



GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 2022/2023

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

Ansiedad en el alumnado de Educación Primaria: la importancia de la educación emocional en las aulas

Anxiety in primary school students: the importance of emotional education in the classroom.

Autor/a: Natalia Miguel Macías

Director/a: Paula Odriozola González

Fecha: junio 2023

V.ºB.º DIRECTORA

V.ºB.º AUTORA

AGRADECIMIENTOS

Con este trabajo, me gustaría destacar el apoyo de todo aquel que me ha prestado su mano durante este periodo. Han sido cuatro años llenos de muchas cosas buenas y otras no tan buenas, pero cuatro años llenos de vida.

A mi familia, por dejarme hacer y vivir, apoyándome siempre en todas mis decisiones, y por escucharme y darme sus mejores palabras. A mis amigas de toda la vida y a toda la gente nueva que ha llegado para hacerme un poco más feliz y ayudarme a crecer.

Toda la gente de mi alrededor ha sido imprescindible en mi trayectoria como estudiante, pero quiero dar las gracias a las personas principales por las que escogí esta carrera. A todos los niños y niñas que me han demostrado que la profesión del docente es la más bonita y, sobre todo, la más fructífera para mí.

*“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para
cambiar el mundo”*

Nelson Mandela

ÍNDICE

<u>1.</u>	<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>8</u>
<u>2.</u>	<u>OBJETIVOS.....</u>	<u>10</u>
<u>3.</u>	<u>JUSTIFICACIÓN</u>	<u>11</u>
<u>4.</u>	<u>MARCO TEÓRICO</u>	<u>12</u>
4.1	PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL ALUMNADO DE PRIMARIA.	12
4.2	LA ANSIEDAD EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	15
4.3	PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y PSICOEDUCATIVA.	17
4.4	PROGRAMAS QUE SE DESARROLLAN A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL EN EDUCACIÓN EMOCIONAL.	19
<u>5.</u>	<u>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</u>	<u>32</u>
5.1	DESTINATARIOS	32
5.2	OBJETIVOS	33
5.3	CONTENIDOS	34
5.4	METODOLOGÍA	34
5.5	TEMPORALIZACIÓN.....	35
5.6	ACTIVIDADES.....	37
5.6.1	SESIÓN 1: CONOCIMIENTO, COMPRENSIÓN Y ETIQUETADO DE LAS EMOCIONES.....	37
5.6.2	SESIÓN 2: REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES	40
5.6.3	SESIÓN 3: EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES	43
5.6.4	SESIÓN 4: HABILIDADES SOCIALES	45
5.6.5	SESIÓN: EMPATÍA.....	48
5.6.6	SESIÓN 6: MINDFULNESS	50
5.6.7	SESIÓN 7: AUTOESTIMA	54
5.6.8	SESIÓN 8: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	57
5.7	EVALUACIÓN	60

6.	<u>CONCLUSIONES</u>	62
6.1	LIMITACIONES Y PUNTOS FUERTES DE LA PROPUESTA	63
6.2	PERSPECTIVAS DE TRABAJO FUTURAS.....	64
7.	<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	65
8.	<u>ANEXOS</u>	73
	ANEXO 1: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS HABILIDADES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO CREADO ‘AD HOC’	73
	ANEXO 2: RULETA DE LAS EMOCIONES CREADA ‘AD HOC’	75
	ANEXO 3: FOTOMATÓN DE LAS EMOCIONES CREADO ‘AD HOC’	75
	ANEXO 4: TARJETAS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA CREADAS ‘AD HOC’	76
	ANEXO 5: TARJETAS DE SITUACIONES DE REGULACIÓN EMOCIONAL CREADAS ‘AD HOC’ ..	76
	ANEXO 6: ESCENA DE LA PELÍCULA “DEL REVÉS”	77
	ANEXO 7: DADO DE LAS EMOCIONES DE LA PELÍCULA “DEL REVÉS” CREADO ‘AD HOC’	77
	ANEXO 8: TARJETAS DE TEMAS PARA DEBATIR CREADAS ‘AD HOC’	78
	ANEXO 9: TARJETAS DE SITUACIONES DE EMPATÍA CREADAS ‘AD HOC’	78
	ANEXO 10: ENCUESTA DE VALORACIÓN FINAL CREADA ‘AD HOC’	79
	ANEXO 11: HOJA DE REGISTRO CREADA ‘AD HOC’	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: RIESGO DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 7 AÑOS SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD DE ESPAÑA	12
--	-----------

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: RESUMEN DE LOS PRINCIPALES PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN A NIVEL INTERNACIONAL Y NACIONAL EN EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	27
TABLA 2: TEMPORALIZACIÓN.....	35

RESUMEN

La salud mental es un tema muy presente en nuestra sociedad, por lo que se convierte en una realidad en las aulas educativas. La ansiedad escolar se genera debido a múltiples factores, suponiendo en muchas ocasiones un importante problema en la educación para este alumnado al repercutir en su rendimiento académico y desarrollo socio-emocional.

Por esto, es imprescindible que se informe y sensibilice acerca de este tema y se generen herramientas de apoyo tanto para la prevención como para la intervención desde el ámbito educativo que puedan ser utilizadas por los estudiantes. En este sentido, se expone una propuesta de intervención educativa cuyo objetivo principal está enfocado en el uso de la educación emocional en las aulas para prevenir que el alumnado desarrolle dificultades de ansiedad escolar en la etapa de Educación Primaria.

Palabras clave: Salud mental, ansiedad escolar, educación emocional, Educación Primaria, rendimiento académico, intervención educativa, prevención, alumnado, herramientas de apoyo.

ABSTRACT

Mental health is a very present issue in our society, so it becomes a reality in educational classrooms. School anxiety is generated due to multiple factors, often representing a major problem in education for these students as it affects their academic performance and socio-emotional development.

Therefore, it is essential to inform and raise awareness about this issue and to generate support tools for both prevention and intervention in the educational environment that can be used by students. In this sense, an educational intervention proposal is presented whose main objective is focused on the use of emotional education in the classroom to prevent students from developing school anxiety difficulties in the primary education stage.

Keywords: Mental health, school anxiety, emotional education, primary education, academic performance, educational intervention, prevention, students, support tools.

1. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado se busca indagar más profundamente acerca de la salud mental en el ámbito educativo, poniendo el foco principal en la ansiedad escolar existente del alumnado de los cursos de Educación Primaria.

La ansiedad es uno de los principales síntomas emocionales que observamos en los estudiantes desde edades tempranas en la escuela y, por este motivo, quiero destacar su importancia con el objetivo de conocerlo mejor para poder prevenir e intervenir de manera adecuada. Los docentes somos personas esenciales en el desarrollo educativo y socioemocional de los niños y niñas y, en consecuencia, tenemos una gran responsabilidad y debemos ser conscientes de ello.

Desde que conocí el concepto de “Educación emocional”, quise saber más acerca de ello, por lo que este trabajo está orientado hacia esta idea creando una propuesta de intervención educativa que me pueda ayudar como docente y, sobre todo, al alumnado.

Los niños y niñas deben desarrollar sus competencias emocionales para conseguir regularse a nivel emocional y, por tanto, para obtener el bienestar personal que les ayude en sus relaciones sociales y a crecer como personas. Es por eso por lo que considero que se debe potenciar el uso de herramientas emocionales en las aulas, ofreciéndoles los instrumentos más óptimos para su desarrollo individual.

La educación emocional posibilita gestionar todas las emociones que sentimos, empatizar con los demás en el ámbito social y afrontar la vida de manera adecuada. Un término relacionado con esta temática es la inteligencia emocional, aquella que debe ser desarrollada para manejar mejor ciertas emociones con el fin de prevenir posibles situaciones de ansiedad y estrés.

Por tanto, basándonos en la educación emocional y en diversas herramientas que podemos implementar como docentes, se va a crear una

propuesta de intervención educativa que cumpla los objetivos que se exponen a continuación en este trabajo.

2. OBJETIVOS

- **Objetivo General:**

- Profundizar en la temática de la educación emocional y diseñar una propuesta de intervención educativa para promover la gestión emocional en el alumnado de Educación Primaria.

- **Objetivos Específicos:**

- Conocer la ansiedad escolar y sus consecuencias en el alumnado de Educación Primaria.
- Profundizar en el concepto de educación emocional en el ámbito educativo.
- Analizar las diferentes intervenciones que se vienen desarrollando a nivel educativo, tanto a nivel nacional como internacional, para promover el manejo de la ansiedad escolar.
- Realizar una propuesta de intervención educativa con el objetivo de promover el manejo del estrés y la ansiedad que se puede generar a nivel escolar mediante la práctica de ciertas herramientas de apoyo.

3. JUSTIFICACIÓN

Durante todo mi recorrido educativo he tenido siempre muy presentes mis emociones y sentimientos ante todo lo que vivía en el ámbito académico. He visto también cómo personas muy cercanas se sentían inválidas por no llegar a lo que quizás se esperaba de nosotros/as como estudiantes, llegando a tener que lidiar con emociones difíciles tanto de ellos y ellas mismas como hacia la escuela como institución.

Muchas veces, yo misma he sentido que en las aulas no se han tenido en cuenta, o se han dejado de lado, las posibles herramientas emocionales que deberían formar parte del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Es por esto por lo que he sabido siempre que quería dedicarme al mundo de la educación, para poder formarme y así ser capaz de emplear los instrumentos que considero que en su día estuvieron ausentes.

Considero que en mi carrera universitaria donde más he aprendido ha sido en las prácticas curriculares, y he podido observar que en las aulas sigue existiendo desconocimiento o ausencia del uso de estas técnicas. Por lo tanto, la elección del tema de salud mental para el desarrollo de mi Trabajo Fin de Grado era algo que me ha llamado la atención en todo momento.

En consecuencia, la ansiedad siempre ha sido un aspecto que me ha rodeado y me ha llamado mucho la atención saber cómo podría gestionarla en el aula, previniendo las posibles consecuencias negativas derivadas de estas situaciones. Querer conocer, formarme y adquirir las herramientas para ser capaz de desarrollar las competencias socio-emocionales necesarias en mis estudiantes han sido la causa por la que he escogido este tema.

4. MARCO TEÓRICO

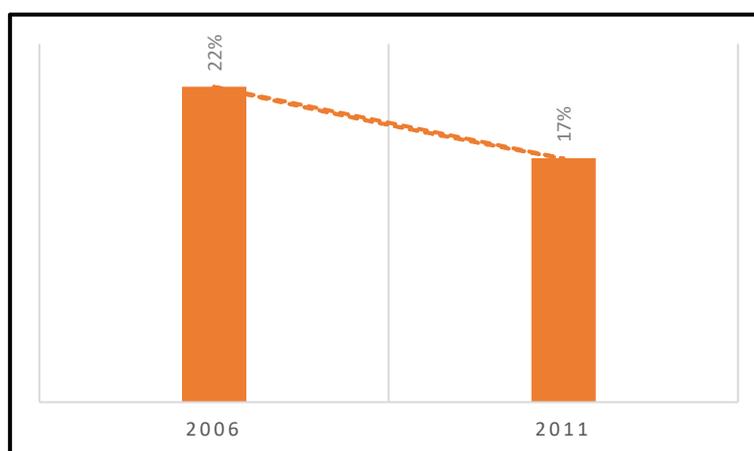
4.1 Problemas de salud mental en el alumnado de primaria.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004), la salud mental se concibe como el estado de bienestar en el que la persona es capaz de realizar sus capacidades superando los momentos de estrés y trabajando de manera productiva aportando a su comunidad. Es en la escuela donde encontramos una gran oportunidad para destacar la importancia de desarrollar una vida basada en el bienestar emocional, psicológico y social (Leiva et al., 2015).

Según Rodríguez-Blázquez y Galán (2018), la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) en 2006 indicaba que el 22% de la población infantil, de 4 a 15 años, presentaba algún riesgo de problemas de salud mental. Principalmente, los más habituales parecían ser los relacionados con problemas emocionales, problemas conductuales, hiperactividad, problemas en las relaciones con iguales y problemas en conducta prosocial (Basterra, 2016). Atendiendo a Rodríguez-Blázquez y Galán (2018), en 2011, este porcentaje disminuyó al 17% de la población infantil. Esta información puede verse en el gráfico que aparece a continuación (Gráfico 1).

Gráfico 1

Riesgo de problemas de salud mental en niños y niñas de 4 a 15 años según la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE)



Nota. Extraído de Rodríguez-Blázquez y Galán (2018).

Posteriormente, en 2014 se encontraron diferencias significativas según el sexo en esta población; así, las niñas mostraban mayores puntuaciones en las dimensiones emocionales y prosociales, mientras que los niños destacaban por mayor hiperactividad (Rodríguez-Blázquez y Galán, 2018).

Seguidamente, en 2017, los datos mostraron que, en la población infantil estudiada, de las cuatro dimensiones valoradas, los niños obtuvieron una puntuación más alta (peor salud mental) en problemas de conducta, hiperactividad y problemas con los compañeros y compañeras, mientras que las niñas lo hicieron en problemas emocionales y conductas prosociales (Ministerio de Sanidad, 2022).

