

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO MEJORA AL FRACASO Y
ABANDONO ESCOLAR

JOEL FUMERO MOLINA

CURSO ACADÉMICO 2018/2019

CONVOCATORIA: JUNIO

Resumen

Este informe trata de un proyecto profesionalizador para la mejora de un problema real. La identificación se ha realizado en centros escolares de educación primaria situados en barrios marginales, analizando conductas y respuestas emocionales a diversas actividades realizadas por profesionales a los niños del tercer ciclo de educación primaria. Esta propuesta consiste en una intervención mediante talleres dirigidos a los tres agentes más importantes del sistema educativo; alumnado, padres y madres y profesorado. Después de una búsqueda y lectura bibliográfica hemos podido identificar que uno de los factores que causa fracaso a la hora de trabajar la educación emocional con el alumnado y su familia es la falta de continuidad, por eso se propone una rutina de seguimiento de resultados una vez realizado los distintos talleres al alumnado y su familia y los talleres de formación y exposición de resultados al profesorado. Como objetivo final, se pretende disminuir la tasa de abandono y fracaso escolar en el instituto debido a la mala resolución de conflictos en el hogar.

Palabras claves: Educación emocional, inteligencia emocional, barrios marginales.

Abstract

This report is about a professionalization project for the improvement of a real problem. The identification has been carried out in primary schools located in marginal neighbourhoods, analysing behaviours and emotional responses to various activities carried out by professionals for children in the third cycle of primary education. This proposal consists of an intervention through workshops aimed at the three most important agents in the education system: students, parents and teachers. After a search and bibliographic reading we have been able to identify that one of the factors that causes failure at the time of working the emotional education with the students and their family is the lack of continuity, for that reason a routine of follow-up of results is proposed once made the different workshops to the students and their family and the workshops of formation and exposition of results to the teachers. As a final objective, it is intended to decrease the rate of school dropout and failure in high school due to poor resolution of conflicts in the home.

Key words: Emotional education, emotional intelligence, marginal neighborhoods.

Índice

1. Datos de identificación del proyecto	4
2. Destinatarios y contexto	5
3. Justificación.....	7
3.1 La Educación Emocional: Marco histórico.....	8
3.2 la Educación Emocional: Marco conceptual.....	10
3.3 La Inteligencia Emocional	11
4. Objetivos del proyecto	12
5. Metodología.....	12
5.1 Adaptación metodológica de la propuesta a la LOMCE	12
5.2 Metodología de enseñanza	14
5.3. Temporalización/secuenciación	17
6. Actividades.....	18
7. Agentes que intervendrán.....	21
8. Recursos	21
8.1. Recursos humanos, materiales y financieros.....	21
8.2. Recursos didácticos y educativos.....	22
9. Evaluación	23
9.1. Indicadores de evaluación	24

10. Reflexión, entrenamiento de competencias práctica y aprendizaje adquirido	25
10. Bibliografía	27
Anexos	29

1. Datos de identificación del proyecto

La idea de este proyecto surge de la observación de las actividades realizadas por Juani Mesa Expósito, doctora en psicología educativa y sexóloga. Ella realiza una serie de actividades relacionadas con la educación emocional a los niños de las clases de 5º y 6º de Primaria en el C.E.I.P Ofra Vistabella, preocupándose por sus problemas e incomodidades por su desarrollo biológico como pre-adolescentes.

En el estudio de Mesa (2019) se empieza a observar las respuestas emocionales de los alumnos de 5º de Primaria a la programación de esas actividades adecuadas a las necesidades emocionales de este colectivo, ante una situación o recuerdo de triteza. Este estudio y la profesional han sido el motor de inspiración para diseñar una intervención que atienda a buscar soluciones reales para estos chicos y chicas que parten de una desigualdad por su procedencia y origen., es decir, varios alumnos del centro mostraban la necesidad de contar sus problemas a alguien que le escuchase y aconsejase.

En esto caso, la propuesta parte de analizar las conductas y comportamientos del alumnado de dos colegios ubicados en barrios marginales: C.E.I.P Ofra Vistabella y C.E.I.P San Matías.

Entre otras conductas, las más observadas han sido las carencias afectivas por parte de una figura paterna o materna, es decir, el alumnado en muchos casos buscan este afecto por parte del profesorado del centro. En ocasiones, incluso, pueden presentar conductas agresivo-violentas en el aula y desinterés por su educación, presentan baja motivación hacia el aprendizaje, ya que se parte de unas necesidades básicas no cubiertas.

La intervención parte de los problemas diarios y su contexto, barrios marginales, para responder a como afecta esto en su educación, la relación con el absentismo escolar y, cómo a través de la implementación de la propuesta integral (padres, alumnado y profesorado), se plantean soluciones que repercutan positivamente hacia su formación y aprendizaje a lo largo de la vida. En resumen, dotarlos de oportunidades, ser competitivos a largo plazo para su futura inserción laboral.

Por tanto, se parte de la formación a las familia, dotándolas de estrategias de gestión emocional, gestión de conflictos, comunicación positiva, autoestima, etc. Significa

entrenarlos para llevar a la práctica estas herramientas en los hogares, con sus pequeños, y en la formación docente como clave de continuidad del proyecto en el tiempo.

En concreto, se trata de la intervención y propuesta de mejora ante una problemática real, el abandono y fracaso escolar debido a la no resolución de conflictos en el hogar, es decir, los problemas familiares y cómo les afecta emocionalmente.

La propuesta pretende crear un espacio que invite a los progenitores a interiorizar herramientas de educación emocional, de la gestión de uno mismo en positivo y resolución de conflictos de forma asertiva.

Por tanto, el colectivo objeto de análisis e intervención es:

1. Padres y madres.
2. Niños y niñas de 5º y 6º de Primaria.
3. Profesorado.

Entendemos que es prioritario iniciar las acciones y el diagnóstico a partir de los padres, ya que le dan continuidad en los hogares, y que son foco principal del problema. Seguidamente los niños y las niñas, para identificar sus necesidades de forma concreta y poder intervenir. Y, por último, en el colectivo docente, ya que realizar estas intervenciones en el campo y no darle continuidad, son indicadores de fracaso en el futuro, y la formación, acompañamiento y que dispongan de recursos va a ser clave de éxito.

2. Destinatarios y contexto

Como apuntaba en la introducción los destinatarios son tres, y los colegios situados en los barrios marginales Ofra Vistabella y San Matías. En concreto, esta experiencia se centra en el C.E.I.P Ofra Vistabella y en el C.E.I.O de Vistabella, entendiendo que es trasladable a otro centro con las mismas características o similares. Por tanto, nos centraremos en los alumnos de 5º y 6º de primaria de los centros, los padres, las madres y el profesorado.

Para el estudio, se propone, que los destinatarios, es decir, las familias cumplan una serie de similitudes en cuanto a su ambiente familiar. Al estar situados en barrios marginales, es muy probable que las familias presenten altos índices de pobreza, gran porcentaje de paro o familias con sueldos poco dignos, casos de drogadicción por parte de unos de los miembros de la familia, alcoholismo o enfermedades y trastornos similares que afecten al ambiente familiar, alto índice de familias desestructuradas cuyo resultado ha afectado psicológicamente a los niños o haya, separaciones de padres que hayan terminado en orden de alejamiento por uno de los miembros de la pareja y no pueda ver a su hijo o casos de violencia de género en el hogar o como experiencias pasadas de los alumnos y madres.

A continuación, y para comprender el entorno se han recogido datos de la zona Ofra, concretamente el distrito Sur, dónde se sitúa el centro C.E.I.P Ofra Vistabella, para comprender el tipo de familias con las que intervendremos.

Situado en el Distrito Ofra-Costa Sur, perteneciente a Santa Cruz de Tenerife, tiene ubicación exacta en las afueras de la ciudad, componiéndose de veinticuatro barrios. Hay 45273 habitantes (el 20,9 % de la población de Santa Cruz de Tenerife) y es el área con mayor densidad demográfica, ocupando una superficie de 7,53 km² aproximadamente, con más del 14,6% de la población total de carácter inmigrante (estadística, 2018).

Se trata de una zona frecuentemente asociada a la delincuencia, tendencia al conflicto entre barrios, y drogadicción generalizada, se reúnen vecinos y vecinas con domicilio en viviendas sociales o de autoconstrucción, y que sufren cierto grado de marginalidad que no favorece el desarrollo de actividades lúdico-culturales. El alumnado suele proceder de familias desestructuradas con un bajo nivel sociocultural y en muchos casos, con una economía deficitaria que apenas satisface las necesidades básicas.

Según el análisis, predomina la existencia de “familias extendidas” formadas por parientes cuyas relaciones no son únicamente entre progenitores y vástagos, y en el seno de las mismas, prima una socialización basada en la diferencia de roles. Las mujeres son relegadas al desempeño de funciones domésticas y cuidado de hijos e hijas, mientras que los hombres suelen procurar el sustento familiar mediante la actividad laboral. Además, existe un grupo de “familias monoparentales”, término normalmente atribuido a aquellas

con mujeres al frente del mantenimiento, cuidado y educación de los descendientes, circunstancia que puede tener diferentes razones: separación informal de los progenitores o divorcio, embarazo inesperado y asunción de responsabilidades de la madre, estancia en centros penitenciarios de alguno de los progenitores, y, por último, el fallecimiento de uno de los cónyuges.

A través de consultar datos del ISTAC, se recoge que la actividad económica que mayor número de habitantes acoge es la construcción, aunque abunda el establecimiento de comercios autónomos de mecánica y hostelería. No obstante, este es el sector con mayor índice de paro (un 23,5% en situación de paro, frente a un 37,38% en el desempeño de un puesto de trabajo, del total del 61,57% de la población activa o en condiciones de trabajar) y disminución de posibilidades de empleo, por lo que ya no puede ser considerada como la actividad más relevante o que reporta mayores beneficios económicos a la población. Esto es observable, no solo en el estudio de estadísticas, sino también en la apariencia de edificios inacabados, fachadas de casas en deterioro, etc (estadística, 2018).

Se constata que, durante el año 2017 el distrito Ofra Costa Sur ha tenido 37.990 parados, de los cuales poseen estudios universitarios 3.040 de ellos, y 63 son analfabetos. También se menciona que, del número total de parados, 2.247 tienen una edad comprendida entre los veinte y veinticuatro años, y 18.781 son mujeres (estadística, 2018).

