

A N E X O S

ANEXO I. Entrevista dirigida a formadores de centros educativos en Irlanda

1. Perfil personal y profesional:

- Nombre:
- Edad:
- Sexo:
- Nacionalidad:
- Tiempo ejerciendo en la enseñanza:
- Especialidad:

2. ¿Sabes qué es la educación emocional?

3. ¿Has recibido algún tipo de formación en la carrera o durante tu recorrido profesional sobre cómo impartir educación emocional a niños? ¿Crees que es adecuada?

4. ¿Crees que es posible trabajar las emociones de los niños desde el aula?

5. ¿Se trabaja la educación emocional en este centro educativo y más concretamente en tu aula? De ser así, ¿de qué manera?

6. ¿Crees que se trabaja lo suficiente? ¿Por qué?

7. ¿Crees que se le da importancia y dedicación suficiente a la inteligencia emocional en el sistema educativo irlandés? ¿Por qué?

8. ¿Existe algún tipo de formación en el centro para la impartición de la educación emocional en educación primaria? ¿Crees que es adecuada?

9. ¿Crees que se puede enseñar educación emocional sin tenerla uno mismo?

10. ¿Cuáles son los principales beneficios de trabajar la dimensión emocional en el aula?

ANEXO II. Programa de actividades

<i>Antes</i>	Actividad	Objetivo (competencia emocional)	Tipo de interacción	Tiempo	Material	Observaciones/ Evaluación
A1	Dialogar en grupo: ¿Cómo nos sentiríamos al cambiar de ciudad, colegio, amistades...?	Desarrollar la competencia de conciencia emocional	Profesor – alumnos (diálogo grupal)	10 minutos		
A2	Describir brevemente y dibujar a los protagonistas representantes de las emociones básicas.	Desarrollar la competencia de conciencia emocional	Alumnos Profesor-alumnos	15 minutos	Hojas blancas, lápiz y pinturas.	

A3	<p>“El dado de las emociones” (cada cara representa una emoción). Los alumnos se sientan en un círculo y se turnan para tirar el dado que estará en el centro.</p> <p>Reflexión: ¿En que situación nos sentimos o nos sentiríamos así? ¿Qué emociones consideramos positivas y cuáles negativas?</p>	<p>Identificar las emociones básicas ellos mismos, relacionándolas con situaciones vividas o acontecimientos hipotéticos.</p>	<p>Alumnos- alumnos</p>	<p>15 minutos</p>	<p>“Dado de las emociones”</p>
-----------	--	---	-----------------------------	-----------------------	--------------------------------

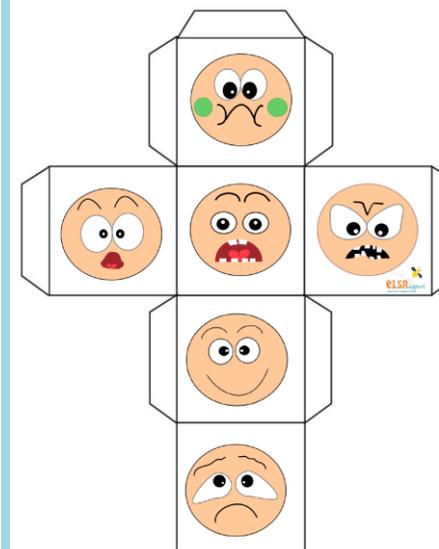


Imagen 1. Dado de emociones.

Durante	Actividad	Objetivo (competencia emocional)	Tipo de interacción	Tiempo	Material	Observaciones/ Evaluación
	<p>Parar la película en momentos determinados, donde una emoción determinada tome el control y tome las riendas de la situación.</p> <p>Tomando como referencia esas escenas se plantean las siguientes actividades:</p>					
A1	<p>Dialogar en grupo y puesta en común de las siguientes cuestiones:</p> <p>a)¿Por qué ha tomado esa emoción el control de la situación?</p> <p>b)¿Qué consecuencias ha tenido?¹</p>	Desarrollar la regulación emocional	<p>Profesor- alumnos</p> <p>Alumnos- alumnos</p>	8-10 minutos por escena	Película y reproductor.	<p>Se trabajará con 7 cortometrajes de corta duración que recogen los momentos más representativos de cada emoción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación general de todas las emociones. https://www.youtube.com/watch?v=2WpKGqYACIk 2. <u>Enfado. Mejores momentos.</u> https://www.youtube.com/watch?v=kWEQsD

¹ Si la gestión de la escena no fue la correcta, reflexionar sobre la manera más adecuada de afrontar esa situación para minimizar los efectos negativos. Un ejemplo significativo para analizar sería la escena en la que Riley exterioriza una explosión de ira al discutir con su padre.