Para obtener estos datos, el Ministerio de Sanidad (2022) utilizó el cuestionario que evalúa el riesgo de mala salud mental en la población de 4 a 14 años, concretamente el *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) que evalúa las cinco dimensiones que se han mencionado anteriormente: síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con compañeros/as y conducta positiva de socialización (prosocial).

Los docentes deben observar y prestar especial atención a todo el alumnado para poder detectar cualquier problema de salud mental, no solo en los alumnos y alumnas que tengan comportamientos conflictivos en el aula, sino también en aquel estudiante que se encuentre en clase retraído, muestre poca participación, o cualquier signo que indique que ese alumno/a tiene problemas de autoestima (García y Prieto, 2013).

Por estos motivos, resulta evidente que pueden existir problemas de salud mental en cualquier aula en el que nos encontremos, destacando así la importancia de una prevención e intervención adecuada y eficaz (Leiva et al., 2015).

Hay algunas herramientas que nos pueden ayudar a reducir o solventar la presencia de algunos problemas de salud mental en educación primaria. La inteligencia emocional, por ejemplo, está vinculada a los conceptos de educación y aprendizaje, y se trata de desarrollar herramientas que nos permiten percibir y comprender las emociones para regularlas y crecer tanto intelectual como emocionalmente (Padilla y Sandoval, 2022). Fomentar estas herramientas influye positivamente en la salud de la población infantil (Ramos et al., 2020). Además, el desarrollo de la gestión de emociones y la potenciación de las habilidades sociales en el aula resultan también factores clave en dicho propósito (Padilla y Sandoval, 2022).

En consecuencia, por un lado, el trabajo en el aula de la inteligencia emocional juega un papel muy importante e influye directamente en las relaciones y en el rendimiento del alumnado (Díaz, 2021). Como señalan Padilla y Sandoval (2022), mediante la inteligencia emocional se adquieren las herramientas necesarias para afrontar situaciones difíciles y potenciar otras experiencias enriquecedoras al máximo. Es relevante destacar también, por otro lado, la adquisición de habilidades sociales del alumnado como un recurso que potencia el éxito académico, personal y social. Estas habilidades sociales se entienden como un grupo de comportamientos que potencian la comunicación, posibilitan la interacción entre individuos e influyen en el desarrollo integral y la autoestima de la persona (Ruiz, 2021).

Se llega, por tanto, a la conclusión de que es fundamental en el aula regular la autonomía emocional y potenciar la adquisición de las habilidades sociales y el desarrollo personal de manera íntegra para prevenir e intervenir en los problemas de salud mental que puedan existir. En este sentido, la educación emocional se entiende como una vertiente educativa capaz de solucionar muchos de los problemas actuales de la educación como, por ejemplo, los que tienen que ver con la gestión emocional (Díaz, 2021; Salueña et al., 2021).

Una vez señaladas las nociones básicas de salud mental contempladas en el ámbito educativo, este trabajo se centra específicamente en la ansiedad

escolar, relacionándola con las estrategias educativas que ayudan a prevenir e intervenir en este ámbito y, más concretamente, desde la educación emocional.

El motivo por el que este trabajo se focaliza en la ansiedad es que, ya antes de la pandemia, era un factor preocupante en las aulas educativas. Cada vez se manifestaba en edades más tempranas y resultaba ser una de las principales causas de problemas de salud mental en el ámbito educativo (Lambert et al., 2022).

4.2 La ansiedad en el alumnado de Educación Primaria.

La ansiedad es un término que hace referencia al estado de agitación o inquietud de una persona en el momento de anticipación de un posible peligro (Sierra et al., 2003). Se entiende, por tanto, la ansiedad como una respuesta emocional que se presenta cuando reaccionamos ante un estímulo que nos genera algún tipo de temor (Domblás, 2016; Sánchez-Gómez et al., 2020). En el ámbito educativo que nos ocupa, de hecho, vamos a encontrar trastornos de ansiedad en nuestros alumnos y alumnas a causa de diversos factores, contemplándose su repercusión en el rendimiento académico (Peral y Morales, 2019).

Así, uno de los síntomas emocionales más presentes durante la etapa escolar es la ansiedad (Jadue, 2001). De acuerdo con el DSM-5, en el ámbito académico existen diversos tipos de esta emoción que pueden desarrollarse en el alumnado como, por ejemplo, el trastorno de ansiedad generalizada, el mutismo selectivo o el trastorno de ansiedad social (American Psychiatric Association, 2014). Por tanto, debemos destacar la importancia de estudiar este problema de salud mental que está cada vez más presente en nuestras aulas de distintas maneras (Gómez-Núñez, 2017).

Cuando el alumnado presenta altos niveles de ansiedad se reduce la eficacia del proceso de aprendizaje debido a que se vuelve más complicado mantener la atención y la concentración (Jadue, 2001). Además, la ansiedad se puede manifestar generando una fobia a la escuela, potenciando la ansiedad

social, o propiciando sentimientos de inseguridad y vergüenza ante los iguales (Sánchez-Gómez et al., 2020).

Si contemplamos la relación de la ansiedad con el rendimiento académico, podemos apreciar cómo la activación de recursos propios entra en juego y, en este sentido, afecta la capacidad de gestión de la preocupación de la persona ante el peligro (Domblás, 2016). Cuando se presenta esta preocupación en la escuela puede desencadenarse, en ocasiones, un estrés crónico que se relaciona con el fracaso académico y el menor rendimiento (Ratanova y Likhacheva, 2009; Tekin y Aydin, 2022). Así, también se puede relacionar la ansiedad con un posible rechazo escolar ante experiencias negativas vividas en la escuela, interviniendo negativamente en el desarrollo social y educativo del niño o niña (García-Fernández et al., 2016).

Además de afectar al rendimiento académico y al posible rechazo a la escuela, la ansiedad escolar también se vincula con experiencias de acoso escolar, disminución de conductas prosociales, niveles bajos de motivación (principalmente intrínseca), ansiedad por separación, aumento de perfeccionismo, etc. (Gómez-Núñez et al., 2018). Por todo esto, de nuevo se destaca la importancia de estudiar la ansiedad escolar en la infancia debido a las grandes consecuencias que puede conllevar en aquellos alumnos y alumnas que atraviesan estas circunstancias (Miller y Jome, 2010).

Además, en estos últimos años, tras la pandemia COVID-19, la vivencia de trastornos de ansiedad en el ámbito escolar se ha visto repercutida de diferentes formas que vamos a señalar a continuación. Así, por un lado, las consecuencias provocadas por el confinamiento han generado una pérdida o repercusión importante, sobre todo en el desarrollo socioemocional de las personas (Salueña et al., 2021). Y, por otro lado, en la escuela, por ejemplo, se ha visto como el alumnado tenía un mayor sentimiento de soledad al limitar las relaciones con sus iguales y presentaba altos niveles de ansiedad relacionados con sus estudios, su relación con el docente o la posible contracción de enfermedades. Todo esto, en consecuencia, ha provocado un aumento del

estrés y la ansiedad de los estudiantes de Educación Primaria (Carrillo-López, 2022).

El estrés habitual en el ámbito escolar, por su parte, influye negativamente en el progreso emocional de los alumnos y alumnas, por lo que también afecta al rendimiento académico creando un perfil de alumnado con poca capacidad de concentración, así como problemas de socialización y cambios de conducta (Casa, 2021). En este sentido, también durante la pandemia se generaron mayores niveles de estrés y el rendimiento académico disminuyó, al no darse de hecho la importancia requerida a la expresión emocional en dichas circunstancias (Salueña et al., 2021).

4.3 Prevención e intervención educativa y psicoeducativa.

Después de todo lo mencionado, es necesario indagar más acerca de cómo podemos tanto prevenir como realizar una intervención educativa y/o psicoeducativa en el ámbito escolar en lo que respecta a las dificultades de ansiedad y estrés del alumnado.

Un concepto que es clave para prevenir los trastornos mentales es la promoción de la salud mental (Orenes, 2015). Las posibilidades de promover y prevenir en salud mental mediante el desarrollo de distintos programas ha sido probada, mostrándose que, de esta manera, se puede contribuir al desarrollo de los estudiantes (Cova et al., 2019).

Los problemas más comunes de salud mental en niños/as son la ansiedad y la depresión, por lo que las estrategias están enfocadas en prevenir estos trastornos mentales mediante diferentes recursos que provienen de la psicoeducación, la terapia cognitiva y la resolución de problemas (Boustani et al., 2015).

Según Godoy et al. (2020), podemos definir la psicoeducación como una herramienta de intervención con la que se proporciona a la persona en cuestión y/o sus familiares información específica basada en la evidencia científica actual

acerca de ese problema de salud concreto. Y, según Tena (2020), la persona se beneficia de estas estrategias psicoeducativas ya que el mensaje se encuentra adaptado a las circunstancias de los participantes de estas intervenciones.

Cuando hablamos de terapia cognitiva-conductual, nos referimos a aquel tratamiento psicológico en el que se ofrecen herramientas para identificar y modificar pensamientos, sentimientos y conductas que permiten gestionar mejor estas dificultades emocionales (Polo y Díaz, 2011). Por ejemplo, la aplicación del *mindfulness*, que significa “atención o conciencia plena”, sería una de las técnicas comprendidas dentro de estos procedimientos y que ha mostrado ser eficaz para potenciar un incremento en las habilidades de la inteligencia emocional (Moscoso, 2019; Sánchez y Castro, 2016). Con esta técnica se busca focalizar la atención en el presente, lo cual se ha relacionado con una mejora en el bienestar mental y una reducción de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Salcido-Cibrián et al., 2021).

Es necesario mencionar también la gestión de habilidades sociales (HHSS) como herramienta para la prevención e intervención de la ansiedad escolar. Cuando hablamos de las HHSS, nos referimos al conjunto de capacidades que intervienen en el entorno socio-afectivo de una persona y que comprenden cinco componentes principales: autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y manejo de emociones (Bances, 2019; Roca, 2014).

En este sentido, merece la pena destacar que, durante el crecimiento de los niños y niñas, un factor que debe tenerse en cuenta es que su desafío principal en el entorno educativo es la aceptación social, que se va a medir en popularidad, indiferencia o rechazo entre sus iguales, por lo que aquí se ve la importancia de las habilidades sociales como recurso para lograr un adecuado funcionamiento social e inclusión (Contini, 2009). Es por esto por lo que, si desarrollamos un buen trabajo en este aspecto, la ansiedad que puedan experimentar a nivel social en la escuela puede verse dificultada y, por tanto, beneficiado el alumnado (Roca, 2014).

En general, existen programas desde la educación emocional que incluyen diversas técnicas de estos enfoques y estrategias terapéuticas. En concreto, programas que promueven la inteligencia emocional, definida según Mayer y Salovey (1997), como la habilidad para la percepción y expresión, la facilitación, la comprensión y la regulación emocional. Estos programas proporcionan una serie de beneficios: una mejor salud que conlleva un mayor bienestar, un uso de conductas empáticas, cívicas y tolerantes que reducen los comportamientos agresivos (bullying), y un mejor rendimiento académico al promover la comprensión y regulación de emociones desagradables (Fernández y Cabello, 2021).

4.4 Programas que se desarrollan a nivel nacional e internacional en educación emocional.

A continuación, se muestran los programas más representativos que se desarrollan a nivel nacional e internacional en educación emocional para promover el manejo de la ansiedad en las aulas a través de diferentes factores que afectan a la salud mental.

A nivel internacional, se pueden destacar tres programas como los más representativos: el programa RULER, el programa MINDup y el programa PATHS.

Programa Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating (RULER; Brackett, 2003)

Según Mayer y Salovey, en la inteligencia emocional (IE) se hace referencia a cinco habilidades emocionales relevantes: reconocimiento, comprensión, etiquetado, expresión y regulación de las emociones. En base a este modelo, Marc Brackett fue quien desarrolló el programa Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating (RULER; Fernández y Cabello, 2021). Fue Brackett quien, junto a su tío Marvin Maurer, creó una asociación para desarrollar los inicios de RULER y, cuando Brackett se juntó a

Salovey como becario postdoctoral en 2003, definió las ideas que crearon este programa en la Universidad de Yale (Yale School of Medicine, s.f.).

Este programa, tiene como objetivo mejorar el bienestar personal, el proceso de aprendizaje junto con sus estrategias, el rendimiento académico de los alumnos y alumnas participantes y el clima emocional del aula (Fernández y Cabello, 2021).

Se trata de un programa que está dirigido a toda la comunidad educativa, buscando su participación para desarrollar la IE tanto en los niños y niñas como en adultos y conseguir tanto la disminución de los estados emocionales negativos como el aumento de los positivos y el bienestar psicológico (Del Ángel, 2021).

RULER busca, en definitiva, en el ámbito escolar, mejorar la calidad general del aula a través de enfocarse en el clima emocional. Está basado en los programas de aprendizaje social y emocional (SEL), que son estrategias que buscan potenciar las habilidades socioemocionales (la conciencia social y la regulación de emociones) y la toma de decisiones y resolución de problemas en la gestión de las relaciones (Hagelskamp, 2013).