Una vez finalizada esta memoria, será presentada a la Consejería de Educación como propuesta experimental para analizar los resultados y poder llevarlo a otros centros de las mismas características. A lo largo de la literatura, podremos comprobar como lo que encontramos son experiencias aisladas sin continuidad, que presentan resultados momentáneos y de ahí la necesidad de generar una propuesta integral para el conjunto de los agentes.

3. Justificación

Este proyecto se ha elegido por los motivos presentados en el primer apartado de este informe. Muchos profesionales de la psicología educativa han ofrecido grandes

aportaciones a la educación emocional en los cuales se justifican las actividades que serán realizadas en los talleres que posteriormente serán presentados. Entre estos profesionales y proyectos encontramos a Juani Mesa Expósito, Antonio Rodríguez Hernández, profesor de la facultad de educación que imparte la asignatura de educación emocional entre otras y la TBCS (terapia breve basada en soluciones) y el libro “Intervención Escolar Basada en Soluciones: Un manual práctico para profesionales de la educación”. Además, profesionales como Debesse, Goleman o Cury apoyan la necesidad de que un maestro reciba formación ya que es un modelo esencial en el aula.

Muchos son los profesionales que ofrecen una serie de actividades o investigaciones sobre las emociones o la educación emocional. Entre ellos destacar a Antonio F Rodríguez Hernández, catedrático y profesor de educación emocional en la Universidad de La Laguna, en Tenerife, y Juani Mesa Expósito, psicóloga y doctora en psicología evolutiva y de la educación. Es por esto que para la realización de las actividades he utilizado como objeto de apoyo el libro titulado “EducaEMOción: La escuela del corazón” editado por Santillana y del autor Antonio F Rodríguez Hernández, o el libro “Intervención escolar centrada en soluciones: un manual práctico para profesionales de la educación”

3.1 La Educación Emocional: Marco histórico

Tradicionalmente se ha pensado que las decisiones acertadas provenían de separar las emociones de la razón, sin embargo, autores como Damasio en 2001 han demostrado que las emociones son también responsables de nuestras decisiones, tanto acertadas como desacertadas. La ausencia de emociones puede ser tan perjudicial como el exceso a la hora de decidir racionalmente. La emoción y el sentimiento son indispensables para la racionalidad. Este neurocirujano, autor del libro “el error de Descartes”, considera que el racionalismo occidental es el responsable de la separación abismal entre el cuerpo y la mente. Lo ejemplifica en la Medicina que solo se ha dedicado al cuerpo olvidando la mente, las emociones, separando el dolor físico del dolor emocional. Robinson en 2009 lo ilustra en la educación, en la que se da mucha más importancia a las asignaturas racionales (Matemáticas o Lengua) que otras más emocionales (Música, Artística o Educación Física) ya que estas ni siquiera existen (Educación Intrapersonal o Empatía). Es más, con la dudosa justificación de aumentar el estatus de estas asignaturas menos

relevantes en el currículo, muchos docentes de Música, Plástica o Educación Física meten más contenidos racionales quitando el escaso tiempo que tienen, a desarrollar las competencias procedimentales que contienen estas materias. Goleman en su libro “inteligencia emocional” escrito en 1995 cita numerosos estudios que demuestran que el coeficiente intelectual predice a lo sumo el 20% de los factores determinante del éxito personal y profesional. El 80% son otras características como: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, la perseverancia a pesar de las frustraciones, el control de los impulsos, la regulación de nuestro estado de ánimo, o la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Sáenz-López & de las Heras Pérez, 2013, pág. 68).

El maestro es esencialmente un modelo por tanto, cualquier programa de alfabetización emocional comienza con la necesidad de los maestros a dedicar mucho tiempo a formarse en este aspecto (Goleman, p. 429). Nadie cambia de la noche a la mañana, por tanto, es un proceso de sensibilización a medio plazo y de formación durante toda la vida. “Los hábitos de los educadores y las técnicas pedagógicas... pueden revolucionar la educación para siempre” (Cury 2010, p.11). Consideramos que el profesorado que quiera mejorar su formación en educación emocional ha de pasar por, al menos, cuatro fases: La primera es ser conscientes de la ignorancia que tenemos en esta temática; cómo nos va a enseñar a encontrarnos quienes ni siquiera saben que están perdidos. En segundo lugar, tener humildad y motivación por aprender cada día. En tercer lugar, asumir que es más importante cambiar nosotros que tratar de cambiar al alumnado. El cuarto paso sería ser prudentemente innovador para ir modificando nuestra docencia. Paralelamente, es necesario reconocer que cada niño tiene un mundo de experiencias y emociones y hay que aprovecharlas buscando siempre la perspectiva positiva. “Hay un mundo por descubrir dentro de cada niño y cada joven. Quien no logra descubrirlo es porque está encarcelando en su propio mundo” (Cury, 2010, p. 13).

Existen tres formas complementarias de afrontar la formación del profesorado en cualquier temática Debesse en 1982 define la autoformación, entendida como la propia capacidad de mejorar de cada persona; la hetero-formación cuando alguien con más formación nos enseña y la inter-formación cuando se aprende entre iguales.

3.2 la Educación Emocional: Marco conceptual

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. A lo largo de toda la vida se pueden producir conflictos que afectan al estado emocional y que requieren una atención psicopedagógica (Bisquerra, 2019).

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara. En definitiva, se trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. Aquí la prevención está en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales (Bisquerra, Concepto de educación emocional, 2019).

En una de las actividades propuestas se utiliza un fragmento de vídeo de la película de Disney Pixar “Del Revés” como recurso para trabajar las emociones con el alumnado. Después de hacer una búsqueda bibliográfica, mi idea de utilizar esta película para trabajar las emociones se respalda con un artículo en la revista DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia realizado por Carmen Vizoso Gómez, bajo el título “-Del Revés- como recurso didáctico para la Educación Emocional”.

«Del revés» podría ser empleada como un instrumento para la educación emocional no solo porque el cine en general constituye un elemento formativo que facilita el aprendizaje y la reflexión, sino también porque esta película en concreto está protagonizada por las emociones básicas. Según Bisquerra y Pérez (2007), el principal objetivo de la educación emocional es alcanzar el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

3.3 La Inteligencia Emocional

Juani Mesa Expósito explica, en un artículo redactado en “Wordpress” bajo el título “Educar para la vida” que “Decimos que una persona es inteligente emocionalmente cuando es consciente de toda su vida emocional: le pone nombre a lo que siente, comprende por qué lo siente y es capaz de gestionarlo y salir adelante creciendo en el proceso. Todas las emociones son reales, no las inventamos; son naturales, pues venimos preparados como especie para responder a los acontecimientos de la vida con una respuesta emocional adecuada, y son legítimas; es decir, tenemos derecho a sentir las, a expresarlas y a aprender a gestionarlas” (Mesa, J. 2018).

En su libro “Inteligencia Emocional, Federico Gan y Jaume Triginé muestran una guía a modo de instrumentos para la autogestión de las emociones básicas_(ver anexo II).

La inteligencia emocional supone un nuevo espacio de conocimiento acerca de las personas y sus vivencias en el día a día del trabajo y la vida en general. Con apenas una década desde la aparición del best seller de Daniel Goleman (de idéntico título: Inteligencia emocional), su éxito ha supuesto tanto el redescubrimiento de conceptos que habían sido expresados con anterioridad como otros generados en aportaciones posteriores (desde la empatía y asertividad, hasta las inteligencias múltiples, autoconcepto y autoestima, emociones básicas... entre otros) (Gan & Triginé, Inteligencia Emocional, 2006).

En la actualidad, se hacen evidentes las apuestas organizacionales por aumentar la capacitación de personas y equipos, poniendo énfasis en distintos niveles de competencias: las de autoconocimiento y las relacionales se revelan esenciales para los progresos individuales y colectivos (Ver anexo II).

Se espera de este proyecto ofrecer alternativas de acción ante la problemática del hogar que afecta al rendimiento académico de los alumnos. Para ello y como se menciona a lo largo de la justificación, se utilizarán los contenidos propios de la educación emocional a la hora de realizar talleres que favorezcan a la identificación de estos problemas y la aportación de posibles soluciones. Es cierto que hay problemas en la vida de las personas que no podemos cambiar, es por esto que la educación emocional es un

buen instrumento que invita a la reflexión de los participantes a cerca de si los problemas que generan sus conductas pueden mejorarse y a qué aspectos positivos contribuirá esta mejora.

Un buen clima familiar favorecerá la educación del alumnado, acercando el colegio a las familias desde un punto de vista emotivo y sentimental y finalizando con talleres de formación del profesorado para aportar continuidad a lo largo de los cursos escolares.

4. Objetivos del proyecto

Trabajar el concepto de educación emocional de forma integral, con padres, alumnado y profesorado, con el objetivo de buscar una propuesta de mejora que prevenga el absentismo o abandono escolar temprano.

- Interiorizar el alumnado concepto de educación y las ventajas de aprender, que tienen un futuro si continúan.
- Incentivar a las familias a participar en las actividades de la escuela desde la perspectiva emocional y la implicación con sus hijos e hijas.
- Generar un espacio de familia que favorezca la autoestima, la inteligencia emocional, la gestión de emociones, la búsqueda de soluciones.
- Diseñar en base a los resultados una propuesta para el equipo de centro que parta de las conclusiones del proyecto y que le dé continuidad.

5. Metodología

5.1 Adaptación metodológica de la propuesta a la LOMCE

La Educación Emocional en los pequeños de infantil y primaria es prioritaria y se atiende desde la ley, tal y como se ha apuntado con anterioridad. Este proyecto se adapta a la ley vigente, LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, 2014) por ello, y por el colectivo al que nos dirigimos, en situación de riesgo, entendemos que es fundamental presentarlo a la Consejería de Educación, para que dé el visto bueno y se pueda ejecutar en Colegios de Educación Primaria con estas características.

