

Facultad de Educación

**El impacto emocional en
el rendimiento académico.**

Proyecto profesionalizador.

Grado de Pedagogía.

Trabajo de fin de grado realizado por:

Alba Hernández Alabau
alu0101444178@ull.edu.es

Tutora:

Atteneri Delgado Cruz
adelgadc@ull.edu.es

Convocatoria Julio 2024.

RESUMEN

En la actualidad, muchos estudiantes de todas las edades y distintos cursos educativos reflejan su estado emocional en el desempeño académico tanto de manera positiva, como negativa. De esta manera, es una gran oportunidad aportar un punto pedagógico a esta preocupación en la educación presente, colaborando de una manera significativa en el recorrido académico de los alumnos y alumnas.

Asimismo, este proyecto resalta la gran importancia actual del bienestar emocional en la educación, haciendo énfasis en su relación directa con el rendimiento académico. De esta manera, se ha desarrollado un plan de intervención para un curso escolar completo, dirigido precisamente a los alumnos y alumnas de primaria del C.E.I.P Puerto del Carmen. Destacando así el enorme valor de abordar el bienestar emocional desde edades tempranas, buscando establecer una base sólida para un desarrollo futuro tanto académico como en la vida cotidiana.

PALABRAS CLAVE: Bienestar emocional, educación emocional, rendimiento académico, resiliencia, emociones.

ABSTRACT

Nowadays, many students of all ages and different educational courses reflect their emotional state in their academic performance both positively and negatively. Thus, it is a great opportunity to bring a pedagogical point to this concern in the present education, collaborating in a significant way in the academic journey of the students.

Likewise, this project highlights the great current importance of emotional well-being in education, emphasizing its direct relationship with academic performance. In this way, an intervention plan has been developed for a complete school year, aimed precisely at primary school students of C.E.I.P Puerto del Carmen. Thus highlighting the enormous value of addressing emotional well-being from an early age, seeking to establish a solid foundation for future development both academically and in everyday life.

KEYWORDS: Emotional well-being, emotional education, academic performance, resilience, emotions.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
1. Introducción	4
2. Datos de identificación.	5
Datos de identificación del centro:	5
3. Justificación teórica.	6
3.1. El bienestar emocional.	6
3. 2. La educación emocional.	7
3.3. La influencia de las emociones en el aprendizaje escolar.	8
3.4. El rendimiento académico.	10
3.5. Intervención en educación primaria.	11
4. Objetivos del proyecto.	13
Objetivo principal:	13
Objetivos específicos:	14
5.Propuesta metodológica.	14
5.1Actividades.	14
6.Cronograma.	20
7.Propuesta de evaluación del proyecto.	22
8.Conclusiones.	23
8.1. Defensa.	23
8.2.Conclusión.	24
9.Bibliografía:	25

1. Introducción

En los entornos educativos modernos, el bienestar emocional de los estudiantes se está convirtiendo en un tema de creciente preocupación y actualidad. Asimismo, el reconocimiento de que el bienestar emocional está estrechamente relacionado con el rendimiento académico ha llevado a un mayor interés en ciertas estrategias de intervención que promuevan el equilibrio emocional entre los alumnos y alumnas (Unifit, 2023).

En este contexto surge la necesidad de un abordaje profesional de dicha problemática mediante el desarrollo de un programa de intervención dirigido a aumentar o mejorar el bienestar emocional de los estudiantes con la finalidad de conseguir un impacto positivo en su rendimiento académico.

De este modo, la elección de este tipo de proyecto profesional se basa en la importancia de incrementar el bienestar emocional en la educación. Puesto que la investigación y el uso de programas de intervención dirigidos a este objetivo no sólo pueden satisfacer necesidades cada vez más evidentes en las instituciones educativas, sino que también llega a contribuir significativamente al desarrollo integrador de los estudiantes y a la mejora de los resultados educativos en el proceso de aprendizaje.

2. Datos de identificación.

El centro escogido para realizar este proyecto es el C.E.I.P Concepción Rodríguez Artiles está situado en la isla de Lanzarote, siendo más concretos en el municipio de Tías, la localidad de Puerto del Carmen, con un total de 11.657 habitantes. Está situado en la costa este de Lanzarote, pueblo que sobresale por su atractivo turístico. Donde se encuentran playas de arena dorada como Playa Grande y la Playa de los Pocillos, las cuales ofrecen variedad de actividades acuáticas. Asimismo, la calle principal, conocida como "La Avenida de las Playas", ofrece numerosos restaurantes, bares y tiendas, lo que la convierte en un atractivo turístico de recreación y entretenimiento. No obstante, a pesar del desarrollo del turismo, Puerto del Carmen, también conocida como "Fariones", ha conservado su encanto original, incluidas casas blancas y calles adoquinadas. También se han implementado medidas de protección y sostenibilidad ambiental para proteger el entorno natural que goza la localidad. Además, se realizan distintos eventos culturales, como es la fiesta en honor a la Virgen del Carmen, donde resaltan la importancia de las tradiciones locales del pueblo. Por otro lado, el impacto socioeconómico del turismo se evidencia en el empleo y el desarrollo de la infraestructura turística, puesto que Puerto del Carmen se caracteriza por tener un gran número de hoteles y apartamentos turísticos. Del mismo modo, lo que también genera empleo en esta localidad, también ha creado problemas con la congestión de tráfico y la presión sobre los recursos naturales.