Siguiendo a Hagelskamp (2013), según un estudio en EE.UU llevado a cabo entre 2008 y 2010 que reclutó a 62 escuelas de alumnos/as entre quinto y sexto grado durante 2 años, el clima emocional del aula tras un año de implantación de este programa había mejorado en comparación con el de otras escuelas participantes en el estudio. Así, se llegó a la conclusión de que las escuelas que implementaron el programa RULER mostraban un apoyo emocional mayor y una mejor organización del aula. En concreto, este programa primero consiste en una formación docente y, después, conlleva la puesta en práctica de 12 unidades del plan de estudios “Feeling Words”. El programa se centra en un sentimiento por lección y está dividido en sesenta lecciones de 15 a 20 minutos. Durante el primer año académico se implementan 5 de las 12 unidades y en el segundo las 7 restantes. Finalmente, para medir el clima emocional del aula se utilizaba CLASS mediante la observación, que valora tres

criterios de la calidad del aula: apoyo emocional, apoyo educativo y organización del aula (Hagelskamp, 2013).

Programa MindDup (The Goldie Hawn, 2003)

El programa MindUp fue creado en 2003 por “The Goldie Hawn Foundation”, asociación formada por la actriz Goldie Hawn, que ha trabajado desde el primer momento con especialistas en psicología positiva, aprendizaje socioemocional, neurociencia y conciencia consciente (Mushtaq, 2016). Tenía el objetivo de responder a la agresión infantil, la ansiedad, la depresión y el suicidio y ofrece recursos a los educadores, los administradores, las familias y los adultos (MindUp For Life, s.f.).

Este programa escolar busca incorporar la atención plena dentro de un aprendizaje social y emocional (SEL). Es un proyecto que está destinado a la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social, las habilidades para relacionarse y la toma de decisiones (Maloney et al., 2016).

MindUp consta de 15 lecciones que se enseñan una vez por semana en bloques de 10 a 15 minutos. El objetivo principal es promover el control cognitivo para regular el comportamiento, el estrés y el bienestar personal y social. Para ello, se divide en cuatro bloques que son: enfocarse, agudizar los sentidos, las actitudes y actuar de manera consciente. Así, se recomienda también en el programa como práctica básica un ejercicio de respiración enfocado y una práctica de atención plena tres veces al día durante varios minutos (Crooks et al, 2020; Maloney et al., 2016).

En un estudio en Universidad de Western entre 2017 y 2018 en el que participaron 584 estudiantes de distintas edades y escuelas se implantó este programa durante 1 año. La duración y temporalización de la intervención dependió de los docentes y, en ese sentido, fueron ellos quienes rellenaron fichas de seguimiento de las lecciones, el tiempo total dedicado, los componentes curriculares y la fecha de finalización de cada lección. Se utilizó para la evaluación de la intervención el sistema de evaluación: Behavior

Assessment System for Children (BASC). Además, el Behavior Rating Inventory of Executive Function-Child (BRIEF-2), que es un cuestionario que analiza los comportamientos de los niños y niñas para medir la función ejecutiva, también fue utilizado (Crooks et al., 2020).

Según el estudio expuesto por Crooks et al. (2020) los resultados demostraron, por una parte, que los educadores habían dedicado una gran cantidad de tiempo de la implementación de este programa. Por otra parte, que los estudiantes que participaban habían demostrado una mejora en habilidades de adaptación, así como en la regulación del comportamiento. No se demostró ninguna diferencia entre géneros y se determinó que esta intervención de atención plena puede mejorar los resultados psicosociales y conductuales en estos niños y niñas.

Programa Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS; Greenberg y Kusché, 1980)

El programa Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) es una intervención universal del aprendizaje social y emocional (SEL) destinada a niños/as de entre 4 y 11 años que tiene como objetivo conseguir que regulen su comportamiento, comprendan sus emociones y trabajen de manera adecuada con los demás (Humphrey et al., 2016). Fue creado por Mark Greenberg y Carol A. Kusché, actualmente directora, a principios de la década de 1980 en la Universidad de Washington (Paths Training, s.f.).

Está basado en una serie de lecciones que tratan diversos temas: etiquetar sentimientos, controlar impulsos, reducir estrés y comprender las emociones de otras personas. Estas lecciones duran aproximadamente 30 ó 40 minutos, y se imparten dos veces por semana durante todo un año académico (Humphrey et al., 2015, 2016).

En un estudio en el que participaron 58 escuelas se aplicó este programa a un total de 4516 niños y niñas de 7 a 9 años. Se utilizó un plan de estudios en espiral mediante el cual: se revisaron los temas; las lecciones estaban

secuenciadas según el desarrollo; el aprendizaje nuevo partía de los conocimientos previos; y la competencia de los alumnos y alumnas aumentaba a medida que adquirían nuevos conceptos. Específicamente, contaba aproximadamente con 40 lecciones. Los instrumentos de evaluación que utilizaron fueron: un autoinforme que calificaba la competencia emocional a través de las habilidades sociales, Child self-report version of the Social Skills Improvement System (SSIS); un informe calificado por los maestros y maestras que contenía unos ítems para evaluar los síntomas emocionales de los niños/as, Teacher informant-report version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ); y una calificación de los maestros y maestras sobre los cambios de la competencia socioemocional a través del Teacher informant-report version of the Social and Emotional Competence Change Index (SECCI) (Humphrey et al., 2015, 2016).

Tras la implementación de este programa, Humphrey et al. (2015) afirman que se reflejó una mejora de la competencia socioemocional de los niños y niñas. Además, también existen beneficios en la mejora del comportamiento prosocial y en el compromiso y la cooperación entre los alumnos y alumnas con más dificultades en su competencia socioemocional.

A nivel nacional, nos encontramos con otros programas que también se desarrollan en educación emocional y que trabajan igualmente distintos componentes: el programa Happy 8-12; Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP); Programa de Aprendizaje Socioemocional (PAS); y el programa de Educación Emocional Cooperativo (EDEMCO).

Programa Happy 8-12 (Filella, 2014)

Happy 8-12 es un programa educativo de tipo gamificado, concretamente se trata de un software/videojuego, destinado a alumnos y alumnas de 8 a 12 años que tiene como objetivo favorecer la resolución de conflictos de manera asertiva (Filella et al., 2016).

Fue presentado en 2014 por un conjunto de profesores y profesoras, destacando como principal líder del proyecto a Gemma Filella, en base al marco conceptual del Grupo de Investigación en Orientación Pedagógica (GROP), que es un grupo interuniversitario integrado por diferente profesorado de la Universidad de Barcelona y Universidad de Lleida creado en 1997 por Rafael Bisquerra (Filella, 2014). Su principal objetivo es investigar sobre diferentes líneas de educación emocional para fomentar en el programa que se señala el desarrollo de las competencias emocionales definidas por Bisquerra en 2005: conciencia, regulación, autonomía, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (Lagos y Sandoval, 2021).

Este videojuego presenta 25 conflictos entre niños y niñas de estas edades de diferentes tipos, 15 se desarrollan en el contexto escolar y otros 10 entre hermanos en el contexto familiar (Filella et al., 2016). Se utiliza un proceso concreto de regulación emocional: conflicto, conciencia emocional, semáforo (paramos, respiramos hondo y pensamos), estrategias de regulación emocional que nos llevan al último paso, respuesta asertiva al conflicto (Rueda et al., 2016).

Se realizó un estudio con este programa. La muestra estuvo constituida por 574 alumnos y alumnas de 5º y 6º curso de primaria. Se utilizaron como instrumentos de evaluación: un *Cuestionario de Desarrollo Emocional* para obtener las competencias de educación emocional; el *Stit-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIT)* para evaluar la ansiedad del niño o niña; un *Cuestionario Clima Social Aula* para tratar factores sociales relacionados con el centro y el profesorado; un *Cuestionario el clima patio alumnado* para conocer el clima que existe en los patios según los alumnos y alumnas; un *Registro anecdótico de conductas conflictivas en el patio*; *Calificaciones (notas) de las asignaturas troncales*; el *Cuestionario de valoración Happy 8-12 del alumnado* y el *Cuestionario de valoración Happy 8-12 del profesorado* (Filella et al., 2016).

Siguiendo los resultados destacados por Filella et al. (2016), los niños y niñas que participan en este programa demuestran un aumento de la autoestima y una mejora social del clima en el aula y en el patio, reduciendo así los conflictos

entre los compañeros y compañeras y aumentando el rendimiento académico. También es importante resaltar una mejor autoconciencia, autogestión y autonomía emocional, además de cumplir el objetivo principal de reducir los niveles de ansiedad de los participantes.

Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP; Ramos et al., 2012)

El Programa Inteligencia Emocional Plena fue creado en la Universidad de Málaga por Natalia Sylvia Ramos, Héctor Arturo Enríquez y Olivia Recondo para desarrollar la IE a través de la atención plena, es decir, a través del mindfulness (Ramos et al., 2012). Siguiendo lo que nos señalan en su artículo Ramos y Salcido (2017), para el desarrollo de este programa se realizan ejercicios relacionados con el mindfulness y ejercicios emocionales en los que se requieren habilidades relacionadas con las emociones como la percepción, expresión, comprensión, facilitación y regulación emocional, basadas en la definición de IE de Mayer y Salovey.

Así, con este programa se desarrolla una conciencia emocional que potencia la autoconfianza al ser capaces de percibir y etiquetar esas emociones, se desarrollan la empatía fortaleciendo las relaciones personales y se conocen los problemas cotidianos para descubrir la forma de afrontarlos, entre otros (Ramos y Salcido, 2017). Por lo tanto, se busca promover una regulación adecuada de las emociones, pero también se esperan efectos psicoemocionales en inteligencia emocional, empatía, bienestar personal, atención plena, etc. (Esparza y García, 2020).

Se realizó un estudio en el que participaron 31 alumnos/as de quinto y sexto de primaria, con 20 sesiones, divididas en 2 sesiones semanales con una duración de una hora por sesión y una temporalización de 2 meses. Como instrumentos de evaluación destacan: la *Escala Infantil de Inteligencia Emocional (EISRIE)*; el *Índice de Reactividad Interpersonal-Empatía (IRI)*; la *Subescala de autoeficacia académica de las escalas de Patrones de Aprendizaje Adaptativo (PALS)*; la *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)*; la *Escala de Bienestar*

Personal (EPB); el Test de atención y percepción; y el Programa de Inteligencia Emocional Plena (Esparza y García, 2020).

El taller fue diseñado por Ramos et al. (2012) y cada sesión se dividió en seis partes: a) dinámica de integración, b) práctica de conciencia plena atendiendo a la respiración, c) realización de ejercicio de inteligencia intrapersonal, d) realización de ejercicio de inteligencia interpersonal, e) puesta en común de la experiencia vivida y f) cierre de la sesión con un ejercicio individual escribiendo en su diario de emociones.

Según la implementación del programa realizado por Esperanza y García (2020) los resultados demuestran que se consigue fomentar el desarrollo de las habilidades cognitivo-emocionales que les facilite a los participantes regular y gestionar sus propias emociones. Además, en alumnos y alumnas que tuvieran algún problema de conducta se notaron cambios positivos en el comportamiento y la convivencia con sus compañeros y compañeras.

Programa Educación Emocional Cooperativo (EDEMCO; Ambrona y López-Pérez, 2012)

El programa de Educación Emocional Cooperativo (EDEMCO) fue creado por Tamara Ambrona y Belén López-Pérez en 2012 y se trata de una breve intervención para niños y niñas con edades entre 6 y 8 años que está basada en la educación emocional (Ambrona y López-Pérez, 2012).

EDEMCO consta de dos partes. Por un lado, el reconocimiento de emociones, donde se trabajan las habilidades de reconocimiento de expresiones faciales y corporales y, por otro lado, la comprensión emocional, que tiene como objetivo mejorar el entendimiento de estas emociones, entender por qué surgen y se mantienen (Ambrona et al., 2012).

Siguiendo a Ambrona et al. (2012), cada parte está formada por 4 actividades que duran 45 minutos cada una y todas ellas están propuestas con el objetivo de trabajar cooperativamente y en resolución en grupo. Las

actividades están basadas en la técnica del rompecabezas de Aronson y Osherow (1980), según la cual cada niño o niña tiene un papel determinado dentro del grupo y así debe aprender a realizar una parte de la tarea para luego enseñar a los compañeros/as lo aprendido. Se parte del conocimiento previo de los participantes, se explica y se realiza la actividad correspondiente. Seguidamente, se concluye y resume lo aprendido para la fijación de contenidos.

Se realizó un estudio con este programa en el que participaron 60 niños y niñas de 6 y 7 años durante 2 semanas. Como instrumentos de evaluación se utilizaron: una prueba de reconocimiento emocional; una prueba de comprensión emocional simple; y una prueba de comprensión emocional mixta. Además, los resultados evidencian que existe una mejora de la competencia emocional en los niños/as de primer curso de primaria. El alumnado sentía que aprendía pensando que era un juego y se creaba un clima de participación activa que potenciaba todos aquellos aspectos positivos del programa (Ambrona et al., 2012).