La implementación de la educación emocional en los centros educativos es cada vez más necesario para el desarrollo socioemocional de los niños y niñas. En el marco de la legislación educativa y curricular se habla de la importancia del desarrollo integral del alumnado, del desarrollo de sus capacidades, actitudes, habilidades y competencias desde la dimensión afectivo-emocional. También, en esta última ley educativa (LOMCE, 2014) se ha incorporado la asignatura de Valores Sociales y Cívicos en la que se reflejan los contenidos de la dimensión emocional. Cabe destacar, que en algunas comunidades ya se contempla explícitamente la competencia emocional como una competencia básica, un reconocimiento a la necesidad de su desarrollo y aprendizaje. Con ello se hace más presente la incorporación de prácticas educativas que tengan en cuenta la educación emocional y el desarrollo emocional. (Soler & all, 2016)

La educación emocional puede darse en las primeras etapas educativas hasta toda la escolarización. Por ello, en esta comunicación se presentan experiencias educativas vinculadas con la etapa de la Educación Infantil (0-6 años) y la Educación Primaria (6-12 años). Etapas esenciales para el desarrollo y aprendizaje escolar de los niños y niñas. Otro aspecto a tener presente es la competencia profesional de los agentes educativos para llevar a cabo la práctica de la educación emocional, conviene formación teórico-práctica. El docente es el modelo y referente de su alumnado, sus actuaciones y actitudes han de ser coherentes con la praxis de la educación emocional. Se recomienda tener conocimientos, habilidades y actitudes en el tema. Como Soler (2016) deben de estar preparados para facilitar una práctica significativa, funcional en el desarrollo y en los aprendizajes de sus alumnos, sin olvidar el compromiso para su mejora como docente y profesional de la educación. Las familias también pueden colaborar en su práctica realizando algunas actividades con sus hijos (en el ámbito familiar o bien en la escuela), así como también participando en la dotación de recursos didácticos para la práctica de la educación emocional.

El catedrático y director del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar Rafael Bisquerra, hace una dura crítica a como es contemplada la educación emocional en las leyes educativas posteriores y la ley vigente LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), la crítica es la siguiente:

“En primer lugar, vamos a recordar que en la LOE (Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE de 4 de mayo) se dice en el preámbulo: "Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales..." En consonancia con este preámbulo, en el Art. 71 se dice: "Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional..." Si bien no se puede afirmar que este principio de educación integral, recogido en la LOE, sea una realidad en la práctica, como mínimo hay que reconocer que abre la puerta a una perspectiva amplia de la educación que toma en consideración el desarrollo integral de la persona. Todo esto está en consonancia con la revolución emocional, representada por la difusión de la inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionales. Todo esto no se tiene en absoluto en cuenta en el anteproyecto de la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa), donde no aparece ni una sola vez la palabra emoción ni ninguno de sus derivados (educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional). Considero que solamente esto ya es un claro indicador de retroceso educativo. De una ley innecesaria que toma en consideración las nuevas tendencias educativas ni las necesidades sociales” (Bisquerra, 2013).

5.2 Metodología de enseñanza

Para la propuesta de intervención se propone desarrollar un circuito formativo, compuesto por micro-talleres destinados a los colectivos prioritarios, familias en riesgo de exclusión y, además, al profesorado, para que tenga no sólo las conclusiones, sino que además los recursos que hayan dado resultados positivos.

La metodología de aprendizaje cooperativo es una metodología que los maestros utilizan para agrupar a los estudiantes y, así impactar en el aprendizaje de manera positiva. “El objetivo final es siempre común y se va a lograr si cada uno de los miembros realiza con éxito sus tareas” (Realinfluencers, 2018).

La metodología denominada “aprendizaje basada en problemas” consta de cuatro grandes ventajas (Realinfluencers, 2018):

- El desarrollo del pensamiento crítico y competencias creativas.
- La mejora de las habilidades de resolución de problemas.
- El aumento de la motivación del alumno.
- La mejor capacidad de transferir conocimientos a nuevas situaciones.

Y, por último, el método denominado “Design Thinking” o pensamiento de diseño es un método que permite identificar con mayor exactitud los problemas individuales de cada alumno y generar en su experiencia educativa la creación y la innovación hacia la satisfacción de los demás, que luego se vuelve simbiótica (Realinfluencers, 2018).

Cómo se puede identificar incluso antes de mencionar las actividades, estos tres métodos tienen una fuerte relación con el objetivo general del proyecto:

- Trabajar el concepto de educación emocional de forma integral, con padres, alumnado y profesorado, con el objetivo de buscar una propuesta de mejora que prevenga el absentismo o abandono escolar temprano

Por tanto, entendemos por metodología o método un todo coherente en el cual quedan implicados los siguientes elementos y aspectos. Para conseguir los objetivos propuestos se establecen estas fases que recogen y organizan el proceso de ejecución del proyecto y su evaluación. Tales etapas son:

Objetivo: Conseguir aprendizaje significativo en los participantes. Evitar el absentismo escolar a partir de talleres colaborativos con las familias y la comunidad educativa implicada en el contexto.			
Fase 1: diagnóstico y ajuste	Fase 2: Talleres de aula	Fase 3: Evaluación	Fase 4: Conclusiones
Recogida de datos inicial	Metodologías a aplicar	Ev. Taller y Ev. Proyecto	Propuestas de mejora
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Entrevistas con los profesores: ▸ Pactar la estrategia de captación de las familias ▸ Focus group con las familias: ▸ Conocer de primera mano sus actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Trabajo cooperativo ▸ Aprendizaje basado en problemas ▸ “Design Thinking” (basda en el pensamiento) 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Conductas observables. ▸ Rúbrica de evaluación de los participantes a los profesionales y las actividades (anexo VI). ▸ Seguimiento continuo 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Actualización del catálogo de actividades con las desviación corregidas ▸ Propuesta de intervención y continuidad del proyecto ▸ Principales conclusiones y recomendaciones
Conocer los casos de las familias para ajustar y preparar las sesiones.	Realizar una combinación de metodologías de aula que consigan los objetivos para cada	Identificar las actividades que han funcionado, y qué debe mejorarse.	Dar continuidad al proyecto para cumplir los objetivos con el colectivo y no muera el proyecto

	taller, y por ende, del proyecto.		
--	-----------------------------------	--	--

Tabla 1: Objetivo del taller en función de sus fases.

En lo que se refiere a la metodología de aula empleada en el proyecto, variaría en función de las actividades de los talleres, entendiendo por actividad toda acción que se lleve a cabo en el aula, de forma participativa o pasiva por los miembros.

Tipo de contenido	
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Teórico “saber” ▸ Práctico “saber hacer” ▸ Actitudinal “saber ser” 	Cada sesión persigue la integración de saberes. Para ello, las actividades estarán agrupadas, según el tipo de actividad o el agrupamiento. Además interlalandos los métodos deductivo (expositiva) e inductiva (descubrimiento) de forma que se pueda adaptar a los diferentes sistemas de aprendizaje de los asistentes, ya que tienen edades diferentes y de contextos diversos.

Tabla 2: Tipología de contenido.

De este modo, las actividades que se realizarán en los talleres van dirigidas a la búsqueda de posibles soluciones de forma cooperativa, analizando o detectando los problemas familiares que afectan al rendimiento académico y los problemas individuales que rodean tanto al alumnado como a sus padres, madres o tutores legales.

Si se analizan las diferentes estrategias de aprendizaje variarán en función de si se genera un pensamiento deductivo o si se genera un pensamiento inductivo, por tanto, los talleres deben combinar ambas metodologías para conseguir generar y adaptarnos a todos los tipos de aprendizaje, niños y adultos. Mayoritariamente se pretende que el pensamiento inductivo, es decir, de los hechos a la teoría, tomen un rol principal, pero en todos los talleres se dedica una sesión a la materia expositiva de las emociones como forma de cierre de la información adquirida por la estrategia centrada en el descubrimiento.

El objetivo es evitar un aprendizaje memorístico, sino lograr un aprendizaje significativo que influya en el conocimiento y en la vida de los participantes de los diversos talleres. Además, se van a generar una gran cantidad de experiencias emocionales a lo largo de los talleres, descubriendo estrategias de gestión de emociones y búsqueda de posibles soluciones de manera tanto cooperativa como individual. Respecto a los profesionales, recibirán unas sesiones donde prioritariamente se compartan

experiencias, conocimientos e ideas en relación a la educación emocional. Ciertamente es que los maestros y maestras de los centros destinados conocerán la terminología aplicada en los talleres, por lo que ofrecerles una serie de alternativas de acción respecto al tema central, partiendo de compartir conocimientos y experiencias será un modo enriquecedor de aprender todos los profesionales de la sala.

5.3. Temporalización/secuenciación

Se proponen ejecutar ocho talleres centrados en una metodología vivencial y participativa, es decir, significativa para el participante, quedando de la siguiente manera:

- 2 talleres dirigidos a padres y madres.
- 2 talleres dirigidos al alumnado.
- 2 talleres dirigidos a las familias al completo.
- 2 talleres dirigidos al profesorado y su formación en el ámbito de la educación emocional y los resultados obtenidos en este colectivo en concreto.

Los talleres tendrán una duración de tres horas cada uno, cuyo horario será de 17:00 a 20:00 variando la duración de cada sesión entre 30 o 60 minutos y se llevarán a cabo dos veces en semana, es decir, el proyecto tendrá una duración de cuatro semanas excluyendo el seguimiento de las actuaciones, que se llevará a cabo una vez finalizado los talleres en el centro educativo.

Se propone un calendario de ejecución para el curso 2018/2019 que establece el siguiente cronograma.

3 horas taller				
Lun es	Mar tes	Mié rcoles	Juev es	Vier nes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
	Talleres padres/madres o tutores legales			
	Talleres alumnado			
	Talleres alumnado y sus familias			
	Talleres profesorado			

Tabla 3: Cronograma de los talleres de aula.

Siendo adaptable a las necesidades del entorno donde se dirige el proyecto, tanto los días como el horario, lo fundamental es la iniciativa, y dotar de flexibilidad al proyecto.

6. Actividades

El tema principal de las actividades es la gestión de emociones, centradas, en este proyecto, en las dos emociones principales que dan nombre a este proyecto, “Felicidad y tristeza: gestión de la emociones”.

Relacionando el apartado de la metodología, la secuencia variará en función de las actividades planteadas, por lo que no se sigue una única metodología, sino que se selecciona en función del objetivo propuesto en cada actividades y el colectivo al que nos dirigimos.

El anexo I está las fichas de cada taller, se desarrolla el objetivo, contenidos y actividades por sesión. Adem observar la elaboración y explicación exacta de los talleres divididos por sesiones (anexo I), objetivos y actividades, además, en el anexo III una explicación minuciosa de cada actividad para que el lector pueda comprenderla con exactitud y llevarla a cabo con un grupo de personas (ver anexo III). En este apartado se podrá observar una guía visual de los objetivos, actividades y metodologías distribuidos por talleres.