973OU

3. Tristeza.
 - 3.1 Mejores momentos.<https://www.youtube.com/watch?v=v6pBo6fKZAA>
 - 3.2 [La tristeza ayuda a Riley.](https://www.youtube.com/watch?v=ISaHt3ps1dM&t=59s)
<https://www.youtube.com/watch?v=ISaHt3ps1dM&t=59s>
4. Felicidad. Mejores momentos.https://www.youtube.com/watch?v=nVfr868E_5s
5. Miedo. Mejores momentos.<https://www.youtube.com/watch?v=v8Cwaay2gxs>
6. Asco. Mejores momentos.
<https://www.youtube.com/watch?v=vLm6zWB-0s>

Cabe destacar que en el caso

						de la tristeza, se incluirá una escena en la que esta emoción ayuda a la protagonista para que los alumnos reflexionen sobre la importancia y utilidad de las emociones generalmente etiquetadas como “negativas”.
A2	Dramatizar la manera correcta de afrontar las situaciones anteriores (por ejemplo, canalizando la ira).	Desarrollar la regulación emocional	Alumnos-alumnos			

<i>Desp ués</i>	Actividad	Objetivo (competencia emocional)	Tipo de interacción	Tiempo	Material	Observaciones/ Evaluación
A1	Resumir entre todos el argumento de la película, mencionando los aprendizajes que ha ido asimilando la niña para superar los obstáculos hasta lograr sentirse feliz; es decir, reflexionar sobre los beneficios que proporciona ser capaces de identificar y regular nuestras emociones. Por ejemplo, la importancia de canalizar el enfado, la importancia y utilidad de las emociones consideradas de carácter negativo, como	Desarrollar la autonomía emocional.	Profesor – alumnos (diálogo grupal guiado).	10 minutos	Pizarra para escribir las ideas mas importantes	<p>El profesor guiará este diálogo realizando una serie de preguntas abiertas que los alumnos contestarán oralmente, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué situación ayudó el miedo / la tristeza a Riley? ¿De qué manera te ayuda a ti mismo? • ¿Cómo actúa la protagonista cuando siente tristeza? ¿Cómo actúas tú? ¿Qué haces para regularla? <p>Reproducción de los vídeos</p>

	son la tristeza y el miedo.					citados en la fase anterior a modo de resumen.
A2	<p>“Emotions sort game”: juego de cartas en el que los alumnos juegan en grupos de 3-4 personas.</p> <p>http://www.momendeavors.com/2015/06/printable-emotions-sorting-game-disney-pixar-inside-out.html</p>	Relacionar palabras con emociones.	Alumnos-alumnos	5 minutos		
A3	<p>“Islas de la personalidad”. Crear nuestras propias islas de la personalidad² en cartulinas, la favorita, añadiendo fotos o dibujos que consideren relevantes.</p>	Reflexionar sobre cómo esas “islas” crean nuestra esencia, es decir, nuestra personalidad e	Alumnos-alumnos	40 minutos	Cartulinas, papeles de colores, tijeras, pegamento, rotuladores... el material puede variar en función de la creatividad de cada	Antes de iniciar la elaboración de las islas de la personalidad, veremos una escena de la película en la que la protagonista explica sus islas de la personalidad. También

² “Las islas de la personalidad” están formadas con nuestros recuerdos esenciales, los cuales tienen una gran carga emocional que hace que nunca sean olvidados y formen parte de nosotros y de nuestro día a día. De hecho, cada una de estas pequeñas “islas” es una metáfora que refleja cómo nuestras emociones se nutren de las experiencias que vivimos, así como de la familia, amistad, aficiones, etc.