Seguidamente se puede ver un resumen de los programas que se han mencionado a lo largo de este punto, señalando los componentes, la edad de los participantes, las sesiones, la duración de estas, la temporalización y los instrumentos empleados (Tabla 1).

Tabla 1

Resumen de los principales programas de intervención a nivel internacional y nacional en educación emocional

	Componentes	Edad de los participantes	Sesiones	Duración	Temporalización	Instrumentos
RULER (Mark Brackett, 2003)	<p>Conciencia social.</p> <p>Toma de decisiones.</p> <p>Regulación de emociones.</p> <p>Resolución de conflictos en la gestión de las relaciones.</p>	Entre 10 y 12 años.	<p>25 lecciones en el primer año.</p> <p>35 lecciones en el segundo año.</p>	15 ó 20 minutos.	2 años.	CLASS para evaluar la calidad del aula.
MindUp (The Goldie Hawn Foundation, 2003)	<p>Mindfulness (atención plena).</p> <p>Habilidades para relacionarse (conciencia social).</p> <p>Toma de decisiones.</p> <p>Autogestión y autoconciencia.</p>	Entre 2 y 11 años.	15 lecciones una vez por semana.	Bloques de 10 ó 15 minutos.	1 año.	<p>Behavior Assessment System for Children (BASC).</p> <p>Behavior Rating Inventory of Executive Function-Child (BRIEF-2).</p>

<p>PATHS (Mark Greenberg y Carol A. Kusché, década 1980).</p>	<p>Regulación del comportamiento. Comprensión emocional. Relaciones con sus iguales. Habilidades socioemocionales.</p>	<p>Entre 7 y 9 años.</p>	<p>40 sesiones, dos veces por semana.</p>	<p>30 ó 40 minutos.</p>	<p>1 año.</p>	<p>Child self-report version of the Social Skills Improvement System (SSIS) Teacher informant-report version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Teacher informant-report version of the Social and Emotional Competence Change Index (SECCI).</p>
--	--	--------------------------	---	-------------------------	---------------	---

<p>Happy 8-12 (Gemma Filella, 2014)</p>	<p>Resolución de conflictos.</p> <p>Asertividad.</p> <p>Regulación emocional.</p> <p>Comprensión de las emociones.</p> <p>Habilidades socioemocionales.</p>	<p>Entre 10 y 12 años.</p>	<p>25 sesiones, una por día.</p>	<p>Según las sesiones del programa original.</p>	<p>25 días.</p>	<p>Cuestionario de Desarrollo Emocional.</p> <p>Stit-Trait Anxiety Inventory for Children</p> <p>Cuestionario Clima Social Aula.</p> <p>Cuestionario el clima patio alumnado.</p> <p>Registro anecdótico de conductas conflictivas en el patio.</p> <p>Calificaciones.</p> <p>Cuestionario de valoración Happy 8-12 del alumnado.</p> <p>Cuestionario de valoración Happy 8-12 del profesorado</p>
--	---	----------------------------	----------------------------------	--	-----------------	--

<p>PINEP (Natalia Sylvia Ramos, Héctor Arturo Enríquez y Olivia Recondo, 2012)</p>	<p>Mindfulness (atención plena).</p> <p>Conciencia emocional.</p> <p>Empatía.</p> <p>Regulación emocional.</p> <p>Bienestar personal.</p> <p>Inteligencia emocional.</p>	<p>Entre 10 y 12 años.</p>	<p>20 sesiones divididas en dos sesiones semanales.</p>	<p>1 hora.</p>	<p>2 meses.</p>	<p>Escala Infantil de Inteligencia Emocional (EISRIE)</p> <p>Índice de Reactividad Interpersonal-Empatía (IRI)</p> <p>Subescala de autoeficacia académica de las escalas de Patrones de Aprendizaje Adaptativo (PALS)</p> <p>Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)</p> <p>Escala de Bienestar Personal (EPB)</p> <p>Test de atención y percepción</p> <p>Programa de Inteligencia Emocional Plena</p>
---	--	----------------------------	---	----------------	-----------------	---

<p>EDEMCO (Tamara Ambrona y Belén López-Pérez, 2012).</p>	<p>Reconocimiento y comprensión emocional. Trabajo cooperativo. Habilidades sociales.</p>	<p>6 y 7 años.</p>	<p>8 sesiones.</p>	<p>45 minutos.</p>	<p>2 semanas.</p>	<p>Prueba de reconocimiento emocional Prueba de comprensión emocional simple Prueba de comprensión emocional mixta</p>
--	---	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado, se desarrolla una propuesta de intervención orientada al alumnado de primaria para prevenir la ansiedad en el ámbito educativo a través de la educación emocional en las aulas. Las actividades propuestas están basadas en los componentes principales de los programas que se han investigado en el marco teórico.

A lo largo de esta propuesta, se especifican los destinatarios a los que está destinada junto con los objetivos que se pretenden alcanzar a través de una metodología determinada. Además, se incluye la temporalización según la cual esta propuesta se desarrollaría y se proponen las sesiones a la vez que se concretan los recursos y el método de evaluación utilizado. Por último, se incluyen los temas transversales que se trabajan y un último apartado destinado a la atención a la diversidad.

5.1 Destinatarios

Esta propuesta está concretamente dirigida a 3º de Educación Primaria, alumnos y alumnas que tienen una edad de 8 y 9 años. Se trata de un grupo de 25 niños que se encuentran en un C.E.I.P público ubicado en Sevilla.

Concretamente, el nivel socioeconómico del alumnado es medio y se desenvuelven en un contexto educativo que cuenta con numerosos recursos. Además, cabe destacar que, en el aula a la que va dirigida, existe alumnado con algunas necesidades especiales:

- Alumna con discapacidad motora: requiere de la Profesional Técnico de Integración Social (PTIS) en todo momento para realizar las actividades, adecuándolas a su vez a sus capacidades.
- Alumna con ambliopía: dificultad con la visión si se encuentra a larga distancia. Requiere adaptación colocándole en las sesiones lo más cerca posible del docente.

Indirectamente también se hace partícipe a las familias, ya que se les hará conocer en todo momento los objetivos y el progreso de la propuesta, así como de los resultados una vez se realice la implementación. Las familias son una parte muy importante del desarrollo socioemocional de los niños, por lo que es necesario su acceso a esta propuesta.

Por último, el profesorado del centro también cabe ser señalado como partícipe, ya que es importante el acceso por su parte a la propuesta para que posteriormente puedan emplear cualquier actividad o recurso que haya resultado útil.

5.2 Objetivos

El **objetivo general** de esta propuesta de intervención es prevenir el desarrollo de problemas de ansiedad en el alumnado de primaria mediante el empleo de técnicas de educación emocional que permitan una mejor autogestión en este plano.

Además, podemos establecer unos **objetivos específicos** que derivan del anterior:

- Regular su comportamiento y sus emociones mediante la gestión de sus habilidades socioemocionales.
- Mejorar su autoconcepto y autoestima.
- Aumentar su conciencia social aprendiendo a relacionarse con los demás de una manera asertiva.
- Fomentar el trabajo cooperativo comprendiendo y entendiendo las emociones de los demás a la hora de trabajar en grupo, potenciando la empatía.
- Crear un buen clima emocional en el aula fomentando la participación.

5.3 Contenidos

Como se ha señalado, esta propuesta de intervención se va a fundamentar en los componentes principales que subyacen a los programas de educación emocional que se encuentran en la literatura, enfocándose principalmente en la intervención basada en el aprendizaje social y emocional a través de diferentes recursos:

- Reconocimiento y comprensión emocional.
- Regulación de las propias emociones adquiriendo autonomía emocional.
- Promoción del bienestar personal y atención plena.
- Desarrollo del autoconcepto, autoestima y autogestión.
- Trabajo y resolución en grupo.
- Desarrollo de la conciencia social.
- Desarrollo de la empatía.
- Desarrollo del respeto y la tolerancia.

5.4 Metodología

Para llevar a cabo la propuesta de intervención, se desarrollan un total de 8 *sesiones* estructuradas en dos sesiones por semana, en las que el docente estaría previamente formado para implementar este programa o, en su defecto, contaría con el asesoramiento del equipo de orientación.

Dentro de estas sesiones se proponen *actividades lúdicas* en las que el alumnado sea protagonista de su propio aprendizaje, adquiriendo las *competencias socioemocionales* necesarias para la gestión de sus emociones y, por tanto, de la posible ansiedad que puedan experimentar en la escuela. El docente acompaña la realización de las actividades durante todo el proceso como un referente de guía en la realización de las mismas, cerciorándose y supervisando que todo se desarrolla de manera óptima. También dirigirá las sesiones atendiendo a las necesidades individuales de cada alumno o alumna, ofreciéndoles a su vez los recursos que cada uno necesite para las distintas actividades.

Las sesiones siguen, en concreto, la búsqueda del aprendizaje a través del *juego y trabajo cooperativo*, haciendo que el alumnado desarrolle sus competencias al máximo y aprenda la importancia de pertenencia a un grupo a lo largo de toda la propuesta. Además, se busca un *ambiente dinámico y activo* en el que se fomente tanto el aprendizaje significativo como el aprendizaje dialógico dentro de un aula con un clima adecuado de aprendizaje. Así, se persigue que el alumnado potencie y regule sus emociones, asumiendo la importancia de la responsabilidad individual y grupal, y desarrollando a su vez *valores* como el respeto y la tolerancia.

Como se ha señalado, las estrategias o recursos utilizados siguen las propuestas de los programas revisados en lo que respecta a la prevención e intervención de la ansiedad escolar. Se trabaja, en este sentido, con ejercicios fundamentados principalmente en el mindfulness (atención plena), la inteligencia emocional, la asertividad, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y las habilidades socioemocionales.

Por tanto, se utilizan a lo largo de toda la intervención distintas actividades y juegos que potencian todas estas competencias sociales y emocionales para regular las emociones y las relaciones sociales con el fin de desarrollar estrategias ante situaciones que provoquen ansiedad o estrés.

5.5 Temporalización

A continuación, en la tabla 2 puede verse la temporalización de la propuesta haciendo referencia a las diferentes sesiones y el contenido que desarrollan.

Tabla 2

Temporalización

ACTIVIDADES	SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Cuestionario sobre la educación emocional</i>								
<i>Mi superpoder es...</i>								

<i>Ruleta de emociones</i>	■						
<i>Fotomatón de las emociones</i>	■						
<i>¿Cómo podemos relajarnos?</i>		■					
<i>Soy una tortuga</i>		■					
<i>Viajo con la música</i>		■					
<i>Mis emociones</i>			■				
<i>Analizo estas escenas</i>			■				
<i>Del revés</i>			■				
<i>Introducción habilidades sociales</i>				■			
<i>Mi opinión sí cuenta</i>				■			
<i>Feedback habilidades sociales</i>				■			
<i>Introducción empatía</i>					■		
<i>Ponte en mi lugar</i>					■		
<i>Feedback empatía</i>					■		
<i>Sintiendo los olores</i>						■	
<i>Meditación de la mariposa</i>						■	
<i>Dibujo mis emociones</i>						■	
<i>Feedback mindfulness</i>						■	
<i>Introducción autoestima</i>							■
<i>¿Quién se encuentra ahí?</i>							■
<i>Reflexión autoestima</i>							■
<i>¿Qué tengo en mi mochila?</i>							■
<i>Tu mochila, mi mochila</i>							■
<i>Cuestionario sobre la educación emocional</i>							■
<i>Escala de valoración final</i>							■

5.6 Actividades

Las tres primeras sesiones se realizarán como introducción a la inteligencia emocional. Por una parte, tratando el conocimiento, la comprensión y el etiquetado de las emociones y, por otra, la regulación y la expresión emocional.

Una vez se hayan desarrollado las tres primeras sesiones de introducción, se realizarán las demás sesiones orientadas a trabajar de manera concreta e individual algunos componentes esenciales que podrán favorecer el manejo más directo de emociones relacionadas con la ansiedad escolar. Estarán presentes las siguientes sesiones: habilidades sociales, empatía, mindfulness, autoestima y resolución de conflictos. Todas estas buscan la adquisición de herramientas por parte del alumnado que les ayuden a autogestionarse emocionalmente.

Es necesario mencionar que todas las actividades han sido creadas 'ad hoc', excepto en la sesión de "Regulación de emociones", la técnica de la tortuga creada por Marlene Schneider y Arthur Robin en 1974 (Schneider y Robin, 1992), y en la sesión de "Mindfulness", la meditación de la mariposa creada por Lucina Artigas en 1998 (Jarero y Artigas, 2021).

5.6.1 Sesión 1: Conocimiento, comprensión y etiquetado de las emociones.

Esta sesión tendrá una duración de 1 hora y contará con tres actividades: "Mi superpoder es...", "Ruleta de las emociones" y "Fotomatón de las emociones". Además, al principio de esta, durante 5 minutos realizarán un cuestionario sencillo a modo de evaluación inicial para conocer qué nivel de conocimiento presenta el alumnado sobre herramientas de educación emocional al llevarlas a la práctica.