Fase 2: Talleres de aula.			
Talleres	Objetivos	Actividades	Metodologías
Taller 1. Gestiona la tristeza en familia (Dirigido a padres/madres o tutores legales)	1.Explicar y compartir conocimientos sobre técnicas de gestión emocional y conceptos. 2.Emplear principios de cooperación y trabajo en grupo para la regulación emocional.	1.Conectando Historias. 2.Exposición teórica sobre la tristeza. 3.Crear vínculos. 4.¿Sientes mi corazón? 5.Portada de un libro.	1.Aprendizaje cooperativo. 2.Aprendizaje basado en problemas. 3.Generar pensamiento mixto, pensamiento deductivo e inductivo.
Taller 2. Gestiona la felicidad en familia (Dirigido a padres/madres o tutores legales)	1.Impartir estrategias para mejorar la autoestima. 2.Ofrecer alternativas de gestión de la felicidad. 3.Explicación de la importancia de la felicidad para la mejora del nivel académico.	1.La rueda de la felicidad. 2.La carta que todos queremos recibir. 3.Escalera de la felicidad. 4.Exposición teórica felicidad, autogestión y su importancia.	1.Aprendizaje cooperativo. 2.Aprendizaje basado en el pensamiento “Design thinking”. 3.Metodología mixta, inductiva y deductiva.
Taller 3. El monstruo de los colores y las emociones: tristeza y felicidad (Dirigido al alumnado)	1.Indagar en los problemas que perturban al alumnado. 2. Enseñar técnicas de reciclaje emocional. 3.Mostrar estrategias de gestión emocional al alumnado.	1.Autorretrato. 2.Transformar las emociones. 3.La cara de la tristeza. 4.Exposición emociones y la importancia de compartirlas con los demás.	1.Aprendizaje cooperativo. 2.Aprendizaje basado en problemas. 3.Aprendizaje “Design thinking” 4.Metodología mixta.

Tabla 4: Fase 2 sobre los talleres de aula, objetivos y metodología (1)

Fase 2: Talleres de aula. Talleres 4,5 y 6.			
Talleres	Objetivos	Actividades	Metodologías:
Taller 4. Mi mundo perfecto es felicidad (Dirigido al alumnado)	1. Identificación contextualizada de los problemas de los alumnos. 2. Impartir estrategias para la resolución de problemas de forma cooperativa.	1. "Show and tell" 2. Mi mundo ideal. 3. La felicidad da color al mundo. 4. Felicidad y salud	1. Aprendizaje cooperativo. 2. Aprendizaje basado en problemas. 3. Metodología mixta, generar pensamiento deductivo e inductivo.
Taller 5 Una mejor relación familiar (Dirigido al alumnado y sus familias)	1. Fomentar la empatía en relación de padres y madres hacia sus hijos e hijas y viceversa. 2. Importancia de un buen clima en el hogar para la mejora del rendimiento escolar. 3. Generar un cambio de conciencia sobre la importancia de la participación familiar en el contexto escolar.	1. El nudo. 2. Yo soy tú, tú eres yo. 3. Exposición sobre la importancia de la familia en el contexto escolar.	1. Aprendizaje cooperativo. 2. Aprendizaje basado en problemas. 3. Aprendizaje "Design thinking" 4. Metodología mixta.
Taller 6 Convivir en familia (Dirigido al alumnado y sus familias)	1. Sensibilizar de la importancia de compartir emociones. 2. Fomentar un cambio en la vida emocional de los participantes.	1. Twister. 2. Gracias mamá y papá por: 3. El corazón de las promesas	1. Aprendizaje cooperativo. 2. Aprendizaje basado en problemas. 3. Aprendizaje "Design thinking" 4. Metodología de pensamiento mixto.

Tabla 5: Fase 2 sobre los talleres de aula, objetivos y metodologías (2).

Los talleres dirigidos al profesorado son de tres horas de duración, cada uno estará destinado a la exposición de resultados obtenidos en los talleres, además, documentarlo sobre los temas abordado durante las sesiones. Es importante ofrecer alternativas de acción para trabajar con el alumnado en materia de educación emocional. Estos talleres consisten, en definitiva, en sesiones de compartir experiencias, conocimientos, opiniones y ofrecer distintas alternativas de acción para trabajar en el aula y con las familias las emociones fundamentales. Tristeza y felicidad.

Contenido	
Primer taller dirigido a maestros y maestras	Segundo Taller dirigido a maestros y maestras
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto felicidad. • Gestión de la felicidad. • Alternativas para trabajar la felicidad con el alumnado. • Ofrecer alternativas de actividades de reciclaje emocional en función a la felicidad. • Felicidad y rendimiento académico. • Felicidad en relación al abandono y fracaso escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto tristeza. • Gestión de la tristeza. • Alternativas para trabajar con la tristeza con el alumnado. • Ofrecer alternativas de actividades de reciclaje emocional en función a la tristeza. • Tristeza y rendimiento académico. • Tristeza en relación al abandono y fracaso escolar.

Tabla 6: Talleres dirigidos a profesionales del centro en función del contenido.

7. Agentes que intervendrán

Para garantizar resultados en el proyecto conviene contar los participantes (alumnado, progenitores y profesorado) son el eje fundamental para la puesta en práctica de la propuesta.

Además, es necesario proveer de agentes capaces de llevar a cabo las sesiones y poseer de conocimientos y experiencias necesarias para las exposiciones teóricas y la resolución cuestiones planteadas por los participantes. Es por esto que se considera que la correcta ejecución del proyecto necesita de dos profesionales de la educación especializados en la educación emocional. Lo ideal sería un maestro o maestra de educación primaria especialista en educación emocional y familias y un psicólogo/a o pedagogo/a especializado en el mismo tema, ambos con experiencia en el tratado con alumnado y sus familias.

Estos dos últimos son los encargados de realizar la correspondiente identificación financiera, seguimiento de las actuaciones y evaluación del proyecto.

8. Recursos

8.1. Recursos humanos, materiales y financieros

En este apartado se hará un listado del presupuesto necesario para la adquisición de materiales no desechables e indispensables para la puesta en práctica del proyecto y sus correspondientes talleres.

En lo que respecta a los recursos humanos y como se mencionó en el apartado anterior, para la puesta en práctica intervendrán dos agentes fundamentales, ambos encargados de gestionar el “back office” y el “front office”, es decir, realizar todas esas actividades que estén en contacto y no con los destinatarios o clientes.

Se propone un presupuesto individual de 30 euros la hora. El tiempo dedicado a la preparación de talleres, con sus respectivas sesiones es de ocho horas y el tiempo que se dedica a la ejecución del proyecto coincide con el número de horas de su puesta en práctica, es decir, veinticuatro horas.

En resultado total de horas es de 32 horas, si el presupuesto exigente es de 30 euros la hora, la financiación individual por la elaboración del proyecto es de 960 euros por profesional implicado. Como en este proyecto serán dos los profesionales encargados de las tareas, el resultado final en lo que se refiere a recursos humanos es de 1.920 euros.

Financiación económica individual= 960 euros.

Referente a los recursos materiales no desachables, se requiere de un proyector, una pantalla de proyección, un equipo de sonido e y un ordenador portátil de capacidad media. El presupuesto será extraído de productos de la tienda de electrónica MediaMark.

- Lenovo Ideap 320-15AST= 349.99 euros.
- Pantalla de proeycción – Hama 018793 blanca de 155x155= 78.99 euros.
- Altavoces de exterior – JBL Control X Blanco, pareja 87dB, alámbrico = 142 euros.
- Proyector – Epson EB-S41, SVGA, 3300 Lúmenes, blanco = 329 euros.
- Total recursos humanos y materiales = 2819.98 euros

8.2. Recursos didácticos y educativos

Respecto a los recursos didácticos y educativos se elaborará una tabla para señalar el material necesario por cada taller. El presupuesto derivará de los precios establecidos por Carrefour en su sección de material escolar.

Talleres	Recursos didácticos y educativos
Taller 1	Paquete de folios de 500 hojas = 2.99 euros. Se requieren 2 100 bolígrafos azules = 1.60 euros el pack de cuatro. Hilo Plata 100m= 5.95 euros 40 Cuadernos 80h A4 5X5= 4,66 el pack de cuatro “El Principito” Antoine de Saint- Exupery: 28,02 euros. Lápices de colores= 3,92 euros la unidad, se requieren 10.
Taller 2	Hojas de colores apli A4 100 hojas = 7.99 euros. Se requieren 2. Bolígrafos y material de dibujo = Se reutiliza. Caja de regalos vacía = 2.99 euros. Cartulina blanca 50x65 Cm 185gr (pack de 25) =19,84 euros. Se requieren 2.
Taller 3	Folios, bolígrafos y material de dibujar= se reutiliza de talleres anteriores. 50 cuadernos 80h A4 5X5= 4,66 euros el pack de cuatro 40 folios impresos con imagen: 0,03 euros unidad. 20 Gommas= 1,40 euros pack de 4. 20 Afiladores = 1,63 euros pack de 4.
Taller 4	100 Fichas impresas actividad “mi mundo ideal” = 0.03 euros unidad. Resto de materiales son reutilizables.
Taller 5	100 fichas impresas actividad “yo soy tú, tú eres yo” = 0.03 euros unidad.
Taller 6	4 Twister, Juego de mesa = 14.95 euros unidad. Medallas hechas de plástico = 9.99 euros el pack de las tres medallas

Tabla 7: Presupuesto en recursos didácticos y educativos. Material fungible.

Recursos humanos = 1920 euros

Recursos materiales= 899,98 euros

Recursos didácticos y educativos= 378, 34 euros.

Total recursos= 3198,32 euros.

9. Evaluación

La evaluación será recogida por observación para elaborar un informe posteriormente. En esta evaluación de forma holística (evaluación que no sólo tiene en cuenta los aspectos meramente intelectuales, sino también tiene en cuenta habilidades motrices, emocionales o sociales, entendiendo a los evaluados como personas y no como máquinas que almacenan el conocimiento (CMF, 2018)). Es por esto que se anotaran las respuestas emocionales, la participación, las conductas y los resultados de las diversas actividades que serán objeto de interés para los últimos talleres dirigidos a los profesores y profesoras y para la propuesta de futuras mejoras.

La tipología de actividades justifica que la evaluación también se llevará a cabo de manera informal (empleando técnicas de enseñanza de observación diaria del

comportamiento individualizado de los participantes y su interrelación con el grupo) y cualitativa (evaluar la forma de adquisición del conocimiento y si los conocimientos adquiridos tendrán una aplicación para la vida real), ya que no podemos calificar las emociones o la expresión de estas porque es decisión personal mostrarlas en público.

