

GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 2024/2025

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

Intervención en Educación Afectivo-Sexual a través
del Trabajo de las Emociones.

Intervention in Affective-Sexual Education through
Emotional work.

Autor: Guillermo Rocha del Castillo

Director/a: Andrés Avelino Fernández Fuertes

Fecha:10/02/2024

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Estado de la cuestión y relevancia del tema	7
Finalidad y objetivos del trabajo	12
Desarrollo de la intervención educativa.....	14
PRIMERA SESIÓN	14
SEGUNDA SESIÓN	17
TERCERA SESIÓN	19
CUARTA SESIÓN.....	22
Resultados	24
Discusión.....	32
Conclusión.....	35
Referencias bibliográficas	37
Anexos	40

Resumen

El presente Trabajo de fin de Grado realiza la importancia de la educación emocional y afectivo-sexual en la etapa de Educación Primaria, abordando la necesidad de integrar en el currículo aspectos tales como el reconocimiento y gestión de emociones complejas en el desarrollo de relaciones sanas entre iguales. A través de una intervención educativa implementada en un aula de 2º de primaria, se crearon y aplicaron distintos materiales para cubrir cuatro sesiones centradas en el reconocimiento, la expresión y regulación de emociones como la ira, la frustración, la tristeza y el enamoramiento además de la promoción de relaciones basadas en el respeto y la comunicación.

Los resultados obtenidos tras estas intervenciones revelan una mejora en la identificación y gestión de emociones del alumnado, así como un mayor entendimiento de la importancia del apoyo mutuo en las relaciones interpersonales. Sin embargo, se observaron del mismo modo ciertas dificultades a la hora de asimilar ciertos conceptos sobre las relaciones sanas, lo que suscita la necesidad de reforzar estos aprendizajes a lo largo del tiempo. El trabajo concluye con la necesidad de implementar la educación emocional y la educación afectivo-sexual en el currículo escolar, ofreciendo así herramientas a los alumnos que favorezcan su bienestar personal y social desde edades tempranas.

Abstract

The present Final Degree Project highlights the importance of emotional and effective-sexual education in the Primary Education stage, addressing the need to integrate aspects such as the recognition and management of complex emotions into the curriculum to foster healthy peer relationships. Through an education intervention implemented in a 2nd-grade classroom, various materials were designed and applied across four sessions focused on recognizing, expressing, and regulating emotions such as anger, frustration. Sadness and infatuation, as well as promoting relationships based on respect and communication.

The results obtained from these interventions reveal an improvement in students' ability to identify and manage emotions, as well as a greater understanding of the importance of mutual support in interpersonal relationships. However, certain difficulties were also observed in assimilating some concepts related to healthy relationships, highlighting the need to reinforce these learnings over time. The research concludes by emphasizing the necessity of incorporating emotional and affective-sexual education into the school curriculum, providing students with tools that foster their personal and social well-being from an early age.

Introducción

El ser humano es social por naturaleza. Desde que nacemos hasta que morimos nos encontramos inmersos en un complejo entramado de relaciones donde interactuamos con personas constantemente en distintos entornos, ya sea la escuela, el trabajo, la familia o los amigos. Estas interacciones sociales son algo natural que nadie enseña y que, debido a esto, no siempre se realizan de manera correcta, al igual que el reconocimiento y la gestión de emociones, sigue siendo relegado a intervenciones puntuales dentro del currículo (Bisquerra y Pérez, 2007).

Varios estudios han demostrado, que la inteligencia emocional influye directamente en una gran variedad de aspectos del alumno, cómo el rendimiento académico, la resolución de conflictos y su integración social (Fernández-Berrocal y Ramos, 2004).

Por ello, la educación emocional tiene un papel fundamental en la infancia, donde los alumnos empiezan a desarrollar emociones más complejas y comportamientos que influirán directamente en su vida adulta. No obstante, el trabajo de emociones complejas tales como la ira, la frustración, la tristeza o el enamoramiento, sigue siendo poco alcanzable en las aulas, y como consecuente, insuficiente para que los alumnos puedan comprender y regular sus propias emociones en el día a día (Carrizosa Moreno, 2017).

Además, según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), concretamente el artículo 19, se establece que en la Educación Primaria se debe promover de manera transversal la educación emocional y la educación afectivo-sexual, para poder adquirir habilidad de convivencia y bienestar socioemocional del alumnado.

Inclusive, la educación afectivo-sexual que tradicionalmente se centraba en aspectos biológicos, debería ampliar su rango de conocimiento y ser aplicado en el desarrollo de habilidades emocionales. La OMS (2010) destaca que la educación sexual debe centrarse en la promoción de relaciones basadas en el respeto, la empatía y la comunicación. Sin embargo, todo esto se mantiene en

una serie de tabúes difíciles de romper en las aulas, lo que perpetua la continuidad de formación de relaciones desiguales y la falta de habilidades sociales para gestionar conflictos en el ámbito afectivo (López-Casá, 2018).

Debido a todo esto, el presente trabajo de fin de grado plantea una intervención educativa centrada en el trabajo de las emociones, su reconocimiento, expresión y gestión, así como la construcción de relaciones sanas en el alumnado de segundo de primaria a través de un conjunto de sesiones estructuradas que buscan dotar al alumnado de herramientas que les permitan reconocer y expresar sus emociones, realizar una correcta gestión de las mismas, y reflejarlo a la hora de crear vínculos, basándose en el respeto y la igualdad. Además, se pretende dar visibilidad a este tema y dotarle de la importancia que merece, integrando la educación afectivo-sexual desde una perspectiva emocional en la educación primaria, pudiendo servir esta intervención como ejemplo para ser replicado en otros contextos educativos.

En las siguientes secciones, se presentará un análisis del estado de la cuestión y relevancia del tema sobre la educación emocional y la educación afectivo-sexual, la justificación de esta intervención, y una descripción detallada de las sesiones ejecutadas y sus posteriores resultados, reflexionando sobre el impacto de la propuesta y su aplicabilidad en un contexto escolar.

Estado de la cuestión y relevancia del tema

Estado de la cuestión

El reconocimiento y la gestión de emociones complejas, así como la promoción de relaciones sanas entre iguales, representan ámbitos de creciente interés en el campo de la educación emocional en las últimas décadas. La comprensión y manejo adecuado de emociones como la ira, la frustración, la tristeza y el amor no solo impacta en el bienestar individual, sino también influye significativamente en la calidad de las relaciones sociales, el desarrollo personal y el éxito académico del alumnado (Goleman, 1995). Estudios recientes refuerzan esta idea y afirman que el tratamiento de las emociones desde edades tempranas aparte de ser una herramienta que favorece el éxito académico, la resiliencia y la resolución de conflictos, es un pilar esencial para la formación integral de los niños y niñas (Fernández Berrocal y Ramos, 2004).

Desde un punto de vista general, la literatura existente aborda extensamente el reconocimiento, y la regulación de emociones básicas como la alegría, el miedo o la tristeza, siendo herramientas útiles para los docentes, pero el trabajo con emociones complejas como la ira, la frustración o el enamoramiento sigue siendo limitado. Estas emociones, requieren de un abordaje más profundo y detallado para su entendimiento y posterior gestión en el contexto escolar. Por ejemplo, la ira, aunque normalmente está asociado a una emoción negativa, puede ser canalizada hacia un entendimiento más profundo de los desencadenantes emocionales y cómo enfrentarlos de manera constructiva (García-Sancho et al., 2017).

