

TRABAJO FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL  
PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

FELICIAPP: ACTIVANDO LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD

YLENIA ISABEL HERNÁNDEZ BÁEZ

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

CONVOCATORIA: JUNIO

## **RESUMEN**

Este proyecto de innovación en la educación está destinado a los padres y a las madres de niños y niñas de infantil, cuya finalidad es el diseño de una aplicación donde los componentes de la familia puedan activar sus hormonas de la felicidad (oxitocina, serotonina, dopamina y endorfina) a través de diferentes actividades o tareas, las cuales permitirán una mejora del bienestar emocional en el hogar. Esta aplicación tendrá como pilares básicos distintos apartados en los cuales los niños y las niñas junto a sus familiares, podrán desde personalizar cada componente del grupo familiar, hasta organizar cada actividad o ver cómo va incrementando la actividad de cada hormona.

## **Palabras Claves**

Educación Emocional, felicidad, aplicación, familia, cuarteto de la felicidad

## **ABSTRACT**

This innovation project in education is meant for the fathers and mothers of primary education, whose purpose is the design of an application where the components of the family can activate their happy hormones (oxytocin, serotonin, dopamine and endorphin) through different activities or tasks, which will allow an improvement of emotional well-being at home. This application will have different sections as basic pillars in which the children together with their relatives will be able to personalize each component of the family group, to organize each activity or see how the activity of each hormone is increasing.

## **Keywords**

Emotional education, happiness, application, family, happiness quartet

## ÍNDICE

1.	Introducción.....	4
2.	Datos de identificación y contexto del proyecto de innovación.....	5
3.	Justificación.....	5
4.	Objetivos generales y específicos.....	11
5.	Propuesta de proyecto de innovación.....	11
5.1.	Actividades.....	15
5.2.	Propuesta de evaluación del proyecto.....	19
5.3.	Temporalización.....	20
5.4.	Presupuesto.....	21
6.	Conclusiones.....	21
7.	Bibliografía.....	23
8.	Anexos.....	27

## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente proyecto consiste en un proyecto de innovación educativa, cuyo objetivo fundamental es diseñar una aplicación que fomente el bienestar emocional en el hogar, ya que se considera de vital importancia trabajar este término tanto dentro como fuera del aula, para ello, otro objetivo será también informar a los padres y a las madres de los beneficios que tiene la felicidad dentro de la educación de sus hijos e hijas.

La base que sustenta este proyecto es la educación emocional, y dentro de este, la innovación consiste, en lo que se ha denominado por Mundo (2017), el término de “cuarteto de la felicidad” constituido por la oxitocina, endorfina, serotonina y dopamina. Cada una de ellas se activan de una forma diferente al realizar determinadas tareas o ejercicios; aunque tienen multitud de formas de hacerlo, en este proyecto se ha elegido solo una modalidad por hormona, así como para la dopamina es la realización de psicomotricidad, para la oxitocina la práctica de yoga, serotonina la posibilidad de estar en contacto con la naturaleza y para la endorfina el momento de disfrute mientras cantas o bailas. Por lo tanto, se facilitarán una serie de actividades que desatan los efectos positivos de estas para así contribuir al bienestar emocional y a la felicidad en el hogar.

Todo ello será posible gracias a la revisión de las aportaciones de autores como Daniel Goleman o Rafael Bisquerra, entre otros, así como el análisis de las diferentes leyes que ha tenido nuestro país y los resultados o beneficios de los distintos programas que han apostado por trabajar la educación emocional.

En resumen, lo que pretende este proyecto de innovación es la mejora de la felicidad en el ámbito familiar, provocando de esta manera, unos beneficios que recaen directamente en los miembros de la unidad familiar. Para ello, se pretende diseñar una aplicación centrada en la activación de las hormonas de la felicidad.

## **2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CONTEXTO DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN**

Este proyecto está destinado a las familias de niños y niñas de la etapa de educación infantil, e incluso si se quisiera, se podría habilitar y desarrollar para etapas superiores; además está diseñado para que se pueda desarrollar en cualquier centro infantil que desee trabajar la educación emocional, tanto dentro como fuera del aula.

Se trata de un proyecto de innovación educativa que consiste en el diseño de una aplicación para fomentar la felicidad; diseñada para que sea llevada a cabo por padres y las madres junto a sus hijos e hijas en el ámbito familiar.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Según Pérez y Pena (2011), durante años, la educación emocional se basaba en pautas para controlar los pensamientos irracionales o automáticos que entorpecen nuestro bienestar emocional. Teniendo estas líneas como base, vamos a sintetizar de forma breve la presencia de la Educación Emocional en las leyes de nuestro país. En palabras de Ruiz y Corchuelo (2015), en la LODE- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, “se habla ya de términos como progreso, bienestar, libertad individual, respeto, tolerancia, siendo ejes básicos para trabajar la educación emocional, y por tanto, se puede ir comentando que la educación emocional no existía como tal, pero si dentro del currículum oculto” (p.194-195). Centrándonos en esta, en el título preliminar, artículo primero, la ley especifica que: “Todos los españoles tienen derecho a una educación básica que les permita el desarrollo de su propia personalidad y la realización de una actividad útil a la sociedad” (p.4), lo que nos hace entender ese desarrollo de la personalidad, como un punto importante dentro de la educación emocional. No fue entonces, hasta el 2006, después de un cambio político, que se publicó la LOE- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación donde en su preámbulo aparecía de forma explícita que “la educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo su capacidad, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognitiva, la afectiva y la axiológica” (p.4). Con esto, se hace presencia por primera vez, la dimensión afectiva en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otro lado, la inteligencia emocional es un concepto que surge en el siglo XX con Salovey y Mayer (1990) al publicar su obra titulada *Emotional Intelligence*. Este fue

el primer artículo que empleó el término, pero pasó desapercibido por la época del momento. Poco después, Goleman (1995) publicó una obra con el mismo nombre, que tal y como el autor afirma, se trata de las hipótesis publicadas por Salovey y Mayer (Goleman, 1995). El modelo que proponía en su obra se basaba en un modelo mixto que entiende la Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas (Boyatzis, Goleman y Rhee, 2000)

Aparte del punto de vista legislativo, diversos autores han llevado a cabo diferentes programas sobre educación emocional. En este sentido Clouder (2008) señala que en estos programas se entrenan algunas habilidades básicas (percepción, comprensión y regulación emocional), hasta programas más amplios que potencian la autoestima, la asertividad y el optimismo; todo desde un modelo educativo en el que el niño es activo, el entorno de aprendizaje se comparte y las actividades son significativas. Otros programas que se señalan a continuación han contribuido a la formación de capacidades emocionales y sociales (Viloria, 2005)

- Programa para 3-6 años. Educación Emocional. Cuyos autores son Rafael Bisquerra y Élia López Cassá, teniendo como objetivo principal favorecer el desarrollo de los niños y niñas contemplando todas las dimensiones de la vida de una persona.
- Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años de la autora Begoña Ybrrola, cuyo objetivo se centra en ayudar a los niños y niñas a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.

En la misma línea, Bisquerra (2000) en su libro “Educación Emocional y Bienestar” destaca algunos de los efectos positivos que tiene trabajar la educación emocional:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima

- Mejora del rendimiento académico
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva

Pese a la importancia que se le ha dado a la educación emocional en el siglo XXI, Pérez y Filella (2019) afirman que esta se ha seguido centrando fundamentalmente en el desarrollo cognitivo, y olvida el desarrollo de las competencias múltiples, especialmente de las competencias emocionales. Como hemos visto en las leyes nombradas anteriormente y apoyándonos en Ruiz y Corchuelo (2015) destacan que la educación emocional es una materia que siempre ha ido implícita en el currículum de forma oculta dentro de la enseñanza y es un contenido que ha ido surgiendo con más fuerza a lo largo de los años. Esto puede deberse al desconocimiento y a la falta de formación de los docentes, ya que no poseen herramientas ni recursos necesarios para ponerlas en práctica (Fernández, 2016). Ante esto, Bisquerra (2000) señala que “para que esto fuera posible, se necesita formación tanto de las familias como del profesorado”. En la misma línea, López (2005) en su artículo titulado “La Educación Emocional en la Educación Infantil” expone que, según estudios realizados, se puede llegar a la conclusión de que las competencias emocionales están bastante ausentes en los programas de formación de maestros y que llevar a la práctica esto, no se trata solo de desarrollar actividades en el aula, sino de desarrollar actitudes y formas de expresión.