Datos de identificación del centro:

Código: 35005067

Denominación: CEIP CONCEPCIÓN RODRÍGUEZ ARTILES

Tipo de centro :Colegio de Educación Infantil

y Primaria Dirección: C/ TERRERO, 2

Localidad: PUERTO DEL

CARMEN Municipio: TÍAS

Provincia: Las Palmas

Isla: LANZAROTE

Código postal: 35510

Teléfonos: 928-304584

Correo electrónico: 35005067@gobiernodecanarias.org

Web:

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceipconcepcionrodriguezartiles/>

Naturaleza: Público

Tipología: Docente

Titular. Consejería de Educación,

Universidades, Cultura y Deportes Centro de Destino:

35013787 IES PUERTO DEL CARMEN

EOEP al que pertenece: 35702375 - E.O.E.P. LANZAROTE SUR

3. Justificación teórica.

3.1. El bienestar emocional.

El bienestar emocional es un concepto fundamental en el ámbito de la pedagogía y la educación. Este se compone de un conjunto de sensaciones positivas originadas por un funcionamiento mental que nos permite enfrentar o adaptarnos a las situaciones y exigencias del entorno (Morer et al. ,2019)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud emocional «es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad». La Organización Mundial de la Salud también define la salud mental como un estado de bienestar en el que cada persona realiza su potencial, es capaz de afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar productivamente y es capaz de hacer bueno para sí mismo o para los demás (Gobierno de España, 2023).

De esta manera, se puede considerar que la salud emocional y la salud mental, aunque constituyen dos categorías analíticas diferentes, se influyen profundamente entre sí y comparten un espacio común y claras interrelaciones. Asimismo, lo que le sucede a uno

cambia y define el estado del otro de una manera mutuamente determinante. Por ello, se debe recordar que la salud mental es un aspecto importante de la salud, tanto porque las enfermedades mentales son uno de los componentes más importantes de la carga mundial de morbilidad como por su carácter decisivo para el bienestar. En España, el 12,74% de la población de 15 y más años experimenta distintos grados de síntomas depresivos: el 8,46% experimenta síntomas tenues, el 2,51% experimenta síntomas moderados, el 1,19% medianamente graves y el 0,58% de carácter crítico (Gobierno de España,2023).

3. 2. La educación emocional.

Cada vez está más claro que una buena educación emocional desde una edad temprana es necesaria para que los niños se conviertan en adultos responsables y felices (Bisquerra, Bondia et al.,2016). Por ello, en edades tempranas las emociones y el bienestar emocional tienen un gran impacto en el proceso de enseñanza y aprendizaje, añadiendo las relaciones en el entorno escolar. Pues, en un contexto educativo el bienestar emocional es más que lograr sentirse feliz o contento, este se basa también en afrontar eficazmente el estrés, la frustración y las adversidades que se puedan llegar a encontrar en las escuelas. Asimismo, cuando los niños y niñas experimentan un buen bienestar emocional, logran estar más abiertos y dispuestos al aprendizaje, puesto que les permite resolver conflictos de manera constructiva y tener una mejor salud mental. Pues, aprendiendo a gestionar las emociones, se podrá llegar a desarrollar una inteligencia emocional que servirá durante toda la vida (Bisquerra, Bondia, et al.,2016).

Si es cierto que, los adolescentes, con una alta capacidad para reconocer los estados emocionales de los demás, tienen mejores relaciones sociales con sus compañeros y padres, relaciones sociales menos tensas, así como una mayor confianza en sí mismos y una mayor competencia percibida (Salguero, Fernández-Berrocal,et al., 2011, como se citó en Jiménez, López, 2013).

De esta manera, el contexto educativo de un niño y niña es de vital importancia para el proceso de maduración, pues no solo se pone en práctica conocimientos y habilidades académicas, sino que tiene una socialización y construcción de su personalidad en dicho entorno.

3.3. La influencia de las emociones en el aprendizaje escolar.

En la educación, el bienestar emocional de los alumnos y alumnas es sumamente importante. Puesto que, el papel de un centro educativo no es sólo proporcionar conocimientos académicos sino también debe crear un ambiente saludable que propicie el crecimiento personal y emocional (Unifit,2023).

Asimismo, el trabajo y el desarrollo socioemocional en los niños y niñas, aportan beneficios como una mejor autocomprensión, la construcción de una personalidad sana, la capacidad de establecer relaciones constructivas y saludables con los demás, el éxito en la escuela y el trabajo, así como la capacidad de adaptarse al cambio o superar desafíos. Puede ocurrir adversidad. De esta manera, la salud mental es de vital importancia en el desarrollo general de los alumnos y alumnas. Igualmente, cuando los estudiantes aprenden a comprenderse a sí mismos, comprender sus emociones y resolver problemas de manera saludable, estarán mejor preparados para enfrentar la vida adulta y sus desafíos. (Hoovers et al., 2019, como se citó en Clara Sau, 2023)

De esta manera, en las últimas décadas, varios estudios en el contexto de la neurociencia han demostrado el éxito de estrategias específicas de gestión de emociones para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje (Educaweb, 2024).