El trabajo de López-Cassá (2018) ha sido crucial para entender cómo las experiencias relacionales durante la infancia y adolescencia constituyen la base del bienestar emocional futuro. Los patrones de interacción emocional establecidos en etapas tempranas tienen un impacto duradero en la capacidad para formar y mantener relaciones saludables en la edad adulta, siendo esto un reflejo también en las relaciones románticas y profesionales. Casas (2010) añade la necesidad de integrar estas competencias en los programas emocionales en la educación primaria para establecer patrones de interacción

saludables que perduren en el resto de sus etapas vitales, sobre todo en el contexto que se vive actualmente, el cual limita las interacciones debido al impacto de las tecnologías digitales. Además, las dinámicas en grupo y el trabajo en equipo, han mostrado ser metodologías de trabajo efectivas para fortalecer estas habilidades y ofrecer espacios seguros donde los alumnos puedan poner en práctica y desarrollar distintas habilidades como la empatía, escucha activa y resolución de conflictos.

Del mismo modo, la literatura relacionada con el reconocimiento de emociones complejas y su relación con la creación de vínculos sanos entre iguales sigue siendo limitada. Este vacío realza la necesidad de enfoques que no se centren únicamente en las competencias individuales, sino también en cómo estas se traducen en relaciones saludables. El papel del profesorado como moderadores emocionales en las aulas es un aspecto que necesita mayor investigación, son ellos los que actúan como modelos de imitación, de donde los niños van a adoptar gran parte de sus comportamientos y de donde ellos van a basar un ambiente seguro para la expresión emocional (López et al., 2018)

Además, la Organización Mundial de la Salud, (OMS 2010) incluye la gestión emocional como un componente esencial, señalando que la educación sexual debe ir más allá de los aspectos biológicos, y centrarse en el desarrollo de competencias emocionales que permitan establecer relaciones respetuosas, prevenir comportamientos de riesgo y manejar emociones asociadas a la sexualidad, como el enamoramiento o los celos. Incluir esta perspectiva en el ámbito escolar supone una innovación pedagógica que conecta directamente con la educación emocional y responda a las necesidades actuales del alumnado.

Esto concuerda con el estudio realizado por Carrizosa Moreno (2017), la cual expone la importancia de la educación afectivo-sexual para el desarrollo de los alumnos en la etapa primaria, donde es fundamental. Destaca, que, para poder llenar este vacío de información relativo a la sexualidad y la educación sexual, es importante que los docentes reciban una formación adecuada con respecto al tema, que permita abordar de forma integral los roles de género, el

respeto de nuestro cuerpo y del cuerpo ajeno, así como emociones asociadas a las relaciones y la sexualidad tales como el enamoramiento. Con todo esto sería pertinente que se incluyera en el currículo escolar podrían contribuir al desarrollo de una sexualidad responsable, la formación de relaciones más respetuosas y equilibradas que permitirían un bienestar tanto individual como colectivo en las aulas de Educación Primaria.

En esta misma línea Garzón Fernández (2015) reivindica una falta de conocimientos sobre sexualidad y educación sexual en la educación primaria en España, que a pesar de ser esencial en desarrollo del ser humano sigue siendo un aspecto que se trata de manera superficial, centrándose más en la prevención de riesgos que en conceptos como la construcción de la identidad, la gestión emocional o el desarrollo de relaciones saludables. Además, comparte la tónica que posteriormente comenta Carrizosa Moreno (2017), exponiendo también la falta de formación del profesorado, que impide la transmisión de conocimientos sobre la educación afectivo-sexual.

El presente Trabajo de Fin de Grado busca llenar ese vacío de artículos mediante el diseño de estrategias pedagógicas que permitan trabajar las emociones mencionadas en el aula y fomentar la creación de vínculos sanos entre iguales basados en el respeto y la empatía. Esto se complementa con la idea de proporcionar herramientas prácticas que los docentes puedan implementar para abordar estas cuestiones de manera efectiva y significativa. Además, se espera que las estrategias puedan ser adaptadas a diversos contextos escolares, incluyendo aquellos con mayores niveles de vulnerabilidad social.

Esto se realizará bajo la aplicación de una metodología activa y participativa, basada en el diálogo, la reflexión y la expresión creativa, que además combine el trabajo en equipo. Esto para autores Asunción Suniaga (2019) es fundamental, ya que promueve la reflexión y promueve competencias tan importantes como el pensamiento crítico y promueve la participación activa y el compromiso de los estudiantes con su proceso de aprendizaje.

Relevancia del tema

La relevancia de este trabajo se fundamenta en varios aspectos cruciales que demuestran su importancia tanto a nivel individual como social.

La educación emocional y la educación sexual son ámbitos que se encuentran interrelacionados en el ámbito de la educación que rara vez se abordan de manera dentro del aula. Ambos, favorecen el desarrollo integral del alumnado y permiten que gestione de forma saludable sus emociones, estableciendo relaciones basadas en el respeto y la igualdad. La creación de estas relaciones es importante en la educación actual, sobre todo en una sociedad donde los problemas de salud mental y los conflictos interpersonales son cada vez más frecuentes (OMS, 2010; Sorondo y Abramovski, 2022).

En el contexto educativo actual, donde la sexualidad sigue siendo un tema poco tratado, integrar su enseñanza su enseñanza podría ser una innovación que respondiese las necesidades de un alumnado el cual está cada vez de manera más precoz en contacto con estos términos. Esto es especialmente prioritario en etapas como la educación primaria, donde los alumnos comienzan a experimentar emociones relacionadas con el afecto y las relaciones interpersonales de varias dimensiones (amorosa, amistad o familiar). Según la UNESCO (2021), el desarrollo de competencias emocionales debe ocupar un lugar central en los currículos educativos, ya que está directamente relacionado con el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, muchos programas educativos no abordan adecuadamente las emociones complejas, dejando a los docentes sin herramientas para enfrentar los desafíos (Garzón Fernández, 2015).

El desarrollo de todas estas competencias en la educación primaria son clave, ya que es la edad en la que empiezan a experimentar emociones más complejas que requieren de un mayor entendimiento para establecer estrategias específicas. Según Schonert-Reichl y Weissberg (2014), establecer estrategias para tratar emociones como la ira o la frustración podría prevenir problemas y casos de acoso escolar.

Así mismo, la OMS (2010), destaca que la autoestima es un componente transversal en la educación emocional y sexual, definiendo la autoestima positiva como un aspecto muy importante para que los alumnos puedan gestionar con mayor facilidad sus emociones y establecer relaciones sanas. Aquí es donde recae la importancia de una educación afectivo-sexual integral que incluya aspectos como la autoestima, la empatía en los centros desde un punto de vista transversal, para poder así evitar situaciones de dependencia emocional o abuso en las relaciones.

En el ámbito docente según Carrizosa Moreno, (2017) es fundamental ofrecer formación específica continua en la educación emocional, donde se incluyan estrategias prácticas que permitan trabajar las emociones y garantizar un impacto positivo tanto al educador que obtiene los conocimientos, como los alumnos que lo reciben, lo que en términos generales sería beneficioso para la comunidad educativa, ya que bajo mi experiencia vivida en el centro educativo en el que me encuentro, lo relativo a la educación emocional se aísla a una única hora lectiva que se reparte en la resolución de conflictos y el análisis de distintos recursos que tratan las emociones desde un punto de vista superficial basado en definiciones y videos de situaciones donde aparecen o se expresan.

Por otro lado, hablar sobre la sexualidad en las aulas sigue siendo hoy en día una práctica poco integrada en la comunidad educativa. La educación sexual debe ir más allá del ámbito biológico, y empezar a ser complementado con el ámbito emocional que tanto peso tiene a la hora de desarrollar el aspecto más social de los alumnos, que ayuda a formar relaciones basadas en el respeto y la igualdad. A pesar de esto, la incorporación en las aulas desde un punto de vista integral representa una innovación necesaria para responder a las necesidades actuales del alumnado (OMS, 2010). De nuevo otra razón que justifica la intervención es que en el centro donde me encuentro, la educación sexual es un tema ausente en su plenitud en los primeros ciclos, más que en el tratamiento superficial de las emociones.