Concluyendo, 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 (Bisquerra, 2000). La felicidad y el bienestar emocional es un concepto que está ligado a la educación emocional, por lo que se sabe que nuestro cuerpo genera cuatro sustancias naturales, asociados a la felicidad denominadas “cuartero de la felicidad” y lo conforman: la oxitocina, la serotonina, la dopamina y la endorfina; cada una de estas, tienen la capacidad de mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar general (Rohn, 2021). Al activar las hormonas, estas generan cambios en nuestras emociones y en nuestros pensamientos que nos hacen sentir mejor (Rodríguez, 2020) Por lo tanto e incidiendo en esto último, el presente proyecto de innovación se centrará en diseñar una aplicación que active cada una de las hormonas a través de una modalidad diferente de actividad. Para comprender y justificar la

importancia de estas, desglosaremos cada una de ellas apoyándonos también en las aportaciones de Palomares (2022) y otros autores:

- Potenciar la dopamina a través de la psicomotricidad.

La dopamina es considerada como el centro del placer, pues se le atribuye a impulsarnos a repetir acciones que nos proporcionan satisfacción; para aumentar los niveles de dopamina, se debe aprender a disfrutar de los pequeños placeres de la vida y a establecerse objetivos a corto plazo (Palomares, 2022). Otra forma de aumentar los niveles de esta es practicando deporte, y un deporte muy divertido para los niños y niñas es la psicomotricidad, que tiene gran importancia desde los primeros años de vida, hasta lo largo de toda la vida, ya que sirve tanto como para que el niño o la niña mejore en los aprendizajes como para que evolucione su personalidad, ya que le permite ser más autónomo, equilibrado y feliz (Cantuña, V.2010). Según Gutiérrez (2009) la psicomotricidad es fundamental en el desarrollo de los aspectos que influyen en la personalidad del niño o de la niña, como son el cognitivo, el afectivo, el social y el motor. Mediante este tipo de ejercicios, los niños y niñas conocen el mundo que les rodea a través de su cuerpo.

- Potenciar la oxitocina a través del yoga.

La oxitocina es considerada el neurotransmisor más importante a la hora de establecer vínculos afectivos y relaciones personales cercanas en general. Esta hormona es la responsable de que se establezca el vínculo materno-filial y también interviene en la aparición de la empatía, la sociabilidad y la sensación de pertenencia a un grupo social. Es la sustancia química que nos brinda tranquilidad, reduce el estrés y la ansiedad y genera la sensación de confianza (Palomares, 2022). Es por ello que, para activarla, aparte de pasar tiempo junto a los seres queridos, la mejor forma es practicando yoga. Esta disciplina se ha ido dando a conocer e incrementando en numerosas escuelas tanto para adultos como para niños y niñas como un recurso educativo más. Propuestas como la llevada a cabo por Acunis, N. et al (2016), donde promovieron el programa “Yoga-crecer” con niños de 3 a 6 años que, tras su finalización, las familias demandaron más experiencias del uso de yoga, ya que se dieron cuenta que fue una herramienta desestresante, entretenida y que además, los niños y niñas aprenden de forma lúdica y dinámica. Por otro lado, mencionar la investigación de Cerezo y Párraga (2016) que, a través del yoga, pretende llegar a fines conductuales, ya que, mediante esta disciplina, se consigue, según los autores, frenar los

comportamientos violentos. Rojas (2016) expone en sus tesis, que a través del yoga y más concretamente en su programa denominado “Yogui”, logró que los niños y niñas de 5 años mejoraran significativamente el nivel de atención en las tareas del aula.

- Potenciar la serotonina mediante salidas a la naturaleza.

Según Palomares (2022) la serotonina parece ser la hormona con mayor peso en cuanto a su capacidad de inducir un estado subjetivo de bienestar y subir el ánimo. Cuando los niveles de serotonina aumentan de forma saludable, nos sentimos relajados y positivos. Una forma saludable y natural de activarla es estando en contacto con la naturaleza. Es por ello que Muñoz, C. (2014) destaca en su libro “Niños y Naturaleza” los principales beneficios que tiene estar expuesto al medioambiente, y por consiguiente, hacer ejercicio al aire libre. Esos objetivos son:

- Permite el desarrollo armónico de los sistemas nerviosos, inmunitario y endocrino.
- Optimiza los procesos de aprendizaje.
- Facilita el ejercicio físico, el desarrollo sensoriomotor, el juego no estructurado, la sociabilidad y la puesta a punto de los ciclos biológicos.

- Potenciar la endorfina a través del baile y del canto.

La endorfina es la encargada de proporcionar euforia, sobre todo para sobrellevar el dolor. Nos aporta ese extra que necesitamos para sobrellevar las adversidades y sobreponernos a los golpes (Palomares, 2022). La forma idónea para aumentarla sería riendo, bailando o cantando y durmiendo bien. La danza infantil es la única actividad en la que el movimiento corporal se realiza como medio de expresión individual. El niño o la niña experimenta a través de la danza un sentimiento de realización que no encuentra en ninguna otra actividad. Con el baile pueden descubrir cosas sobre su persona, su cuerpo, su mente, sus pensamientos, sus ideas, así como descubrir sus posibilidades (Durán, L. 1995). Entre los beneficios que aporta el baile a los niños y niñas, Mutti (2014) recoge factores sociales y emotivos, ya que la actividad en sí los puede ayudar a superar la timidez, a hacer amigos, a desinhibirse, a liberar tensiones y miedos, fomentando la confianza en sí mismo”. Pérez (2016) coincide también en que uno de los principales beneficios de este es el aumento de la autoestima, ya que el baile es la oportunidad de expresar su yo.

Centrándonos en el trabajo de la educación emocional en el ámbito familiar, podemos enfatizar en el término del tiempo compartido en familia, que engloba tanto actividades cotidianas como actividades no cotidianas, destacando el tiempo libre que utiliza para realizar aquellas actividades deseadas y caracterizándose por ser un momento que ofrece oportunidades para aprender y compartir momentos, lo que implica predisposición para realizar algo que nos aporta placer y bienestar (Lobo y Menchén, 2004). En la misma línea, como plantea Gutiérrez (2004) a la hora de propiciar el bienestar emocional consideramos que el vínculo afectivo -reconocido con el nombre de apego- es una necesidad primaria significativa que establece el nexo entre la persona y su grupo social de referencia, y solamente se puede satisfacer en sociedad. De esta forma, alcanzar un desarrollo afectivo pleno, nos introduce en el plano relacional del clima afectivo, entendiendo que este es la base a partir de la cual se forman las relaciones interhumanas y los lazos que unen al sujeto con su medio social. Es de vital importancia conocer los muchos beneficios que tiene el ocio compartido para las familias. Entre ellos destacan una mayor cohesión, la asimilación de patrones de ocio saludables, la mayor adaptabilidad a los cambios, una mayor y mejor comunicación intrafamiliar o la mejora de los vínculos emocionales (Bocarro, et al. 2015). El ocio compartido en familia ha sido identificado también como uno de los principales factores de protección frente a comportamiento como pueden ser el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, estrategia que contribuye a reducir el ocio nocivo (Cuenca, 2014). Como dicta el artículo 28 del capítulo II de la Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria, en la etapa de educación infantil debe mantenerse una estrecha cooperación entre los centros y las familias, que son el primer referente afectivo de los niños y niñas y que tienen la responsabilidad primordial de su educación. Bien es cierto, que vivimos en un mundo de continuos cambios y que esto provoca que nuestro ritmo de vida sea mucho más rápido, lo que provoca a su vez, que pasemos menos tiempo con la familia. Por ello, mi propuesta de innovación se centrará en elaborar un programa dirigido a padres y madres, que, con la ayuda de una aplicación, puedan organizarse para realizar actividades o tareas en familia y que, a su vez, esto ayude a activar esas hormonas de la felicidad en el hogar. De acuerdo con el Modelo de Funcionamiento del Ocio Familiar de Zabriskie y MacCormick (2001), las experiencias lúdicas se pueden agrupar en dos categorías: por un lado las actividades de núcleo (que son aquellas que responden a la necesidad de estabilidad, realizando habitualmente actividades lúdicas que fomenten las relaciones personales y los sentimientos de cercanía con los miembros de la familia) y por otro lado, las actividades

de equilibrio (que son aquellas que acarrearán necesidades de cambio en el entorno familiar). Por lo tanto, los estudios derivados de este modelo indican que, a cantidades relativamente iguales de ambas categorías, se consigue un mayor nivel de cohesión y de satisfacción familiar, así como mayores niveles de adaptación a los desafíos de la sociedad actual (Zabriskie y McCormick, 2003)

En definitiva, la educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los niños y niñas se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde vive, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad (García, 2012)

#### **4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**

A continuación, se presentan los objetivos generales que se pretenden alcanzar en este trabajo, estos son los siguientes:

- Diseñar una aplicación dirigida a padres y madres basada en el cuarteto de la felicidad para mejorar la felicidad y el bienestar emocional en el hogar.
- Orientar y guiar a las familias en la educación emocional de sus hijos e hijas.

