el lado malo o negativo de las cosas y las situaciones vividas. También puede estar relacionado con la pérdida de actividades físicas, haciendo poco o nada, y la presentación de cambios en las facciones faciales y en la postura del cuerpo.

Izzedin Bouquet y Cuervo Martínez (2009), también comentan que es necesario abordar la tristeza desde la infancia. Esto se debe a que puede causar la desadaptación de los más pequeños en relación con su entorno social o académico, además de llevar a posibles trastornos de salud mental como es la depresión infantil o, incluso, el suicidio en la adolescencia, todo ello dependiendo de la frecuencia e intensidad con la que los niños la vivan. Especifican que los niños con mayor grado de tristeza presentan altos desajustes en relación con la escuela, la familia, la sociedad y ellos mismos, proyectando sus emociones en su forma de actuar en todos los espacios y aspectos de su vida. Sus pensamientos tienen que ver con el miedo y el sufrimiento, siendo estos muy negativos. Además, cargan con conflictos internos y en sociedad se muestran agresivos. Estas autoras, en el artículo de 2007, también han recogido información interesante sobre, entre otros, informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002) y los índices de prevalencia e incidencia del DSM IV – TR (2002), en los que aparecen que “la incidencia de la depresión infantil es del 3 al 5% y es una de las problemáticas de salud mental de la infancia que incrementa notablemente el riesgo de suicidio y de

depresión severa en la adolescencia” (p. 36), a lo que añaden que, “al considerar que tanto la depresión como el suicidio son de carácter multifactorial, podemos decir que sin tristeza no habría trastorno depresivo y que la depresión, a su vez, es un factor de riesgo primordial del suicidio”. (Cuervo Martínez e Izzedin Bouquet, 2007, p. 36) Por eso, es fundamental la creación de programas de prevención, trabajando esta emoción desde los primeros años en la escuela, de forma que los docentes consigan que se convierta en una emoción adaptativa y no cause problemas en la vida y en la personalidad de sus alumnos. Así, los niños aprenderán a identificarla y, además, podrán crear sus propios mecanismos de autorregulación para manejarla.

Por último, cabe destacar la importancia de la edad de cada niño en cuanto a su conocimiento sobre las emociones y su comportamiento frente a distintas situaciones. Cuervo Martínez (2007) comentan revisiones anteriores en relación con los factores que influyen en los niños en la adquisición de habilidades de regulación emocional y la solución de problemas. Consideran que la autorregulación de los niños de siete años tiene que ver con su el desarrollo cognitivo y del lenguaje de cada uno de ellos, además de depender de la efectividad de los programas de aprendizaje que incluyen a la familia y la comunidad educativa. Por otra parte, aparece en este mismo trabajo la idea de que los niños que ya tienen entre ocho y doce años comprenden de forma más profunda sus propias emociones, ya que con esa edad están más capacitados para discriminar y describir lo que sienten o lo que viven. Lo que nos queda claro es que se debe tener en cuenta la edad del alumnado con el que se va a trabajar para adaptar los programas de prevención y educación emocional a ésta, volviéndolos lo más adecuados y efectivos posibles de tal forma que se logre alcanzar el aprendizaje significativo buscado, y que los niños desarrollen una correcta inteligencia emocional.

PARTE PRÁCTICA

INTRODUCCIÓN

Es fundamental ayudar a desarrollar en los niños, desde edades tempranas, la capacidad creativa tanto en el ámbito profesional como en el personal. En el punto 4 de este trabajo, he hablado sobre la importancia de la autorregulación emocional. Los alumnos deben aprender a conocer y controlar las emociones que experimentan en cada momento, de manera que se puedan enfrentar a futuras situaciones difíciles en su vida. Gómez Cantero (2005) asegura que alguien que haya trabajado, en este caso, sobre el tema de la autorregulación emocional, con esfuerzo y dedicación, en el futuro será capaz de resolver los distintos problemas que se le planteen en cada momento de forma creativa. Por eso, considera que debe diseñarse un currículum flexible que permita trabajar sobre contenidos de este tipo sin quedarse en saberes superficiales de ciertas materias. Así, la labor del docente consiste en enseñarles a pensar y resolver conflictos fomentando las habilidades creativas. En esta propuesta, esto se llevará a cabo a través de la expresión de las opiniones de cada alumno en los diálogos que tendrán lugar en cada sesión. No se impondrá el saber o la opinión del profesor, sino que se dejará paso a un aprendizaje conjunto para que, entre todos los niños y con ayuda del maestro, lleguen a conclusiones sobre el tema trabajado.

También ha cobrado importancia durante estos últimos años, aparte de los conocimientos que se transmiten en cada área del conocimiento, el desarrollo de habilidades socioafectivas de los niños en la escuela. Las técnicas de aprendizaje cooperativo, para Varo Millán y Llorent García (2012), ayudan a relacionar este trabajo sobre habilidades y competencias con el aprendizaje llevado a cabo en cada asignatura del currículum. De esta forma, cada estudiante es responsable de su propio aprendizaje, pero también influye en el resto de miembros del grupo. Mientras tanto, se da paso a experiencias educativas que incluyan el componente socioafectivo, esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Esta propuesta didáctica pretende dar importancia a estas dos ideas comentadas: mediante la colaboración de todo el grupo en las actividades y con la ayuda del

docente, se busca conocer más en profundidad la tristeza, emoción clasificada como negativa. Para ello, los alumnos deben trabajar en equipo, dialogar y dar su opinión cuando sea necesario, dando ideas para resolver conflictos o situaciones presentadas en el aula de forma creativa y no de la manera que el maestro les pueda imponer.

OBJETIVOS

1. Educar en las emociones a través de diversas obras de arte.
2. Crear un clima eficiente entre el docente y sus alumnos que ayude e incite a mirar detenidamente y analizar obras de arte.
3. Provocar el diálogo maestro-alumno o entre iguales, en torno a personajes, acciones o acontecimientos de una obra de arte.
4. Interpretar las imágenes de obras.
5. Analizar y reproducir una obra de arte según la propia interpretación y percepción de cada alumno.
6. Potenciar el desarrollo afectivo y social de cada niño: crear empatía, conocer las emociones de los demás.
7. Favorecer la capacidad de los alumnos de hacer una representación mental o simbólica de lo trabajado.
8. Desarrollar el gusto estético a través de las obras de arte con las que se vaya a trabajar.