Finalidad y objetivos del trabajo

La finalidad de este trabajo es dar respuesta a la falta de educación emocional y afectivo-sexual en la educación primaria, exponiendo la necesidad de trabajar emociones complejas como la ira, la tristeza, la frustración y el enamoramiento en el alumnado de segundo de primaria (7-8 años). A pesar de que numerosos varios descriptores defienden la idea de integrar los aprendizajes desde edades tempranas como la UNESCO (2021), la enseñanza de la afectividad y la regulación emocional sigue siendo inconsistente y poco estructurada en los programas escolares, lo que dificulta que el alumnado desarrolle habilidades socioemocionales para gestionar sus emociones y establecer relaciones saludables.

Además, autores como Carrizosa Moreno (2017) o Garzón Fernández (2015) señalan la falta de formación docente en educación afectivo-sexual y emocional, lo que limita la capacidad del profesorado para poder abordar este tipo de temas de manera efectiva. Este trabajo pretende llenar este vacío mediante herramientas que permitan dotar a la comunidad de educadores de estrategias didácticas y herramientas que permitan trabajar las emociones de manera integral.

Este trabajo trata de contribuir a la construcción de entornos escolares seguros, y más inclusivos, donde puedan adquirir conocimientos que les ayuden a reconocer y gestionar mejor sus emociones, para crear relaciones afectivas basadas en el respeto mutuo. Todo esto a través de una propuesta de intervención educativa que pretende aumentar la visibilidad e importancia de la educación emocional y afectivo-sexual en la etapa de Educación Primaria.

Objetivos generales:

- Promoción de relaciones saludables entre iguales en educación primaria
- Desarrollo de herramientas y estrategias modelo para el uso del profesorado.

Objetivos específicos

- Favorecer el reconocimiento y la expresión de algunas emociones complejas (ira, tristeza, frustración y enamoramiento)
- Comprender y aplicar las estrategias de gestión emocional
- Diferenciar lo que caracteriza una relación sana en distintos ámbitos (familiar, amistad, afectivo, etc.).
- Promover la construcción de relaciones sanas basadas en el respeto y la comunicación

Desarrollo de la intervención educativa

La intervención educativa constará de cuatro sesiones distribuidas entre la primera y la segunda semana tras la vuelta de las vacaciones de navidad, desarrollando las tres primeras en la primera semana, y utilizando la cuarta sesión el lunes siguiente, como se muestra en el Anexo 1. La elección del número de sesiones se debe principalmente a la escasez de tiempo en el centro y debido al interés de la realización gradual del conocimiento, desde el reconocimiento de emociones hasta la aplicación en relaciones sanas. Además, son tiempo suficiente para cumplir con los objetivos planteados. El planteamiento es poder tratar las emociones durante los primeros tres días, donde trataremos el reconocimiento, y la gestión emocional. Seguidamente se aprovechará el fin de semana para que asienten los conocimientos que se han aprendido durante esos días y para que realicen una de las actividades por su cuenta, para el lunes poder introducir las relaciones entre iguales, bajo el pretexto de la actividad del fin de semana. Todas estas sesiones tendrán un carácter dinámico e interactivo, para fomentar la participación activa de los alumnos y que puedan aprender de una manera lúdica, lo que es fundamental para el desarrollo integral del alumno ya que aprender mediante juegos trabaja múltiples áreas (cognitivo, afectivo, emocional, social y moral), y porque el aprendizaje lúdico actúa como una herramienta que facilita la adquisición de conocimientos, haciendo que el aprendizaje sea más atractivo (Caballero-Calderón, 2021)

PRIMERA SESIÓN

- **Fecha:** 8/01/2025

- **Duración** 45 minutos

- **Materiales:**

Presentación digital con apoyo visual basado en imágenes y texto

Cajas de cartón y papel de forrar

Pizarra y rotulador

Lápices y pinturas de colores

- **Evaluación:** la evaluación se llevará a cabo mediante la observación y la toma de apuntes mediante un cuaderno de campo, registrando lo que va ocurriendo durante la sesión, resaltando las reflexiones más relevantes, si el alumnado expresa verbalmente o identifican emociones correctamente o si los alumnos muestran emociones de manera adecuada en el aula.

Metodología: activa y participativa, basada en el diálogo, la reflexión y la expresión creativa.

La primera sesión tendrá un carácter más general y tendrá el objetivo de que los alumnos sean capaces de reconocer sus emociones y expresarlas, usando distintos métodos, para construir una base sólida que desencadene su posterior relación con la sexualidad y afectividad. Se busca que comprendan que todas las emociones son válidas y que reconocerlas podría ser de ayuda para favorecer a la interacción con sus compañeros.

Esto se abordará mediante el análisis de los conocimientos previos del alumnado para ver de qué base parten, cuáles son los aspectos que deberían reforzar y cuales traen ya asentados por alguna tutoría con la profesora principal. A pesar del aspecto general de la sesión, se acabará centrando en las cuatro emociones que se querrán trabajar durante las dos posteriores sesiones. Para ello he decidido estructurar la sesión en tres partes que me permitirán indagar sobre los conocimientos de estos alumnos a través de una presentación digital que permitirá guiar a los alumnos.

Introducción – conocimientos previos

La primera parte constará de una breve introducción que ocupará los diez primeros minutos, donde de manera más teórica abordaremos el concepto de “emoción” con la pregunta de *¿Qué conocéis vosotros por emoción?* escuchando que es lo que conocen ellos y tratando de construir una definición entre todos, antes de completarla con posible información que pueda proporcionarles. Seguidamente realizaremos un *brainstorming* sobre que emociones conocen los alumnos, y presentaremos cuales son las emociones

objetivo para el resto de sesiones, en las que se basará el trabajo estableciendo así una base sólida para poder proceder a la siguiente parte de la sesión.

Parte principal – “La caja de las emociones”

Para la parte principal de esta sesión que tendrá una duración aproximada de veinte minutos, he decidido diseñar una actividad llamada “La caja de las emociones”. Para ello he forrado cuatro cajas, las he pegado un identificativo que las relacione con cada emoción, y he impreso una lista de situaciones cotidianas donde se reflejan las emociones que quiero que sean capaces de identificar y expresar, algunos ejemplos de la lista de situaciones son “Perdiste tu juguete favorito” o “Olvidaste el almuerzo en casa, pero un compañero te dio una pieza de fruta”. Aquí en asamblea saldrán los alumnos de uno en uno y cogerán una situación aleatoria, y tras leerla en alto, tendrán que clasificarla en una de las cuatro emociones en la que se centra esta intervención (ira, frustración, tristeza y enamoramiento), metiéndolo en la caja correspondiente y preguntando a los alumnos si están de acuerdo o no, creando una situación de debate y aprendiendo que no todas las personas asimilan las situaciones de la misma manera, expresando distintas emociones según la persona.

Cierre – Dibujo emocional

Para cerrar esta primera sesión, realizaremos una actividad que no requiera de tanta atención y que permita a los alumnos desconectar realizando un dibujo con una situación que les evoque alguna emoción que hemos tratado, pudiendo ser real o ficticia, o como consecuente, que dibujen la cara que pondrían en una situación así, titulando el dibujo y escribiendo la emoción.

Una vez hecho, se cierra la sesión con una reflexión grupal de la importancia que tiene el reconocimiento de las emociones y la expresión de estas, dejando abierta la pregunta de “cómo gestionarían estas situaciones” para dar pie a la segunda sesión.

SEGUNDA SESIÓN

- **Fecha:** 9/01/2025

- **Duración:** 50 minutos

- **Materiales:**

Presentación digital.

Globo (opcional).