Por último, mediante una rúbrica de evaluación (Anexo VI), los participantes evaluarán a los profesionales, el proyecto y su puesta en práctica.

Fase 3: Evaluación talleres					
Taller 1	Taller 2	Taller 3	Taller 4	Taller 5	Taller 6
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Evaluación informal mediante observación diaria del comportamiento y de las reacciones emocionales de los participantes. ▸ Evaluación cualitativa mediante la actividad “capítulo de un libro”, forma de adquisición de conocimientos y aplicación en la vida real. ▸ Elaboración de un informe posterior respecto a los resultados obtenidos en función de conductas y reacciones emocionales observadas. ▸ Evaluación continua mediante seguimiento de las actuaciones en el futuro. 					Rúbrica de evaluación, opinión de los participantes sobre el proyecto.

Tabla 8: Evaluación de los talleres.

Entendemos que realizar estas intervenciones en el campo y no darle continuidad, son indicadores de fracaso en el futuro, y la formación, acompañamiento y que dispongan de recursos va a ser clave de éxito. Es por esto que se propone un modelo de seguimiento con la colaboración del profesorado. Estos recibirán en los talleres dirigidos a ellos la información y los recursos necesarios para continuar trabajando la educación emocional con el alumnado, además de la guía de actividades realizadas con las familias durante las sesiones en formato papel y digital para que pueda ser consultada y llevada a cabo con su clase.

Además, los profesionales visitarán el centro una vez al mes para recoger datos sobre posibles cambios actitudinales en el alumnado y su familia, ofreciendo, en casos necesarios, ayuda mediante elaboración de actividades o aportación de recursos.

9.1. Indicadores de evaluación

La evaluación se realiza mediante una recogida sistemática de información, centrada en los que hemos llamado indicadores. Los Indicadores son hechos o expresiones concretas y cuantificables cuyos valores nos permiten medir la idoneidad, la eficacia y la eficiencia de nuestro proyecto. Para evaluar correctamente es necesario concretarlos y explicitarlos desde el inicio (BOLUNTA, 2018).

Estos indicadores podemos clasificarlos en dos tipos: cuantitativos, aquellos que son numerables o cuantificables; y cualitativos, que no son cuantificables, los que se centran más en la calidad que en la cantidad.

En este proyecto, los indicadores cuantitativos serán:

- El número de asistentes a los talleres (alumnado, progenitores y profesorado).
- Número de veces que intervienen los participantes en la puesta en práctica de los talleres.
- Actividades exitosas y actividades no exitosas.
- Número de personas que deja de asistir a los talleres.
- Número de personas que se incorpora a los talleres una vez comenzados debido a la repercusión que generó en compañeros/as o amigos/as.
- Cantidad de recursos empleados.

En referencia a los indicadores cualitativos tendremos en cuenta:

- Incremento de la comunicación entre los participantes.
- Colaboración cooperativa entre los participantes para la resolución de las actividades.
- Posibilidad de que los participantes saquen a la luz los problemas con los que conviven diariamente.
- Soluciones aportadas por los participantes con la intención de ayudar a un compañero o compañera.
- La puesta en práctica del proyecto como punto de partida a un cambio de mentalidad a cerca de las emociones de los participantes.

10. Reflexión, entrenamiento de competencias práctica y aprendizaje adquirido

A lo largo del periodo en la universidad siento que he adquirido conocimientos, ya sea por la asistencia a clases o autoformación, para comenzar a trabajar como maestro. Tengo una gran vocación por la enseñanza y este proyecto me ha permitido perfilar competencias transversales, además de profundizar en la materia que aborda en la propuesta, la educación emocional.

El motivo que me llevo a la selección del grado, Magisterio Educación Primaria, es la comidad y la capacidad que tengo para enseñar y transmitir conocimientos, pero había que darle la cualificación adecuada. Es a lo largo de la carrera, durante el Prácticum I donde descubrí la pasión por este tema, la educación emocional.

El expediente académico permitió realizar las prácticas en el mismo centro, dónde aprendí y experimenté la importancia de la educación emocional en el alumnado, sobre todo el perteneciente al tercer ciclo del CEIP. En este centro tuve la oportunidad de llevar a cabo todas las actividades relacionadas con la educación emocional que programaba, partiendo, en un principio, de las actividades realziadas con el colectivo de magisterio por Antonio F. Hernández, el profesor de educación emocional, hasta la puesta en práctica de actividades de elaboración propia cuyos resultados fueron mejor de lo esperado.

En el inicio, partia de unas bajas expectativas con respecto al tema, pero la experiencia profesional, cambió esas percepción y está generando la necesidad de convertirme en un experto en la materia, encontré mi vocación y futura labor profesional.

Respeto al trabajo de fin de grado y los conocimientos necesarios para su elaboración, debo admitir el asesoramiento y acompañamiento de la tutora de TFG Mónica Y. Gonzalez Delgado, que completó el cómo hacer esta tipología de trabajo, pero además, trabajamos competencias transversales a todos los puestos de trabajo, como es, el uso adecuado del programa informático, redacción de informes, exposición de resultados, etc. Dándole una visión práctica al conjunto de contenidos teóricos trabajando durante el plan de estudios.

10. Bibliografía

- Bisquerra, R. (28 de enero de 2013). *Educaweb*. Obtenido de ¿Cómo está contemplada la educación emocional en el anteproyecto de LOMCE?:
<https://www.educaweb.com/noticia/2013/01/28/como-esta-contemplada-educacion-emocional-anteproyecto-lomce-5957/>
- Bisquerra, R. (2019). Concepto de educación emocional. *Grupo de recerca en orientació psicopedagógica* .
- CMF, W. d. (29 de Agosto de 2018). *Evaluar pedagogía*. Obtenido de Tipos de Evaluación Educativa: <http://webdelmaestrocmf.com/portal/tipos-de-evaluacion-educativa/>
- Cury, A. (2010). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Damasio, A. (2001). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Debesse, M. (1982). Un problema clave de la educación escolar contemporánea. *La formación de los estudiantes*, 13-34.
- estadística, I. C. (3 de marzo de 2018). *Indicadores demográficos*. Obtenido de Indicadores demográficos:
http://www.gobiernodecanarias.org/istac/temas_estadisticos/demografia/poblacion/cifraspadronales/C00049A.html
- Expósito, J. M. (22 de mayo de 2018). *Wordpress*. Obtenido de Wordpress:
<https://juanimesaexposito.wordpress.com/>
- Gan, F., & Triginé, J. (2006). *Inteligencia Emocional*. Ediciones Díaz de Santos.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Mesa Expósito, J. (22 de Mayo de 2018). *Wordpress.com*. Obtenido de Wordpress.com: <https://juanimesaexposito.wordpress.com/>

- Realinfluencers. (9 de Septiembre de 2018). *Always Learning*. Obtenido de 8 metodologías que todo profesor del siglo XXI debería conocer : <https://www.realinfluencers.es/2018/09/09/8-metodologias-profesor-siglo-xxi-deberia-conocer/>
- Robinson, K. (2009). *El elemento*. México: Randon House Mondadori.
- Rodríguez Cruz, C. (13 de febrero de 2019). *Educayaprende.com*. Obtenido de Educa y aprende: <https://educayaprende.com/juego-educativo-escalera-felicidad/>
- Sáenz-López, P., & de las Heras Pérez, M. Á. (2013). ¿Por qué y cómo Plantear la educación emocional como reto del siglo XXI. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 67-82.
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, Ó., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Zaragoza: SANJORGE Ediciones.
- Vizoso Gómez, C. (2016). "Del revés" como recurso didáctico para la educación emocional. *DIM: Didáctica, innovación y multimedia*, 1-11.

Anexos
I. Tablas de talleres con familias, alumnado y su conjunto

<i>TIEMPO</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>DESARROLLO</i>	<i>MATERIAL</i>
17:00-17:30 30´	Iniciar la sesión.	Presentarnos y explicar brevemente la actividad “rompe-hielos” que se va a trabajar a continuación. Actividad 1: “Conectando historias”. Iniciar al trabajo en equipo, crear un buen ambiente y conocernos. Actividad 2: “Aviones de papel”.	Post- it. Bolígrafos. Folios.
17:30-18:00 30´	Explicar a los miembros participantes el motivo por el que nos reunimos y la importancia de estas reuniones. Marco teórico	Actividad 3: “Exposición” <ul style="list-style-type: none"> • La educación emocional. • Cómo afecta el estado emocional al rendimiento académico de nuestros hijos. • Gestión de emociones en la familia. 	Proyector. Vídeo de la entrevista a Daniel Goleman
18:00-19:00 60´	Regular las emociones mediante actividades.	Actividad 4: Crear vínculos. El Principito y el Zorro, lazo en parejas. Actividad 5: “¿Sientes mi corazón?” importancia de manifestar nuestras emociones y posibles soluciones compartiendo nuestros problemas con los demás.	Proyector. Fragmento impreso o vídeo del capítulo XXI del libro “El Principito” Varios cordones y pequeños trozos de cuerda.
19:00-19:30 30´	Conocer las opiniones del grupo, debate sobre lo que piensa el grupo de lo que ha pasado en la sesión anterior	Actividad 6: Exposición y explicación de los resultados, tipos de reacciones y respuestas emocionales. Debate sobre lo que ha pasado (sentido) en la sesión anterior.	Power Point sobre la tristeza.
19:30-20:00 30´	Motivar a los miembros a continuar asistiendo a los talleres. Crear un manual de instrucciones y recogida de	Actividad 7: “Portada de un libro”. Crear un personaje explicando que ha sentido al asistir a un taller como el que han recibido, si quieren continuar el libro, deben asistir a la próxima sesión.	Pequeñas libretas en blanco para cada uno de los miembros. Materiales para escribir, pintar y dibujar.

Tabla 1: Primer taller dirigido a padres/madre o tutores legales.