Distintas investigaciones sobre los procesos de aprendizaje muestran que las emociones y la cognición están estrechamente relacionadas, debido a que existe una conexión establecida por varias razones, pues las emociones influyen en el razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y el aprendizaje. Las emociones se consideran parte del proceso de aprendizaje, puesto que ayudan al aprendizaje, como es la curiosidad, mientras que otras lo limitan, como el miedo. Por ello, las emociones positivas motivan a seguir aprendiendo y las emociones negativas te hacen querer dejar de hacerlo (Educaweb, 2024).

Destacando así la motivación la cual significa que puedes dedicar más atención, tiempo y esfuerzo a algo y aprender más sobre ello. Por tanto, las emociones controlan nuestra atención, lo que a su vez nos permite centrarnos mejor en el aprendizaje y la memoria. (Educaweb,2024). De igual manera al unirse a actividades sobre algo que les interesa, también les da un sentido de propósito y significado puede influir en ellos, aportando autoestima y bienestar emocional (Sinchigalo-Martínez et al., 2022)

Por ello, crear un clima emocional positivo ayuda a mantener motivado y aprender mejor a los alumnos y las alumnas. El experto Rafael Bisquerra, presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB) y director del Posgrado en Educación Emocional y Bienestar y del Posgrado en Inteligencia Emocional en las Organizaciones de la Universitat de Barcelona, recomienda para lograr los objetivos de aprendizaje (Educaweb,2024):

-Tener confianza en su capacidad para aprender. Pues la percepción que tiene el alumno o la alumna de su capacidad para alcanzar objetivos de aprendizaje es fundamental para la motivación. Por otro lado, tener altas expectativas de éxito motiva, de esta manera es importante establecer objetivos de aprendizaje específicos y alcanzables.

-Conectar con tu yo interior. Asimismo para mantener la motivación mientras se realiza un proceso de aprendizaje, es importante conectarse con los intereses, necesidades personales, actitudes y compromiso de cada individuo. Haciéndote preguntas como pueden ser; "¿Por qué estoy interesado en aprender esto?" "¿Cómo puede ayudarme?" "¿De qué sirve aprender esto?".

-Comenzamos desde los conocimientos previos. De esta manera, para aprender se necesita reconocer y hacer conexiones con lo que ya se sabe sobre el tema. Esto hace que sea más fácil retener sus conocimientos.

-Realizar un aprendizaje activo. Analizar críticamente lo que se lee y llegando a convertirse en el protagonista del proceso de aprendizaje. Asimismo cuando haya un concepto el alumno o la alumna no conozca o no comprenda, debe buscar información en Internet u otras fuentes e intentar explicarlo con sus propias palabras.

-Comprender el contenido. Otro aspecto el cual lleva a la pérdida de motivación, es sentir que no entiendes nada. No entender lo que se explica o lee puede generar aburrimiento, frustración y una actitud negativa hacia el aprendizaje. De esta manera, es vital que se planteen y se aborden todas las inquietudes (Educaweb,2024).

En suma a lo dicho anteriormente, es realmente importante que los centros educativos brinden a los estudiantes una variedad de servicios de apoyo que satisfagan sus diversas necesidades, con el fin de crear un ambiente de apoyo integral: académico, emocional, de salud mental, inclusión y seguridad, dando significación al bienestar emocional (Unifit, 2023)

De cualquier manera, la salud mental debe ser uno de los aspectos esenciales que tenga un centro educativo hacia el bienestar de los estudiantes. Pues, los servicios de salud mental en

entornos educativos deben estar disponibles para quienes los necesitan. (Unifit, 2023) .Asimismo los centros educativos deben emplear profesionales capacitados como puede ser un psicólogos, que brinda al alumnado un espacio seguro y confidencial para expresar sus problemas y sus sentimientos. Ya que estos profesionales pueden ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés, la ansiedad y desarrollar habilidades que los ayuden a enfrentar los problemas (Unifit,2023)

Para ello, se puede llevar a cabo clases individuales y grupales, programas de promoción y prevención de la salud mental y, si es necesario, puede utilizar la asistencia de profesionales externos para llevar a cabo reuniones o talleres. Pues priorizar la salud mental crea un ambiente de apoyo que permite a los alumnos y alumnas a enfrentar los desafíos educativos con más confianza y resiliencia (Unifit, 2023) . Así, el papel de los centros educativos cobra importancia porque sólo mejorando el bienestar de los estudiantes obtendrán resultados de aprendizaje positivos (Fundación Botín, 2023).

3.4. El rendimiento académico.

El rendimiento académico es un constructo psicológico complejo, multidimensional y particularmente difícil de estudiar (Adell, 2006; Hintsanen, 2011; Castillo y Palomera, 2011). Sin embargo, este es un problema social que actualmente preocupa mucho en nuestra sociedad, especialmente por los bajos resultados de los estudiantes y el paulatino aumento del ausentismo y fracaso escolar en las instituciones educativas (Pérez, 2011, como se citó en Castillo y Palomera, 2011). Sin embargo, Extremera y Fernández-Berrocal (2004) confirmaron que la inteligencia emocional influye en el rendimiento académico a través de su impacto en la salud mental de los estudiantes, indicando una relación indirecta entre ambos componentes en estudiantes de secundaria. (Extremera, Fernández, 2004, como se citó en Castillo y Palomera, 2011).