Cartulinas (roja, naranja y verde y negra) para la creación del semáforo.

Celo.

Tijeras.

- **Evaluación:** se llevará a cabo mediante la observación y la toma de apuntes mediante un cuaderno de campo, registrando lo que va ocurriendo durante la sesión, resaltando las reflexiones más interesantes, la aplicación de técnicas aprendidas en clase, si intervienen en las actividades o los debates, si muestran respeto y empatía al interactuar con sus compañeros o si buscan soluciones pacíficas a los conflictos en clase y a cómo referirse a los demás.

- **Metodología:** participativa, basada en la experimentación, el juego simbólico y la reflexión grupal

Tras una introducción a los que son las emociones y presentar las que se iban a tratar durante las siguientes, empezamos con lo que sería el segundo paso de estas intervenciones, la expresión y gestión emocional. El objetivo de esta sesión es que los alumnos aprendan a expresar las emociones bajo el contexto de representaciones dramáticas, para poder simular situaciones en las que tuvieran que aplicar lo aprendido durante la sesión en relación con la gestión de las emociones, reflexionando sobre cómo una emoción aparentemente negativa puede convertirse en algo positivo a través de una canalización correcta usando las técnicas de gestión emocional (técnica de la mano, respiración profunda...)

La sesión combinará una dinámica grupal de expresión corporal, una actividad de asociación de emociones con distintas situaciones y una dramatización final en la que los alumnos representarán posibles conflictos cotidianos y explorarán distintas maneras de abordarlo, por ello la estructura es la siguiente:

Introducción – presentación en detalle de la frustración y la ira

En esta primera parte de la sesión, que tendrá una duración aproximada de quince minutos, se explicará en detalle qué son la ira y la frustración, haciendo un símil con un globo, y cómo los alumnos tienen la capacidad de evitar que el globo explote usando distintas técnicas de relajación como la técnica del dedo o usando distintos tipos de actividades como dibujar o escribir lo que sienten que puedan ayudarles a evadirse de la situación.

Seguidamente y en relación con lo anterior se explicarán distintas técnicas de relajación o métodos que ayuden al alumno a evadirse del estímulo negativo.

Actividad principal – Semáforo emocional

Una vez los alumnos han adquirido las distintas técnicas de regulación emocional, asentaremos el conocimiento mediante una dinámica de clase basada en el trabajo de Lozano, C. (2023) que puede servir para el día a día llamada “Semáforo emocional” que consiste en la creación de un semáforo que se encontrará decorando la clase, donde los niños podrán asistir siempre que se desregulen y necesiten una guía intuitiva para regularse de manera autónoma. La parte principal consiste en la explicación y aplicación práctica de este semáforo por parte del alumnado, lo que llevará quince minutos de la clase, para que estos puedan introducir esta herramienta en sus conocimientos y poder acudir a ella siempre que lo necesiten.

Cierre – Dramatización emocional

Para cerrar la sesión y comprobar que los alumnos han interiorizado todos los conceptos anteriores, se aplicará lo aprendido en situaciones de dramatización, que es una manera excelente de que los alumnos de manera lúdica expresen los conocimientos. Para ello, se sentarán en asamblea y de

manera voluntaria los alumnos saldrán a interpretar distintas situaciones del ámbito cotidiano donde puedan aparecer las emociones de la frustración y la ira y cómo solventarían la situación, aplicando las distintas técnicas de regulación emocional y apoyándose siempre que lo necesiten en el semáforo emocional.

TERCERA SESIÓN

- **Fecha:** 10/01/2025

- **Duración:** 45 minutos

- **Materiales:**

Presentación digital con apoyo visual basado en imágenes y texto.

Libro relacionado con el amor, en este caso *Siempre te querré* de Gliori, (2005).

Caja de zapatos

Papel de forrar

Rotuladores de colores

Celo.

Tijeras.

- **Evaluación:** la evaluación se llevará a cabo mediante la observación y la toma de apuntes mediante un cuaderno de campo, registrando lo que va ocurriendo durante la sesión, resaltando las reflexiones más interesantes, la aplicación de técnicas aprendidas en clase, si intervienen en las actividades o los debates, si muestran respeto y empatía al interactuar con sus compañeros o si buscan soluciones pacíficas a los conflictos en clase.

- **Metodología:** Reflexiva y participativa, combinando lectura, discusión grupal y actividades creativas.

Para esta tercera sesión trataremos las dos emociones restantes que son la tristeza y el enamoramiento siendo estas más fáciles de diferenciar. Los objetivos de la sesión son que los alumnos sean capaces de comprender los distintos ámbitos donde puede aparecer el amor, sepan identificar el amor y expresarlo y por otro lado saber gestionar la tristeza a través de la empatía.

Para alcanzar estos objetivos se basará la sesión en actividades que combinen la narración y comprensión de un cuento, el análisis de contenido audiovisual como un corto animado, se realizará una dinámica grupal que de manera individual al final tenga un objetivo colectivo, y por último una actividad que ayude a que los alumnos puedan sentir de manera más consciente la emoción del amor.

Actividad 1 -Lectura sobre el amor

Para introducir el tema, con una duración aproximada de 20 minutos, se leerá el cuento de *Siempre te querré* de Gliori, D (2005), que habla sobre el amor incondicional en el vínculo de una madre y su hijo en diferentes etapas vitales, realizando pausas estratégicas para fomentar la reflexión y el diálogo al alumnado. Con esto se pretende hacer entender a los alumnos, que el amor va más allá de las relaciones románticas. Las preguntas que se plantearán son las siguientes:

- ¿Qué tipo de amor se muestra en esta historia?
- ¿Cómo crees que se sienten los personajes?
- ¿Alguna vez has sentido que alguien te ha querido así? ¿Quién?
- ¿Cómo podemos demostrar amor a las personas que nos rodean?

Actividad 2 – Visualización y análisis del corto “The Blue Umbrella”

Esta actividad requerirá diez minutos, y aquí, se proyectará el cortometraje de *The blue Umbrella* de Unseld, S, (2013), que narra una historia emotiva sin diálogos, basada en la conexión y el amor a través de pequeños detalles, donde interviene la tristeza. Aquí se visualizará el corto por completo para que los alumnos puedan conectar con la historia, y acto seguido se realizarán distintas preguntas para ver la capacidad de análisis de los alumnos:

- ¿Qué sentimientos os ha transmitido el corto?
- ¿Cómo reacciona el personaje cuando se encuentra dificultades?
- ¿De qué manera podemos apoyar a quienes están tristes a nuestro alrededor?

Esta actividad ayudará a los alumnos a reflexionar sobre cómo las emociones se pueden expresar sin palabras y la importancia de pequeños gestos en la gestión emocional.

Actividad 3 – La caja del consuelo

Esta dinámica grupal que tiene un aparente perfil individual en verdad tiene una finalidad colectiva. Se entregará a los alumnos una hoja con dos actividades. En la primera deberán escribir o dibujar algo que ayude a levantar los ánimos de una persona que está triste para introducir dentro de la caja del consuelo, y en la segunda, dentro de la figura de una estrella, los alumnos escribirán una palabra o frase motivadora inspirada en ejemplos que se planteen previamente, como “todo va a salir bien”, “puedes con esto y mucho más”; teniendo que decorar después la estrella para pegar en la caja del consuelo. Con esto se anima a los alumnos que cada vez que se sientan tristes, puedan acudir a la caja para regularse

Actividad 4 – Bingo del amor

Esta última actividad que tendrá una duración total de diez minutos aborda la emoción del amor en primera persona. En esta, de manera lúdica tendrán que ir cumpliendo las distintas acciones que figuran en la ficha, para tratar de acercarlos a lo que sería la experiencia del amor en primer plano. Durante el día o el fin de semana, deberán completar la mayor cantidad de ellas posible, incentivando la aplicación de valores positivos en su entorno.