Actividad 1: "Cuestionario de conocimiento sobre la aplicación práctica de educación emocional del alumnado"

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Conocer el nivel de conocimiento que presenta el alumnado en relación a la educación emocional y su puesta en práctica.

Recursos:

- Materiales: cuestionario inicial.
- Humanos: un o una docente de educación primaria y un o una PTIS.
- Espaciales: aula con espacio sin mobiliario que pueda entorpecer la sesión.

Desarrollo:

Se repartirá de manera individual un cuestionario inicial creado 'ad hoc' (véase anexo 1) sobre aplicación práctica de educación emocional para conocer el punto del que parte el alumnado al iniciar la propuesta de intervención.

Actividad 2: "Mi superpoder es..."

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Establecer una primera toma de contacto entre todos y todas.
- Observar las relaciones y la dinámica de los alumnos/as.
- Darse a conocer de manera más profunda personalmente.

Recursos:

- Material: capa de superhéroe/superheroína.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la actividad 1.

Desarrollo:

En esta actividad, se colocará al alumnado en un círculo de pie de manera que todos/as puedan verse las caras. Se explicará la actividad y se les dejará un par de minutos para que piensen qué van a decir. Cada uno de ellos y ellas deberá decir su nombre y una cualidad buena bueno que crean que tengan y que se identifique como su superpoder. Por ejemplo: *Yo me llamo Natalia y mi superpoder es hacer reír a mis amigos*. Así, se irá pasando por cada alumno y alumna escuchándoles hasta finalizar el círculo entero.

Actividad 3: "Ruleta de emociones"

Duración: 25 minutos.

Objetivos:

- Reconocer y comprender las emociones básicas con su expresión facial correspondiente.
- Asociar las emociones a situaciones que las provoquen.
- Relacionar estas emociones con comportamientos personales.

Recursos:

- Material: ruleta de las emociones, cámara instantánea.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la actividad 1.

Desarrollo:

En esta actividad se comenzará organizando cinco grupos heterogéneos de cinco niños y niñas y distribuyéndolos alrededor del aula. Se colocará la ruleta de las emociones (véase anexo 2) en el centro y de manera oral se hará una breve introducción acerca de las emociones (qué son, qué emociones concocen...).

Tras esto, se explicará el ejercicio, que consistirá en salir un miembro de cada equipo al centro a tirar de la ruleta para ver qué emoción les toca. Cuando

haya terminado esta tarea, se pasará a otra persona del siguiente equipo hasta completar la primera ronda.

Cada equipo deberá compartir qué situaciones o momentos les provoca esta emoción entre ellos/as y, posteriormente, con el resto de la clase. Al finalizar la ronda se les hará una foto de grupo con la expresión facial de su emoción con la cámara instantánea. Así, se harán tantas rondas como sea posible en base al tiempo.

Actividad 4: “Fotomatón de las emociones”

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Organizar las emociones aprendidas junto con sus expresiones faciales.
- Trabajar de manera cooperativa en la creación del fotomatón.

Recursos:

- Material: fotos sacadas, cartulina, pegamento, rotuladores.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la actividad 1.

Desarrollo:

Para finalizar la sesión, se realizará un mural para crear un fotomatón (véase anexo 3) con las fotos de los grupos para colocarlo en su clase habitual de trabajo. Cada grupo pegará sus fotos debajo de la emoción que le corresponda y se conseguirá un mural lleno de expresiones faciales con las emociones básicas aprendidas.

5.6.2 Sesión 2: Regulación de las emociones

La segunda sesión tendrá una duración de 1 hora y contará con tres actividades principales. La primera de introducción, “¿Cómo podemos

relajarnos?”, la actividad central “Soy una tortuga” y la actividad final “Viajo con la música”.

Actividad 1: “¿Cómo podemos relajarnos?”

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Adquirir conocimientos de manera general sobre el manejo de las emociones propias.
- Indagar sobre la técnica de la tortuga.
- Conocer en qué situaciones podemos utilizarla y de qué manera es efectiva para cada uno o una.
- Relacionar esta técnica con experiencias de los estudiantes.

Recursos:

- Material: tarjetas de apoyo visual.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

La primera actividad de esta sesión consistirá en aprender a gestionar las emociones. Se colocará al alumnado de manera que puedan ver las tarjetas que servirán de apoyo visual (véase anexo 4). Se explicará en qué consiste la técnica de la tortuga, técnica creada por Marlene Schneider y Artur Robin en 1974 (Schneider y Robin, 1992), de manera que lo adquieran como una técnica para utilizar en momentos donde se alteren o no sepan gestionar adecuadamente sus emociones. El o la docente irá explicando con ejemplos en los que los estudiantes participarán aportando experiencias.

Actividad 2: “Soy una tortuga”

Duración: 30 minutos.

Objetivos:

- Ser capaz de gestionar sus emociones en diferentes situaciones.
- Propiciar el autocontrol para evitar tener reacciones inadecuadas.
- Aprender a relajarse.
- Ser conscientes de su estado de ánimo en cada momento.

Recursos:

- Material: tarjetas con diferentes situaciones.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Una vez conocida la técnica de la tortuga se pasará a realizar la actividad principal. Se situará al alumnado alrededor de la clase desperdigados mientras se mueven y se irán leyendo en voz alta unas tarjetas (véase anexo 5). En estas tarjetas habrá unas situaciones pensadas para provocar unas emociones o reacciones en los estudiantes. A su vez, se les indicará que, en el momento en el que durante la historia sientan que se alteran, enfadan, sobresaltan o sienten inquietos, realicen la técnica de la tortuga.

En definitiva, se buscará que se pongan en el lugar del personaje de la historia para entender sus emociones y así tener el poder de regularlas. Cada vez que se acabe una situación, se comentará por qué se han sentido así y cómo han intentado gestionar sus emociones y comportamientos, además de buscar posibles soluciones para cada situación.

Actividad 3: "Viajo con la música"

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Conseguir atención plena en la música.

- Analizar qué emoción nos provoca cada parte de la canción.
- Gestionar emociones.
- Regular los sentimientos y emociones utilizando el autocontrol y la autogestión con los recursos personales.

Recursos:

- Materiales: altavoz.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.
- Tecnológicos: dispositivo electrónico para poner música.

Desarrollo:

Para finalizar esta sesión de regulación de emociones, se realizará una última actividad en la que se pondrán distintas canciones que susciten algunas emociones en los estudiantes. Cada uno, deberá hacer diferentes bailes y ritmos en función de lo que le transmitan las canciones y, en el momento en el que el ritmo, la letra o la música de la canción le enfade o le ponga nerviosos deberá gestionar las emociones aplicando lo aprendido en la sesión. Así, a través de la música, podrán identificar las emociones y gestionarlas cuando se encuentren incómodos.

5.6.3 Sesión 3: Expresión de las emociones

La tercera sesión estará formada por tres actividades y tendrá una duración de 1 hora. La primera actividad consistirá en un ejercicio en el que se introduzca la importancia de la expresión emocional, “Mis emociones”. La segunda será un ejercicio que dará paso a la actividad central de la sesión, “Análisis de estas escenas”, y la última actividad que lleva por nombre “Del revés”.

Actividad 1: “Mis emociones”

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Concienciar de los beneficios de la expresión emocional.
- Informar sobre cómo se realiza.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

En esta primera actividad se creará un espacio informativo en el que el o la docente explicará la gran importancia que tiene la expresión emocional en el bienestar personal. Así, se trabajarán las ventajas de expresar lo que se siente tanto para uno mismo como para los demás. Se pretende conseguir un momento de intercambio de opiniones e información que dé paso a las siguientes actividades.

Actividad 2: “Análisis de estas escenas”

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Ser capaz de analizar las escenas atendiendo a lo que ya se conoce sobre educación emocional.
- Profundizar en las emociones de los personajes.
- Trabajar con una película de fácil comprensión para su edad.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.
- Tecnológicos: ordenador, pizarra digital interactiva.

Desarrollo:

Se proyectará en la pizarra interactiva una escena de la película de Disney “Del revés” (véase anexo 6) con el objetivo de analizar los personajes y las

emociones que representan cada uno de ellos en profundidad. Se colocarán de manera que toda la clase pueda ver la pizarra y se plantearán preguntas para que reflexionen acerca de las emociones de los personajes principales.

Actividad 3: “Del revés”

Duración: 40 minutos.

Objetivos:

- Ponerse en el lugar de los personajes expresando las emociones que representan.
- Trabajar la empatía con ayuda de las escenas estudiadas.
- Expresar emociones y sentimientos propios.

Recursos:

- Material: dado de las emociones “Del revés”.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Una vez que se han trabajado en la actividad anterior las escenas de la película, se dividirán en grupos de 5 personas para este ejercicio. Lanzarán el dado de las emociones (véase anexo 7) por grupos y con el personaje que les salga tendrán que crear una escena en la que se vea representada la emoción de este. Así, buscarán la estrategia más óptima para transmitir su emoción y expresar lo que este les produce. Se irán haciendo tantas rondas como permita el tiempo, pero cuantas más emociones se trabajen, más aprenderán sobre expresión emocional los unos de los otros.

5.6.4 Sesión 4: Habilidades sociales

La cuarta sesión estará focalizada en trabajar las habilidades sociales como herramienta necesaria para la gestión de la ansiedad. Por lo tanto, se

realizará una actividad en la cual los y las estudiantes pondrán en práctica su competencia social. Esta sesión durará 1 hora y la actividad principal será “Invisible”, aunque previamente habrá una breve introducción y se finalizará con un breve feedback de la sesión.

Actividad 1: “Introducción habilidades sociales”

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Ofrecer información detallada sobre las habilidades sociales.
- Aprender diferentes tipos de habilidades sociales y sus beneficios.
- Comprender la importancia de la competencia social en diferentes situaciones.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Esta introducción será el avance de lo que se trabaje en la actividad central de esta sesión. El o la docente explicará qué son las habilidades sociales y cómo se pueden utilizar. Los y las estudiantes pondrán ejemplos a medida que avanza la explicación, generando un espacio donde compartir situaciones o experiencias antes de comenzar con la actividad.

Actividad 2: “Mi opinión sí cuenta”

Duración: 25 minutos.

Objetivos:

- Poner en práctica la competencia social conjuntamente.
- Aprender a comunicar y a escuchar.

- Utilizar distintas estrategias comunicativas.
- Socializar con todas las personas del grupo.
- Hablar de distintos temas generando debate.

Recursos:

- Materiales: tarjetas temas.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se empezará con la distribución de la clase en grupos de tres o cuatro personas cada uno, que más adelante se irán cambiando. Se propondrá un tema de las tarjetas creadas (véase anexo 8) sobre el que tendrán que intercambiar opiniones, escuchar, tolerar y respetar lo que sus compañeros y compañeras estén compartiendo. Tendrán cinco minutos en los que todas las personas tendrán que aportar algo para así enriquecer el acto comunicativo. Cuando se hayan acabado esos cinco minutos, se cambiarán los grupos y se propondrá otro tema para seguir poniendo en práctica lo aprendido. No es tan importante la información que se trabaja, sino cómo se hace y cómo se percibe desde el otro lado.

Actividad 3: "Feedback habilidades sociales"

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Debatir de manera general sobre su comunicación con los demás.
- Compartir y analizar sus sensaciones durante la sesión.
- Aprender qué tienen que mejorar en sus habilidades sociales con los demás.
- Observar posibles situaciones que les generan ansiedad al comunicarse con los demás.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se creará un debate en el que los y las estudiantes compartirán cómo han vivido esta sesión, qué han puesto en práctica de lo aprendido en la introducción, qué tienen que mejorar a la hora de comunicar o de escuchar... Se busca que todo el alumnado comparta cómo se ha sentido y si en algún momento ha tenido algún tipo de miedo o ansiedad cuando se le ha presentado un tema que no conocía, personas con las que no tenía mucha confianza, etc. Por lo tanto, se procura que aprendan todos y todas de cada experiencia y se buscan posibles causas que generan al alumnado ansiedad dentro de la escuela.

5.6.5 Sesión: Empatía

Durante la quinta sesión se trabajará la empatía analizando distintas situaciones de manera grupal para aprender a ponerse en el lugar de los demás. Primero, habrá una actividad en la que se explicará qué es la empatía y su importancia, después estará la actividad principal llamada "Ponte en mi lugar" y, por último, un feedback de la sesión para cerrarla. Su duración será de 1 hora al igual que el resto de las sesiones.

Actividad 1: "Introducción empatía"

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Conocer qué es la empatía y su importancia.
- Plantear una situación en la que se fomente el pensamiento crítico.
- Ayudar a entender cómo se pueden sentir los demás.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Primero, el o la docente entrará en clase con una actitud distinta al resto de días. Se mostrará triste, angustiado/a por algo, únicamente con el objetivo de ver cómo reaccionan los alumnos/as ante este estado. A partir de lo que suceda en el aula, se comentará lo ocurrido y se explicará en qué consiste la empatía a través de ese ejemplo, también se presentarán otras situaciones en las que se destaque la importancia de esta.