ASIGNATURA EN LA QUE SE UBICA

El área en la que propongo que se trabaje este tema es el de Valores Sociales y Cívicos. Esta asignatura trata de formar ciudadanos acordes a la sociedad en la que vivimos, que respeten la democracia, la pluralidad y la participación de todos dentro de la misma. Para eso, uno de los objetivos que aparece en el Boletín

Oficial de Cantabria, perteneciente al Gobierno de Cantabria (2014), es el de “desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas” (p. 1916).

Esta asignatura se divide en tres bloques principales:

- La identidad y la dignidad de la persona: trabaja el autoconcepto de cada alumno y la autoestima, de forma que tengan una buena imagen de sí mismos, con confianza, seguridad e iniciativa para tomar decisiones y vivir con dignidad.
- La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales: este bloque está relacionado con la empatía, el respeto y la tolerancia hacia los demás, desarrollando así las habilidades sociales necesarias para poder relacionarse en sociedad y actuar de acuerdo con los derechos y deberes humanos a los que debemos atender.
- La convivencia y los valores sociales: mediante una comprensión de la realidad actual en la sociedad, los niños aprenden a resolver conflictos reflexionando sobre sus pasadas y futuras acciones, a través del diálogo y el respeto por los valores universales (libertad, respeto, igualdad, justicia, paz, responsabilidad, etc.). Esta actitud le permitirá en un futuro participar en la comunidad de manera pacífica y democrática respecto a sus opiniones, acciones y relaciones sociales.

COMPETENCIAS TRABAJADAS

Las competencias clave dentro del sistema educativo, marcadas por el Gobierno de Cantabria (2014) y que se deben desarrollar en todos los alumnos, son siete:

- 1) Comunicación lingüística.
- 2) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- 3) Competencia digital.

- 4) Aprender a aprender.
- 5) Competencias sociales y cívicas.
- 6) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- 7) Conciencia y expresiones culturales.

En esta propuesta didáctica se trabajan principalmente tres de las competencias que aquí aparecen:

- La competencia lingüística: parte de la realización de cada una de las actividades propuestas incluye la comunicación oral. Los niños deben reflexionar, debatir y opinar explicando sus ideas de forma lógica y coherente para que el resto de participantes en las sesiones de trabajo lo puedan entender. A esto se le unirá también el lenguaje visual tanto de las obras de arte con las que se trabajen como de los dibujos que van a crear los propios alumnos.
- Las competencias sociales y cívicas: el trabajo sobre las emociones tiene como principal objetivo el conocimiento de las mismas, su comprensión y autorregulación de forma que los niños puedan crear relaciones sociales con éxito, favoreciendo su vida tanto personal como profesional.
- La conciencia y expresiones culturales: se trabaja el conocimiento cultural mediante las obras de arte que los niños pueden analizar en una de las actividades, referentes a autores más o menos conocidos por ellos, lo que depende del docente y cuáles cree que son más convenientes y más sencillas para que a los estudiantes no les resulte extremadamente complicado comprenderlas.

Además, debemos añadir la competencia artística y visual, relacionada con el saber ver y hacer. Se trabaja la percepción de la información que los niños reciben y que deben comprender de forma estética para alcanzar sus propias conclusiones y experimentar emociones. Por otra parte, aprenderán a expresarse a través de la imagen, de tal manera que sean capaces de crear representaciones que les

permitan, a su vez, desarrollar su potencial creativo. Todo esto les será de ayuda a la hora de analizar la realidad del mundo en el que viven de forma razonada y crítica.

TEMPORALIZACIÓN

Calculando el tiempo que puede llevar la realización de cada tarea, el trabajo dentro de la educación emocional sobre la tristeza durará cuatro sesiones.

La primera de ellas está destinada a introducir el tema que se va a tratar, en este caso las emociones. Como la lluvia de ideas y el repaso de conocimientos previos suelen ocupar tan solo una pequeña parte de la sesión habrá tiempo para trabajar la segunda actividad, en la que se pasará a relacionar las emociones principales con gestos y expresiones sin centrarse aún en ninguna de ellas.

Será en la segunda clase donde el maestro comience a centrar su trabajo y las tareas propuestas en la emoción de la que hablo en este trabajo, la tristeza. Como la tercera actividad posiblemente ocupe toda la hora de una clase, no se trabajará ninguna más en esta sesión.

La siguiente tarea, en la que se hará uso de algunas obras de arte para dejar claras a los alumnos las sensaciones y emociones que puede transmitir y crear cada una de ellas, formará parte de la tercera sesión. Es probable que esta actividad no ocupe toda una hora, por lo que será necesario comenzar a trabajar con algún álbum ilustrado. Este trabajo será más costoso y duradero, ya que son varios álbumes los que van a ser analizados, con muchas ilustraciones e historias que entender. Por eso, el docente dispondrá de una cuarta sesión para terminar la actividad.

Será en una quinta y última sesión donde los alumnos comenzarán a hacer el mural colectivo en forma de iceberg sobre la tristeza, lo que exteriorizamos cuando estamos tristes y lo que los demás no saben cuando nos ven comportarnos de cierto modo.