		influyen en nuestro autoestima.			alumno.	<p>veremos una escena en la que el descontrol de emociones hace que dichas islas se destruyan.</p> <ol style="list-style-type: none"> Islas de la personalidad.https://www.youtube.com/watch?v=2U3yBRlmQkE Colapso de los recuerdos de las islas. https://www.youtube.com/watch?v=I2BesTjg5ww <p>Dialogaremos en grupo sobre ello.</p>
A4	Juego de mesa: “Inside Out, Game of emotions”. Los	Desarrollar la autonomía	Alumnos-alumnos	15 minutos	Tablero y cartas	

	alumnos juegan en grupos de 4-6. http://strawberrymommycakes.com/wp-content/uploads/2015/06/EmotionsBoardGame.pdf	emocional: identificar emociones en situaciones vividas				
--	---	---	--	--	--	--

Tabla 1. Programa de actividades.

ANEXO III. Cuestionario ‘pre-post’ sobre el nivel del desarrollo emocional del alumnado

Nombre del alumno:

Edad:

Indicadores:

1. Identificación emocional:

- Sabe reconocer las emociones básicas
- Sabe expresar sus ideas y emociones con claridad

2. Regulación emocional:

- Se frustra fácilmente
- Empatiza con sus compañeros: tiene capacidad para entender y tratar a la gente según sus emociones
- Tiene autocontrol: sabe manejar las emociones y los impulsos perjudiciales

3. Habilidades sociales:

- Sabe relacionarse con los demás y se muestra persuasivo frente a los cambios
- Sabe trabajar en equipo

Frecuencia:

- (1) Nunca
- (2) A veces
- (3) Frecuentemente
- (4) Casi siempre
- (5) Siempre

ANEXO IV. Ficha de evaluación del desarrollo emocional inicial y final para el alumnado

Name:

Date:

TALKING ABOUT FEELINGS AND EMOTIONS

1. How many emotions or feelings do you know?

2. Match each face with the emotion it represents.



Sad



Happy



Disgusted



Angry



Surprised

3. Complete the following sentences.

- I feel **happy** when...
- I feel **anger** when...
- I feel **sad** when...
- I feel **frustrated** when...
- I feel **proud** of myself when...
- I feel **appreciated** when...

- I feel **surprised** when...
 - I feel **disgusted** when...
- Are the previous emotions positive or negative for you? Write P (positive) or N (negative) next to each emotion.

4. Describe a situation that made you felt really angry. How did you solve it?

5. Answer the following questions.

- a) Do you have much control over your emotions?
- b) Which emotion is the easiest one to take control of?
- c) Which emotion is the hardest one to control?

ANEXO V. Registro narrativo

REGISTRO NARRATIVO DE LAS SESIONES E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

1. ENTREVISTAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO DEL CENTRO

Todos los entrevistados conocían el concepto de educación emocional, definiéndolo como “la educación que pretende enseñar a los alumnos a reconocer y controlar sus propias emociones” y haciendo referencia a “ayudarles a entender y encontrar el lenguaje apropiado para expresar sus emociones”. En cuanto a la formación en educación emocional se han hallado diferencias en función de la edad, siendo los entrevistados más jóvenes los que han recibido más conocimientos sobre la impartición de educación emocional a niños tanto en su recorrido académico como profesional, mediante cursos de formación específicos en el tema. De hecho, la gran mayoría de los docentes acuden a cursos de formación de diversas temáticas durante los meses de verano, cursos en los que la educación emocional adquiere gran interés y relevancia.

Todos los entrevistados coinciden en que es totalmente posible trabajar las emociones de los niños en el aula, “posible y totalmente necesario, especialmente en el caso de alumnado con necesidades especiales”. Aunque un par de profesores reconoce no dar una dedicación explícita a este tema, todos ellos incluyen el ámbito emocional en el aula de una manera u otra. De hecho, todos los agentes implicados en la docencia resaltan el hecho de que el Curriculum irlandés y consecuentemente, su propio centro, prestan especial atención al mundo emocional, mediante el área denominado SPHE introducido en 1999. Dicha asignatura responde a las siglas *Social, Personal and Health Education* (Educación social, personal y de salud) y cabe destacar que debido al creciente interés en este ámbito, una nueva versión del programa será publicada muy próximamente.