Actividad 2: "Ponte en mi lugar"

Duración: 30 minutos

Objetivos:

- Interpretar situaciones de la vida cotidiana en distintos ámbitos.
- Empatizar con distintos perfiles de personas.
- Identificar y comprender actitudes y emociones.

Recursos:

- Materiales: tarjetas situaciones.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se dividirá a la clase por parejas y a cada pareja se le mostrará una situación de dos personajes que aparecerá en unas tarjetas (véase anexo 9) para que la representen interpretando cada uno un personaje. Serán situaciones sencillas en las que los demás tendrán que ponerse en el lugar de cada uno de los personajes para así comentar las distintas situaciones que se planteen en el aula.

De esta manera, estarán presentes algunas situaciones que pueden generar ansiedad a algunas personas tanto en el ámbito escolar como en general en la vida. Además, se tratarán muchos temas interesantes que se irán comentando durante la actividad, analizando los perfiles de cada personaje en cada situación.

Actividad 3: "Feedback empatía"

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Debatir de manera general acerca de la empatía.
- Compartir y analizar sus sensaciones durante la sesión.
- Aprender a respetar cómo se han sentido sus compañeros/as.
- Observar cómo reaccionan ante posibles situaciones que generan ansiedad.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

El alumnado compartirá sus sensaciones durante la sesión y lo que han aprendido acerca de la empatía. Además, se analizarán las situaciones que se han trabajado con el fin de intercambiar opiniones y cerrar la sesión con una conclusión que resuma todo lo trabajado en la sesión.

5.6.6 Sesión 6: Mindfulness

Un aspecto muy necesario para gestionar la ansiedad es el mindfulness. En este sentido, es importante, por ejemplo, que cada persona sepa meditar y contemplar su respiración poniendo atención plena en la misma. A lo largo de esta sesión, que también durará 1 hora, se desarrollarán tres actividades

sencillas que podrán aplicar en situaciones que les generen estrés, miedo o ansiedad. Se cerrará la sesión con un ejercicio de feedback grupal para comentar las distintas actividades.

Actividad 1: "Sintiendo los olores"

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Promover la atención plena en los estudiantes.
- Generar una actitud de atención plena hacia los olores.
- Comprobar las sensaciones que producen dichos olores.

Recursos:

- Materiales: botes con diferentes olores.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se dividirá al grupo en cinco subgrupos de cinco personas cada uno que se distribuirán por el aula. A cada grupo se le darán 5 botes iguales con distintos olores que irán analizando entre todos/as. Deben profundizar en las sensaciones y las emociones que les provocan estos olores con sus compañeros/as de grupo para luego debatirlo de manera general con toda la clase. Así conseguirán concentrarse y prestar atención plena a algo (en este caso olores), así como a las emociones que suscitan.

Actividad 2: "Meditación de la mariposa"

Duración: 20 minutos.

Objetivos:

- Aprender a ser conscientes de la respiración.

- Aprender a utilizar la atención plena en la respiración en situaciones de ansiedad.

Recursos:

- Materiales: altavoz, música relajante.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Los estudiantes se distribuirán en un círculo sentados en el suelo para poder verse las caras, pero dejando el espacio suficiente para no chocarse entre ellos y ellas. La profesora pondrá música relajante para crear un ambiente relajado con un buen clima.

Tras esto, se explicará en qué consiste la técnica del abrazo de la mariposa, creado por Lucina Artigas en 1998 (Jarero y Artigas, 2021), y en qué situaciones se puede utilizar. Cuando los estudiantes sientan episodios de ansiedad podrán utilizar esta técnica cruzando sus palmas sobre sus hombros abrazándose a sí mismos. Seguirán abriendo las palmas de las manos inhalando y exhalando tranquilamente con los ojos cerrados poniendo el foco en su respiración. Así, una vez que estén más relajados, podrán gestionar la situación y pensar de manera más clara.

Repetirán esta técnica durante varios minutos y posteriormente se pondrán ejemplos de situaciones para que sea el alumnado quien decida cuándo debe aplicar esta técnica.

Actividad 3: “Dibujo mis emociones”

Duración: 20 minutos.

Objetivos:

- Expresar las emociones a través del arte.

- Relacionar los colores y formas con distintas emociones.
- Pensar y analizar situaciones para poder dibujarlas.
- Conseguir la atención plena en lo que se está haciendo.

Recursos:

- Materiales: altavoz, música relajante, folio, pinturas.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

De manera individual tumbados por toda la clase y con música relajante de fondo deberán dibujar en un folio los sentimientos que estén experimentando cuando se lean las tarjetas de las situaciones de empatía (véase anexo 9). Como son situaciones que ya han sido trabajadas, serán conocidas por todo el mundo y deberán representar sus emociones a través de formas y colores distintos. Se irán comentando a medida que van haciendo los dibujos para analizar las respuestas de todos los compañeros y compañeras.

Actividad 4: "Feedback mindfulness"

Duración: 5 minutos.

Objetivos:

- Sacar conclusiones generales sobre el mindfulness.
- Compartir y analizar sus sensaciones durante la sesión.
- Aprender a respetar cómo se han sentido sus compañeros/as.
- Determinar en qué situaciones pueden utilizar estas técnicas.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se creará un breve espacio de intercambio de información en el que se concluya con lo que hayan aprendido acerca de la meditación. Se pretende que sean conscientes de la importancia que tiene la atención plena en las distintas situaciones para gestionar las emociones. El alumnado generará un debate rápido intercambiando opiniones y comentando las actividades de la sesión.

5.6.7 Sesión 7: Autoestima

Al llegar a la séptima sesión se trabajará la autoestima durante 1 hora, una herramienta muy importante y necesaria para evitar episodios de ansiedad. Esta sesión estará dividida en tres actividades, la primera de introducción para hablar sobre la autoestima con los estudiantes y la segunda será la actividad principal para trabajar en profundidad este concepto. Esta actividad se llamará “¿Quién se encuentra ahí?”. Para finalizar, se realizará una conclusión de la actividad basada en la reflexión.

Actividad 1: “Introducción autoestima”

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Conocer qué es el autoconcepto y la autoestima.
- Encontrar sus diferencias con el resto.
- Compartir opiniones personales sobre ellos y ellas mismas.

Recursos:

- Humanos: un o una docente de educación primaria y un o una PTIS.
- Espaciales: patio del centro educativo.

Desarrollo:

En el espacio destinado al patio se colocará a todo el alumnado sentado en un círculo grande de manera que puedan verse las caras todos y todas y el/la

docente estará por detrás moviéndose alrededor de ellos y ellas. Se busca un espacio diferente para poder estar conectados con la naturaleza y en un entorno relajado. Primero, les dirá que se miren en silencio y se les lanzará la primera pregunta: *¿Qué os hace diferentes del resto?* Tras esto, los alumnos y alumnas empezarán a contestar generando un intercambio de opiniones interesantes.

Después se les lanzarán las siguientes preguntas: *¿Qué os gusta de vosotros/as? ¿Y qué no?* Así, lograremos profundizar más en el autoconcepto de cada uno sobre sí mismo. Por último, se les explicará en qué consiste la autoestima y el porqué de su importancia.

Actividad 2: "¿Quién se encuentra ahí?"

Duración: 35 minutos.

Objetivos:

- Mejorar el autoconcepto y la autoestima.
- Comprender lo que es una autoestima sana.
- Resaltar la importancia de quererse mucho y bien.
- Aceptarse como son con sus diferencias.

Recursos:

- Material: cartulina con espejo.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la actividad 1.

Desarrollo:

Esta actividad se realizará de manera individual para prestar especial atención a cada uno/a de los estudiantes que participan en esta dinámica. En primer lugar, el/la docente describirá el prototipo de alumno o alumna perfecto haciéndoles creer que tiene un estudiante favorito de entre todos/as. Después les irá invitando a salir con él/ella y les dirá que en la cartulina que tiene aparece

quién es su alumno/a favorito (a cada uno/a se le muestra alguien distinto), pero que quien lo vaya sabiendo no puede comunicárselo a nadie.

Al alumnado, a medida que va saliendo, se le harán tres preguntas:

- ¿Qué características definen a esa persona?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Cambiarías algo de esa persona?

Se pretende que contesten con cosas personales y, por tanto, cada respuesta será diferente a la del resto de sus compañeros/as, lo cual desconcertará al alumnado. Una vez hayan terminado de salir, el/la docente les irá preguntando de uno en uno a quién han visto en la cartulina y comentando todo aquello que se haya dicho mientras respondían a las preguntas, para cerrar la actividad mencionando que cada uno/a se ha visto reflejado/a en la cartulina (había un espejo). Así, comprenderán que se les quiere tal y como son ellos/as.

Actividad 3: "Reflexión autoestima"

Duración: 10 minutos.

Objetivos:

- Consolidar la importancia de creer y confiar en uno mismo.
- Entender la relación de la autoestima con la ansiedad.
- Aprender a aceptarse y valorarse.
- Reflexionar sobre ellos y ellas mismas.

Recursos:

- Humanos y espaciales: los mismos que en la actividad 1.

Desarrollo:

Se cerrará esta sesión lanzando unas preguntas de razonamiento como:
¿Por qué no os gustan vuestras diferencias? ¿Entendéis que lo divertido está en

ser diferentes? Se buscará un espacio de reflexión en el que los/as estudiantes analicen las respuestas que han dado sobre ellos/as mismas al mirarse en el espejo y entiendan que todos y todas son perfectos si se aceptan y se quieren, valorando a su vez las diferencias que existen con los demás. Además, se les explicará la relación que existe con la ansiedad y el no confiar en uno mismo ni quererse bien.

Se trata de una sesión de mucha reflexión, por lo que será importante trabajarlo de manera calmada y profundizar en el tema para que comprendan los objetivos principales de estas actividades.

5.6.8 Sesión 8: Resolución de conflictos

En la octava sesión, se realizarán actividades relacionadas con la resolución de conflictos, de manera que trabajen conjuntamente para llegar a la solución en diferentes situaciones que se les presenten. Esta sesión durará 1 hora, como el resto de las sesiones de la propuesta, y tendrá dos actividades para finalizar con el cuestionario y la evaluación final.

Actividad 1: “¿Qué tengo en mi mochila?”

Duración: 15 minutos.

Objetivos:

- Reconocer problemas de otras personas.
- Ser empático.
- Buscar soluciones que solventen esas situaciones.
- Ofrecer ayuda poniéndose en el lugar de los demás.
- Activar el pensamiento crítico y propio.

Recursos:

- Materiales: mochila, piedras.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

En esta actividad, que servirá como introducción a la siguiente, será el/la docente quien lleve una mochila a sus espaldas con piedras dentro. En estas piedras, estarán escritas tres situaciones que puedan generar conflicto como por ejemplo: *Cuando salgo al patio mis compañeros/as no quieren jugar conmigo; Cuando siento miedo, pienso que es malo y no lo comunico; Cuando hago algo mal, me da miedo decírselo a la profesora.* Así, se irán sacando las piedras y leyendo la situación en voz alta para que sean los alumnos y alumnas quienes, de manera grupal y colaborativa, vayan aportando distintas soluciones que se pueden ofrecer a esos conflictos.

Se trabajará la resolución de conflictos y se simulará que se van quitando peso de la mochila cuando se van solucionando esos conflictos mencionados, que hacen referencia a situaciones que pueden ocurrir en el ámbito educativo.

Actividad 2: “Tu mochila, mi mochila”

Duración: 30 minutos.

Objetivos:

- Trabajar de manera cooperativa.
- Buscar soluciones a distintos conflictos.
- Fomentar la empatía.
- Emplear herramientas que ayuden a resolver conflictos.

Recursos:

- Materiales: cinco mochilas, piedras dentro de cada mochila.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Este ejercicio se realizará de manera similar al otro, pero será el alumnado quien lleve las mochilas. Se organizarán en cinco grupos con cinco personas en cada uno y se repartirá una mochila por grupo. En cada mochila habrá cinco situaciones (que serán las mismas en cada grupo) y de manera grupal irán sacándolas y debatiendo con sus compañeros/as cuáles podrían ser las distintas soluciones para cada situación.

Cuando finalicen, se creará un debate, dirigido por el/la docente, en el que comenten qué soluciones han señalado en su grupo y se formará un ambiente en el que, además de tratar de lo que se ha trabajado en esta sesión, se pondrán en uso distintas estrategias que se han trabajado a lo largo de esta propuesta de intervención educativa.

Actividad 3: "Cuestionario final"

Duración: 5 minutos.

Objetivos:

- Conocer el nivel de conocimiento que presenta el alumnado en relación a la educación emocional y su puesta en práctica al finalizar la propuesta.
- Saber en qué punto emocional se encuentra el equipo estudiantil.
- Determinar la adquisición de herramientas de inteligencia emocional.

Recursos:

- Materiales: cuestionario final.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se repartirá de manera individual un cuestionario final, que será el mismo realizado al iniciar la propuesta (véase anexo 1) sobre educación emocional, para conocer el punto en el que se termina al finalizar la propuesta de intervención.

Actividad 4: "Escala de valoración"

Duración: 10 minutos

Objetivos:

- Conocer el grado de satisfacción que tienen en cuanto a las sesiones realizadas.
- Observar si ha habido aprendizaje y evolución.
- Determinar si las actividades se han desarrollado de manera adecuada.