Al final, el trabajo sobre la inteligencia emocional durará todo el curso, durante el que poco a poco se irá formando autocontrol, conocimiento sobre ellos mismos y

empatía con los demás.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS Y MATERIALES

Según el Gobierno de Cantabria (2014), “para la enseñanza de Valores Sociales y Cívicos, se requiere una metodología en la que, en primer lugar, el profesorado estimule la participación de todo el alumnado, la ayuda mutua y el trabajo cooperativo, basado en el principio de que todas las personas tienen capacidades, aunque tengan limitaciones, y en la que se potencie el desarrollo de competencias que permitan a los alumnos considerarse valiosos y ayudar a los demás, a la vez que se sienten reconocidos y se muestran receptivos para recibir ayuda en la resolución de sus problemas” (p. 1917). Esto quiere decir que todo el alumnado participa, tiene cabida en el aula, la clase se convierte en una comunidad de aprendizaje en la que todos los niños están en igualdad de oportunidades, mientras que su docente tiene en cuenta las necesidades y singularidades de cada uno de ellos. Johnson, Johnson y Holubec (1999), consideran que la cooperación tiene que ver con el trabajo en común de todos los niños para lograr alcanzar objetivos conjuntos anteriormente marcados. Todos los miembros del grupo se preocupan por sacar beneficios en cuanto a su propio aprendizaje, pero teniendo en cuenta que el resto de compañeros también tengan beneficios por el trabajo realizado entre todos. En este caso, dicho método de enseñanza-aprendizaje en el aula tiene como fin crear un clima de convivencia, confianza y seguridad general que resulte acogedor, educativo e incite al alumnado a poder analizar, expresar e interpretar sus propios pensamientos, sentimientos y vivencias en distintas situaciones o contextos, y hacer lo mismo con los de los compañeros. Es aquí, donde como especifica el Gobierno de Cantabria (2014), se vuelve fundamental el desarrollo de la expresión e interacción oral, dentro de la competencia en comunicación lingüística. Los niños deberán razonar de manera lógica sus opiniones y pensamientos en todo momento, para que lo comprendan adecuadamente tanto el docente como sus compañeros de clase.

La metodología no debe centrarse sólo en el desarrollo académico del alumno. Ha de tener en cuenta el papel fundamental que juega el desarrollo personal de cada

estudiante, formando así ciudadanos informados sobre los deberes que deben asumir y los derechos que han de defender, activos dentro de la sociedad, nunca dejando de aprender a medida que ésta cambia y evoluciona con el paso del tiempo.

Para la realización de las actividades, se hará uso de distintos materiales. Los que más se utilizará serán aquellos que permitan la acción de trabajos manuales como es el dibujo: hojas, pinturas, etc. Además, las tareas incluirán tanto obras de arte (cuadros) como literarias (álbumes ilustrados y el cuento titulado *Las emociones de Nacho*). No podemos olvidarnos tampoco del uso de las TIC a la hora de proyectar el vídeo con el que se introducirá a los niños en la temática de las actividades, un tipo de material al que el Gobierno de Cantabria (2014) dota de mucho valor y utilidad en el aula.

CONTENIDOS

Varios contenidos trabajados en las actividades propuestas forman parte de la ya mencionada área de Valores Sociales y Cívicos. De todos los contenidos que esta asignatura incluye en el Boletín Oficial de Cantabria (2014), los que considero que son más relevantes en este trabajo son los nombrados a continuación. Además, atendiendo a estos mismos, pienso que estas actividades deberían trabajarse en el aula de tercero de Primaria, donde según el currículo ya empieza a hablarse de la empatía, mientras que, si nos fijamos en los contenidos de primero o segundo curso, no se hace mención a este tema.

Bloque 1: La identidad y la dignidad de la persona.

- La empatía.

Bloque 2: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

- El diálogo y la argumentación.
- Las habilidades sociales.
- La tolerancia y respeto en el grupo

También están presentes otros contenidos como el trabajo colaborativo, el esfuerzo tanto individual como grupal para realizar las tareas planteadas, el lenguaje verbal y visual, las relaciones del grupo a la hora de convivir en el aula, la escucha activa y la inteligencia emocional (en este caso, centrándonos en la tristeza).

Los contenidos trabajados del área de Educación Artística aparecen aquí en menor medida, ya que este trabajo está centrado en las emociones, su conocimiento y autorregulación de las mismas, siendo el arte el medio escogido para su correcto aprendizaje. No se trata de estudiar autores o estilos concretos, sino de dar uso a las obras que los profesores consideren más convenientes con el fin de educar en las emociones. Podemos incluir en este apartado la elaboración de dibujos, el desarrollo de hábitos de trabajo (individual o en grupo) mediante la constancia y la valoración de una tarea bien hecha, la representación artística de las emociones y la elaboración de análisis de obras artísticas de forma oral y, en este caso, relacionados con las emociones que transmiten.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

1. Introducción al tema

Antes de empezar a trabajar con los alumnos sobre la emoción escogida, es necesario saber cuáles son sus conocimientos previos. De esta forma, el docente conoce la base desde la que puede partir su trabajo durante las siguientes sesiones, además de informar a los niños acerca del tema principal en las actividades que van a realizar. Para ello, el maestro comenzará la sesión preguntando a los estudiantes qué creen ellos que es una emoción. También les puede pedir que digan qué tipos de emociones conocen, y cómo es su comportamiento cuando viven cada una de ellas.

Esta actividad, en resumen, consistiría en una lluvia de ideas que incita al diálogo con el profesor y entre los compañeros, dando importancia a la opinión y las experiencias de cada uno de ellos. Esta lluvia de ideas irá apuntándose en la pizarra para que tanto el docente como sus alumnos vayan teniendo una idea de lo que se va comentando a lo largo de la sesión.

2. Lectura de *Las emociones de Nacho*

Es hora de relacionar la emoción con el arte para poder introducir a los niños en las siguientes actividades. Lo más fácil para crear esta primera relación es hacerlo a través de los colores y todo lo que estos nos pueden llegar a transmitir. Sin embargo, no se debe olvidar la variedad cultural de muchas aulas en los centros educativos actuales ya que, muchas veces, las sensaciones que nos transmiten los colores son universales, pero hay que tener en cuenta que en ocasiones el significado que se da a cada color depende de las diferentes culturas. Parodi Gastañeta (2002) dice que, en el campo de la psicología, el color y las emociones están relacionados. Por una parte, los colores fríos son tranquilizadores, mientras que los cálidos resultan más excitantes. Para la religión católica, el rojo representa la sangre y el fuego. Además, lo asocian a otros temas como el amor, el odio o la acción. Por otra parte, en Japón es considerado un color femenino, siendo además símbolo de dicha y sinceridad. En algunas culturas se excluye a las mujeres durante el periodo de menstruación, ya que creen que el rojo es un color impuro.