De este modo, el estrés emocional, la ansiedad y la depresión están relacionados con un bajo rendimiento escolar. Esto se debe a que, si un alumno o alumna tiene problemas emocionales, pueden llegar a tener dificultades para concentrarse en las tareas escolares, los deberes o la automotivación para estudiar y conseguir un rendimiento académico óptimo. Sobre todo, los factores contextuales, familiares e incluso socioeconómicos pueden ser desencadenantes para este problema en las aulas.

De la misma manera, cuando se enfrentan a desafíos de aprendizaje, pueden surgir

emociones como el miedo y la ansiedad. Si dichas emociones son muy fuertes, no se logrará alcanzar los objetivos. Por ello, los niveles bajos de ansiedad permiten mejorar el rendimiento, mientras que demasiada ansiedad puede hacer que te estanques. Por ello, la clave para garantizar el éxito académico es el autocontrol y la gestión adecuada de las emociones. Para gestionar adecuadamente estas emociones y aprender mejor hay que tener en cuenta ciertas estrategias (Educaweb,2024) :

-Hacer descansos y ofrecer recompensa. El descanso durante el estudio es fundamental. Organizar el estudio para poder realizar descansos. Asimismo, se recupera tu energía y evitas el estrés y el cansancio

-Evitar diferir. Aplazar tareas pendientes genera un estado de estrés y ansiedad. Para evitarlos, se recomienda realizar primero las tareas urgentes e importantes.

-Organización y planeamiento. Establecer prácticas de estudio para estar concentrado. Teniendo en cuenta que ciertas maneras de manejar el tiempo pueden ser provechosas.

-Considerar los errores. Para conservar una mentalidad positiva es importante saber sobreponerse a las equivocaciones y asimilar las lecciones de ellas.

-No asignar éxitos y fracasos a razones que no puedas controlar. Creer que tus resultados dependen de causas ajenas , no ayudará a avanzar hacia tus objetivos.

-Aplicar una mentalidad de crecimiento. Comprender que los errores conllevan a ser parte del proceso de aprendizaje, añadiendo que el fracaso demuestra que necesitas mejorar, ayudando a esforzarse más, pedir ayuda si es necesario, y mantenerse tenaz ante los inconvenientes del camino (Educaweb,2024).

3.5. Intervención en educación primaria.

Este proyecto se ha fundamentado debido a una revisión de varios proyectos educativos basados en la vinculación del bienestar emocional y el rendimiento académico. Uno de los más significativos debido a que se centra en el alumnado de primaria, sobre el cual se centrará este proyecto, recae en la Universidad de Málaga, España, basado en la educación emocional en la educación primaria. El proyecto se basó en desarrollar una investigación cuyo objetivo era conocer el estado actual de los sistemas educativos de los socios participantes en relación con las emociones, en este caso de procedencia Española (Málaga). De esta manera, la franja de la edad fue desde los 6 hasta los 10 años, con un total de 17 docentes participando. El estudio fue realizado con un corte cualitativo, fundamentado en el tópico: la dimensión

afectiva de la educación (Sepúlveda et al., 2019). Asimismo, este hace referencia pese a que los resultados demuestran que aunque la ley actual considera claramente el aspecto cognitivo, enfatiza el aspecto cognitivo, en el currículum se sigue dejando el aspecto emocional en los planes de estudio a un lado (Sepúlveda et al., 2019).

Centrándose en los alumnos y alumnas de primaria, señala que en las primeras etapas educativas, el desarrollo emocional juega un papel fundamental en la vida y es condición necesaria para todas las dimensiones del desarrollo de la personalidad (De Andrés, 2005, como se citó en Sepúlveda et al., 2019).

De igual forma, destaca que la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales que no se tienen en cuenta en las disciplinas formales, no obstante, las innovaciones pedagógicas aseguran un aprendizaje permanente, en el que las emociones han jugado un papel importante (Bisquerra, 2003, 2006, como se citó en Sepúlveda et al., 2019).

Los expertos en educación generalmente creen que las emociones y los sentimientos deben abarcar todos los procesos involucrados en la enseñanza y el aprendizaje de un estudiante. Por ello, desde este enfoque, las emociones pasan de ser un elemento de los procesos cognitivos a un fenómeno humano importante, debido a que proporcionan información útil para la resolución de problemas cotidianos (Álvarez, 2002, y Rey & Extremera, 2012, como se citó en Sepúlveda et al., 2019)

También señala que varios estudios han demostrado que muchos aspectos de la educación incluyen procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales, resolución de problemas, toma de decisiones, gestión de conflictos, creatividad, etc, al desarrollo de las competencias emocionales. Por lo tanto, si las escuelas quieren promover y contribuir al desarrollo integral de los alumnos y alumnas, deberían prestar atención a las funciones educativas más allá de las elecciones culturales y el aprendizaje acrítico de contenidos, prestando atención a su función educativa, es decir, en la formación de ciudadanos críticos, reflexivos y autónomos. (Bisquerra & Pérez, 2007; Filella-Guiu et al., 2014, como se citó en Sepúlveda et al., 2019)