TIEMPO	OBJETIVO/S	DESARROLLO	MATERIAL
17:00-17:30 30´	Iniciar la sesión. Recordar brevemente la sesión anterior.	Bienvenida a los participantes. Hablar de lo sucedido en la sesión anterior. Actividad 1: “La rueda de la felicidad”. Podemos trabajar en equipo.	Cuerdas y sogas.
17:30-18:00 30´	Aumentar la autoestima de los participantes.	Los miembros del taller recibirán comentarios positivos de los demás, aunque no se conozcan en algunos casos, incluso de ellos mismos, creando un clima de felicidad en la sala. Actividad 2: “La carta que todos queremos recibir”. Todos los miembros recibirán y se llevarán una carta con todas las cosas buenas que piensan de ellos	Bolígrafos Folios de colores Caja de regalos vacía.
18:00-19:00 60´	Valorarse cada uno. Aumentar la autoestima de los participantes. Crear un ambiente de felicidad. Establecer relaciones de felicidad y vida.	Lectura del cuento: “Yo voy conmigo” Actividad 3: “Yo soy quien más quiere”. A veces cambiamos nuestra forma de ser para agradar a otros. Reflexión: <ul style="list-style-type: none"> • ¿He tenido problemas en mi vida por agradar a otros? • ¿Puedo ayudar a mi hijo o a mi hija para que se quiera tal y cómo es? • Tal vez... Mis problemas en el hogar y el círculo que me rodean sean por no quererme como debería. Actividad 4: “Escalera de la felicidad”. Subir todos los peldaños hasta llegar a la cima de la felicidad.	Album ilustrado “Yo voy conmigo” o formato impreso. Cartulinas con escaleras de 15 peldaños dibujada. Folios y bolígrafos. Ficha de trabajo para cada miembro. (Figura 2 del anexo IV)
19:00-19:30 30´	-Aprender a educar la felicidad. -Crear consciencia de que la felicidad en los niños mejorará su rendimiento académico.	Actividad 5: “Exposición” Charla informativa sobre la felicidad y como esta afecta positivamente al rendimiento académico de los alumnos	Power Point felicidad y educar la felicidad.
19:30-20:00 30´	-Motivar a los miembros a seguir asistiendo a los talleres y animar a sus hijos. -Crear un manual de instrucciones y recogida de información del taller sobre la felicidad.	Actividad 6: “La historia de mi libro”. Continuar con la redacción del libro individual, dejar paso a la creatividad.	Bolígrafos. Materiales para escribir, pintar y dibujar.

Tabla 2. Segundo taller, dirigido a padres/madres, tutores legales.

TIEMPO	OBJETIVO/S	DESARROLLO	MATERIAL
17:00-17:30 30´	Comenzar la sesión. Conocer a los miembros y que se conozcan entre ellos.	Actividad 1: “Autorretrato”. Conocernos y saber la imagen tienen los niños sobre ellos mismos.	Folios Material para pintar y dibujar.
17:30-18:00 30´	Conocerse entre todos los miembros del taller.	Merienda. Los padres serán avisados previamente de que se hará una merienda en el taller para los niños.	
18:00-19:00 60´	Transformar la tristeza en felicidad. Aplicar estrategias para la resolución de problemas personales.	Vídeo primer día de colegio de Riley en: “Del Revés” de Disney Pixar. Actividad 2: “Transformar las emociones” Explicación del caso del cambio emocional de Riley en el vídeo. Actividad 3: “La cara de la tristeza” Caras sin rostros y representar nuestra propia tristeza en un papel. Para ser feliz hay que compartir nuestra tristeza con los demás.	Vídeo de Riley en su primer día de colegio. “Del Revés” Folios con caras sin rostro impresa. (Figuras 3 y 4 del anexo IV) Lápices y material de dibujo.
19:00-19:30 30´	Conocer las opiniones de los alumnos sobre la práctica anterior. Asesorar a los alumnos de posibles resoluciones de problemas.	Actividad 4: “Exposición”. Charla informativa sobre las emociones y cómo estas ayudan a resolver nuestros problemas si las compartimos con los demás. Pequeño debate con la intención de conocer los problemas de los niños y sus inquietudes.	Power Point sobre compartir las emociones.
19:30-20:00 30´	Motivar a los miembros a continuar asistiendo a los talleres. Crear un manual de instrucciones y recogida de información del taller sobre la tristeza.	Actividad 5: “Capítulo de un libro”. Nuestro personaje en poco se encontrará con otro (el del padre/madre o tutor legal) y escribirán una historia juntos.	Material de dibujo y pintar. Libreta en blanco para cada participante.

Tabla 3: Tercer taller dirigido a los alumnos.

TIEMPO	OBJETIVO/S	DESARROLLO	MATERIALES
17:00-17:17:30 30´	Dar la bienvenida a los miembros del taller. Recordar lo aprendido en el pasado taller.	Actividad 1: “Show and tell”. Los alumnos traerán al taller un objeto de gran valor para ellos y explicarán por qué. Esta actividad puede facilitar la identificación de posibles problemas que conviven con los alumnos al poder ser objetos a los que acudir en momentos complicados y tristes para ellos.	Objetos traídos por los alumnos
17:30-18:00 30´	Conocerse y compartir momentos entre todos los miembros del taller.	Merienda. Prestar atención a las conversaciones entre iguales puede ayudar a los profesionales a determinar posibles problemas que les rodean.	Merienda
18:00-19:00 60´	Identificación del contexto en concreto de los problemas de los alumnos. Aportar soluciones a los problemas de la vida real de los alumnos. Colaborar como equipo para la búsqueda de soluciones.	En esta sesión se identificará el lugar de los posibles problemas que perturban a los alumnos y se propondrán entre todos (mayormente entre iguales) Actividad 2: “Mi mundo ideal”. Describir el lugar ideal según lo que se exija. Se trabajará en grupos de 3 o 4 alumnos y aportarán ideas en común con posible debate. Actividad 3: “La felicidad da color al mundo” Ver el vídeo y debatir, identificarse con el protagonista <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cambiaría yo en mi vida? • ¿Qué quita color a mi vida? • ¿Qué da color a mi vida? 	Fichas preparadas para la actividad “mi mundo ideal” Vídeo “No pierdas la alegría de la vida”
19:00-19:30 30´	Informar a los alumnos sobre los beneficios de buscar la felicidad. Cerrar el día de hoy con un mensaje claro.	Actividad 4: “Felicidad y salud”. La felicidad y la salud van de la mano y los niños deben saberlo. Para ser feliz hay que buscar soluciones a los problemas y así no convivir con ellos	Power Point sobre la felicidad y la salud.
19:30-20:00 30´	Motivar a los miembros a continuar asistiendo a los talleres. Crear un manual de instrucciones y recogida de información del taller sobre la felicidad.	Actividad 5: “Capítulo de un libro”. Continuar el libro sobre el taller respecto a la felicidad. Nuestro personaje en la próxima sesión conocerá a un amigo (será el padre/madre o tutor legal)	Material de dibujo y pintar.

Tabla 4: Cuarto taller. Dirigido a los alumnos.

TIEMPO	OBJETIVO/S	DESARROLLO	MATERIALES
17:00-17:30 30´	Dar La bienvenida a los participantes y presentarlos. Buscar soluciones entre todos.	Organizar varios grupos de padres e hijos. Actividad 1: “El nudo”. Formar varios grupos y buscar la solución de desenredar el nudo en equipo, niños y adultos colaborando y aportando ideas.	Espacio amplio en el aula.
17:30-18:00 30´	Compartir juntos padres e hijos las experiencias vividas en los talleres individuales.	Merienda en familias.	Merienda.
18:00-19:00 60´	Fomentar la empatía de padres a hijos y viceversa. Crear situaciones reales dónde las emociones sean las protagonistas.	En esta sesión, padres e hijos se pondrán en el lugar de sus familias, siendo los niños los padres y los padres los niños. Se distribuirán en grupos de cuatro personas (2 niños y 2 padres). Actividad 2: “Yo soy tú, tú eres yo”. Los profesionales repartirán diferentes situaciones para que sean llevados a cabo a modo de teatro por los participantes, y entre todos buscar posibles soluciones. Identificar como reaccionaría un niño al ponerse en el papel de adulto y un adulto en el lugar del niño.	Fichas con los personajes a interpretar por padres e hijos incluyendo la situación a interpretar.
19:00-19:30 30´	Informar a los padres de la importancia de la participación de los padres en la educación escolar de sus hijos. Informar de la relación de un contexto saludable en el hogar con el progreso académico.	Actividad 3: la importancia de la familia, su relación y participación con el centro para lograr entre todos positivos resultados académicos en la escuela. Exposición. Los padres y el trato de éstos con sus hijos son unos componentes fundamentales para lograr buenos resultados en la escuela.	Power Point sobre la importancia de la relación familia-escuela y ambiente saludable en el hogar en referencia al nivel académico.
19:30-20:00 30´	Motivar a los miembros a continuar asistiendo a los talleres. Crear un manual de instrucciones y recogida de información del taller sobre la importancia de las emociones en la vida de las personas.	Actividad 4: “Capítulo de un libro”. Los personajes de los padres y de sus hijos se han encontrado. ¿Qué han entendido los personajes sobre las emociones en este viaje? Juntos pueden ayudarse a resolver dudas y compartir conocimientos.	Material de dibujo y pintar.

Tabla 5: Quinto taller dirigido a familias.

TIEMPO	OBJETIVO/S	CONTENIDO	MATERIALES
17:00- 18:00 60´	Actividad para romper el hielo y para despedir el taller.	Actividad 1: “Twister” Competición de twister por familias. Dos twister para agilizar el proceso.	Dos juegos de Twister. Medallas de oro, plata y bronce para las familias ganadoras.
18:00- 19:00 60´	Sensibilizar a los participantes de la importancia de compartir emociones. Crear un clima emotivo y de empatía en el grupo de participantes. Mejorar las relaciones sociales y la autoestima de los participantes.	Actividad 2: “Gracias papá y mamá por” Los niños darán a sus padres las gracias por motivos que anteriormente no hayan agradecido o quieran agradecerle de nuevo. Actividad 3: “El corazón de las promesas”. Decorar un gran mural en forma de corazón con las promesas de padres e hijos para cambiar respecto a su relación y respecto a sus emociones.	Mural en forma de corazón preparado por los profesionales a gran escala. Material para pintar, dibujar y escribir.
19:00- 19:30 30´	Recordar los momentos vividos en los talleres. Animar a los participantes a realizar un cambio en sus vidas respecto a las emociones.	Proyectar fotos que los profesionales han ido tomando de las distintas sesiones de este proyecto profesionalizador. Vídeo de despedida. Agradecimiento a todos los profesionales.	Vídeo preparado por los profesionales para despedir el proyecto.
19:30- 20:00 30´	Terminar el capítulo del libro con todo lo aprendido. Cuestionario de evaluación	Actividad 4: “Capítulo de un libro”. Cierre del capítulo, el resto de capítulos los vivirán de ahora en adelante si quieren un cambio respecto a sus emociones. Rellenar un pequeño cuestionario de evaluación. (Anexo VI)	Material de dibujo y pintar.