Los católicos asocian al amarillo con el sol, la santidad, la divinidad y la eternidad, aunque también con los celos, la traición y el engaño. También se usa en el maquillaje y la vestimenta del teatro chino para así representar el cinismo y la crueldad de los personajes. Sin embargo, en el islam, el dorado toma el significado del buen consejo y la sabiduría, mientras que el amarillo pálido está relacionado con la traición y la decepción.

Otro ejemplo es el verde. Mientras que para el islam representa al profeta, la santidad y el conocimiento, la iglesia católica lo relaciona con la vegetación el color de la vida.

A causa de la gran variedad de culturas y los conocimientos aprendidos en cada una de ellas, es necesario enseñar al alumnado a representar o señalar emociones a través de otros aspectos como son las expresiones faciales y/o las corporales. Por eso, el educador trabajará en el aula el cuento *Las emociones de Nacho*, obra de Liesbet Slegers (figuras 9 y 10). Se trata de un cuento sobre situaciones cotidianas que vive a diario el protagonista de la historia, Nacho, con las que el lector se podrá sentir identificado. Dicho personaje experimenta distintas

emociones acordes a cada momento presentado a lo largo del cuento y, para trabajarlas o comenzar a entenderlas, en la historia se incluyen las expresiones o los gestos relacionados con cada emoción. También aparecen las posibles causas que han llevado a Nacho a experimentar cada una de las emociones y la explicación tipo cómic de lo que está ocurriendo y cómo el niño decide solucionarlo.

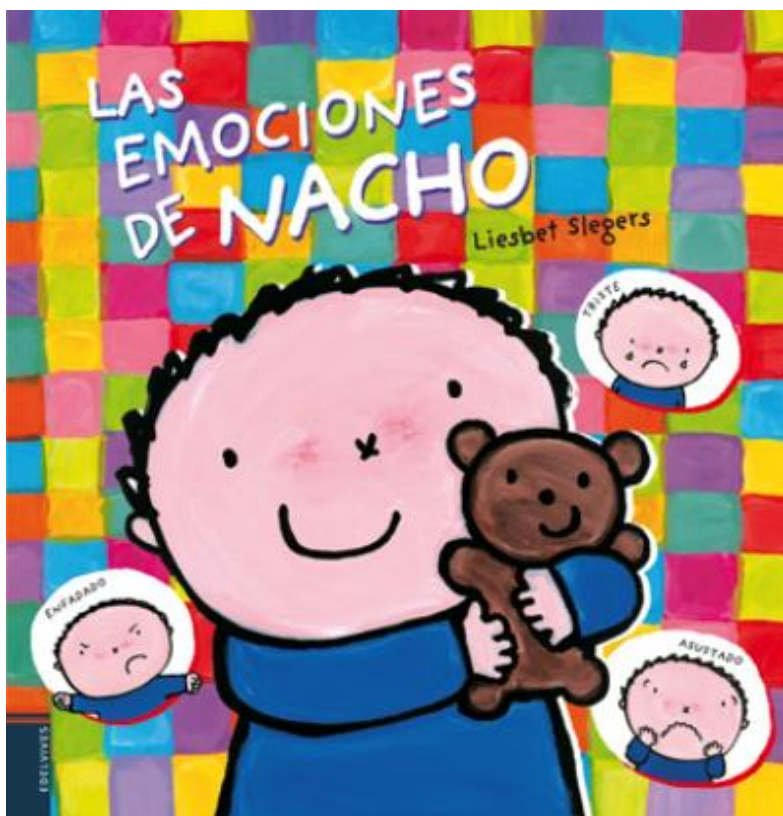


Figura 9: portada de *Las emociones de Nacho*



Figura 10: interior de *Las emociones de Nacho*

Por las expresiones y los gestos marcados en los dibujos a lo largo del cuento, los niños irán argumentando en cada momento cuál creen que es la emoción que aparece en ese mismo instante. Dichas emociones se encuentran escritas en solapas que pueden ir levantando tras haber dialogado sobre sus propias opiniones.

El cuento también ofrece las soluciones que le da Nacho a cada situación, pero los niños podrían pensar en otras diferentes para cada problema planteado. Deben explicar y argumentar cómo se habrían sentido ellos en su lugar y qué habrían hecho en cada caso.

3. Hora de hablar de la tristeza

¿Qué es la tristeza? ¿Sabemos diferenciar cuándo estamos tristes de cuando estamos enfadados, tenemos miedo, etc.? ¿Conocemos y entendemos las causas que nos han podido creado esa profunda tristeza? ¿Qué hacemos cuando nos sentimos tristes? ¿No se lo decimos a nadie? ¿Nuestro estado emocional influye en nuestra relación con los demás? Ese tipo de preguntas son las que considero que debería empezar formulando un profesor para saber qué conocimientos tienen sus alumnos sobre esta emoción negativa. Por eso, en clase, se puede dar paso al diálogo entre los compañeros, para que unos puedan complementar la información o los conocimientos previos que otros tienen.

Pero esta actividad no solo consiste en dialogar, ya que entonces no estaríamos haciendo uso del trabajo artístico. En vez de contar en clase situaciones por las que han pasado y en las que se han sentido así, cada uno hará un dibujo sobre esa experiencia. Estos dibujos serán más tarde enseñados de uno en uno en clase, para que el resto de compañeros analicen lo que transmiten y lo que piensan que está ocurriendo en cada situación. Después de haberlo hecho, el autor de cada dibujo comentará su experiencia, contando al resto cómo se sintió y cómo actuó. Este último punto es fundamental, ya que, entre todos, incluido el profesor, debatirán si sus acciones fueron las correctas o no, por qué y qué habrían hecho ellos en su caso.

4. Análisis de obras de arte: ¿Cuáles nos transmiten tristeza?

Para asegurarnos de que los niños distinguen entre las distintas emociones existentes, propongo enseñarles una gran variedad de obras de arte que no son complicadas de analizar y pueden ser útiles en esta tarea.

Durante la sesión, el profesor enseñará varias imágenes de obras de arte juntas. Los estudiantes, por su parte, deben fijarse detenidamente en cada una de ellas, observando y entendiendo las sensaciones que les transmiten. Tras esto, el maestro preguntará cuál de todas esas imágenes creen que refleja tristeza, pregunta a la que tendrán que contestar los niños con argumentos lógicos y coherentes.