Recursos:

- Materiales: 25 encuestas de valoración.
- Humanos y espaciales: los mismos que en la sesión 1.

Desarrollo:

Se repartirá a cada alumno/a una encuesta de valoración (véase anexo 10) para sacar de manera global algunas conclusiones de la propuesta de intervención realizada. Lo realizarán de manera individual y dispondrán de 15 minutos para completarla.

5.7 Evaluación

- **Evaluación inicial:** esta evaluación estará compuesta por un breve cuestionario (véase anexo 1) que se llevará a cabo en la primera sesión de la propuesta de intervención. En este se desarrollarán una serie de cuestiones básicas relacionadas con su conocimiento sobre la puesta en práctica de habilidades de educación emocional para así conocer, como primera toma de contacto con los participantes, un poco más de la situación emocional del alumnado.
- **Evaluación continua:** durante el desarrollo de la propuesta de intervención, al final de cada sesión el/la docente evaluará a través de una hoja de registro (véase anexo 11) las situaciones más relevantes que han

sucedido durante las actividades. Para esto, debe tener en cuenta cada una de las actividades que se realizan, además de valorar las relaciones entre el alumnado, sus actitudes, reflexiones en los momentos de debate, participación... Así, se tendrá un registro de todo lo sucedido que es relevante a tener en cuenta para valorar y evaluar el diseño de la propuesta presentada.

- **Evaluación final:** como instrumentos de evaluación final, por un lado, se usará el mismo cuestionario utilizado al finalizar la primera sesión (véase anexo 1). Así, se podrá conocer si ha existido una evolución o cambio en el manejo de las herramientas de educación emocional. Por otro lado, se realizará también en la última sesión una encuesta de valoración final (véase anexo 10) en la que se planteen cuestiones relacionadas con el desarrollo de la propuesta para conocer cómo se han sentido y su grado de satisfacción a lo largo de ella.

6. CONCLUSIONES

Tras haber analizado a lo largo del Trabajo de Fin de Grado la función que tiene el uso de la educación emocional en las aulas educativas para prevenir los problemas de salud mental, concretamente la ansiedad, se pretende que esta propuesta de intervención educativa cumpla los objetivos expuestos.

A lo largo de la propuesta se usan algunas técnicas de educación emocional con el principal objetivo de que el alumnado al que va dirigida sea capaz de prevenir problemas de ansiedad en distintas situaciones, aunque sobre todo en situaciones pertenecientes al ámbito educativo. Con la comprensión y la regulación de las emociones y la gestión de las habilidades sociales, la empatía, el mindfulness, la autoestima y la resolución de conflictos se pretende que aprendan a gestionarse de manera adecuada en diversos momentos, incluidos aquellos de ansiedad.

Existen numerosos programas de prevención e intervención de problemas de salud mental tanto a nivel nacional como internacional que destacan la importancia del uso de educación emocional en las aulas. Todos presentan múltiples beneficios que, de nuevo, resaltan las mejoras que se producen cuando se implantan con distintos estudiantes que se encuentran en diferentes contextos.

Por esto, se ha optado por desarrollar una propuesta que utilice las de técnicas más representativas usadas en estos programas y así poder conseguir una evolución en la inteligencia emocional de los participantes que, además de mejorar su autogestión en el ámbito educativo, lo haga en distintos ámbitos de su vida.

En concreto, se han planificado 8 sesiones en las que se desarrollan distintas actividades relacionadas con las técnicas anteriores que están adaptadas a las características del grupo con el que se va a trabajar (alumnado de primaria). Así pues, se han tenido en cuenta las características de los estudiantes y las posibilidades que se ofrecen en el centro para llevarlas a cabo.

Por último, se han desarrollado unos instrumentos de evaluación para llevar un control y registro de todos aquellos datos que nos puedan ayudar a la evaluación y el análisis de la propuesta de intervención. Por una parte, un cuestionario que se presentará tanto al inicio de la propuesta como al finalizarla con el fin de observar una evolución acerca de su conocimiento sobre la puesta en práctica de habilidades de educación emocional y, por otra parte, una encuesta de valoración final para conocer cuál ha sido su grado de satisfacción sobre la propuesta. Además, cabe destacar que, durante las sesiones, el/la docente al finalizar de cada una de ellas registrará los datos más relevantes en una hoja de registro que también permitirá una evaluación del proceso.

6.1 Limitaciones y puntos fuertes de la propuesta

Para empezar, la principal limitación que se presenta en este TFG es que la propuesta de intervención no se ha llevado a cabo, por lo que no se conoce si es necesaria alguna modificación o mejora a lo largo de esta. Por lo tanto, esto deriva en que no se ha podido comprobar si se alcanzan los objetivos principales ni si las actividades cumplen los criterios a alcanzar. Además, no se ha podido tampoco realizar una valoración final de la propuesta teniendo en cuenta que no se ha contado con resultados para interpretarlos.

Respecto a los puntos fuertes del trabajo, se puede destacar el empleo de diversas técnicas de educación emocional que ofrecen a los estudiantes una amplia variedad de posibilidades con las que autogestionarse en las situaciones que se les presenten.

También, se debe resaltar la indagación acerca de los programas de educación emocional en los que se ha profundizado y según los que se han adquirido los conocimientos necesarios para realizar la propuesta de intervención, de manera que las actividades han tenido como base toda la fundamentación teórica realizada.

6.2 Perspectivas de trabajo futuras

Continuando la línea de trabajo que se ha seguido a lo largo del desarrollo de este TFG, se pueden encontrar distintas perspectivas de trabajo con las que se consiga profundizar en el contenido aquí abordado.

Si se implementara la propuesta de intervención y se obtuviesen unos resultados en los que basarnos, se podría realizar un estudio analizando los datos exhaustivamente para conocer cuáles son las variables más importantes por las que el alumnado evoluciona, qué conclusiones se obtienen con los instrumentos de evaluación... Así, se sacarían múltiples conclusiones que permitirían conocer si se logran los objetivos propuestos o si es necesaria la realización de mejoras y modificaciones.

También sería interesante realizar distintos estudios en los que se mostraran los resultados obtenidos con alumnado que presente características diferentes y que se encuentre en contextos socioeducativos diversos. Esto nos ofrecería igualmente una muestra mucho mayor acerca de las conclusiones de la efectividad del programa según el tipo de alumno/a con el que se trabaja.

Por último, esto es una propuesta de intervención que se podría realizar, haciendo las modificaciones pertinentes y necesarias, en alumnado de distintas edades durante la etapa de Educación Primaria y, si el/la docente está cualificado para ello, en etapas de edades más avanzadas para realizar una comparación en función de la edad.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrona Benito, T., López-Pérez, B. y Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.23.num.1.2012.11392>
- Ambrona Benito, T. y López-Pérez, B. (2012). *Educación Emocional Cooperativo: Desarrollo de competencias emocionales mediante estrategias cooperativas*. Editorial Académica Española.
- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5: Spanish Edition of the Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5*. American Psychiatric Pub.
- Aronson, E. y Osherow, N. (1980) Cooperation, prosocial behaviour and academic performance. En L. Bickman (ed.) *Applied social psychology annual*, (1, pp. 163-196). Beverly Hills: Sage.
- Bances Goicochea, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto*. [Trabajo de investigación, Universidad señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6098>
- Basterra, V. (2016). Porcentaje de población infanto-juvenil española con problemas psicoemocionales y sus diferencias entre 2006 y 2012. *Medicina Clínica*, 147, 393-396. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2016.07.019>
- Boustani, M. M., Frazier, S. L., Becker, K. D., Bechor, M., Dinizulu, S. M., Hedemann, E. R., Ogle, R. R., y Pasalich, D. S. (2015). Common Elements of Adolescent Prevention Programs: Minimizing Burden While Maximizing Reach. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(2), 209-219. <https://doi.org/10.1007/s10488-014-0541-9>
- Carrillo-López, P. J. (2022). Percepción de salud, de soledad, de felicidad y ansiedad en tiempos Covid en escolares: El rol moderador del sexo y el apoyo del

- docente. *Papeles salmantinos de educación*, (26), 43-59. <https://doi.org/10.36576/2695-5644.26.43>
- Casa, J. A. (2021). *Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de COVID-19*. [Tesis doctoral, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34081>
- Crooks, C. V., Bax, K., Delaney, A., Kim, H., y Shokoohi, M. (2020). Impact of MindUP among young children: Improvements in behavioral problems, adaptive skills, and executive functioning. *Mindfulness*, 11, 2433-2444. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01460-0>
- Contini de González, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva. *Revista Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. <https://doi.org/10.18682/pd.v9i0.407>
- Esparza Del Villar, O. A., y García Hernández, R. (2020). Programa de inteligencia emocional plena en alumnos de primaria de Ciudad Juárez. En L. Ríos-Velasco, B. Maldonado y S. Margarita (Coords), *Experiencias de intervención psicológica comunitaria: en contextos de salud, educación y violencia en el estado de Chihuahua* (1º ed., pp. 87-107). Dirección de Difusión Cultural y Divulgación Científica. <http://cathi.uacj.mx/handle/20.500.11961/15857>
- Del Ángel Rivera, M. (2021). Las estrategias del programa RULER para desarrollar la Inteligencia Emocional. En Tecnológico Nacional de México (Coord). *4º Congreso Nacional de Investigación sobre Educación Normal*, (4ªed., 1-9).
- Díaz Jiménez, P. (2021). *El papel de la inteligencia emocional en la interacción docente-alumno y el manejo de los conflictos en el aula*. Editorial Inclusión.
- Domblás, A. (2016). *Ansiedad, personalidad y rendimiento académico en alumnado de Educación Primaria*. [Tesis doctoral, Universidad de Navarra]. <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/20028>
- Fernández, P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista internacional de Educación Emocional y Bienestar*, (1), 31-46. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.5>

- Filella Guiu, G. (2014). *Aprender a conviure: Happy 8-12: videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcanova.
- Filella, G., Cabello, E., Pérez, N., y Ros, A. (2016). Evaluación del programa de Educación Emocional "Happy 8-12" para la resolución asertiva de los conflictos entre iguales. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2016, 14(40), 582-601. <https://doi.org/10.25115/ejrep.40.15164>
- García, M. C. y Prieto, N. I. (2013). La salud mental en la escuela. *Metas de enfermería*, 16(3), 70-74.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., González, C., Vicent, M., Delgado, B., y Gómez-Núñez, M. I. (2016). Revisión bibliométrica del rechazo escolar: perspectivas de investigación y su análisis. *Educatio Siglo XXI*, 34(1), 71-92. <https://doi.org/10.6018/j/252541>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- Gómez-Núñez, M. I., Aparicio-Flores, M. P., Vicent, M., Aparisi, D., Fernández-Sogorb, A., e Inglés, C.J. (2017). Diferencias en ansiedad escolar en función del sexo y del curso académico en educación primaria. *La psicología hoy: retos, logros y perspectivas de futuro. Psicología infantil*, 1(3). 51-60. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.974>
- Gómez-Núñez, M. I., García-Fernández, J. M., Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Aparisi-Sierra, D., e Inglés, C.J. (2018). Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 68-74. <https://doi.org/10.30552/ejep.v10i2.124>
- GROP. (s.f.). *Presentación*. <https://gropub.wordpress.com>
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the RULER approach to social and emotional learning:

Proximal and distal outcomes. *American journal of community psychology*, 51, 530-543. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9570-x>

Humphrey, N., Barlow, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Pert, K., Joyce, C., Stephens, E., Wo, L., Squires, G., Woods, K., Calam, R. y Turner, A. (2016). A cluster randomized controlled trial of the Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) curriculum. *Journal of school psychology*, 58, 73-89. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.07.002>

Humphrey, N., Barlow, A., Wigelsworth, M., Lendrum, A., Pert, K., Joyce, C., Stephens, E., Wo, L., Squires, G., Woods, K., Calam, R., Harrison, M. y Turner, A. (2015). Promoting alternative thinking strategies (paths): Evaluation report and executive summary. Education Endowment Foundation.

Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052001000100008>

Jarero, I., y Artigas, L. (2021). El Abrazo de la Mariposa Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 11(1), 1-9.