Por otro lado, se destacarán los objetivos específicos formulados para la consecución del propósito central anteriormente descrito:

- Crear vínculos afectivos con el grupo familiar
- Conocer las distintas hormonas de felicidad y cómo activarlas.

#### **5. PROPUESTA DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN**

La presente propuesta de innovación consiste diseñar una aplicación para proporcionar una serie de recursos a padres y madres que fomente la felicidad, el bienestar y la mejora de la educación emocional en el hogar.

Como sabemos, es importante abordar el tema de la educación emocional desde edades tempranas y no solo en el ámbito de la escuela, sino también en el hogar ya que es uno de los lugares donde más tiempo pasan junto a las personas que quieren y posiblemente con

su figura de apego. La educación se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional, sin embargo, se ha ido viendo con el avance de las leyes mencionadas, que poco a poco se ha hecho más notorio el concepto de educación emocional, siendo de vital importancia ya que esta educación debe estar orientada hacia el desarrollo de la personalidad del niño (Goleman, 1996). Según Élia (2003) hay varios motivos que inducen a pensar en la necesidad de crear programas de educación emocional y son los siguientes:

- Las competencias socioemocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentar a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Dado que el objetivo fundamental de la educación, y en concreto de la Educación Infantil, es conseguir un desarrollo integral y equilibrado de la personalidad de los alumnos (Bisquerra, 2000) es de vital importancia hacerlo desde el punto de vista de la educación emocional puesto que, como sabemos, las emociones son responsables de nuestras decisiones y son indispensables para la racionalidad (Damasio, 2001). Esto provoca que debamos ocuparnos del mundo racional a través de lo que Bisquerra (2005) denomina la educación emocional.

Este proyecto educativo de innovación pretende que sea un punto de organización y facilidad para las familias, principalmente a través de la aplicación, pero además con el apoyo de los diferentes seminarios, ya que, con ellos, por un lado, las familias entenderán como poder activar esas hormonas de felicidad en sus hogares y, por otro lado, conseguir motivar al conjunto familiar al completo para realizar esas actividades o tareas juntos, provocando momentos de gozo en el hogar.

Según García (2013), en el libro Educación Emocional, coordinado por Rafael Bisquerra, la educación emocional de las familias se puede llevar a la práctica a través de estrategias formativas diversas: desde la escuela, a partir de acciones presenciales como conferencias, talleres, seminarios, etc. Y a distancia, partiendo de actividades que se realizan en casa. De esta forma, en esta propuesta de innovación se desarrollará el cambio; por un lado, creando un seminario inicial donde se le explicará a las familias en que consiste la educación emocional, y por consiguiente, como se desarrollaría el programa siguiendo el término mencionado “cuarteto de la felicidad”, además, se les darían todas las pautas y el seguimiento a seguir a las familias, y por otro lado, a través de una app donde los padres y las madres junto a sus hijos e hijas, puedan seguir el mismo seguimiento completando los objetivos y viendo como cada vez van consiguiendo más juntos. Se seguirá un seguimiento continuo a través de un grupo de Telegram donde se animará a las familias a que compartan sus resultados para poder darles feedback.

- **Fase 1. Diseño de la aplicación.**

Llegados a este punto, se explicará de forma muy general como debería ser la aplicación y las principales actividades que se implementarán. Tengan en cuenta que los elementos que se presentan serán orientativos y no son el diseño final.

Al iniciar sesión en la aplicación, la primera pantalla que aparece es un resumen de forma generalizada de esta (Ver Anexo A). Por un lado, se encuentra un diagrama de flujos donde te muestra cómo va el objetivo y su porcentaje correspondiente. En el apartado “Mi Familia” se podrá personalizar cada componente del grupo familiar. (Ver Anexo B). En el dibujo del calendario, se encuentra un resumen de forma más visual de las actividades ya programadas, así como avisos por inactividad (Ver Anexo C)

Centrándonos en los apartados principales de esta aplicación, podemos encontrar en primer lugar, la sección “¿Cómo me siento hoy?” en la que a través de una escala los niños y niñas, junto a sus familiares, pulsarán la emoción que sienten en el momento de realizarlo. Dependiendo de la emoción que presionen, aparecerá un mensaje animándolos a realizar alguna actividad para así activar alguna de las hormonas de la felicidad, pudiendo de esta forma, aceptar o rechazar la invitación. (Ver Anexo D).

El siguiente apartado se denomina “Sonrisa diaria” y como bien indica su nombre, se trata de realizarse una foto diaria o ver en la galería de la propia aplicación las fotos realizadas a lo largo del día o en alguna actividad en concreto (Ver Anexo E)

Nos adentramos entonces en la base de la aplicación denominada “Retos del mes” en la que podemos encontrar todas las actividades o tareas a realizar, pudiendo así, seleccionar la actividad que se quiera hacer en ese momento o programándola. (Ver Anexo F) A continuación se verá de forma detallada las funcionalidades que tiene cada actividad:

- Psicomotricidad – Dopamina.

Al entrar en esta actividad podemos, por un lado, seleccionar la opción de empezar ahora, y lo que se hará es girar la ruleta y presionar hasta que esta se pare y aparezca el ejercicio que se tenga que realizar. Al pulsar “GO” dependiendo de cada actividad, se tendrá un tiempo delimitado para la realización de este. Una vez terminado el tiempo, saldrá una pestañita donde aparecerá un mensaje. (Ver Anexo G). En el caso de querer programar la actividad, en vez de seleccionar el apartado de “hacer ahora”, se presionará en “planificar” y aparecerá el calendario donde seleccionas el día que se quiera realizar. (Ver Anexo H).

- Yoga y relajación – Oxitocina.

Igual que en la anterior, podemos iniciar la actividad o planificarla para otro día. Si decidimos hacerla en ese momento, aparecerán tres niveles de yoga más el calentamiento. Este último siempre estará abierto, mientras que los niveles se irán abriendo según se vaya avanzando con la técnica (Ver Anexo I). Una vez que se seleccione la postura que esté abierta, aparecerá un monigote imitando el movimiento y además un video explicativo de una monitora especializada en la disciplina. Como en cada una de las actividades, una vez que se finalice, aparecerá un mensaje. (Ver Anexo J)

- Contacto con la naturaleza – Serotonina.

En este apartado el procedimiento es el mismo que en los anteriores; está la opción de realizar ahora el reto o de planificarlo. La elección de la ruta a realizar variará según la familia ya que ellos tienen que ser los que decidan cual quieren hacer de la selección del catálogo de excursiones. Al seleccionar “hacer ahora” se abrirá dicho catálogo y pulsando encima de la escogida,

podemos entonces realizarla en el momento o programarla. (Ver Anexo K). En el caso de realizarla en el momento, cuando se haya seleccionado el que se quiera hacer, por ejemplo: “Sendero Casa del Agua” presionamos iniciar sendero y nos dirigirá a la pantalla donde se estarán registrando los pasos realizados, ya que en este sendero el concreto, el objetivo es realizar una serie de pasos. (Ver Anexo L). Si queremos parar le damos a la X y si ya hemos terminado y queremos que se registre la actividad le damos al TIC. Al finalizar, como en las anteriores, aparecerá la imagen con el objetivo alcanzado o no, y un mensaje de ánimo. (Ver Anexo M)

Dentro de este apartado, podemos encontrar un subapartado denominado “El mejor momento del día”. Para acceder a él, solo hay que dirigirse al menú de “reto del mes” y seleccionar esta sección (Ver Anexo N)

- Baile o canto mañanero – Endorfina.

Para finalizar con este gran apartado, encontramos como en las demás ocasiones, una actividad que se podrá realizar en el momento o programar para otro día. Una vez dentro, se elige la canción o el baile que se desee realizar, se pulsa iniciar y se abrirá una ventana donde aparecerá una monitora de zumba realizando el baile o la letra de la canción seleccionada. Una vez finalizado, aparecerá. Como en las ocasiones anteriores, un mensaje de felicitaciones y de ánimo por realizar el reto. (Ver Anexo Ñ)

A continuación, pasamos al punto de “Gráficos”, donde se podrán visualizar qué hormonas se han activado más o menos durante ese mes, así como, en el apartado de “meses” visualizar el acumulado de todos los meses, pudiendo hacer comparaciones sobre la activación de unas u otras. Por otro lado, en el apartado “Ranking”, se puede ver los puestos que van consiguiendo cada familia que esté registrada en la aplicación, ya sea a nivel del mismo centro educativo como a nivel insular. (Ver Anexo O)

## **5.1. ACTIVIDADES**

- **Fase 2. Puesta a prueba.**

Una vez realizado el diseño de la aplicación, se llevará a cabo una posible puesta a prueba con las siguientes actividades programadas:

Seminario inicial: En esta primera sesión se producirá una primera toma de contacto entre familias y profesionales para que se conozcan y explicarles el programa y cómo se implementará. Se empezará explicando la importancia de trabajar la educación emocional desde edades tempranas, así como, los beneficios que esto conlleva. Se continuará exponiendo el proceso que se seguirá y las herramientas que se van a utilizar para ello, todo esto se explicará con la ayuda de un PowerPoint previamente elaborado. (Ver Anexo P). Se contará también con la presencia de los monitores de las diferentes disciplinas, y será cada uno de ellos o ellas los que expliquen las fases que tendrá cada actividad y la manera de funcionar que tendrá la aplicación en cada actividad.