En suma a su vital importancia, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en concreto en el artículo 19

expone desde sus principios pedagógicos que: *“En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa; en la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, participación y convivencia; en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones.”*

Por otro lado, la formación del docente y la docente en servicio debe prestar atención a la formación emocional. Puesto que, el desarrollo de habilidades emocionales es fundamental para alcanzar el bienestar y la alfabetización emocional (Antoñanzas et al., 2014, como se citó en Sepúlveda et al., 2019)

Asimismo, es importante que la respuesta emocional del docente y la docente afecta las actitudes, el comportamiento y la autoestima de los estudiantes, y también ayuda a resolver conflictos y a convivir en el aula. En otras palabras, el bienestar emocional de los docentes es necesario para lograr el bienestar emocional de los estudiantes, lo cual es consistente con el estudio de Torrijos, Martín y Rodríguez (2018) (Sepúlveda et al., 2019).

Como dijo Miguel Cardona, el secretario de Educación de Estados Unidos en 2024, *“Necesitamos abordar las desigualdades en la educación y necesitamos mejores caminos hacia el éxito...(lo que requiere reconocer que el aprendizaje social y emocional de los estudiantes) es tan importante como su crecimiento académico”*

4.Objetivos del proyecto.

Objetivo principal:

- Desarrollar habilidades socioemocionales en los alumnos y alumnas de primaria que mejoren su rendimiento académico.

Objetivos específicos:

- Potenciar la resiliencia.
- Fomentar la empatía.
- Crear un ambiente de confianza y apoyo.

5. Propuesta metodológica.

Con las actividades propuestas se busca cumplir múltiples objetivos, tanto de manera individual, como colectivamente, con el fin de incrementar el bienestar emocional de los alumnos y alumnas, ayudando a generar un efecto positivo en su rendimiento académico y su proceso de aprendizaje.

Las actividades al aire libre ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, fomentando la actividad física mediante juegos colaborativos, desarrollo de habilidades sociales, estimulación de la creatividad y exploración.

Por otro lado, las actividades propuestas en el aula desarrollan las habilidades emocionales, sociales, la comunicación, fortaleciendo la resiliencia, la empatía y la comprensión. De esta manera, tanto las actividades que se realizan al aire libre como las del aula se complementan, aportando un abordaje integral de la salud mental de los estudiantes. Mientras que las actividades al aire libre utilizan la naturaleza, el ejercicio, la creatividad y la relajación, las actividades en el aula se centran en desarrollar habilidades emocionales, sociales y cognitivas en un entorno controlado. Asimismo para crear un programa de intervención eficaz que promueva un ambiente de aprendizaje positivo y aumente el rendimiento académico, se requiere una combinación de ambos entornos.

5.1 Actividades.

Para que un programa de intervención basado en el bienestar emocional tenga éxito, es importante desarrollar actividades que promuevan el conocimiento de uno mismo, el manejo de emociones, el desarrollo de habilidades sociales y la creación de un entorno de estudio positivo y seguro.

Actividades en el aula

Tabla 1. Actividad 1: *La caja de las emociones*

Actividad 1	La caja de emociones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la educación emocional. - Incrementar la comunicación entre los alumnos y alumnas.

	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la expresión emocional. - Desarrollar la autoconciencia de cada alumno y alumna. - Aprender a desarrollar la empatía , comprensión y la resolución de conflictos. - Desarrollar la escucha activa.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una caja de cartón, la cual servirá de buzón para que los niños y niñas escriban o dibujen a lo largo de la semana cómo se sienten y pongan los papeles en su interior. De esta manera se comentará en clase de manera anónima lo que se ha puesto en la caja, con el fin de aprender a manejar y diferenciar distintas emociones.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> -Caja de cartón. -Lápices de colores. -Papeles reciclados. -Un aula. -Gomas.
Duración	-1 hora.
Evaluación	-Esta actividad se evaluará mediante un feedback continuo a lo largo del curso escolar, y una evaluación de impacto mediante la comparación del rendimiento académico del alumno o alumna desde que se comenzó la actividad hasta la actualidad.

Tabla 2. Actividad 2: *La pelota de la conversación.*

Actividad 2	La pelota de la conversación.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la expresión emocional. - Promover la empatía y comprensión. - Aprender sobre la educación emocional. - Desarrollar habilidades sociales. - Utilizar la comprensión emocional para solventar conflictos de manera sosegada. - Fortalecer la unión del alumnado. - Desarrollar la escucha activa.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un círculo en el suelo entre todos los niños y niñas de la clase, asimismo comenzarán a pasarse una pelota y por orden contarán sus inquietudes, emociones y miedos, creando así un ambiente de empatía y comprensión entre todos y todas.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Una pelota de goma espuma. - Un docente externo. - Un aula.
Duración	- 30 minutos.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - La evaluación se realizará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico del alumnado antes y después de comenzar la actividad impuesta para el curso. Añadiendo la solicitud de docentes externos para que brinden su punto de vista sobre la dinámica utilizada y la participación de los alumnos y alumnas.