Algunos ejemplos de cuadros que se pueden usar son los siguientes:

- ❖ **Alegría:** como ocurre con las demás, manifestamos esta emoción positiva a través de gestos, palabras y acciones que, al exteriorizarlos, hacen ver a quienes nos rodean que vivimos un momento de entusiasmo y bienestar. El calor del verano, las vacaciones, el disfrutar con nuestra compañía favorita de los días libres del año y el buen tiempo nos produce alegría. *Baño*, de Joaquín Sorolla (figura 11) muestra un paisaje cálido en el que aparecen unos niños despreocupados jugando en un mar que transmite tranquilidad y alegría a partes iguales.



Figura 11: *Baño*, de Joaquín Sorolla

- ❖ **Miedo:** experimentamos esta emoción a veces en situaciones de peligro, en las que debemos actuar con inmediatez ante aquello que nos amenaza. Se

trata de una emoción adaptativa que nos hace huir de lo desagradable. El protagonista del cuadro de Edvard Munch, titulado *El grito* (figura 12), mediante su boca abierta en señal de susto, terror o miedo; sus ojos abiertos y las manos que cubren su rostro representa una posible situación en la que está en peligro y, por lo tanto, vive un momento de miedo. Además, estas expresiones contrastan con la tranquilidad de la gente que aparece detrás del protagonista paseando.

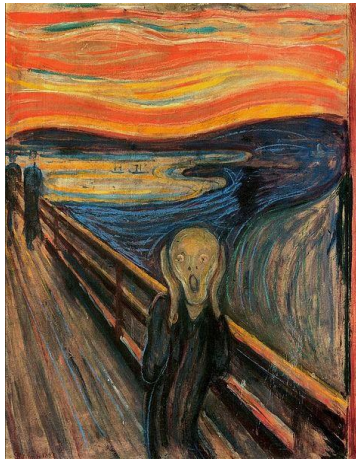


Figura 12: *El grito*, de Edvard Munch

- ❖ Tristeza: Pablo Picasso pasó por una etapa llamada “azul” que se ve reflejada en sus pinturas a través de los colores fríos que expresan melancolía y tristeza. Manifestó la miseria humana, dibujando personas pobres con cuerpos huesudos y miembros y dedos alargados. El cuerpo ligeramente alargado, la expresión de la cara que no transmite vida pero sí la situación de una persona demacrada, nos transmite en *El asceta* (figura 13) un momento de pena y dolor, lo que está relacionado con la tristeza que puede estar experimentando el protagonista de la obra en esa situación.

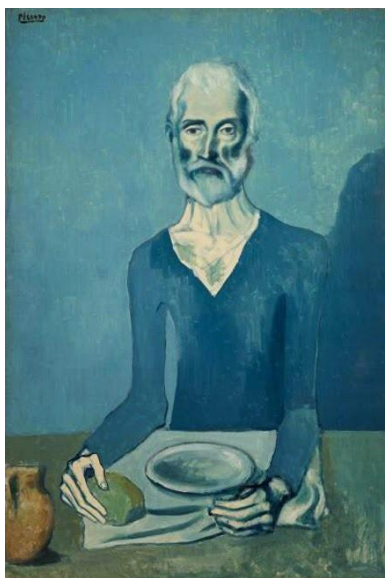


Figura 13: *El asceta*, de Pablo Picasso

5. Análisis y lectura de álbumes ilustrados

Un álbum ilustrado es un libro que está destinado, en su gran mayoría, a un público infantil. No contiene sólo texto, ya que presta mucha importancia a las ilustraciones para entender la historia. Tanta relevancia tienen las imágenes que incluso, en ocasiones, son lo único que contiene el álbum, ya que no tiene por qué ser necesaria la letra si el dibujo se puede llegar a comprender con facilidad.

Muchos de estos álbumes tratan sobre temáticas que pueden ser de utilidad en el aula para enseñar ciertos contenidos. En este caso, lo que nos interesa son álbumes que hablen sobre la tristeza (figuras 14, 15, 16 y 17).



Figura 14: *Cuando me hice así de pequeño*, de Roberto Aliaga y Miguel Ángel Díez