#### Actividad 1. *¿Cómo me siento hoy?*

- Objetivo: Conocer como nos sentimos y el porqué de esa emoción.
- Desarrollo: Se recomienda que los niños y niñas, junto a sus familiares, realicen esta actividad cada mañana para así poder valorar como se sienten y hablar de ello. Esto permitirá que los niños y niñas se sientan escuchados y entendidos por sus familiares, promoviendo así la comunicación y los lazos afectivos.

#### Actividad 2. *Sonrisa diaria*

- Objetivo: Realizarse una foto cada día con una sonrisa
- Desarrollo: Las familias tendrán la posibilidad de acceder a una galería en la propia aplicación donde guardar las imágenes realizadas en cada actividad o durante el día. Esto hará que, por ejemplo, en un momento triste, al entrar en la galería, los niños y niñas puedan ver lo bien que lo han pasado realizando alguna actividad y esto les suba el ánimo.

#### Actividad 3. Reto del mes

##### Actividad 3.1. Psicomotricidad – “La ruleta”

- Objetivo:
  - Realizar ejercicios relacionados con la psicomotricidad durante 2 días a la semana.
  - Activar la dopamina

- Catálogos de ejercicios:
  - Imitar personas (roles de la familia)
  - Imitar animales
  - Correr con las puntas de los pies hasta un lugar determinado
  - Saltos con los pies juntos hasta un lugar determinado
  - Encontrar objetos de colores en un tiempo limitado
  - Patear el balón de un punto a otro
  - Lanzar bolas de papeles o una pelota a una canasta
  - Jugar a las estatuas (con o sin música)
  - Jugar a los bolos (con pelotas o botellas de plástico)
  - Jugar a que el globo no toque el suelo
  - Jugar a el suelo es lava
  - Pasadizo de obstáculos.

### Actividad 3.2. Yoga y relajación

- Objetivo:
  - Practicar yoga 2 días a la semana
  - Avanzar en las técnicas propuestas por la monitora de la disciplina
  - Activar la oxitocina.
- Desarrollo: Esta hormona se activa a través de la meditación y la relajación del cuerpo, así como las sensaciones placenteras que esto produce; por ello, la mejor forma de activarla es practicando yoga en familia desde el nivel principiante, para ir cogiendo de forma progresiva la técnica.

### Actividad 3.3. Excursiones a la naturaleza.

- Objetivo:
  - Disfrutar de la naturaleza en compañía al menos 1 vez al mes.
  - Activar la serotonina
- Desarrollo: Para esta actividad se organizará una excursión en familia para estar en contacto con la naturaleza. Para cada salida habrá un objetivo que cumplir, que dependerá de la excursión que se elija. Catálogo de excursiones:
  - Sendero “Montaña Roja” (El Médano): Necesario llevar prismáticos.  
Objetivo: localizar el hotel Médano.

- Sendero “Cruz del Dornajito” (La Orotava). Objetivo: localizar dos especies de plantas distintas.
- Sendero “Las Breñas” (Sauzal). Objetivo: conseguir realizar tres mil pasos en el recorrido
- Sendero “Altos de Tacoronte”. Objetivo: Localizar helechos y pino canario.
- Sendero “Casa del Agua” (La Orotava). Objetivo: conseguir realizar cinco mil pasos en el recorrido.
- Sendero “Mirador de la Ensellada” (Anaga). Objetivo: sacarse una foto en el túnel de laurisilva.
- Sendero “Faro del Palmar” (Arona). Objetivo: sacarse una foto en el faro y contar las líneas rojas y blancas de este.
- Sendero circular “Las Lagunetas” (Candelaria). Objetivos: encontrar la flor de mayo, brezos y escobones (llevar guía de flores para poder identificarlas)
- Sendero de “Los Sentidos” (Anaga): Objetivo: hacer foto a cada punto de los sentidos.

#### Actividad 3.4. Baile o canto mañanero

- Objetivo:
  - Bailar o cantar al menos 3 veces por semana
  - Aumentar la endorfina
- Desarrollo: Padres y madres podrán compartir junto a sus hijos e hijas un momento de baile o canto mañanero juntos gracias a la variedad de bailes y canciones que se presentan en el catálogo. Elegirán la canción o el baile y aparecerá una ventana donde la monitora de zumba explicará cada paso, o la letra de la canción, donde los miembros de las familias pueden cantar sin perderse.

#### Catálogo de bailes:

- El Baile del Sapito
- Pollitos a Bailar
- El Baile del Gorila
- Damos la vuelta al Looby Loo

- Soy una Taza
- Baby Shark
- La Gallina Turuleca

Catálogo de canciones:

- Hola Don Pepito
- Un Elefante
- El Señor Don Gato
- Cu cu, cantaba la Rana
- El Cocherito Leré
- La Vaca Lola
- Los Pollitos dicen pio pio pio
- Que llueva, que llueva
- Debajo de un botón, ton, ton
- A mi Burro
- Susanita tiene un ratón
- Un Barquito Chiquitito.

## **5.2.PROPUUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

La presente propuesta de innovación se evaluará de manera continua durante todo el proyecto mediante un seguimiento a través de la aplicación de Telegram, donde las familias irán mandando sus resultados y con ello se apreciará si la propuesta va por buen camino o no y si hay que hacer futuras modificaciones, además, mediante esta plataforma de comunicación, la familia y el coordinador o la coordinadora del programa pueden estar en contacto continuo para aclarar dudas, animar o incluso dar algunos consejos si la familia se encuentra desmotivada o si surgen problemas con la aplicación.

También, por un lado, durante el desarrollo del seminario inicial, se valorarán los conocimientos previos de las familias acerca de la educación emocional y, por otro lado, se tendrá en cuenta las evaluaciones realizadas al grupo familiar tras finalizar cada actividad, ya que una vez acabadas y antes de abandonar la aplicación, aparecerá una ventana en la que nuevamente a través de una escala, tendrán que seleccionar qué les ha parecido la actividad. Una vez que envíen sus respuestas, de forma automática se carga en la base de datos y podemos analizarla detalladamente.

Figura 35

*Presentación de la valoración que pide que se realice al finalizar cada actividad*



Otra forma de evaluar esta propuesta es que cada vez que finalice un mes, se les hará entrega a los padres y madres, mediante correo electrónico, un cuestionario que contiene una serie de preguntas acerca de la aplicación (Ver anexo Q)

### **5.3.TEMPORALIZACIÓN**

Esta propuesta de innovación estará dirigida al primer y segundo ciclo de Educación Infantil, ya que, como hemos podido ver, gracias a las aportaciones de distintos autores, trabajar la educación emocional desde edades tempranas permite obtener mejores resultados en un futuro. Por lo tanto, se puede llevar a cabo en cualquiera de los dos ciclos de educación infantil e incluso se puede adaptar a etapas mayores en un futuro.

A continuación, se hará un breve resumen de lo que será la temporalización completa de la aplicación. Por un lado, la primera fase que consta del propio diseño de esta. Del 4 al 26 de abril, se empezaría a recabar información sobre lo que se quiere hacer e ir reuniendo al equipo necesario para ello. Durante el 1 de mayo y el 7 de junio se realizarán los bocetos y el posible diseño de la aplicación. Ya que se necesita un equipo amplio de monitores de las distintas disciplinas que se trabajarán, durante el 10 y el 16 de junio se harán las entrevistas pertinentes para encontrar monitor o monitora deportivo, monitor o monitora de zumba y monitor o monitora de yoga. Una vez que se tenga al equipo al completo, se convocarán a reuniones durante los días 27 y 30 de junio. Posteriormente ya comenzarían las grabaciones de las distintas actividades durante el 3 y 24 de julio y una vez finalizado esto, habrá un periodo entre el 1 de agosto y el 30 de noviembre para que el programador

pueda diseñar la aplicación al completo, para así del 1 al 31 de diciembre tener suficiente margen para poner a prueba la aplicación y realizar modificaciones si fuera oportuno.