Tabla 3. Actividad 3: *Cambio de situaciones.*

Actividad 3	Cambio de situaciones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a regular las emociones en distintos contextos. - Desarrollar la autoconciencia mediante la adaptación de roles con situaciones propias y ajenas - Aprender estrategias para gestionar las emociones. - Desarrollar la escucha activa y la comunicación entre el alumnado. - Promover la empatía y comprensión.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar cambio de roles entre los niños y niñas donde se pondrán en situaciones donde tendrán que resolver involucrar las emociones, aprender a decir lo que sienten o practicar la comprensión y empatía.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Un aula.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hora.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

 Tabla 4. Actividad 4: *Técnicas de respiración y relajación.*

Actividad 4	Técnicas de respiración y relajación.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad. - Promover herramientas para utilizar en su día a día cuando vean necesario. - Aprender a regular y gestionar las emociones. - Desarrollar un bienestar mental y físico. - Promover un buen ambiente en el aula.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar con los niños y niñas técnicas de respiración y relajación en el suelo, con un ambiente tranquilo y música relajante de fondo.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Un aula. - Esterilla de yoga. - Altavoz.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 30 minutos.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico. Añadiendo el contacto con los tutores legales del alumnado a lo largo del curso para comprobar si están utilizando lo aprendido en la actividad.

 Tabla 5. Actividad 5: *La hora de la gratitud*

Actividad 5	La hora de la gratitud.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la resiliencia emocional. - Incrementar la capacidad de los alumnos y alumnas para enfrentar y superar desafíos personales enfocándose en los aspectos

	<p>positivos de sus vidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover el bienestar emocional. - Reducir estrés y ansiedad. - Fomentar la concentración y la escritura diaria.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Empezar un diario para todo el curso, donde cada día escriban dos cosas por las que se sienten agradecidos.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Libreta pequeña. - Lápices de colores. - Gomas. - Un aula.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 15 minutos.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

Actividades en la playa

Tabla 6. Actividad 6: *Juegos de cooperación*

Actividad 6	Juegos de cooperación.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aportar un espacio al aire libre que proporcione bienestar emocional. - Desarrollar conexión emocional entre los alumnos y alumnas. - Fortalecer la unión del alumnado. - Desarrollar habilidades sociales. - Fomentar un espacio de aprendizaje positivo, sano y motivador. - Promover salud y bienestar físico.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos en equipo en la playa, como es el balonmano, volleyball, carrera de relevos, balón al aire, las estatuas, la cadena, la gallinita ciega...etc.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Balón de balonmano. - Balón de volleyball. - Pelota de goma espuma. - Petos de colores. - Trozo de tela - Crema solar.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hora.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento tanto de manera individual, como en conjunto, además se observará el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

Tabla 7. Actividad 7: *Yoga en la playa.*

Actividad 7	Yoga en la playa.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Disminuir el nivel de estrés y ansiedad de los alumnos y alumnas. - Aumentar el bienestar emocional. - Aportar un espacio de calma y relajación. - Desarrollar la resiliencia emocional. - Fortalecer la concentración y coordinación.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar yoga en la playa, para que aprendan a relajarse, mejorar la concentración, y disminuir los niveles de ansiedad.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Toallas. - Altavoz. - Crema solar.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hora.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico. Además después de cada sesión habrá un feedback con los estudiantes.

Tabla 8. Actividad 8: *Construcción de castillos de arena.*

Actividad 8	Construcción de castillos de arena.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la colaboración y comunicación entre los alumnos y alumnas. - Potenciar la creatividad. - Aumentar el bienestar emocional. - Desarrollar la resiliencia y paciencia. - Aportar un espacio libre, con aprendizaje positivo. - Desarrollar las habilidades motoras finas.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Por grupos deberán realizar castillos de arena, estimulando así la creatividad, paciencia, comprensión, y la cooperación entre todos y todas.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Palas. - Cubos de arena.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hora.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

Tabla 9. Actividad 9: *Pintar un cuadro al aire libre.*

Actividad 9	Pintar un cuadro al aire libre.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el bienestar emocional. - Utilizar el arte como vía de relajación. - Desarrollar la creatividad e imaginación. - Proporcionar una experiencia positiva y un espacio seguro. - Desarrollar la concentración.

Desarrollo	- Cada uno deberá pintar un cuadro donde exprese sus emociones, con colores y texturas.
Recursos	- Lienzos. - Pinceles. - Crema solar. - Témperas.
Duración	- 1 hora.
Evaluación	- Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

Tabla 10. Actividad 10: *Caminata por la playa.*

Actividad 10	Caminata por la playa.
Objetivos	- Reducir el estrés y la ansiedad. - Aumentar el bienestar emocional. - Desarrollar la resiliencia emocional. - Aumentar la concentración y la exploración al entorno - Proporcionar una experiencia positiva.
Desarrollo	- Realizar una caminata por la playa para observar la fauna y flora de donde vivimos, aportando al niño y a la niña un espacio de calma y relajación.
Recursos	- Gorras. - Crema solar.
Duración	- 1 hora.
Evaluación	- Esta actividad se evaluará de manera continua, mediante la comparación del comportamiento y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas antes y después de comenzar la actividad en el curso académico.