CUARTA SESIÓN

- **Fecha:** 13/01/2025

- **Duración:** 45 minutos

- **Materiales:**

Ovillo de lana

Tijeras

- **Evaluación:** la evaluación se llevará a cabo mediante la observación y la toma de apuntes mediante un cuaderno de campo, registrando lo que va ocurriendo durante la sesión, resaltando las reflexiones más interesantes, la aplicación de técnicas aprendidas en clase, si intervienen en las actividades o los debates, si muestran respeto y empatía al interactuar con sus compañeros, si buscan soluciones pacíficas a los conflictos en clase y si identifican lo que caracteriza a una relación sana y los ámbitos donde se pueden dar.

- **Metodología:** Reflexiva y participativa, con dinámicas de conversación, análisis de situaciones y trabajo en grupo.

Para cerrar, cómo última sesión de esta intervención educativa, el objetivo es que los alumnos reflexionen sobre qué es una relación sana, ya sea de amistad, relación romántica o familiar. Aquí se trabajará la empatía, el respeto y la comunicación como los aspectos más fundamentales de cualquier relación. A través de actividades dinámicas se fomentará la identificación de conductas adecuadas e inadecuadas en las interacciones y se reforzará la importancia de tratar bien a los demás como a uno mismo.

Introducción - ¿Qué es una relación sana?

Durante esta primera actividad en asamblea se pedirá a los alumnos que traten de sacar características de una relación sana, para poder sacar una definición común entre todos bajo la pregunta de ¿Cómo os gusta que os traten los demás? Además, se hará hincapié en la actividad del “Bingo del amor” que se enseñó en la última sesión para ver los resultados y cómo se sintieron realizando los distintos gestos. Una vez termina el *brainstorming*, complemento

sus características con una definición tratando de no repetir lo que ellos han puesto, y se les invita a compartir ejemplos de situaciones en las que se han sentido bien tratados.

Actividad 1 – Hilo de relaciones

Utilizando el símil de un ovillo de lana y aprovechando que están en asamblea, crearemos una dinámica grupal sencilla pero efectiva, donde crearemos una red de relaciones para entender como nuestras acciones afectan a las de los demás, teniendo que destacar una cualidad sobre la personalidad del compañero que tiene a la derecha, así hasta que todos los alumnos hayan agarrado la cuerda del ovillo, y viendo el entramado de relaciones que se ha creado. La duración de esta actividad tendrá aproximadamente diez minutos, debido a que se requerirá una declaración sincera a los alumnos, pudiendo dedicar el tiempo que precisen.

Actividad 2 – El puzle de las relaciones

Para cerrar la sesión, los alumnos se sentarán en sus respectivos sitios y en grupos, se les entregará un conjunto de piezas que conforman un puzle. En estas piezas, salen escritas características de lo que respecta a una relación sana y cosas que no. Los alumnos deben poder diferenciar las piezas y en equipo conformar el puzle para llegar al objetivo. Esta actividad tendrá una duración aproximada de veinte minutos, con una pequeña reflexión final para ver si han entendido mejor las relaciones sanas y preguntándoles por un *feedback* de las sesiones, para ver si les ha servido de interés y les ha gustado.

Resultados

Tras la implementación de la intervención, se llevó a cabo un análisis de los efectos en el alumnado en base a los objetivos específicos establecidos al principio del trabajo. Para ello, se tuvieron en cuenta las observaciones que se realizaron durante las distintas sesiones con sus posteriores anotaciones, la participación de los alumnos en las dinámicas propuestas y sus producciones tanto individuales como grupales. A continuación, se presentan los resultados en función del objetivo planteado.

Favorecer el reconocimiento y la expresión de emociones complejas

Desde la primera intervención, se observó la gran predisposición que tenían los alumnos para explorar en sus emociones. En el *brainstorming* de la introducción pude conocer de cerca que los alumnos no solo conocían emociones básicas como la alegría o la felicidad, sino también un amplio abanico de emociones complejas que quizás no habían tenido tiempo para experimentar, como por ejemplo la vergüenza, la ansiedad, el aburrimiento, la culpa, y entre ellas en las que se basan las intervenciones, donde incluyeron la ira, la frustración, la tristeza y el amor. Aunque estos son solo unos ejemplos la lista final componía más de veinte emociones, donde hubo debate incluso en la distinción de algunos, como el enfado y la ira, los cuales entre los propios alumnos pudieron concluir que no era lo mismo. Mientras una serie de alumnos defendían que eran palabras que significaban lo mismo, unos pocos supieron diferenciarlo apoyándose con ejemplos que matizaron que el enfado es una emoción más suave que la ira, ejemplificándose por la tutora en que “el enfado es una chispa y la ira es el fuego” corroborando la teoría de los alumnos y creando así un debate.

Por otro lado, siguiendo con la sesión uno, fue un completo acierto incluir la actividad de la caja de las emociones, ya que con el pretexto de la introducción los alumnos fueron capaces de reconocer las emociones que se querían tratar, y desde el principio supieron identificar la emoción o las emociones que podían suscitarse en las distintas situaciones. Aquí, cabe destacar que ciertos alumnos en su mayoría chicas eran capaces de manifestar varias emociones en una

misma situación, algo esperable, ya que se nota que en, ordenándolas de manera lógica, siguiendo lo que podría ser un pseudomodelo de las etapas del duelo, ordenando las emociones por ira, luego frustración, y luego tristeza para afrontar una situación. Este suceso creó interés y fomentó a la reflexión del resto de alumnos para manifestar más emociones en el resto de situaciones, siguiendo el ejemplo de su compañera, en el resto de situaciones expuestas, la mayor parte de los alumnos trató de expresar más de una emoción, por ejemplo para la situación *Un amigo no cumple una promesa importante*, lo que en una situación anterior, hubieran dicho una emoción, en esta el alumno dijo “Ira y tristeza”, explicando el por qué sentiría ira al principio y luego tristeza.

El dibujo emocional permitió conocer que de manera individual los alumnos estaban empezando a reconocer las emociones objetivo, y lo plasmaron en los dibujos del cuaderno, pudiendo ser un ejemplo el Anexo 2.

Este reconocimiento no se aisló únicamente a la sesión en la que se trató, y se puede evidenciar que los alumnos asentaron los conocimientos del reconocimiento de emociones en la segunda sesión, ya que de manera implícita para poder realizar la gestión emocional tuvieron antes que saber reconocer la propia emoción, corroborándose tras la finalización de la sesión.

Durante la sesión tres visualizamos un corto animado, y a pesar de que el objetivo de la actividad era uno distinto, durante el corto fui preguntando que sentían los personajes en cada momento, pudiendo comprobar que todos los alumnos eran capaces de reconocer correctamente las emociones que se expresaban en cada momento, incluso siendo figuras no humanas, lo que podría costar un poco más de asociar. Además, la gracia es que el corto era mudo, con lo cual todo se expresaba de manera no verbal, principalmente mediante las expresiones faciales de los personajes que aparecían.

La expresión emocional y la capacidad para manifestar de manifestar distintas emociones fue algo que estuvo muy presente durante las intervenciones y que fue expuesto de manera creativa. Actividades como el dibujo emocional, la dramatización de situaciones mediante un role-playing o la dinámica del ovillo, permitieron ver de cerca cómo los alumnos eran capaces de expresar las

emociones, siendo algo más natural durante el dibujo emocional y la dinámica del ovillo, donde pude notar que los alumnos se encontraban menos observados. Aquí en primer lugar tras el lenguaje verbal, podemos confirmar que estos fueron capaces de expresar sus emociones de manera más pura, ya que a excepción de un alumno que por vergüenza no supo decir nada durante la actividad, el resto de alumnos comunicaron de manera efectiva un aspecto positivo de un compañero. Algunos ejemplos destacables son “Alba destaca por preocuparse siempre de los que lo necesitan”, “Me gusta de Pablo que siempre ayuda a los demás cuando lo necesitamos”, “Marco destaca por ver siempre el lado bueno de las cosas”, “Martín es un buen amigo”.