En cuanto al desarrollo del programa, teniendo en consideración todas las fechas establecidas anteriormente, se pretende, de forma estimada, que se realice durante los meses de enero a mayo, ambos inclusive. La programación del mismo tendrá tres puntos clave, por un lado, el seminario inicial, que se realizaría el 9 de enero, el registro semanal vía Telegram cada viernes del mes y por último, el registro final de cada mes (Ver Anexo R)

#### **5.4. PRESUPUESTO**

En cuanto a la cantidad de materiales y recursos necesarios, se ha realizado una aproximación del presupuesto donde se contemplan los elementos para poder ejecutar correctamente la presente propuesta (Ver Anexo S)

En primer lugar, los recursos humanos juegan un papel importante en este proyecto, por lo que se hará una inversión bastante grande en contratar a personal cualificado para la realización de este. Por otro lado, en cuanto a recursos materiales, y en este caso no fungible, se obtendrán tablets para poder ofrecer a familias que tengan pocos recursos y no tengan o no puedan costearse un dispositivo de este tipo, además, una tasa que se paga de forma única al subir una aplicación a la Play store o IOS. Dada la cantidad de gastos que lleva el diseño y programación de una aplicación, se ha decidido, como recurso financiero pedir un préstamo que se pagaría cada mes, durante 5 años.

#### **6. CONCLUSIONES**

Cómo hemos podido comprobar, aunque la educación emocional haya aparecido entre líneas en las leyes educativas, no se contempla del todo como un elemento principal de vital importancia para trabajar tanto en el aula como en el hogar, poniendo el eje principal en la importancia también de pasar tiempo en familia y así forjar las relaciones de apego. He de ahí la idea de esta propuesta de innovación, una aplicación capaz de aportar las herramientas necesarias para favorecer la felicidad y el bienestar emocional en el hogar. Ya se han señalado los beneficios de los programas de este tipo según...Por lo tanto, la escuela debe asumir que tiene un papel importante en este aspecto, ya que parte de su responsabilidad debe estar dirigido al desarrollo integral del individuo, propiciando el

valor tan importante que tiene la educación emocional en la vida de los niños y niñas pero por otro lado, estos deben extender la mano a familias para caminar juntos hacia un mismo objetivo, facilitándoles herramientas como estas para que puedan ayudar y apoyar a los niños y niñas en su educación emocional, proporcionándoles todos los recursos necesarios para ello, a pesar de la escases de estos.

Podemos concluir entonces añadiendo una vez más la importancia que juega el desarrollo emocional durante las primeras etapas de escolarización en los niños y niñas, y con ello, la importancia de ofrecer recursos o herramientas que les ayuden a identificar lo que sienten y como les afecta, ayudándoles en el aprendizaje emocional fomentando así un aprendizaje basado en la escucha, el respeto y la comprensión. Esto es posible consiguiendo una buena coordinación entre familia y escuela, promoviendo una buena educación emocional y ayudando a que esta se implemente en el hogar produciendo así bienestar emocional familia y creando niños y niñas sanos y felices.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Acunis Nieto, S. J., Acunis Nieto, M. S., y Silva Cortés, A. I. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad UCINF). <https://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/1762>

Alzina, R. B. & Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagògica. (2000)

Alzina, B. R. R. (2013). *Educación Emocional. Propuestas Para Educadores Y Familias*. Descre de Brouwer.

Andrés Viloría, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.

Araque-Hontangas, N. (2017). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *UTCiencia" Ciencia y Tecnología al servicio del pueblo"*, 2(3), 150-161.

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*.

Bisquerra-Alzina, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, no 1, págs.7-43.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

Bocarro, J. N., Floyd, M. F., Smith, W. R., Edwards, M. B., Schultz, C. L., Baran, P., y Suau, L. J. (2015). Social and Environmental Factors Related to Boys' and Girls' Park-Based Physical Activity. *Preventing chronic disease*, 12. <https://www.dx.doi.org/10.5888/pcd12.140532>

Cantuña V (2010) *Análisis de la programación de las actividades lúdicas y recreativas para el desarrollo de la psicomotricidad en los niños/as de 4 a 5 años del centro infantil municipal "Gotitas de amor" del Cantón Rumiñahui en el año escolar 2009-2010. Propuesta alternativa*. Tesis de grado, Ciencias de la educación. Escuela Politécnica del ejército, Ecuador.

Cerezo, P. y Párraga, G. (2016). *Influencia de la práctica del yoga infantil en la calidad del desarrollo conductual de los niños de 4 a 5 años. Guía didáctica con enfoque integral para docentes*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Guayaquil) <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/24657/1/Cerezo%20Su%c3%a1rez%20-%20P%c3%a1rraga%20V%c3%a9liz.pdf>

Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto

Clouder, C. (Coord.) (2008). *Educación emocional y social. Análisis internacional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.

Damasio, A. R (2001). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Durán, L. (1995). La importancia de la danza infantil en el proceso educativo.

García, A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista de educación de la Universidad de Costa Rica*, 36, 1-24.

Gutiérrez A (2009) La importancia de la educación psicomotriz. En: *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (24): 1-9pp.

Gutiérrez, M. (2004) *Afectividad y aprendizaje educativo. Hacia una Pedagogía de la Prevención* (Tesis Doctoral). Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela. Facultad de Ciencias de la Educación. (Tesis publicada por la USC en formato CD-ROM con el ISBN 84- 9750-325-2).

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, BOE núm. 159, Madrid, España, 4 de julio de 1985. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12978-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, Madrid, España, 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Llorens, M. (23 de Abril de 2014). *Juegos infantiles para niños padres*. Recuperado el 19 de Agosto de 2016, de <http://laspequecosas.com/la-expresion-corporal-en-los-ninos-de-edad-infantil/>

Lobo, J. L., & Menchén, F. (2004). *Libertad y responsabilidad en el tiempo libre. Estrategias y pautas para padres y educadores*. Madrid: Pirámide.

López, E. (2005, diciembre). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153–167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Mundo, B. B. C. (2017). El “cuarteto de la felicidad”: como desatar los efectos positivos de la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. *BBC Mundo*

Muñoz, C. C. (2014). Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina naturista*, 8(2), 73-78.

Palomares, L. (2022). *Hormonas de la felicidad: ¿Cuáles son y cómo te influyen?* Avance Psicólogos. <https://www.avancepsicologos.com/hormonas-felicidad/>

Pérez, J. Pena, M. (2011). *Construyendo la ciencia de la educación emocional*. [PÉREZ-GONZÁLEZ & PENA, 2011.PDF](#)

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23–44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Rohn, J. Las hormonas de la felicidad como aliadas del cuidado emocional. <https://www.urosario.edu.co/Documentos/Nova-Et-Vetera/Boletin-sustancias-bioquimicas-de-la-felicidad-con.pdf>

Rojas, Y. (2016). *Programa de yoga infantil “yogui” para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín retos de la ciudad de Trujillo*. (Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego). [http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/2380/4/REP\\_MA\\_EST.EDU\\_YOLANDA.ROJAS\\_PROGRAMA.YOGA.INFANTIL.YOGUI.MEJORAR.ATENC I%C3%93N.NI%C3%91OS.CINCO.A%C3%91OS.JARDIN.RETOS.TR](http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/2380/4/REP_MA_EST.EDU_YOLANDA.ROJAS_PROGRAMA.YOGA.INFANTIL.YOGUI.MEJORAR.ATENC%I%C3%93N.NI%C3%91OS.CINCO.A%C3%91OS.JARDIN.RETOS.TR)

Rodríguez, A. G (2020) *Ingredientes de la Fórmula de la Felicidad*. GraphoLife. <https://grapholife.com/ingredientes-de-la-formula-de-la-felicidad/>

Ruiz Rodríguez, J.A. y Corchuelo Fernández, C. (2015) *Una aproximación a la Educación Emocional desde el marco legislativo*. I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional, CIECE, Sevilla, 2-4 septiembre 2015, p.192-199.

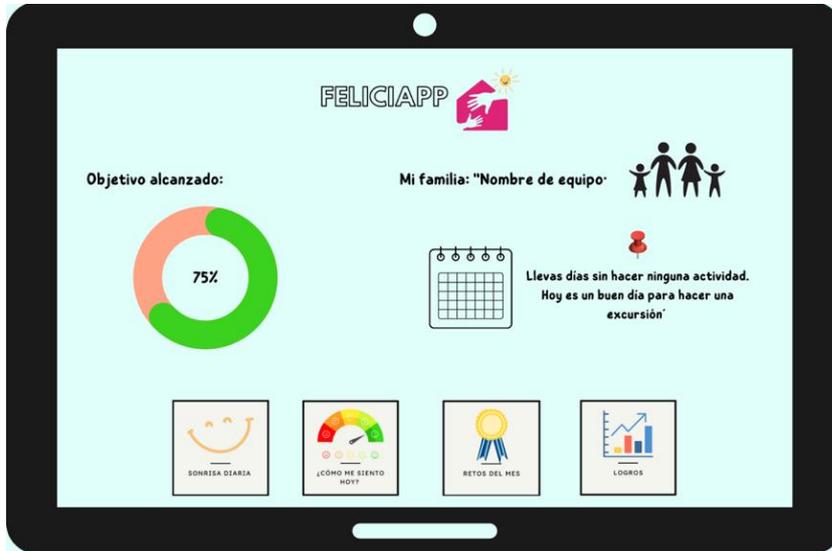
Zabriskie, R., & McCormick, B. (2003). Parent child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 163-189. doi: 10.1080/00222216.2003.11949989

## 8. ANEXOS

### Anexo A.

Figura 1.