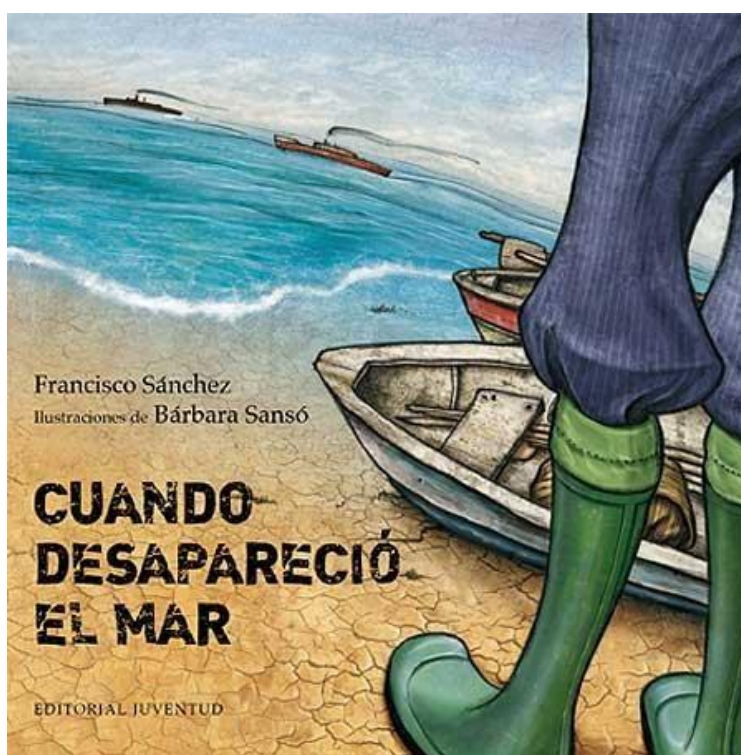


Figura 15: *Cuando desapareció el mar*, de Francisco Sánchez y Bárbara Sansó

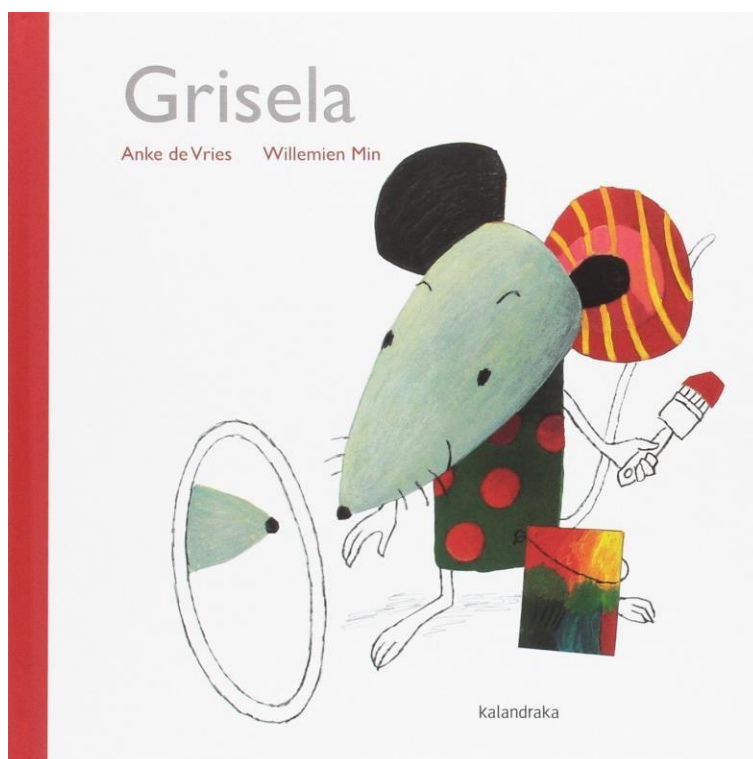


Figura 16: *Grisela*, de Anke de Vries y Willemien Min

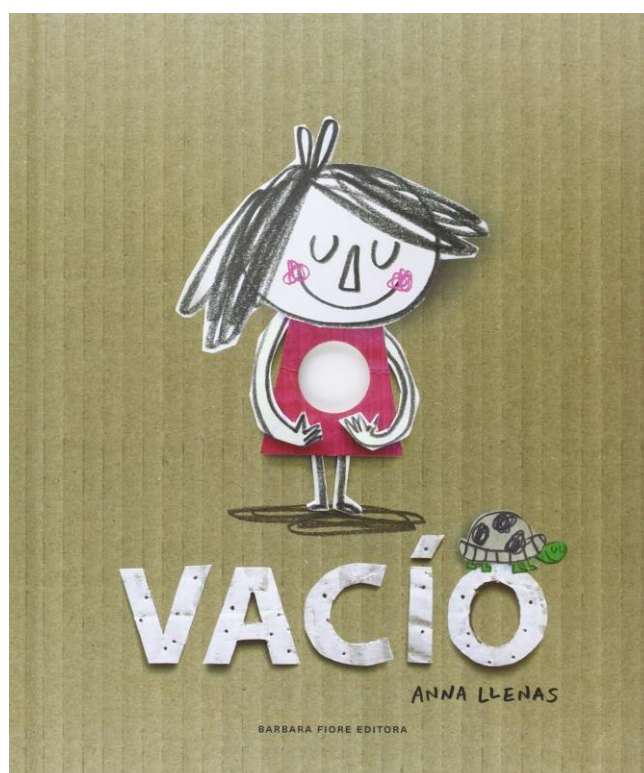


Figura 17: *Vacío*, de Anna Llenas

La idea es encontrar álbumes que contengan ilustraciones fáciles de analizar y comprender por los alumnos. Como en esta propuesta, el medio principal para educar en las emociones es el arte, el docente podría no enseñar la historia escrita a sus alumnos y centrarse en lo que cuentan las imágenes. De esta forma, los niños deben esforzarse en entender la situación vivida por el personaje o los personajes del cuento a través de una consecución de imágenes a las que tienen que atender. El maestro puede ir introduciendo el tema con preguntas como: “¿Y cómo crees que se sintió?” o “Por su cara, ¿cómo crees que se siente?”

Como ocurre con las actividades anteriores, en esta también tiene cabida el diálogo y el debate en el aula, en este caso sobre qué ocurre en cada álbum ilustrado. Cada uno habrá hecho distintas interpretaciones a partir de las imágenes vistas, por lo que contarán la historia que han entendido y cómo se sentirían ellos o actuarían en esas situaciones. De esta forma, comenzamos a trabajar la empatía a través de personajes ficticios que muestran emociones ajenas a las propias.

Si se quiere y puede resultar interesante y educativo, cabe la posibilidad de que el educador termine la tarea leyendo la historia real de cada álbum ilustrado, comentando si resulta interesante el final y el comportamiento de quienes en ella aparecen con los educandos.

6. Actividad final: mural sobre la tristeza

Cuando observamos un iceberg, vemos la parte del mismo que sale a la superficie y puede ser de mayor o menor tamaño. En lo que no nos fijamos es en aquel trozo del iceberg que se encuentra sumergido bajo el agua y que también es una parte importante. A veces, aunque no lo veamos, es mucho más grande que la parte de la superficie.

Lo mismo que ocurre con el iceberg, nos pasa a diario con las emociones, sensaciones, sentimientos u opiniones que experimentamos en cada situación. No

se simplifican en los comportamientos o las acciones que mostramos a los demás y exteriorizamos en nuestro día a día, aunque sea lo único que el resto puede observar en cada momento o lo que vemos nosotros cuando alguien se comporta de una manera determinada. Una persona que en su interior es mucho más de lo que muestra. Tenemos una vida interior que no todos conocen y es nuestro verdadero yo. Por eso, veo fundamental hacer que los alumnos entiendan que nuestros comportamientos y acciones son siempre consecuencia de ciertas creencias, necesidades, valores, hábitos o experiencias anteriores que quienes nos rodean no tienen por qué conocer, ya que solo ven lo que nosotros transmitimos a través de nuestro lenguaje tanto verbal como no verbal. Para eso, el profesor enseñará en el aula dos fotos de un iceberg: una en la que se vea únicamente la parte superficial del mismo (figura 18) y otra en la que se vea el iceberg completo (figura 19).