En el aspecto no verbal, gestos tan simples como mirarse a los ojos, la postura corporal a la hora de hablar o el simple hecho de cómo tenían los brazos posicionados durante la actividad pudo hacer ver la expresión de las emociones de los alumnos.

Por otro lado, en el role-playing, a pesar de que es una actividad con mucho potencial, la expectación que creaba cada situación hizo que algunos alumnos no pudieran expresarse correctamente, o no supieran expresar correctamente las emociones que tenían que transmitir, lo que indica que, para futuras mejoras, la actividad podría ser utilizada en cursos superiores donde los niños tuvieran menos tapujos para interpretar papeles durante un rato, para poder llegar a mayores conclusiones. Ejemplos claros de la falta de fluidez en el role-playing eran situaciones de pánico escénico, falta de participación, situaciones en las que se les olvidaban lo que tenían que hacer, por la falta de inmersión en el papel...

A pesar de que el role-playing no fue la actividad indicada, el resto de actividades, nos permite conocer que se ha superado el objetivo con creces y que los alumnos aprendieron a reconocer y expresar las emociones objetivo.

Comprender y aplicar las estrategias de gestión emocional

En cuanto al segundo objetivo propuesto para la intervención educativa fue cumplido desde el primer momento. La predisposición favorable del

alumnado hizo que la asimilación y aplicación de las estrategias de regulación emocional fuese uno de los avances más observados. Durante la segunda sesión relativa a la ira y la frustración, fue fascinante ver cómo los alumnos ya conocían alguna de las técnicas, o aplicaban algún método para gestionar sus emociones sin saberlo. Además, la introducción de la actividad del “Semáforo Emocional”, fue una práctica que aparte de intuitiva, ayudó a los alumnos a secuenciar su regulación y poder aplicar un método más consciente que les ayudase a calmarse, reflexionando sobre la importancia de pararse. Sin duda el semáforo emocional fue una actividad crucial para que se asentasen los conocimientos sobre las estrategias de gestión emocional, gracias a esta dinámica, los alumnos aprendieron a secuenciar las fases de gestión emocional. Esto lo vi claro en el role-playing. A pesar de que la actividad no fue muy bien, cuando tuve que apoyar la actividad para redirigirla, a la hora de preguntar por el semáforo emocional, unos cuantos alumnos levantaron la mano para ofrecer la explicación de cómo aplicarlo.

La práctica de la respiración profunda y el conteo hasta diez fueron técnicas bien recibidas, aunque su aplicación fue más útil mediante el método de la mano, que de manera más visual les ayudó a controlar mejor la respiración, ya que se les hacía tedioso tener que contar los segundos mientras respiraban. Por ello, creo que la técnica de la mano es la más indicada para poder regular a los alumnos en una situación de desregulación emocional, por su elección generalizada en la clase. En relación con esta técnica, me parece importante resaltar que ya era utilizada en el centro anteriormente, y que el uso de esta en la intervención podría servir para asentarla como un método estandarizado en su práctica diaria.

Una de las mayores evidencias que permitió afirmar el cumplimiento del objetivo fue la intervención de un alumno en relación con la tercera sesión el cual preguntó si para gestionar emociones como la tristeza se podía utilizar alguna de las técnicas enseñadas en la anterior sesión, realizando una explicación que sorprendió a la clase, donde en una situación hipotética donde el alumno se podía sentir triste, este utilizaba alguna de las técnicas empleadas en la sesión dos, para poder gestionar la tristeza, aplicando el semáforo emocional. La

relación de conceptos entre sesiones permite conocer el andamiaje de conocimientos de los alumnos.

Por último, en la cuarta sesión con relación a un suceso ambiental que se explicará más adelante, se tuvo que aplicar de manera generalizada en el aula la técnica de relajación a los alumnos, y de manera autónoma simplemente diciéndoles lo que había que hacer.

Por todo lo dicho anteriormente se justifica el cumplimiento del segundo objetivo planteado.

Diferenciar lo que caracteriza una relación sana

Si bien esta intervención permitió a los alumnos reflexionar sobre las relaciones interpersonales, no se alcanzó completamente el objetivo de que todos los alumnos diferenciaron con claridad qué caracteriza una relación sana. El final de la tercera sesión con la caja del consuelo y el bingo del amor, eran actividades enfocadas a introducir la última sesión relativa al tercer objetivo, la promoción de relaciones sanas. Durante estas dos actividades, los alumnos pudieron de manera natural expresar sus emociones a los demás mediante distintas acciones planteadas en el bingo del amor, o ánimos para ayudar a los alumnos en situaciones donde pudieran estar tristes, pudiendo empezar a reflexionar sobre la importancia de las relaciones interpersonales.

El incumplimiento del objetivo viene en la última sesión, que se realizó a última hora, después de una sesión de educación física. Debido a los distintos factores ambientales planteados y la hora en la que se realizó la sesión, hubo una gran dificultad para llevar la sesión adelante, teniendo que adaptar sobre la marcha la sesión. Después de aplicar las técnicas de gestión emocional para mitigar la sobreexcitación de los alumnos, al igual que en la primera sesión se planteó un *brainstorming* sobre que eran las relaciones sanas, y aquí pude ver que los alumnos me dijeron por encima alguna característica superficial como “llevarse bien”, o hablaron sobre algo más concreto como el respeto, pero desde un punto de vista general, partían de una base de desconocimiento de que caracterizaba una relación sana, limitándose a una amistad. Ningún alumno supo

hablarme sobre las relaciones románticas o familiares, lo asociaban únicamente a un contexto de amistad. La razón por la que asocio el desconocimiento de los niños puede darse debido a que nunca han experimentado o ha creado un vínculo romántico, si lo ha vivido no ha sabido asociarlo correctamente por la falta de conocimientos que se dan en las aulas, y el caso familiar creo que es un vínculo que los alumnos asumen y que, al estar en un contexto escolar, lo único que se les ocurrió fue hablar de sus relaciones en el colegio. Por ello, a pesar de que hubo un buen desarrollo de la dinámica del ovillo de lana, no hubo tiempo para realizar el puzle de las emociones, ni una reflexión final que permitiese afirmar el asentamiento de conocimientos sobre las relaciones sanas y sus características y poder ampliar conocimientos sobre lo que los alumnos no hubiesen captado bien, como es en este caso las relaciones románticas.

Promover la construcción de relaciones sanas basadas en el respeto y la comunicación

Este último objetivo se trató de manera transversal en todas las sesiones a lo largo de la intervención, aunque tuvo un peso mucho mayor en la última sesión. Desde las primeras sesiones se establecieron las bases necesarias para que el alumnado comprendiera como sus emociones afectan en la manera que se relacionan con los demás.

En la segunda sesión se pudo observar que el que los alumnos aprendiesen a regular sus emociones en situaciones de conflicto es clave para que puedan construir relaciones sanas. Viéndose reflejado en el role-playing y en la actividad del semáforo emocional, exponiendo situaciones de conflicto entre alumnos y desacuerdos, para que aprendiesen a cómo llevarlo de manera más calmada en lugar de actuar bajo emociones como la ira o la frustración, que conllevan a la agresividad. Aquí se evidenció, que los alumnos todavía tendían a optar por estrategias un poco más impulsivas como “pues le dejo de hablar”, o “le golpeo y me voy”, lo que mostró la necesidad de seguir trabajando la comunicación como herramienta para resolver conflictos, los cuales se resolvían antes utilizando la figura de la tutora como mediadora, algo que está bien, pero

que debería empezar a ser autónomo por parte de los alumnos, o donde la figura del profesorado pasase a un segundo plano, sirviendo como guía.