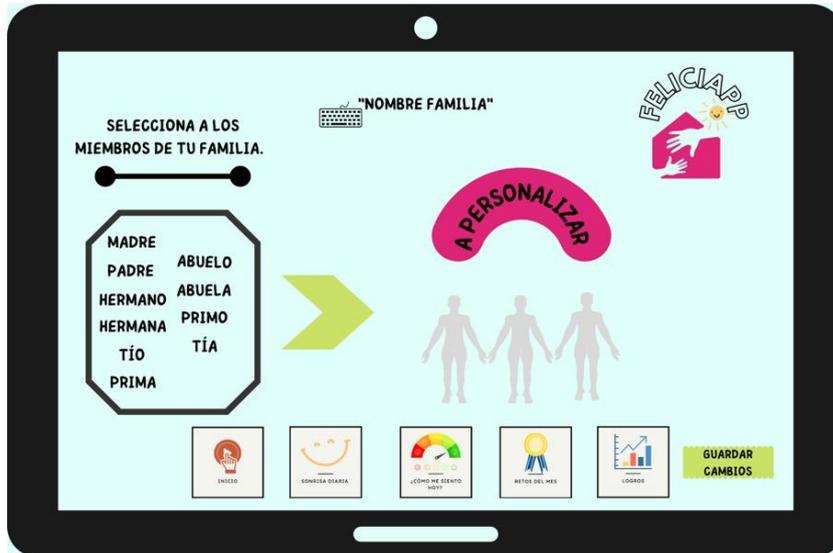
*Presentación de la pantalla principal de la aplicación*



## Anexo B.

Figura 2.

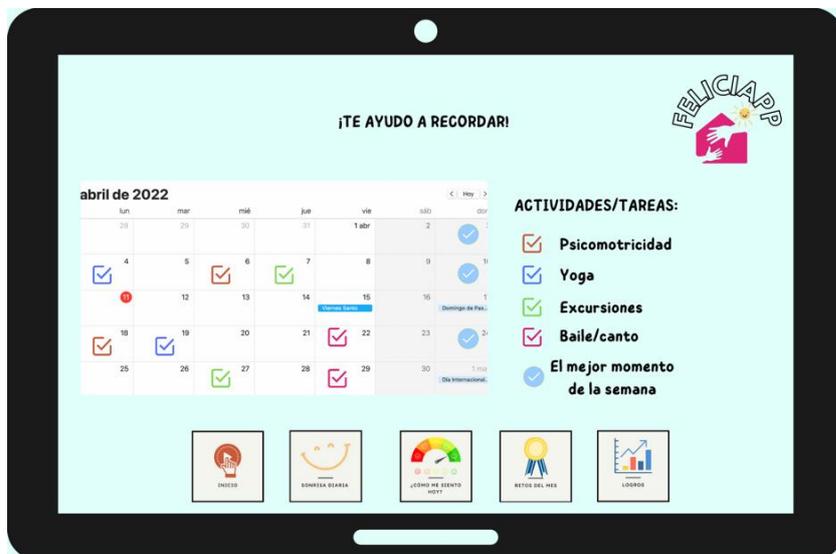
*Presentación subpartado denominado “Mi Familia”*



## Anexo C.

Figura 3.

*Presentación calendario de planificación de la aplicación*



## Anexo D

Figura 4.

*Pantalla del subapartado donde se indica el estado de ánimo.*



Figura 5.

Mensaje al presionar la emoción roja



Figura 6.

*Mensaje al presionar la emoción azul*



Figura 7.

*Mensaje al presionar la emoción verde*



Figura 8.

*Mensaje al presionar la emoción amarilla*



Figura 9.

*Mensaje al presionar la emoción naranja.*



## Anexo E

Figura 10.

*Presentación de la pantalla del subapartado “Sonrisa diaria”*



## Anexo F

Figura 11.

Presentación de la pantalla de “Retos del mes”



## Anexo G

Figura 12

*Ventana donde se selecciona si realizar ahora la psicomotricidad o programarla.*

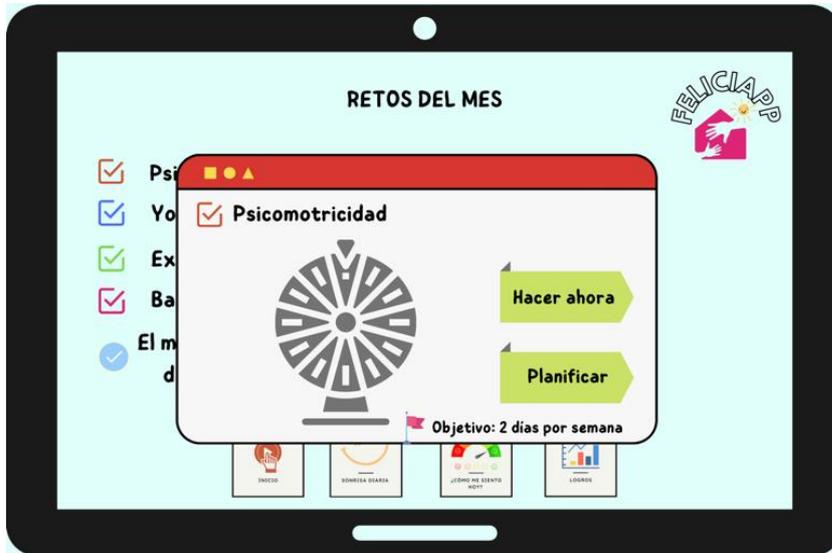


Figura 13

*Ventana donde aparece el ejercicio a realizar.*

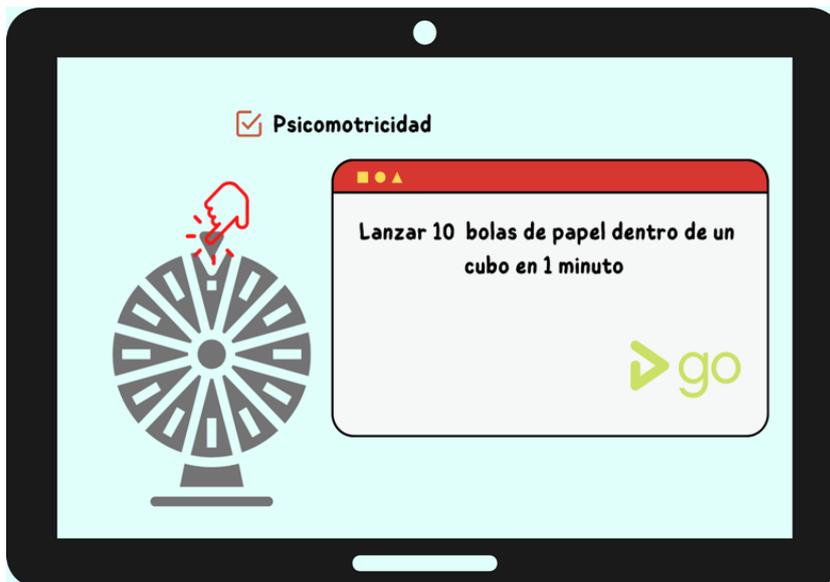


Figura 14.

Video explicativo sobre el ejercicio que hay que realizar

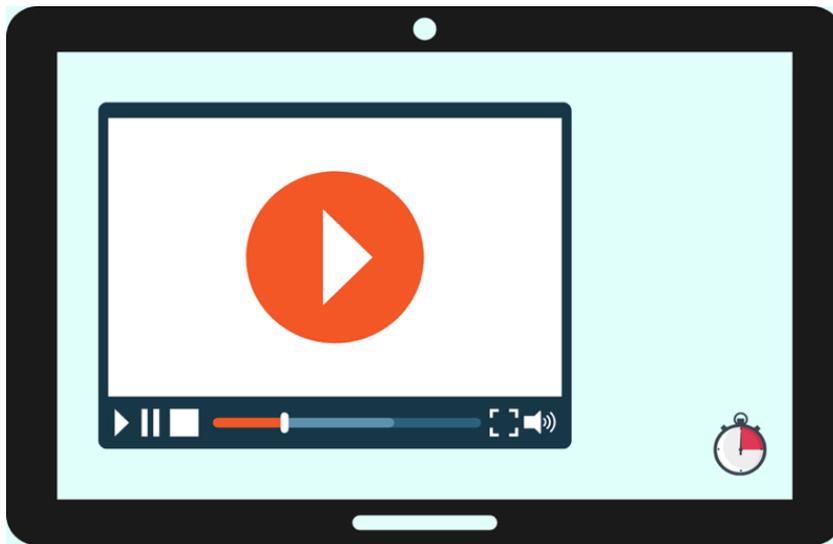


Figura 15.