Tabla 6: Sexto taller dirigido a las familias.

II. Guía de claves del conocimiento y la autogestión de sus emociones básicas

Instrumento: <i>Guía de claves del conocimiento y la autogestión de sus emociones básicas</i> Finalidad: <i>Mejorar su autogestión emocional</i>	
NECESIDADES ESPECÍFICAS: <ul style="list-style-type: none"> • Ampliar la visión acerca de las emociones. • Mejorar su autogestión emocional. 	INFORMACIONES/SOLUCIONES QUE OFRECE: <ul style="list-style-type: none"> • Las claves del conocimiento de las emociones básicas o universales. • Pautas sencillas para una mejor autogestión emocional.
CONCEPTOS CLAVE QUE LO INTEGRAN: <ul style="list-style-type: none"> • Emociones básicas o universales: <ul style="list-style-type: none"> - Ira. - Miedo. - Tristeza. - Aversión. - Sorpresa. - Alegría. - Amor. • Carga energética de las emociones. • Características básicas de las emociones. • Expresión emocional. • Autogestión emocional. • Identificación del impacto fisiológico de las emociones. • Procesamiento del impacto emocional. • Identificación de opciones de respuesta hacia el exterior. 	POSIBLES ACCIONES DE IMPLEMENTACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Atender con actitud de apertura al enfoque de las emociones básicas o universales. • Comprender lo común en seres humanos y lo diferente en seres personas. • Identificar la importancia de las emociones en nuestra vida cotidiana (personal y laboral). • Comprender las distintas claves del conocimiento de las emociones. • Tomar conciencia de la necesidad de mejorar la autogestión emocional. • Aprender las pauta/claves de localización del impacto de las emociones. • Aplicar estas pautas/claves de autogestión emocional.
PROFESIONALES/ÁMBITOS IMPLICADOS: <ul style="list-style-type: none"> • Usted. 	INDICADORES DE CALIDAD EN SU USO: <ul style="list-style-type: none"> • Existe análisis concreto de las reacciones más habituales que usted suele producir ante las emociones. • Se produce identificación de necesidades de mejora de la autogestión emocional. • Pone en práctica las pautas de acción detalladas en el prototipo de este instrumento.
OTROS PROGRAMAS O INSTRUMENTOS RELACIONADOS CON SU IMPLEMENTACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Todos los instrumentos de inteligencia emocional. 	

Figura 1. Guía de claves del conocimiento y la autogestión de sus emociones básicas
 (Gan & Triginé, Inteligencia Emocional, 2006)

III. Actividades de los talleres dirigidos al alumnado y su familia

Explicación de las actividades
<p>Actividad 1 taller 1: Conectando historias. En esta actividad el profesional dará a los participantes un tema central, este tema será la felicidad. Los miembros, uno a uno, aportarán pequeñas frases creando una historia sobre uno o varios protagonistas que a su modo encontró o encontraron la felicidad. Posteriormente los profesionales encargados de dirigir el taller advertirán que en estos días de talleres los protagonistas de las historias serán los propios participantes, buscando así soluciones a sus problemas para alcanzar la felicidad al igual que él o los protagonistas inventados por ellos durante el tiempo que dure esta actividad.</p> <p>Los participantes estarán distribuidos en la medida de lo posible de forma circular, comenzando un miembro al azar y continuando las historias los demás miembros por turno y en sentido horario.</p>
<p>Actividades 2 taller 1: Aviones de papel. Los participantes escribirán en un folio que es lo que esperan aprender y que dudas tienen sobre las emociones y la familia con el objetivo de responderlas en posteriores sesiones. Una vez terminado, harán un avión de papel y lo lanzarán al aire varias veces. Cuando se hayan mezclado bien los aviones de papel, cada participante cogerá uno al azar y leerá en voz altas las preguntas escritas. Si las preguntas van a ser resueltas a lo largo del proyecto, el profesional o los profesionales les indicarán que la respuesta la tendrán durante los talleres (una manera de motivarles a asistir a otros talleres), si no, se les responderá brevemente en la medida de lo posible siempre y cuando sea una pregunta adecuada en torno al proyecto.</p>
<p>Actividad 4 taller 1: Crear vínculos. Esta actividad comenzará con la proyección de un vídeo dónde se lee el capítulo XXI del libro “El Principito”, haciendo énfasis en la relación de domesticar y crear vínculos. Continuando la metáfora una vez los participantes han reflexionado sobre este capítulo, se dispondrán en parejas y se les repartirá unos trozos de hilo o cuerda.</p> <p>Ahora los participantes, utilizando cada uno solo una mano, deben hacer un lazo con ese fragmento de cuerda o hilo y posteriormente analizar y comentar entre todos cómo ha resultado el proceso (si han trabajado cooperativamente, si uno de ellos quiso hacer el lazo solo o sola, si se rindieron...). Por último, se les preguntará lo siguiente ¿Por qué las personas preferimos buscar soluciones solos o hacer las cosas nosotros solos cuando buscar ayuda y trabajar cooperativamente hará la tarea más fácil?</p> <p>Es importante que esta pregunta no se debata en el aula, sino que los participantes deben quedarse con la duda para que reflexionen sobre la importancia de compartir nuestras dificultades y buscar apoyo en los demás. Así se creará un ambiente de duda y reflexión en el lugar, posibilitando la próxima actividad que va ligada a esta.</p>
<p>Actividad 5 taller 1: ¿Sientes mi corazón? Con la misma pareja de la actividad anterior, los participantes recibirán una charla de relajación dónde uno de los profesionales creará un clima de silencio y tranquilidad en el aula, realizando junto a los participantes varias respiraciones relajantes con una buena postura corporal. Una vez los miembros se encuentran relajados y con los ojos cerrados, el profesional indicará que es momento de traer a sus recuerdos ese momento dónde se hayan sentido mal, tristes, o no hayan logrado resolver un problema que hoy en día les atormenta. Es muy probable que alguno de los participantes traiga a su mente un recuerdo bastante doloroso y empiece a llorar, pero el profesional solo debe observar las diferentes reacciones.</p> <p>Posteriormente el profesional indicará que se acerquen al pecho de su pareja y viceversa para intentar sentir el corazón del otro e intentar determinar el ritmo de sus pulsaciones. Por último, las parejas en intimidad podrán contarse cual fue el recuerdo que tuvieron en esta actividad e intentar aconsejarse y empatizar con el otro. Destacar que cada persona podrá reaccionar de una forma diferente, desde sentir la actividad hasta llegar a las lágrimas o crear una coraza para evitar ese recuerdo doloroso de sus vidas, pero el profesional no debe forzar en ningún momento a los miembros.</p>
<p>Actividad final de cada taller: Portada de un libro. El objetivo de esta actividad es tener un lugar dónde resumir y tener un recuerdo de todo lo que aprenden durante el taller. Los participantes tendrán el rol de ser escritores y elaborarán la historia de una persona (en la que se verán identificados ya que indirectamente escribirán su historia) que haya podido resolver un problema que le atormentaba y su vida cambió por completo. Para ello utilizarán los conocimientos que poco a poco van aprendiendo en el taller.</p>

Esta actividad se realizará todos los días del taller de forma tanto individual como grupal (cuando se junten las familias) y servirá como un pequeño recuerdo escrito por ellos mismos al cual podrán acudir en momento de dudas como auxilio para sus estados de ánimos o autoestimas.

Los profesionales les facilitarán a los participantes unas libretas en blanco.

Actividad 1 taller 2: La rueda de la felicidad. Esta actividad se utiliza para romper el hielo. Los participantes pasaran sus brazos por los hombros de los demás participantes formando entre todos, un círculo. Uno de los profesionales estará con ellos y realizará también la actividad mientras da las indicaciones.

Lo primero es indicar a los participantes que esta actividad la consigue llevar a cabo un número muy bajo de personas debido a su gran dificultad.

El profesional dirigirá al grupo con sencillas instrucciones: Girar a la derecha, girar a la izquierda, ir más rápido, girar agachados, más agachados...

Cuando lo hayan logrado, el profesional dará una charla mientras siguen abrazados sobre el trabajo en equipo y que esto solo está siendo posible gracias a que todos estamos trabajando equipo.

Actividad 2 taller 2: La carta que todos queremos recibir. En esta actividad cada participante tendrá un folio en blanco y pondrá su nombre y un pequeño retrato de él o ella hecho a lápiz. En esta hoja deben escribir tres cosas positivas de ellos mismos. Previamente se dará una pequeña charla emotiva sobre lo difícil que resulta muchas veces decir cosas buenas de nosotros mismos pero lo fácil que nos resulta decir lo malo, así que esta actividad promueve a recordar nuestros aspectos buenos.

Posteriormente y en sentido horario, rotaran los folios y cada miembro deberá escribir tres cosas buenas de sus compañeros, aunque no los conozca tan bien como a otros. Se explicará que muchas veces podemos intuir cosas positivas de las personas y que es beneficioso para nosotros ser capaces de ver lo bueno de las personas con la misma facilidad en la que intuimos lo malo.

Uno de los profesionales se encargará de colocar cada carta en un sobre y repartirlo al final de la sesión a su correspondiente. En cada exterior del sobre habrá distintas frases positivas.

Actividad 3 taller 2: Yo soy quien más me quiere. Esta actividad se hará al aire libre, los padres recibirán una charla de relajación de la misma manera que en la actividad titulada “¿Sientes mi corazón?”. El profesional hará que los participantes se planteen las siguientes cuestiones:

¿He tenido problemas en mi vida por agradar a otros?

¿Puedo ayudar a mi hijo o a mi hija para que se quiera tal y cómo es?

Tal vez... Mis problemas en el hogar y el círculo que me rodean sean por no quererme como debería.

Después de un rato esperando a que los participantes mediten sobre las cuestiones, se le entregará a cada uno un trozo de papel en el cual deberán escribir una promesa que se hagan a ellos mismos para “quererse” más por como son y no por lo que demuestran ser. Una vez escrito, se turnarán para quemar ese trozo de papel y dejar que las cenizas se marchen con el viento.

Actividad 4 taller 2: Escalera de la felicidad. Los participantes rellenarán la ficha que se mostrará a continuación después de haber reflexionado en la actividad anterior “yo soy quien más me quiere”.(Anexo IV)

En la ficha anterior nos pide como última actividad enumerar esas cosas 15 que nos hacen feliz, se les pedirá a los participantes que en la medida de lo posible enumeren esas cosas de tal forma que primero sean las que aporten menor grado de felicidad hasta el mayor grado de felicidad.