Por otro lado, en actividades cómo la caja del consuelo en la tercera sesión, se abordó la importancia de ofrecer apoyo a los compañeros cuando atraviesan momentos difíciles, escribiendo mensajes o haciendo dibujos que pudieran animarlos en momentos difíciles. Algunos resultados fueron “Todo saldrá bien”, “Aquí estaré para lo que necesites” o dibujos graciosos o que evocasen la alegría para ayudar a los compañeros, a pesar de que hubo un par de casos de alumnos que no entendieron la profundidad de la actividad y dibujaron una “Playstation”, uno imitando al otro. Sin embargo, en el posterior debate de cierre, los alumnos de manera general reflejaron el entendimiento de la necesidad de ayudar a los compañeros y reforzar las amistades.

Por último, el cumplimiento de este objetivo se ve en la última sesión, en la actividad del ovillo de lana, donde se vio que los alumnos comprendían la interconexión de relaciones. Este ejercicio fomentó la reflexión espontánea en la que un alumno comentó “No me había dado cuenta de que, si me porto mal con un amigo, puedo hacer que se sienta mal también”.

Considero que las actividades mencionadas para el cumplimiento de esta sesión fueron adecuadas, y que las dinámicas en equipo o las que tienen una finalidad colectiva, ayudan a conectar a los alumnos con un propósito común que va más allá de su interés.

Aún, así como se ha mencionado en anteriormente, el trabajo del role-playing quizás debería ser modificado también, quizás en retrospectiva lo haría más detallado con menos situaciones, pero que requiriesen de mayor dramatización y tiempo para prepararlo, para que los alumnos tuvieran la oportunidad de ponerse en el lugar de los demás y meterse en el papel.

El objetivo se trabajó de manera progresiva y se lograron avances significativos en relación con las relaciones sanas por ello se puede confirmar la superación del objetivo, aunque el verdadero resultado debería reflejarse en ausencia de las clases.

Desde un punto de vista general, los resultados de la intervención reflejan que el alumnado mejoró en la identificación y gestión de emociones complejas, así como en la comprensión de lo que caracteriza una relación sana, aunque el factor ambiental jugó una mala pasada en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Estos aprendizajes dentro de la educación afectivo-sexual son fundamentales para la construcción de relaciones sanas, ya que estas edades son las más sensibles para que en un futuro sean capaces de construir relaciones basadas en el respeto y la empatía. Además, la educación emocional y la educación sexual están relacionadas ya que la comprensión y la gestión de emociones ayudan a crear más adelante una autoestima positiva. Por todo esto, los resultados refuerzan la necesidad de integrar de manera progresiva y natural la educación afectivo-sexual en la educación primaria, permitiendo que los alumnos desarrollen herramientas útiles para formar relaciones saludables (Sorondo y Abramowski, 2022).

Discusión

Como se ha podido observar, los resultados obtenidos en la intervención reflejan la efectividad de trabajar la educación afectivo-sexual en la educación primaria a través de la gestión emocional. Aquí se pueden observar avances en la capacidad de identificación y gestión de emociones complejas, así como la interiorización de estrategias de regulación emocional y en la comprensión de las relaciones sanas, lo que coincide con los estudios de Bisquerra y Pérez (2007) sobre la relación que existe entre la inteligencia emocional y el bienestar socioafectivo en la infancia. Sin embargo, también evidencian ciertas dificultades en la distinción de clara de las características que definen una relación sana, así como los ámbitos donde se pueden dar, lo que sugiere seguir reforzando estos aprendizajes en el tiempo.

Esta dificultad refleja la necesidad de introducir de manera efectiva la enseñanza de relaciones saludables en la educación afectivo-sexual. Tal y como señalan Carrizosa Moreno (2017) y Garzón Fernández (2015), la falta de formación docente dificulta la transmisión del conocimiento al alumnado para una educación-afectivo sexual completa. A pesar de que organismos como OMS (2010) y la UNESCO (2021) recomiendan incluir el desarrollo de competencias emocionales en la educación sexual, su implementación sigue siendo limitada en el contexto escolar (Carrizosa Moreno, 2017).

En primer lugar, alineando el primer objetivo con los estudios previos de Bisquerra (2009), sobre el reconocimiento y expresión de emociones como la ira, la tristeza, la frustración o el enamoramiento, mejoró a lo largo de las distintas sesiones. Aquí destaca que estos procesos son el primer paso para una futura gestión de las emociones.

Cabe incidir en la diferencia de respuestas durante la realización del primer objetivo, donde las chicas tenían una respuesta con mayor reconocimiento y expresión emocional que el alumnado de género masculino. Según Castellero Mimenza (2017), este fenómeno se puede dar debido a que las chicas tienden a desarrollar capacidades cognitivas y emocionales con cierta prematuridad al género masculino, lo que supone una mayor diversidad de respuestas por su lado.

Lo comentado anteriormente ofrece una visión más clara de por qué las alumnas tenían una visión más clara de la resolución de del conflicto, siguiendo sin quererlo un modelo de las cinco fases del duelo, planteado por Kübler-Ross (1969), y descrito en trabajos posteriores, como el de Moral de la Rubia et al. (2015).

En cuanto al segundo objetivo relativo a la gestión emocional, los alumnos asimilaban las estrategias de autorregulación como la respiración profunda o el uso de la mano, aunque luego cuando no había una aplicación guiada, los alumnos limitaban su uso. Esto coincide con las conclusiones de García-Sancho, et al., (2017), quienes afirmaron que para que haya un favorable desarrollo de la inteligencia emocional se requiere de una enseñanza sistemática y prolongada. Además, para que los alumnos interioricen las distintas estrategias de regulación emocional, se debería introducir esta práctica de manera transversal en el currículo, y no mediante intervenciones puntuales (Bisquerra y Pérez, 2007).

A pesar de los avances en la gestión emocional, los resultados obtenidos en la identificación de relaciones sana fueron poco satisfactorios. Los alumnos no pudieron realizar todas las actividades propuestas para dicho apartado, lo que impidió que estos pudieran aprender a discriminar los aspectos que no caracterizan a una relación sana, pudiendo traducir esto, como introducir hábitos tóxicos en un futuro. Esto concuerda con la investigación de Cassá (2018), quien afirma que en la infancia los comportamientos relacionales pueden normalizarse si no se trabajan de manera explícita en el aula.

Además, tampoco llegaron a conocer más ámbitos que conciernen a los vínculos con otras personas más que en amistades, pudiendo ser otros ámbitos

las relaciones afectivas o familiares. Esto refuerza la importancia de incluir temas dentro de la educación afectivo-sexual, siguiendo directrices propuestas por la OMS (2010), que establece que la educación sexual debe abarcar aspectos emocionales y relacionales, además de biológicos.

Cómo se ha expuesto anteriormente, uno de los aspectos que ha limitado el desarrollo de la propuesta ha sido el establecimiento de las horas en las que se realizó, concretamente después de educación física, lo que generó un ambiente de sobreexcitación un viernes a última hora. Este aspecto destaca la necesidad de programar este tipo de sesiones en horarios más adecuados, donde los alumnos puedan estar más templados, cómo las primeras horas del día, para futuras intervenciones.

Otro aspecto que mejorar es el de la ejecución del role-playing. Para futuras intervenciones, se debería realizar actividades preparatorias que involucrasen de manera activa a los alumnos, y les permitiese crear una atmósfera de seguridad para poder expresarse sin tener vergüenza, ya que en la intervención no tuvo tanto impacto como el esperado. Según Bisquerra y Pérez (2007), el aprendizaje social y emocional se fortalece cuando se tiene la oportunidad de vivenciar situaciones en un entorno seguro, lo que sugiere que para el futuro se dé el role-playing en un ámbito donde se haya promovido mayor confianza, y quizás durante más duración.