*Mensaje que aparece al finalizar el ejercicio*

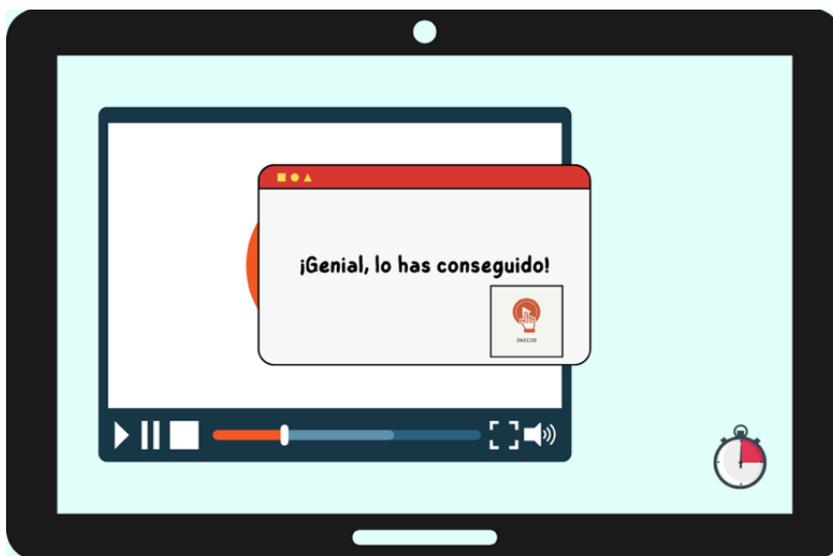


Figura 16.

*Mensaje para continuar o repetir el ejercicio.*



## Anexo H

Figura 17.

*Ventana que aparece para planificar la psicomotricidad*



## Anexo I

Figura 18

*Presentación de la actividad de yoga*



Figura 19

*Ventana para planificar la actividad de yoga*



Figura 20

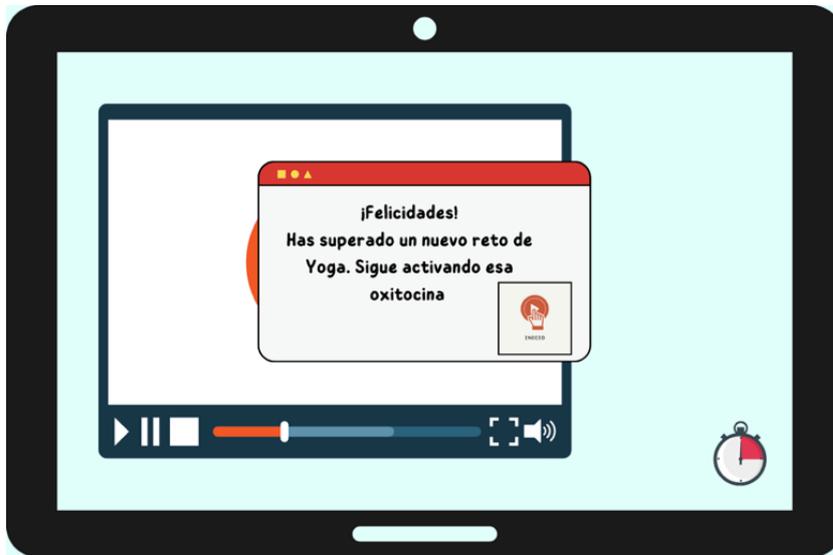
Listado de todos los ejercicios de yoga



## Anexo J

Figura 21

*Mensaje al finalizar el ejercicio de yoga*



## Anexo K

Figura 22

Ventana para planificar o hacer ahora la excursión



Figura 23

Catálogo de excursiones



Figura 24

*Ventana que te permite planificar la excursión*



## Anexo L

Figura 25

*Pantalla de inicio de la excursión y su respectivo objetivo*



Figura 26

*Pantalla permanente mientras se realiza la excursión*



## Anexo M

Figura 27

*Mensaje cuando seleccionas que has llegado a la meta*



## Anexo N

Figura 28.

*Subapartado del “Mejor Momento de la Semana”*



# Anexo Ñ

Figura 29

Catálogo de bailes y cantos



Figura 30

Ventana que te permite elegir si realizar ahora el baile o el canto o planificarlo



Figura 31.

*Ventana para programar el baile o el canto*



Figura 32.

*Video de la demostración de baile o de la canción de la letra*

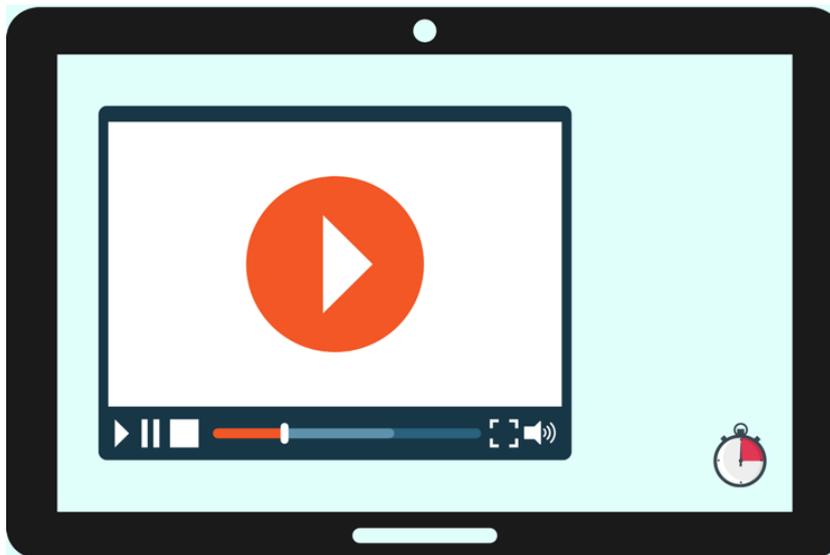


Figura 33.

*Mensaje al terminar el baile o la canción*



## Anexo O

Figura 34

*Presentación de los gráficos generales y los avances realizados.*



# Anexo P

Presentación PowerPoint de la información que se le expondrá a las familias

## FELICIAPP

La felicidad y el bienestar emocional del hogar a tu alcance

## ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

### BENEFICIOS DE TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- AUMENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES SATISFACITORIAS
- DIMINUCIÓN DE PENSAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS, MEJORA DE LA AUTOESTIMA
- MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO
- MEJOR ADAPTACIÓN ESCOLAR, SOCIAL Y FAMILIAR
- DIMINUCIÓN DE LA TRISTEZA Y SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA

BRIGADA EDUCATIVA

### CONCEPTO: CUARTETO DE LA FELICIDAD

ENDORFINA  
DOPAMINA  
OXITOCINA  
SEROTONINA

### ¿CÓMO ACTIVAREMOS ESTAS HORMONAS?

- BAILANDO O CANTANDO
- SALIDAS A LA NATURALEZA
- BAILANDO O CANTANDO
- PRACTICANDO YOGA

### ¿MEDIANTE QUÉ LO HAREMOS?

**FELICIAPP**  
EL BIENESTAR FAMILIAR A TU ALCANCE

UNA APLICACIÓN QUE SERVIRÁ TANTO PARA ANDROID COMO PARA IOS Y QUE SE PODRÁ INSTALAR EN CUALQUIER MOVIL, TABLET O SMARTY

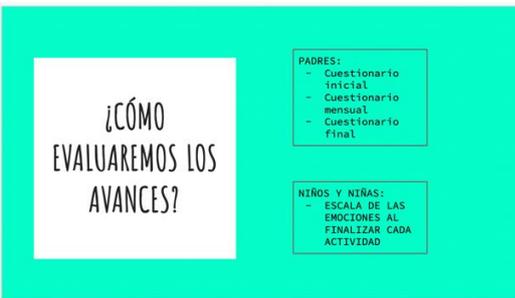
FELICIAPP

Objetivo alcanzado: 75%

Mi familia: Nombre de equipo

¡Llévese días sin hacer ninguna actividad. Hoy es un buen día para hacer una actividad!

¿CÓMO ME SIENTO HOY?



## Anexo Q

Tabla 1

*Cuestionario que recibirán las familias al finalizar el primer mes del programa*

### EVALUACIÓN INICIAL MES DE ENERO

Este formulario se hace para valorar la efectividad y utilidad que tiene esta aplicación sirviendo de herramienta en el día a día, aportando bienestar emocional en el hogar.

Sabiendo esto, le agradecemos que responda esta encuesta; sólo le llevará unos minutos.