Lagos San Martín, N., y Sandoval Sandoval, I. (2021). Evaluación de la efectividad del Programa HAPPY 8-12 a partir de la medición de competencias socioemocionales en estudiantes de educación primaria. *Educación*, 30(59), 113-131. <https://doi.org/10.18800/educacion.202102.006>

Lambert, M. T., Smith, S.E., Moss, S., y Kirshbaum, M.N. (2022). Emotional freedom techniques (tapping) to improve wellbeing and reduce anxiety in primary school classrooms. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 47(3), 72-92. <https://doi.org/10.14221/ajte.2022v47n3.5>

Leiva, L., George, M., Antivilo, A., Squicciarini, A. M., Simonsohn, A., Vargas, B., y Guzmán, J. (2015). Salud mental escolar: logros de una intervención preventiva en salud mental en niños y niñas del primer ciclo de enseñanza básica. *Psicoperspectivas*, 14(1), 31-41. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol14-issue1-fulltext-508>

- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., y Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: the MindUP program. *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*, 313-334. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_20
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En D. J. Sluyter (ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–34). Basic Books.
- Miller, D. N., y Jome, L. M. (2010). School Psychologists and the secret illness: Perceived knowledge, role preferences and training needs regarding the prevention and treatment for internalizing disorders. *School Psychology International*, 31(5), 509-520. <https://doi.org/10.1177/0143034310382622>
- MindUp For Life (s.f.). *Our mission*. <https://mindup.org/our-mission/#board-directors>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Período 2022 – 2026*. https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/saludmental/Ministerio_Sanidad_Estrategia_Salud_Mental_SNS_2022_2026.pdf
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Mushtaq, R. (2016). *The Role of Mindfulness in Education*. The Heavener Family Foundation.
- Orenes Martínez, A.M. (2015). *Evaluación de la Ansiedad por Separación y Prevención Escolar de las Dificultades Emocionales*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/45891>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Prevención de los trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78545/924159215X_spa.pdf?sequence=1

- Padilla Camacho, A. M., y Sandoval Ceja, M. . (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Formación Estratégica*, 6(02), 60-75.
- Paths Training (s.f.). *Developer & Director*. <https://www.pathstraining.com/main/paths-developers/>
- Peral, A. M., y Morales, F. M. (2019). Ansiedad escolar en estudiantes de educación primaria. En M. Peralbo, A. Risso, A. Barca, B. Duarte, L. Almeida, y J. C. Brenlla. (Eds.), *XV Congreso Internacional Gallegoportugués de Psicopedagogía (Coord.): II Congreso de la Asociación Científica Internacional de Psicopedagogía*, (pp. 1320-1327). Universidade da Coruña.
- Polo, J. V. P., y Díaz, D. E. P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Ramos, G. E., Renau, M. A., Gómez, M. S., y Esteve, E. B. (2020). Desarrollo de la inteligencia emocional en niñas y niños de educación primaria. *Fòrum de Recerca*, (25), 109-110.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena*. Kairós.
- Ramos, N., Enríquez, H., y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Kairós.
- Ramos Díaz, N.S. y Salcido Cibrián, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270. <https://doi.org/10.33898/rdp.v28i107.152>
- Ratanova, T. A., y Likhacheva, E. V. (2009). Correlation of School Anxiety with cognitive peculiarities of Junior School Children. *Psikholgicheskii Zhurnal*, 30(3), 39-51.
- Roca, E. (2014). *Cómo Mejorar Tus Habilidades Sociales*. ACDE Ediciones.
- Rodríguez-Blázquez, C. y Galán Labaca, I. (2018). *Salud Mental y Salud Pública en España: Vigilancia Epidemiológica*. Centro Nacional de Epidemiología.

- Rueda Carcelén, P. M., Cabello Cuenca, E., Filella Guiu, G., y Vendrell Serés, M. (2016). El programa de educación emocional Happy 8-12 para la resolución asertiva de conflictos. *Tendencias pedagógicas*, (28), 153-166. <https://doi.org/10.15366/tp2016.28.011>
- Ruiz, I. (2021). Desarrollo de las habilidades sociales en la Educación Primaria. En *Luces en el camino: filosofía y ciencias sociales en tiempos de desconcierto* (pp. 1512-1530). Dykinson.
- Salcido-Cibrián, L., Jiménez-Jiménez, Ó., Ramos, N. y Sánchez-Cabada, M. E. (2021). Intervención en duelo y mindfulness. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.15332/22563067.6537>
- Salueña, A, Antoñanzas, J. L., y Mateo, L. (2021). La respuesta socio-emocional en tiempos de pandemia de COVID19 en el aula de segundo curso de educación primaria. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 411-420. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2196>
- Sánchez, A. y Castro, F. (2016). Mindfulness: revision sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 41-49. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293>
- Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., y Bresó Esteve, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, (91), 74-89.
- Schneider, M. y Robin, A. (1990). La técnica de “la tortuga”: un método para el autocontrol de la conducta impulsiva. En T. Bonet (Comp.), *Problemas psicológicos en la infancia*, (pp. 127-163). Promolibro-Cinteco.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Cova Solar, F., Grandón Fernández, P., Saldivia Borquez, S., Inostroza Rovegno, C. y Novoa Rivera, C. (2019). Promoción y prevención en salud mental: ¿esperanza

fundada, vana ilusión o contrabando psicopatologizador?, *Papeles del psicólogo*, 40(3), 211-216. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2894>

Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *SANUM: Revista Científico-Sanitaria*, 4(3), 36-45.

Tekin, I., y Aydin, S. (2022). School refusal and anxiety among children and adolescents: A systematic scoping review. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2022(285-186), 43-65. <https://doi.org/10.1002/cad.20484>

Yale School of Medicine (s.f.). About us. <https://medicine.yale.edu/childstudy/services/community-and-schools-programs/center-for-emotional-intelligence/about/>

8. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de conocimiento sobre la puesta en práctica de las habilidades de educación emocional del alumnado creado 'ad hoc'

CUESTIONARIO INICIAL

Rodea tu sexo:

Hombre

Mujer

¿Consideras que el miedo es bueno o malo? ¿Por qué?

¿Crees que estar triste está mal? ¿Por qué?

¿Qué te hace sentir triste? ¿Qué haces cuando lo estás?

¿Te da vergüenza llorar? ¿Por qué?

¿Cómo actúas cuando estás estresado/a?

Si ves a algún compañero/a agobiado/a, ¿le preguntas qué le pasa?

Si estás agobiado/a, ¿se lo cuentas a alguien?

¿Cómo actúas si una situación te da miedo?

¿Cómo ayudarías a alguien en situaciones de estrés o agobio?

Anexo 2: Ruleta de las emociones creada 'ad hoc'

La ruleta de las emociones



Anexo 3: Fotomatón de las emociones creado 'ad hoc'

Fotomatón de las emociones

Anexo 4: Tarjetas de la técnica de la tortuga creadas 'ad hoc'

<p>Técnica de la tortuga</p> <ol style="list-style-type: none">1. Para2. Piense3. Actúo 	<p><u>Para</u></p> <p>Reconozco mis emociones</p> 
<p><u>Piense</u></p> <p>Piense y respire</p> 	<p><u>Actúo</u></p> <p>Ya estoy mejor, actúo</p> 

Anexo 5: Tarjetas de situaciones de regulación emocional creadas 'ad hoc'

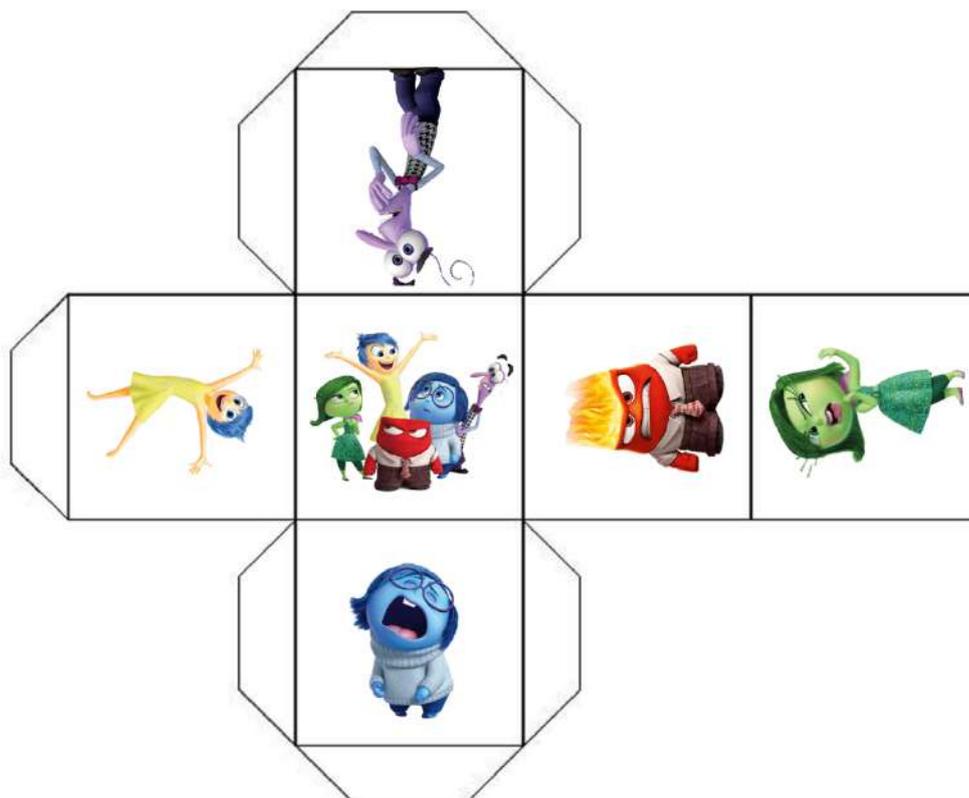
<p>1</p> <p>Hoy la profesora va a dar las notas del examen de matemáticas. David está ansioso por saberla porque se lo ha preparado mucho y si no sus padres le reñirán.</p> <p>Cuando las reparte, David recibe una nota mucha más baja de la que se imaginaba y se pone nervioso por la reacción de sus padres.</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>En el recreo siempre juegan al fútbol entre los compañeros/as. Paula es una chica que siempre juega, pero hoy ha tenido un problema.</p> <p>Al tirar un penalti, ha fallado y un compañero le ha hecho comentarios como: "El fútbol es deporte de hombres" o "Las chicas tenéis que bailar"</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>El profesor ha explicado hoy un nuevo trabajo que vamos a realizar en la asignatura de "Naturales". Saúl, un niño que está siempre solo en los recreos estaba contento hasta que el profè ha dicho que será por grupos.</p> <p>Comienza a agobiarse ya que no sabe con quién ponerse, si sus compañeros/as querrán hacerlo con él...</p> <p>3</p>
--	--	---

Anexo 6: Escena de la película “Del revés”



<https://youtu.be/WV5J62yfiXs>

Anexo 7: Dado de las emociones de la película “Del revés” creado ‘ad hoc’



Anexo 8: Tarjetas de temas para debatir creadas 'ad hoc'



Anexo 9: Tarjetas de situaciones de empatía creadas 'ad hoc'

<i>"Un alumno/a le pide ayuda a otro/a para hacer un ejercicio y el otro/a no quiere ayudarlo"</i>	<i>"A un alumno/a le han robado el bocadillo y otro alumno/a le regala su merienda"</i>
<i>"Un niño/a quiere decir algo en clase, pero le da miedo. Otro compañero/a se da cuenta y le ayuda a decirlo"</i>	<i>"Un alumno/a va a casa de su compañero/a a estudiar para que le ayude a preparar el examen de mañana"</i>
<i>"Un niño/a está solo sentado en el recreo y otro/a se acerca a decirle que juegue con él/ella"</i>	<i>"Un niño/a se ha peleado con su amigo/a y, como lleva días sintiéndose mal, le pide perdón"</i>
<i>"Un profesor/a pone un examen sorpresa en clase y un alumno/a tiene miedo por sacar baja nota"</i>	<i>"Un alumno/a está agobiado/a y se lo comunica a su profesor/a para que le ayude "</i>
<i>"Un profesor/a manda salir a la pizarra a un alumno/a y este no quiere salir"</i>	<i>"Un niño/a quiere ayudar a su amigo/a porque está triste"</i>

"En el patio no dejan jugar a un niño/a al fútbol y un compañero/a defiende por qué debe jugar "

"Un niño/a está nervioso/a porque su madre va a hablar con su profesora hoy y un compañero/a le tranquiliza"

"Un alumno/a pide al profesor/a ir al baño, pero este nunca le deja ir "

Anexo 10: Encuesta de valoración final creada 'ad hoc'



Encuesta de valoración

1. Las sesiones de la propuesta eran adecuadas para nosotros/as. 😊 😞 😐
2. La docente resolvía las dudas y nos trataba adecuadamente. 😊 😞 😐
3. El clima del aula ha sido agradable y respetuoso. 😊 😞 😐
4. Hemos aprendido técnicas para gestionar situaciones complicadas. 😊 😞 😐
5. Los materiales utilizados han sido adecuados. 😊 😞 😐
6. Podría utilizar lo aprendido en mi vida. 😊 😞 😐
7. Me gustaría aprender más sobre educación emocional. 😊 😞 😐
8. Recomendaría esta propuesta a mis amigos y amigas. 😊 😞 😐

Anexo 11: Hoja de registro creada 'ad hoc'

Nombre y número de la sesión:	
Fecha:	Duración:
Número total de alumnos/as asistentes:	
Objetivos de las actividades:	
Objetivos no conseguidos en las actividades:	
Actividades que han funcionado correctamente:	
Aspectos que han dificultado el desarrollo de las actividades:	
La sesión se ha desarrollado al tiempo estimado: Sí / No	
Los alumnos/as han participado en las actividades: Sí / No	
Se han seguido las instrucciones dadas: Sí / No	
Se ha percibido el objetivo de la sesión: Sí / No	
Cualquier aspecto que se quiera señalar:	