Los hallazgos de esta intervención refuerzan la importancia de integrar la educación emocional y afectivo-sexual en la educación primaria, permitiendo que los alumnos aprendan distintos métodos para gestionar sus emociones y formar relaciones interpersonales saludables. Además, durante la intervención del alumnado mostró interés por la temática y se involucraron activamente en las actividades, lo que sugiere una reciprocidad existente que favorece el poder abordar estos temas en el aula. Con todo esto y apoyando lo que dice UNESCO (2021), la educación afectivo-sexual bien estructurada a través de las emociones mejora el bienestar del alumnado y previene problemas en las relaciones interpersonales.

Conclusión

El presente documento demuestra que la educación afectivo-sexual en la enseñanza primaria, puede abordarse para el futuro desarrollo del alumnado a través de la inteligencia emocional. Para ello se ha recurrido a un conjunto de intervenciones innovadoras, de manera progresiva que van tratando aspectos más profundos y específicos, con el objetivo de dotarles de herramientas para reconocer y gestionar emociones complejas, así como aprender a promocionar sus relaciones, ya sean amistades, familiares o afectivas. Los resultados obtenidos denotan la efectividad de la intervención en todos los ámbitos, especialmente en lo que respecta al reconocimiento y gestión de emociones. Sin embargo, también se reflejaron ciertas limitaciones a la hora de establecer las bases de lo que respecta a las relaciones interpersonales, partiendo de una base muy débil de lo que son y en qué se caracterizan.

Desde un punto de vista más amplio, este trabajo refleja la necesidad de integrar la educación afectivo-sexual en el currículo escolar desde edades tempranas, tal y como propone Carrizosa Moreno, (2017) y Garzón Fernández, (2015). La educación sexual debe tratar aspectos que conciernan el espectro de las emociones y lo afectivo. En lo que respecta a este trabajo, mediante un punto de vista alternativo, se proyecta la educación afectivo-sexual a través de las emociones, que es un ámbito que los alumnos conocen más de cerca.

A pesar de las limitaciones expuestas en el trabajo, los resultados muestran que este enfoque tiene gran potencial para futuras investigaciones e intervenciones educativas, por ello se recomienda:

- Extender la duración de las actividades, para que el alumnado pueda profundizar en la comprensión de las emociones y sus relaciones.
- Incorporar más dramatizaciones para fomentar un ambiente seguro en el aula y favorezcan la interiorización de conceptos como el respeto, la igualdad o en las relaciones afectivas.
- Realizar un seguimiento a medio – largo plazo para ver si se han asentado los conocimientos y se utilizan las herramientas ofrecidas.

En definitiva, se pone en manifiesto, la necesidad de un cambio en la manera de abordar la educación afectivo-sexual en la infancia. Si la educación afectivo-sexual se trabaja correctamente las emociones desde los primeros cursos cómo se ha realizado en este trabajo, se podría crear una visión sana y respetuosa al alumnado, que pudiera favorecer la construcción de relaciones sanas, la creación de entornos escolares más seguros y afectivamente saludables.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Educación emocional y bienestar. Praxis*.
- Asunción, S. (2019). Metodologías Activas: *Herramientas para el empoderamiento docente. Revista Docentes 2.0*, 7(1), 65-80.
- Calderón, G. E. C. (2021). *Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(4), 861-878.
- Carrizosa Moreno, M. J. (2017). *La educación afectivo-sexual en Educación Primaria: una asignatura pendiente. Publicaciones Didácticas*, 81, 858-869
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *La inteligencia emocional en la educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 2-13.
- García-Sancho, E., Salguero, J.M., y Fernández-Berrocal, P. (2017). *Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. Aggression and Violent Behavior*, 34, 364-383.
- Garzón Fernández, A. (2015). *La educación sexual, una asignatura pendiente en España. Universidad de Almería*.
- Gliori, D. (2005). *Siempre te querré*. Timun mas.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- López González, U. A., Legaz Sánchez, E. M., Cárcamo Ibarra, P. M., & Lluch Rodrigo, J. A. (2023). Estudio descriptivo de los recursos sobre Educación Sexual en el ámbito no-formal disponibles en España. *Revista española de salud pública*, 97, e202302014.

López-Cassá, E. (2018). Relaciones Sanas en la infancia y la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. <https://revistas.um.es/rie/article/view/273131/221521?.com>

Lozano, C. (2023). *La técnica del semáforo en psicología*. Recuperado el 17-12-2024 de <https://carolinalozanopsicologia.es/la-tecnica-del-semaforo/>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020). *Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

Moral de la Rubia, José, & Miaja Ávila, Melina. (2015). Contraste empírico del modelo de cinco fases de duelo de Kübler-Ross en mujeres con cáncer. *Pensamiento Psicológico*, 13(1), 7-25. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI13-1.cemc>

Oscar Castillero Mimenza. (2017, agosto 5). *¿Por qué maduran antes las chicas que los chicos?* *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/personalidad/por-que-maduran-antes-chicas-que-chicos>

Schonert--Reichl, K. A., y Weissberg, R. P. (2015). Social and emotional learning during childhood. En T. P. Gullotta y M. Bloom (Eds.), *Encyclopedia of primary prevention and health promotion, 2nd edition (pp.937-949)*.

Sorondo, J., y Abramowski, A. L. (2022). Las emociones en la Educación Sexual Integral y la Educación Emocional. Tensiones y entrecruzamientos en el marco de un ethos epocal emocionalizado. *Revista de Educación*, (25.1), 29-62.

UNESCO. (2021). Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe: *Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

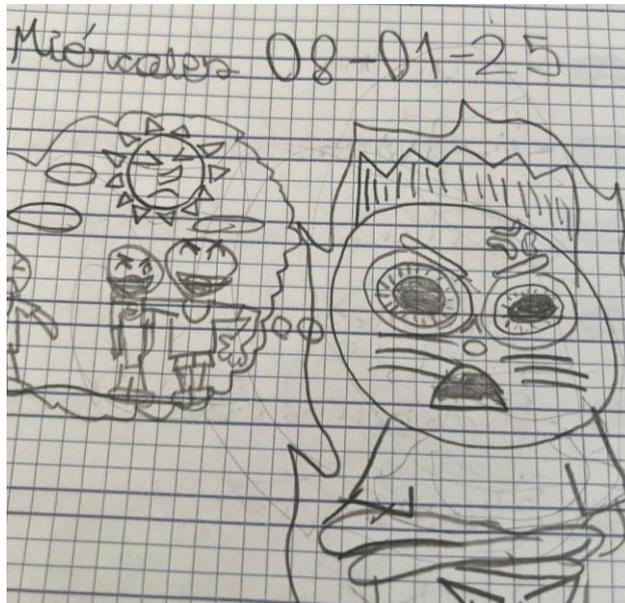
Unsel, S. (Director). (2013). *The Blue Umbrella* [Cortometraje]. Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures.

World Health Organization (2010). *Standards for sexuality education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Federal Centre for Health Education (BZgA)

Anexos

ENERO 2025						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
x	x	1 x	2 x	3 x	4 x	5 x
6 x	7 x	8 Sesión 1 "Reconocimiento y expresión emocional"	9 Sesión 2 "Ira y frustración"	10 Sesión 3 "Amor y tristeza"	11 DESCANSO	12 DESCANSO
13 Sesión 4 "Relaciones sanas"	14	15	16	17	18	19

Anexo 1: Distribución semanal de sesiones.



Anexo 2: Resultado del dibujo emocional