<b>1. ¿De cuántas personas se conforma su unidad familiar?</b>					
<b>2. Organización estructural</b>					
2.1 La distribución de los elementos estructurales de la aplicación es correcta.					
0	1	2	3	4	5
<b>3. Operación de la aplicación</b>					
<b>3.1. Interactividad.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, la relación mutua entre los usuarios y la aplicación es buena					
0	1	2	3	4	5
<b>3.2. Accesibilidad.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, las acciones que solicita la aplicación son fáciles de ejecutar.					
0	1	2	3	4	5
<b>3.3. Desempeño del sistema.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, la velocidad de funcionamiento de la aplicación, considerando el tipo de tareas que exige, es buena.					
0	1	2	3	4	5
<b>4. Apariencia.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, la presentación del contenido (tipo y tamaño de la fuente, uso de colores, diseño...) es buena					
0	1	2	3	4	5

<b>5. Intuición.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, los procedimientos de navegación por la aplicación o ejecución de tareas asignadas se aprenden de forma prácticamente inmediata.					
0	1	2	3	4	5
<b>6. Contenido.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, la información que se presenta en la aplicación es fácil de entender y memorizar					
0	1	2	3	4	5
<b>7. Uso de la aplicación.</b>					
<b>7.1. Durante este mes, señale cuántas veces a la semana ha hecho uso de la aplicación para organizar alguna tarea o actividad.</b>					
Ninguna	Una o dos veces	Tres o cuatro veces	Más de 5 veces		
<b>7.2. Señale cuál ha sido el principal motivo por el que no la ha usado.</b>					
No la entiendo	No tengo tiempo	No me gusta	Otros		
<b>8. Finalidad de la aplicación</b>					
<b>8.1. Sabiendo los beneficios que puede conseguir gracias a trabajar la educación emocional en el hogar, ¿cree que en este mes ha habido cambios en su hijo o hija respecto a este concepto?</b>					
SI			NO		
<b>8.2 ¿Ha notado motivación a la hora de realizar actividades o tareas en familia?</b>					
SI			NO		
<b>9. Valore de forma general su experiencia con esta aplicación</b>					
Muy mala	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente

Tabla 2

*Cuestionario que recibirán los padres al segundo mes de empezar con el programa y tras finalizar cada mes.*

### EVALUACIÓN MENSUAL

Este formulario se hace para valorar la efectividad y utilidad que tiene esta aplicación sirviendo de herramienta en el día a día, aportando bienestar emocional en el hogar.

Sabiendo esto, le agradecemos que responda esta encuesta; sólo le llevará unos minutos.

<b>1. ¿De cuántas personas se conforma su unidad familiar?</b>					
<b>2. Organización estructural</b>					
2.1 Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si la distribución de los elementos estructurales de la aplicación es correcta.					
0	1	2	3	4	5
<b>3. Operación de la aplicación</b>					
<b>3.1. Interactividad.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si la relación mutua entre los usuarios y la aplicación es buena					
0	1	2	3	4	5
<b>3.2. Accesibilidad.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si las acciones que solicita la aplicación son fáciles de ejecutar.					
0	1	2	3	4	5
<b>3.3. Desempeño del sistema.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si la velocidad de funcionamiento de la aplicación, considerando el tipo de tareas que exige, es buena.					
0	1	2	3	4	5
<b>4. Apariencia.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si la presentación del contenido (tipo y tamaño de la fuente, uso de colores, diseño...) es buena					
0	1	2	3	4	5

<b>5. Intuición.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si los procedimientos de navegación por la aplicación o ejecución de tareas asignadas se aprenden de forma prácticamente inmediata.					
0	1	2	3	4	5
<b>6. Contenido.</b> Señale de 0 a 5, donde 0 es en desacuerdo y 5 de acuerdo, si la información que se presenta en la aplicación es fácil de entender y memorizar					
0	1	2	3	4	5
<b>7. Uso de la aplicación.</b>					
<b>7.1. Durante este mes, señale cuántas veces a la semana ha hecho uso de la aplicación para organizar alguna tarea o actividad</b>					
Ninguna	Una o dos veces	Tres o cuatro veces	Más de 5 veces		
<b>7.2. ¿Cuál es el principal motivo por el que no la ha usado?</b>					
No la entiendo	No tengo tiempo	No me gusta	Otros		
<b>8. Finalidad de la aplicación</b>					
<b>8.1. Sabiendo los beneficios que puede conseguir gracias a trabajar la educación emocional en el hogar, ¿cree que en este mes ha habido cambios en su hijo o hija respecto a este concepto?</b>					
SI			NO		
<b>8.2 ¿Ha notado motivación a la hora de realizar actividades o tareas en familia?</b>					
SI			NO		
<b>9. Valore de forma general su experiencia con esta aplicación</b>					
Muy mala	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente

Tabla 3

*Cuestionario que recibirán los padres al terminar el programa*

### EVALUACIÓN FINAL (MAYO)

Este formulario se hace para valorar la efectividad y utilidad que tiene esta aplicación sirviendo de herramienta en el día a día, aportando bienestar emocional en el hogar.

Sabiendo esto, le agradecemos que responda esta encuesta; sólo le llevará unos minutos.

<b>1. ¿De cuántas personas se conforma su unidad familiar?</b>			
<b>2. Uso de la aplicación.</b>			
<b>2.1. Durante este mes, señale cuántas veces a la semana ha hecho uso de la aplicación para organizar alguna tarea o actividad</b>			
Ninguna	Una o dos veces	Tres o cuatro veces	Más de 5 veces
<b>2.2. ¿Cuál es el principal motivo por el que no la ha usado?</b>			
No la entiendo	No tengo tiempo	No me gusta	Otros
<b>2.3. ¿Ha tenido que animar a sus hijos e hijas a realizar las actividades o tareas programadas?</b>			
SI		NO	
<b>2.4. ¿Ha cancelado tareas o actividades una vez programadas?</b>			
SI		NO	
<b>2.4.1. En caso afirmativo, ¿cuál ha sido el motivo?</b>			
Falta de motivación	Hicimos otra actividad/tarea	Falta de tiempo	Otros:
<b>3. Finalidad de la aplicación</b>			
<b>3.1. Sabiendo los beneficios que puede conseguir gracias a trabajar la educación emocional en el hogar, ¿cree que en este mes ha habido cambios en su hijo o hija respecto a este concepto?</b>			
SI		NO	

**3.2.¿Ha notado motivación a la hora de realizar actividades o tareas en familia?**

SI

NO

**4. ¿Recomendaría esta aplicación?**

SI

NO

**5. Valore de forma general su experiencia con esta aplicación**

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

Excelente

**Anexo R**

Tabla 4

*Representación a través de una tabla, donde se muestra lo que durará tanto el diseño de la aplicación como su puesta en práctica*

TEMPORALIZACIÓN																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>ABRIL 2022</b>																															
				<b>RECOPIRAR DOCUMENTACIÓN NECESARIA Y BUSCAR UN EQUIPO</b>																											
<b>MAYO 2022</b>																															
<b>JUNIO 2022</b>																															
			<b>BOCETOS Y DISEÑO DE LA APP</b>							<b>ENTREVISTAS</b>												<b>REUNIÓN EQUIPO</b>									
<b>JULIO 2022</b>																															
			<b>GRABACIONES</b>																												
<b>AGOSTO 2022</b>																															
<b>SEPT 2022</b>																															



<b>SEMINARIO INICIAL</b>	<b>REGISTRO SEMANAL A TRAVÉS DE TELEGRAM</b>	<b>REGISTRO FINAL DE MES - CUESTIONARIOS</b>	
--------------------------	--	--	--

**Anexo S**

Tabla 5

*Tabla del presupuesto estimado de la aplicación*

<b>PRESUPUESTO</b>		
<b>RECURSOS HUMANOS</b>		
	<b>CORTE/HORA</b>	<b>COSTE TOTAL</b>
<b>- DESARROLLADOR/A O PROGRAMADOR/A DE APLICACIONES</b>	45 €	8.370 €
<b>- DISEÑADOR/A GRÁFICO</b>	32 €	6.016 €
<b>- MONITOR/A YOGA</b>	15 €	420 €
<b>- MONITORA/A DEPORTIVO</b>	20 €	560 €
<b>- MONITOR/A ZUMBA</b>	15 €	420 €
<b>-EQUIPO DE SONIDO</b>	24 €	672 €
<b>- EQUIPO DE VIDEO/AUDIO</b>	22 €	3080 €
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		

<b>REGISTRAR APP EN APP STORE (ANDROID)</b>	PAGO ÚNICO 58€	
<b>REGISTRAR APP EN APP STORE (IOS)</b>	PAGO ÚNICO 61€	
<b>20 TABLETS</b>	450E C/UNIDAD	9.000 €
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>		
<b>PRÉSTAMO DE 40.000€</b>	DURANTE 5 AÑOS	700€ c/mes
		<b>TOTAL: 29.357€</b>