Por último, los profesionales entregarán un gran mural con un dibujo de 15 peldaños de una escalera. En su interior los participantes colocarán de abajo hacia arriba esos 15 motivos de felicidad que habían escrito en la ficha.

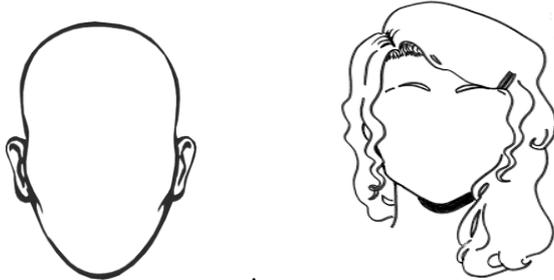
Actividad 1 taller 3: Autorretrato. En esta actividad los niños y las niñas dibujarán en un folio un retrato de ellos mismos. Posteriormente los colocarán mezclados en el suelo y entre todos deben adivinar quién es quién sin decir ninguno cuál es el suyo. De esta forma se conocerán todos y los profesionales pueden identificar la imagen personal que tienen sobre ellos mismos. Cada vez que se relacione correctamente un retrato con su dueño, este debe presentarse y decir algo que realmente le apasione o le guste hacer.

Actividad 2 taller 3: Transformar las emociones. En esta actividad se reproducirá el siguiente vídeo de la película de Disney Pixar “Del revés”: <https://www.youtube.com/watch?v=pbkPbeRwTIE>

Posteriormente se explicará el repentino cambio emocional de Riley, la protagonista de la película. En este fragmento de película, Riley pasa de tener un estado emocional de alegría o felicidad a un estado emocional de tristeza.

Se indicará a los niños y a las niñas que las emociones pueden cambiar de un momento para otro y se les invitará a cerrar los ojos, relajarse, y en un ambiente de tranquilidad bajo una mansa melodía, recuerden ese momento de sus vidas donde hayan sufrido, llorado o se hayan sentido frustrados por no poder resolver un problema.

Actividad 3 taller 3: La cara de la tristeza. Para continuar la actividad anterior, a los niños y a las niñas se le entregarán las siguientes fichas a su elección:



En ellas deben dibujar el rostro que consideran que tenían en ese momento de tristeza con lápiz. Una vez terminen todos, se les pedirá que intercambien con un compañero aleatorio el dibujo. Este compañero debe cambiar ese rostro triste por un rostro feliz pero con la peculiaridad de no poder utilizar la goma.

Por último, se devolverán los dibujos. Y se les explicará que en muchos casos, compartir nuestros malos momentos con otras personas puede ayudarnos a ser felices y poder afrontar nuestros problemas de una mejor manera.

Esta actividad tuvo el placer de realizarla con diferentes grupos de 5º y de 6º del colegio C.E.I.P Ofra Vistabella y los resultados fueron mejores de lo esperado. Muchos de los alumnos, sobre todo las niñas, se mostraron muy participes a la hora de mostrar sus sentimientos, llegando muchos de ellos a soltar alguna lágrima. Cuando se intercambiaron los dibujos, sus amigos con la intención de hacerles reír para que dejen de sufrir recordando esos momentos, hicieron garabatos en el rostro de sus compañeros, inventando tatuajes, piercings... etc. Es decir, entre ellos se ayudaban.

Actividad 1 taller 4: Show and tell. En la sesión anterior se pedirá a los alumnos que para el día siguiente traigan un objeto que tengan ellos al que le tengan mucho aprecio, aunque no sea de gran valor económico.

Por turnos, explicarán a sus compañeros por qué tiene tanto valor sentimental para ellos ese objeto y en que momentos de sus vidas acuden a ellos. Esta actividad tiene un doble sentido, por un lado, los participantes se conocerán mejor entre ellos desarrollando así el sentido de la empatía, y, por otro lado, los profesionales pueden identificar en cierto modo que tipo de problemas rodean al niño en el hogar. Por ejemplo, un niño o una niña puede traer un oso de peluche y decir que acude a él cuando su papá golpe a su mamá (en un caso más extremo pero posible).

Actividad 2 taller 4: Mi mundo ideal. En esta actividad se formarán grupos de 4 repartidos, en la medida de lo posible, estratégicamente según la posible localización contextual de los problemas que rodeen a los niños o a las niñas.

Se repartirán a los participantes un folio por grupo y se le designará a cada grupo un lugar o contexto. Cooperativamente deben responder a la pregunta ¿Mi lugar ideal sería?

Como a cada grupo le corresponde un lugar que será determinado por la observación de la actividad anterior, los profesionales deben tener una lista preparada de posibles lugares por si cabe la posibilidad de no haber identificado uno durante la actividad anterior.

Esta lista de lugares será: El hogar, la escuela, el parque, la casa de (mi tío, tía, padre, madre, abuelos...), el recreo o el aula de clase.

Con esta actividad podemos identificar miedos y problemas que convivan con los alumnos y las alumnas. Por ejemplo, una niña puede escribir: “En mi hogar ideal mis padres viven juntos en vez de separados” (se puede deducir que los padres de la niña están separados y ella sufre por ello) o un niño

que escriba: “En mi colegio ideal no hay abusos y nadie se mete conmigo” (se podría deducir un posible caso de bullying a este niño), entre otros posibles sucesos.

Actividad 3 taller 4: La felicidad da color al mundo. En esta actividad los niños y las niñas verán el siguiente vídeo titulado “La alegría de la vida” y reflexionarán individualmente sobre él. Después, de forma voluntaria, los alumnos y las alumnas pueden dar su opinión sobre el vídeo y relacionarlo con aspectos de la vida real. Los profesionales pueden ayudar a los niños y las niñas a encaminar la actividad con preguntas similares a las siguientes:

¿Qué cambiaría yo en mi vida para darle color?

¿Qué quita color a mi vida?

¿Qué da color a mi vida?

Así los niños pueden identificarse con el protagonista y crear en su imaginación su mundo de color.

Actividad 1 taller 5: El nudo. Se formarán varios grupos mezclados de alumnos, alumnas, padres, madres o tutores legales y deben formar un círculo. A continuación, deben agarrar sus manos con otros dos participantes del nudo, pero no vale agarrar la mano de la persona que está a su derecha y a su izquierda. El objetivo es lograr formar un círculo, pero sin quedar un nudo en medio, es decir, deben acabar todos formando un círculo agarrados de la mano sin soltarse. Para ello deben trabajar en equipo tanto niños como adultos, aportando ideas y posibles soluciones. Los adultos podrán ver que la imaginación de los niños y sus habilidades pueden ayudarles a resolver ese problema que a simple vista parece tan complicado.

Actividad 2 taller 5. Yo soy tú, tú eres yo. En esta actividad los participantes se repartirán de forma aleatoria con el fin de que ningún alumno esté en el mismo grupo que sus padres. Los grupos serán de cuatro personas aproximadamente y será formado por dos niños o niñas y dos padres o madres.

A cada grupo les corresponderá un tema contextualizado de un posible conflicto entre padres e hijos, pero la peculiaridad de esta actividad es que los alumnos deben hacer el rol de padres y los padres el rol de hijos, es decir, deben discutir actuando y buscar soluciones, pero respetando los roles que se les han seleccionado. Los contextos o temas se repartirán de forma aleatoria y serán los siguientes:

- Los niños quieren un juguete, pero los padres no tienen dinero para comprarlo.
- Los niños no quieren ir a casa de los abuelos, pero los padres tienen que trabajar.
- Los niños no quieren ir a clase hoy y los padres deben animarlos a ir.
- Los niños han suspendido un examen y no habían avisado a los padres que había examen.
- Los niños suspendieron un examen porque los padres no los dejaron estudiar por ir de compras.
- Los niños quieren salir a jugar al parque, pero los padres no se lo permiten porque no han hecho la tarea.

Actividad 1 taller 6: Twister. El conocido juego del twister con la peculiaridad de ser una competición entre familias, se hará a modo de torneo y se les entregará a los ganadores sus respectivas medallas.

Actividad 2 taller 6. Gracias mamá y papá por... Sencilla actividad para despedir el taller, pero llena de emociones. Los hijos e hijas agradecerán a sus padres y madres algún motivo por el que darle las gracias, porque a pesar de los problemas, muchos padres y madres hacen sacrificios por sus hijos que nadie haría y ellos lo ven.

Actividad 3 taller 6: El corazón de las promesas. En un gran mural en forma de corazón elaborado por los profesionales, las familias deberán apuntar esas promesas que se hacen a ellos mismos o a sus familiares para ser más felices con ellos juntos o conviviendo en familia a partir de todo lo aprendido en los diversos talleres. El resultado será un gran corazón lleno de promesas que todas las familias recordarán siempre ya que será colgado en los pasillos del colegio.

IV. Ficha para la actividad “escalera de la felicidad”

INSTRUCCIONES

1. ¿Qué personas hacen que me sienta tranquilo y feliz?
2. ¿Qué actividades me ponen contento?
3. ¿Qué cosas puedo conseguir para estar feliz?
4. ¿En qué situaciones me siento alegre y en cuales no?
5. ¿Qué cosas no tengo y me gustaría tener para estar más feliz?
6. ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿hay algo que me gustaría cambiar?
7. ¿Cuál es mi estado de ánimo habitual?
8. ¿Cómo me siento con mi familia?
9. ¿Cómo me siento con mis amigos?
10. ¿Cómo me siento con mis estudios?
11. ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?
12. ¿Recuerdo alguna época en la que haya sido más feliz que ahora?
13. ¿Qué me pueden decir los demás que me haga feliz?
14. ¿Estoy a gusto conmigo mismo?
15. ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar?

Después de responder a las preguntas, enumera las cosas, personas, situaciones, actividades que te hacen feliz

VI. Ficha de evaluación de los talleres entregada a los participantes.

Soy: Padre, madre o tutor legal Alumno o alumna

Escribe que has aprendido, de forma breve, en este proyecto:

¿Crees que esta experiencia ha sido útil para tu vida? ____ ¿Por qué?

¿Le recomendarías este proyecto a un amigo/a o familiar? _____

¿Consideras que después de esta experiencia cambiará algún aspecto importante en tu vida?

____ ¿Cuál? _____

¿Qué cambiaráis o mejorarías?