Figura 18: parte del iceberg que queda en la superficie



Figura 19: iceberg completo

Es posible que un niño note un día a un compañero bajo de ánimo, con pocas ganas de hablar o jugar, pero con muchas de llorar. Puede que ignore su actitud o que

intente entender lo que le pasa para ayudarlo, pero no sepa cómo hacerlo. Es necesario trabajar este tema y enseñar al alumnado que detrás de las conductas que pueden tener sus compañeros con ellos o con los demás existen distintas razones que les han llevado a comportarse así y que deben entender. Es por este motivo por lo que propongo como actividad final un mural sobre la tristeza que se base en este esquema del iceberg.

En un corcho del aula o en una pared, se pegarán varias cartulinas de gran tamaño. En la parte alta, colocaremos cartulinas de color azul claro para representar el cielo, mientras que en la parte inferior las cartulinas tendrán una tonalidad más oscura, diferenciando el cielo del agua. Entre ellas, colocaremos un iceberg previamente impreso y recortado a tamaño ... por el maestro. Dicho iceberg se pegará encima de las cartulinas, de tal forma que parte de la figura quede sumergida en lo que sería el agua, mientras que la otra parte pertenezca a la superficie.

Teniendo en cuenta todo lo trabajado en las actividades anteriores, mediante una lluvia de ideas, se separarán los conocimientos que vayan saliendo a la luz en cuatro columnas escritas en la pizarra:

1. Ejemplos de situaciones que ponen tristes a los alumnos.
2. Qué les gustaría hacer o decir en esos momentos (estar solos, distraerse jugando, estar en compañía de la familia, desahogarse con algún amigo...).
3. Gestos o expresiones que hacemos cuando estamos tristes.
4. Acciones o comportamientos que tenemos cuando experimentamos tristeza.

La clase se dividirá en cuatro grupos. Cada uno de estos grupos se encargará de redactar en un papel, recortarlo y pegar la información que les corresponda en la parte del iceberg donde les mande el docente: los dos primeros puntos pertenecen a la parte del iceberg que se encuentra bajo el agua, mientras que los puntos tres y cuatro se colocarán en la parte de la superficie. Además, para representar los gestos y las expresiones, los alumnos deberán dibujarlos con una pequeña descripción de cada uno al lado.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Es necesario tener en cuenta que no todos los alumnos cuentan con el mismo nivel de creatividad, habilidades artísticas o rapidez para analizar obras,

reflexionar sobre ellas o sobre el tema de la tristeza. Por eso, estas actividades no tratan de imponer una serie de mismos dibujos que deben plasmar todos sobre una hoja, sino que se deja paso a la imaginación de cada uno, dotándoles del tiempo suficiente para que puedan terminar sus trabajos. Está claro que, si ponemos a toda una clase a copiar una misma obra de arte, no todos lo harán de la misma manera. Sin embargo, si les dejamos que reflejen sus propios pensamientos sobre el papel en relación con el tema que estamos trabajando, encontraremos en cada creación un punto interesante que debemos analizar. No se trata de copiar y seguir todos los mismos pasos, pero sí de pensar, exteriorizar esos pensamientos y aprender sobre nuestras propias emociones para poder manejarlas, pero también ayudar al resto cuando esté viviendo.

Dentro de la secuencia de actividades anteriormente explicada, contamos con varias formas de interaccionar (trabajo individual, diálogo con el docente y debate con sus iguales). No consta de un nivel claro de exigencia, ya que sólo trata de que los alumnos reflexionen sobre una emoción en concreto, teniendo en cuenta la singularidad de cada uno, sus vivencias y recuerdos personales y sus opiniones. Está claro que cada uno de los estudiantes expresará su pensamiento y creencias sobre el concepto de tristeza de distinta manera, y no a todos les va a transmitir lo mismo las obras que se expongan en el aula.

Se pretende que todo el alumnado participe en la realización de las tareas: todos ellos construyen su propio proceso de aprendizaje, teniendo el maestro la función de guía que, además, pone todos los materiales y conocimientos necesarios para un correcto desarrollo a su disposición. Dialogan en el aula entre iguales sobre los contenidos abordados en la clase, por lo que el aprendizaje es resultado de un proceso compartido entre todos.

En cuanto a los materiales, no se da pie al problema de que parte del alumnado no tenga cómo terminar las tareas en sus casas con Internet, entre otro tipo de herramientas. Todo lo trabajado se realiza en clase, por lo que los materiales los reparte el profesor que imparte la asignatura en la que se trabaja este tema. Las obras analizadas en una de las actividades pueden estar impresas o plasmarse en la pizarra digital de un aula, en caso de que se cuente con ese tipo de material.

TEMÁTICAS TRANSVERSALES

Dentro de esta propuesta aparecen ciertos contenidos transversales que no están especialmente relacionados con las áreas de Valores cívicos y Sociales, y Educación Artística. Estos contenidos están destinados a favorecer el desarrollo integral del alumno, y se pueden trabajar en todas las asignaturas en las que está dividido el currículo.

En este caso, además de lo relacionado con el trabajo de la tristeza a través del arte, los alumnos también deben expresar sus creencias y pensamientos en el aula, dando paso a la imaginación después de analizar las obras de arte o de reflexionar sobre sus vivencias, por lo que se puede decir que se trabajan algunos contenidos del área de Lengua Castellana y Literatura:

Bloque 1: Comunicación oral. Hablar y escuchar.