Cabe añadir, que al final del curso después de haber realizado todas las evaluaciones de las actividades de manera individual, se llevará a cabo un cuestionario para los tutores legales de los alumnos y alumnas para comprobar si han percibido un cambio notable en el comportamiento del alumno o alumna. De esta manera, dicho cuestionario tendrá un total de 7 preguntas abiertas y de corta respuesta, el cual responderá a las siguientes preguntas:

1.¿Cómo describirías el estado emocional de tu hijo/a al inicio del curso escolar?

2.¿Has notado un cambio progresivo en el bienestar emocional de tu hijo/a tras el curso escolar? ¿Qué cambios?

3.¿Cómo definirías el rendimiento escolar de tu hijo/a al inicio del curso escolar?

4.¿Ha observado cambios notables en el rendimiento académico del alumno/a a lo largo del curso escolar? ¿Cuáles?

5.¿Opina usted que ha tenido un impacto positivo en su hijo/a las actividades propuestas para el bienestar emocional en relación a su rendimiento académico ?

6. ¿Está satisfecho con el proyecto propuesto? ¿Recomendaría la continuación de más actividades para el bienestar emocional de los alumnos y alumnas en los siguientes cursos escolares?

7.¿Alguna sugerencia o aportación que quiera compartir en relación a mejoras o críticas constructivas sobre el proyecto?

6.Cronograma.

Tras el planteamiento de la metodología a utilizar, así como las actividades , este proyecto centrado en el bienestar emocional y el rendimiento académico, refleja la organización impuesta para las ya planteadas actividades, sirviendo de guión práctico para llevarlas a cabo. Todo el cronograma ha sido planteado y estructurado de forma que se compaginan las actividades en el aula y en la playa, ofreciendo al alumnado un abordaje integral.

Con el transcurso de la programación propuesta se verá reflejado la estructura para lograr los objetivos previamente planteados con la duración de un curso escolar, desde septiembre hasta junio.

Por otro lado, dependiendo de las actividades propuestas, tendrán una duración específica, pues hay algunas que solo hará falta 30 minutos o 15, añadiendo que otras se desarrollarán en una sesión entera que será 1 hora, debido a que son más densas y se necesita dedicar más tiempo para que se puedan realizar y poder obtener los resultados esperados.

Asimismo y como último punto en el cronograma, se hará una evaluación final como cierre del proyecto, la cual contará con un cuestionario hacia los tutores legales de los alumnos y alumnas para valorar si se han cumplido los objetivos propuestos.

Septiembre					Octubre				
L	M	X	J	V	L	M	X		V
1	2	3	4	5				1	2
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23
29	30	31			26	27	28	29	
Noviembre					Diciembre				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				1	1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	29	30			
Enero					Febrero				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
		1	2	3					
6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	17	18	19	20	21
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28
Marzo					Abril				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1	2	3	4	5				1	2
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23
29	30	31			26	27	28	29	30
Mayo					Junio				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V

						1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29	30	31	
30									

Total de sesiones: 87

Leyenda:

- Actividad 1.La caja de las emociones.
- Actividad 2.La pelota de la conversación.
- Actividad 3.Cambio de situaciones.
- Actividad 4.Técnicas de respiración y relajación.
- Actividad 5.La hora de la gratitud.
- Actividad 6.Juegos de cooperación.
- Actividad 7.Yoga en la playa.
- Actividad 8.Construcción de castillos de arena.
- Actividad 9.Pintar un cuadro al aire libre.
- Actividad 10.Caminata por la playa.
- Evaluación final.

7.Propuesta de evaluación del proyecto.

Para finalizar el proyecto, se debe realizar una evaluación para medir su impacto real y la mejora en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas. Además de proporcionar información valiosa para la tomar decisiones, pues también se evalúa y optimiza el uso de los recursos utilizados, asegurando así la eficiencia, eficacia y sostenibilidad del propio programa. Además, de evaluar si los objetivos establecidos y las metas planteadas a lo largo del curso escolar han producido resultados óptimos entre el alumnado.

De esta manera, durante toda la programación del proyecto, se realizará una evaluación continua de los estudiantes, es decir, se efectuará un proceso integral de forma continua, observando su comportamiento y comparando sus resultados académicos desde el inicio del programa hasta el presente. De manera similar, en este proceso, los profesores y profesoras que

participaron en el proyecto desempeñan un papel activo en la recopilación de datos relevantes de las actividades a través de diarios de campo, herramientas las cuales tendrán una gran relevancia, debido a que tendrán que registrar en ellos observaciones, y situaciones importantes relacionadas con la implementación de las acciones del proyecto. En suma, esta práctica aumentará la eficacia de la evaluación y proporcionará una base sólida para la evaluación.

Por ende, en el cierre del proyecto, se realizará un cuestionario dirigido a los tutores legales de los alumnos y alumnas, donde responderán a un total de 10 preguntas sobre cómo perciben el bienestar emocional y el rendimiento académico del alumno o alumna, contribuyendo así a la búsqueda de respuestas más completa y específicas. Con ello se conseguirá una evaluación auténtica, observando el impacto real del proyecto desde una perspectiva interna y externa.