- Situaciones de comunicación espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente en situaciones de comunicación formales e informales.
- Comprensión y expresión de mensajes verbales y no verbales (o visuales, a través de las obras de arte con las que se vaya a trabajar o los dibujos que creen los propios alumnos).
- Estrategias y normas para el intercambio comunicativo y el trabajo colaborativo: participación, exposición clara, organización del discurso, escucha, respeto al turno de palabra, entonación adecuada, respeto por los sentimientos y experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- AA. VV. (2012). La Fundación Botín desarrolla su programa “Educación Responsable” en Madrid. *Educación 3.0*. Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/convocatorias/la-fundacion-botin-desarrolla-su-programa-educacion-responsable-en-madrid/7288.html>
- AA. VV. (2013). *Educación emocional y social*. Fundación Botín. Recuperado de <https://www.fundacionbotin.org/post-plataforma/educacion-emocional-y-social.html>
- AA. VV. (2016). *Lo que vamos a trabajar. ReflejArte 2016/2017*. Fundación Botín. Recuperado de <https://www.educacionresponsable.org/web/all/lo-que-vamos-a-trabajar-reflejarte-20162017.html>
- Acevedo, V., & Mondragón Ochoa, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento Psicológico*, 1 (5), 21-35. Recuperado de <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/18/51>
- Alonso García, L. (2014). *Proyectos de Arte y emociones: una propuesta para Reflejarte 2014*. Fundación Botín. Recuperado de <https://www.fundacionbotin.org/post-plataforma/proyectos-de-arte-y-emociones-una-propuesta-para-reflejarte-2014.html>
- Asociación Aragonesa de Psicopedagogía (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114. Recuperado de

- Bresó, E., Rubio, M. & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *En Psicogente*, 16 (30), 439-450. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1929/1845>
- Calvo, E. (2016). <<La educación no está contribuyendo a desarrollar la inteligencia emocional en los niños>>. *ABC*. Recuperado de http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-educacion-no-esta-contribuyendo-desarrollar-inteligencia-emocional-ninos-201608032107_noticia.html
- Collado Fernández, D. & Cadenas Sánchez, C. (2013). Educación de las emociones. ¿Un reto? *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (1), 196-211. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/handle/10272/8059>
- Cuervo Martínez, Á. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis psicológica*, 2 (1), 35-47. Recuperado de <http://publicaciones.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/166>
- Gómez Cantero, J. A. (2005). Educación y creatividad. *ESE, Estudios sobre educación* (9), 79-105. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/8908/1/NA.PDF>
- Dueñas Buey, M.L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5 (1). doi:<https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>

Elena Gil, G. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guiniguada. Revista de investigaciones y experiencias en Ciencias de la Educación*, 19, 27-42. Recuperado de <http://ojsppdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421/360>

Fajardo Caldera, M.I. y Encinas Martín, I. (2011). Las emociones como herramienta educativa en los jóvenes. *Revista INFAD de Psicología*, 2, (1), 287-294. Recuperado de <http://infad.eu/RevistaINFAD/index.php/publicaciones/revista-infad-2011/no1-volumen-2-indice/>

Gallardo Vázquez, P. (2006/2007). El desarrollo emocional en la Educación Primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas* (18), 143-159. Recuperado de <https://editorial.us.es/es/cuestiones-pedagogicas/numero-18-2006/07>

Gobierno de Cantabria (2014, junio). Boletín Oficial de Cantabria. BOC extraordinario (29).

Izzedin Bouquet, R. & Cuervo Martínez, Á. (2009). Conceptualización, factores asociados y estrategias de autorregulación de la tristeza en niños y niñas de 10 años. *Tesis Psicológica*, 4 (1), 52-71. Recuperado de <http://publicaciones.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/210>

Johnson, D. W., Johnson, R. T. & Holubec, E. J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

- Maldonado García, M. (2015). Didáctica de las emociones: propuesta para el desarrollo de la inteligencia emocional en la Educación Primaria. *PublicacionesDidácticas* (64), 107-112. Recuperado de https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/pd_064_nov.pdf
- Martínez Carrero, C. (2016). 18 propuestas para trabajar la inteligencia emocional en el aula [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189 (759), a004. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Obra social “La Caixa” (2012). *Emociones, una pequeña mirada al mundo*. EduCaixa. Recuperado de <https://www.educaixa.com/-/emociones>
- Palacios, Y. (2010). Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de Educación Básica. *Revista de Investigación*, 34 (71), 249-270. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142010000300013&lng=es&tlng=es.
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C. y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, IX (23-24). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/texto.html>
- Parodi Gastañeta, F. (2002). La cromosemiótica, el significado del color en la comunicación visual. *UNMSM*, 2 (3), 46-58. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/comunicacion/n3_2002/a07.pdf
- Sáenz-López Muñuel, P. & De las Heras Pérez, M.Á. (2013). ¿Por qué y cómo

plantear la educación emocional como reto del s. XXI? *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (1), 67-82. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/handle/10272/8024>

Safatle, P. (2017). Suicidio adolescente: tres expertos debaten sobre las razones que angustian hoy a los jóvenes. *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/tendencias/2017/08/04/suicidio-adolescente-tres-expertos-debaten-sobre-las-razones-que-angustian-hoy-a-los-jovenes/>

S.D. (2017). En España 2,4 millones de personas sufren depresión, el 5,2% de la población. *Agencia EFE*. Recuperado de <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/en-espana-2-4-millones-de-personas-sufren-depresion-el-5-la-poblacion/10004-3188014#>

Skliar, C. (2015, noviembre). La igualdad a primera vista: educar y apasionarse por las vidas singulares. *Cuadernos de Pedagogía* (461), 61-65.

Teruel Meruelo, M. P. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado* (38), 141-152. Recuperado de http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1223493322.pdf

Sánchez, A., Rodríguez, A. y Bosch, A. (2010). “El museo de los colores”, una propuesta interdisciplinar en la especialidad de maestro de Educación Infantil en la Universidad de Almería. *IX Congreso Nacional del Color, Alicante, España*.

Valenzuelo Rojano, A. M. (2010). La importancia de la educación emocional. *Pedagogía Magna* (8), 52-56. Recuperado de https://issuu.com/guiamundieduca/docs/pedagog_a_magna_n_mero_8

Varo Millán, J. C. y Llorent García, J. (2012). Planificación e innovación en Educación Primaria. El trabajo cooperativo. En Cobo Sanchiz, D. y López Meneses, E. (Presidencia), *Experiencias pedagógicas e Innovación en ámbitos educativos no universitarios*. Simposio llevado a cabo en el I Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa, INNOVAGOGÍA.