8. Conclusiones.

8.1. Defensa.

El presente proyecto sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico, tiene un carácter de viabilidad y efectividad totalmente alto, pues esta intervención está fundamentada con varios artículos que demuestran lo estrechamente unidos que están el bienestar emocional y el desempeño académico. De esta manera, cuando los niños y niñas experimentan un buen bienestar emocional, logran estar más abiertos y dispuestos a un buen aprendizaje, ya que les ayuda a resolver conflictos de manera constructiva, y llegan a experimentar una buena salud mental (Bisquerra, Bondia, et al., 2016).

Por ello, habiendo dado importancia a que la salud emocional y la salud mental, aunque constituyen dos categorías analíticas diferentes, se influyen profundamente entre sí y comparten un espacio común y claras interrelaciones (Gobierno de España, 2023) se han diseñado actividades con una metodología basada en la práctica, con un aprendizaje integral y continuo. De esta manera las actividades propuestas ayudan a los alumnos y alumnas a desarrollar habilidades socioemocionales, la resiliencia, aprender a gestionar el estrés y la ansiedad, la empatía y la colaboración entre los compañeros y compañeras. Asimismo este plan cuenta con un impacto significativo, puesto que se observarán resultados tanto a corto plazo como a largo, en la vida académica y personal del niño o niña. Añadiendo que al elegir el colectivo al que impartir este proyecto, se tuvo en cuenta que realmente una buena educación emocional desde una temprana

edad es importante para que los niños y niñas se conviertan en adultos responsables y felices (Bisquerra, Bondía et al.,2016), por ello se implantará en alumnado de primaria.

8.2.Conclusión.

A modo de conclusión y cierre del proyecto, considero que este plan de intervención tiene un gran potencial en cuanto a su realización en colegios, e implantación desde una temprana edad, en este caso niños y niñas de primaria, puesto que realmente no se tiene suficiente conocimiento y consciencia de la importancia del bienestar emocional de los alumnos y alumnas, puesto que es algo que realmente también afecta a su rendimiento académico y la manera de tomar decisiones a lo largo de su etapa escolar y en la vida personal. Por ello considero totalmente necesario la urgencia de tomar acciones ante la problemática y gradualmente ir tomando en cuenta la salud mental en los colegios e institutos.

Cabe añadir, que aunque me hubiese gustado haber aplicado la intervención para reafirmar toda la teoría expuesta en el trabajo, he de decir que me ha ayudado para adquirir bastantes conocimientos sólidos sobre un tema que realmente me interesa y considero bastante importante en la actualidad. A su vez he podido contrastar y aplicar contenidos que he obtenido a lo largo del grado, haciendo uso de distintos métodos pedagógicos.

9. Bibliografía:

- Bisquerra, R. (2020). *El concepto de la educación emocional – Rafael Bisquerra*. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Cardona, M. (2024). *Fomentando el aprendizaje social y emocional*. Recuperado de: <https://casel.org/>
- Delgado Gómez, M. S., García Gómez, M., Gómez Díaz, M., Gómez Sánchez, R., Sánchez Cobarro, P. del H. (2016). *Bienestar Emocional*. Dykinson. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LIZQDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA100&dq=bienestar+emocional&ots=iWPxFIIP23&sig=wM1ADdCcDuBIQMH4bz8DGWuboeE#v=onepage&q&f=false>
- Educaweb.(s/f). *Cómo influyen las emociones en el aprendizaje*. Recuperado de <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje>.
- Fundación Botín.(2023). *Cómo Promover el Bienestar Emocional en las Aulas*. Recuperado de: <https://fundacionbotin.org/sala-de-prensa/bienestar-emocional-aulas/>
- Gobierno de Canarias.(s/f). *Ficha del centro educativo*. Recuperado de https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/centros/centros_educativos/buscador-centros/resultados/detalle?codigo=35005067
- Gobierno de España.(s/f). *Bienestar emocional en el ámbito educativo*. Recuperado de <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html>

- López, M., Armenta, C., Gómez, M., Puerto, Oisleidys. (2020). *Vista del bienestar emocional en las niñas y los niños*. Recuperado de <https://rieib.iberomex.mx/index.php/rieib/article/view/14/30>
- Morer Liñan, A., Méndez, I., Varela, E., y Lázaro García, L. (2019). *¿Qué es el Bienestar Emocional?* Recuperado de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/bienestar-emocional>
- Sau, C. (2023). *El valor del bienestar emocional en los centros educativos*. Recuperado de: <https://www.nouscims.com/el-valor-del-bienestar-emocional-de-ninos-y-adultos-en-los-centros-educativos/>
- Sepúlveda Ruiz, M. d. P., Mayorga Fernández, M. J., y Pascual Laca, R. (2019). *La educación emocional en la educación primaria: Un aprendizaje para la vida*. Recuperado de <https://epaa.asu.edu/index.php/epaa/article/view/4011/2288>
- Unifit. (2023). *Promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes: Construyendo un entorno de apoyo integral*. Recuperado de: <https://unifit.es/2023/06/02/promoviendo-el-bienestar-emocional-de-los-estudiantes-construyendo-un-entorno-de-apoyo-integral/>