Entre los recursos más utilizados para la impartición del ámbito emocional se encuentran los cuentos, el drama y los debates. Una profesora de educación infantil afirma que “simplemente basta con preguntar a los alumnos: “¿Cómo te sientes hoy?” y enseñarles el vocabulario necesario para poder expresarse. Debemos enriquecer su lenguaje y ayudarles a poner nombre a sus emociones, ir más allá del “contento” o “triste”.

En referencia a los beneficios de trabajar el ámbito emocional en el aula, la gran mayoría de los entrevistados proporcionan respuestas muy similares; haciendo especial hincapié en la manera en la que la educación emocional ayuda a los alumnos a conocerse mejor, confiar más en sí mismos y a empatizar con el resto. Además, todos subrayan los beneficios que proporciona un desarrollo emocional íntegro en las habilidades sociales, esenciales para la vida. A medida que son más precisos y claros a la hora de expresar sus emociones, son capaces de regularlas y eso les permite aprender. Tal y como sostiene una docente “el principal beneficio de la educación emocional es que el alumnado tiene menos problemas interpersonales y son, en definitiva, niños más felices”. La gran mayoría de los entrevistados consideran esencial mencionar los beneficios que aporta la educación emocional para los propios docentes, reduciendo el estrés y facilitando la convivencia, lo que crea un ambiente de enseñanza-aprendizaje más favorable para todos.

Tal y como destacaron varios docentes aunque el tratamiento del ámbito emocional en el aula aporte numerosos beneficios al bienestar del alumnado, no todos los problemas pueden ser solucionados desde la escuela. La familia es un pilar fundamental en el desarrollo emocional del niño. Los profesores subrayan la importancia de la colaboración de las familias, reclamando así su implicación en este ámbito.

En cuanto a la percepción del profesorado sobre el tratamiento que recibe la educación emocional en el sistema educativo irlandés, todos ellos afirman que la dedicación al ámbito emocional ha crecido notablemente en la última década, especialmente en Educación Primaria. Sin embargo, muchos entrevistados señalan que la educación emocional no recibe la atención que debiera en la etapa de educación secundaria, donde se priorizan los contenidos ante las emociones.

En conclusión, teniendo en cuenta que la educación emocional es un término relativamente nuevo en el Curriculum, tanto su formación como su impartición es más común entre los agentes educativos de menor edad. Quizás sea debido a la falta de formación y recursos sobre el tema por lo que el profesorado más veterano se muestre más reacio ante el tratamiento del ámbito emocional en el aula. Por el contrario, el

mundo emocional despierta gran interés entre los docentes más jóvenes, especialmente entre los estudiantes que actualmente están cursando el grado de magisterio.

2. EVALUACIÓN PREVIA DEL DESARROLLO EMOCIONAL DEL ALUMNADO

2.1. MEDIANTE LA FICHA REALIZADA POR LOS ALUMNOS (Anexo IV)

➤ *Antes de llevar a cabo el programa de actividades*

Tras analizar las respuestas escritas que recogí en la evaluación previa del desarrollo emocional del alumnado, paso a relatar las cuestiones más relevantes que he observado.

Los alumnos son capaces de definir con sus propias palabras el significado de “emoción”, generalmente tomando el término “sentimiento” como sinónimo para así hacer referencia a “la manera en la que me siento”. A la hora de nombrar las emociones que conocen, se limitan a mencionar tres: la alegría, la tristeza y el enfado. Un par de alumnos también incluyen la locura como emoción.

En cuanto a la identificación de emociones básicas se refiere, el alumnado es capaz de relacionar con éxito cada emoción con la expresión facial correspondiente; siendo la alegría y la tristeza las más fáciles de identificar.

Con la finalidad de evaluar el desarrollo previo de la conciencia emocional, los alumnos describieron situaciones en las que sentían ciertas emociones. Esta actividad requirió más tiempo y trabajo de reflexión en el caso de las emociones denominadas “positivas”, como son el hecho de sentirse orgulloso de uno mismo o sentirse apreciado por los demás. Por un lado, cabe destacar que los alumnos atribuyen el hecho de sentirse orgullosos de sí mismos con logros académicos y el hecho de sentirse apreciados por los demás con el recibimiento de dinero o bienes materiales, generalmente videoconsolas entre los chicos. Por el contrario, la gran mayoría de las chicas relacionan el aprecio con el reconocimiento o aceptación social, como por ejemplo el hecho de que alguien les proporcione ayuda o les invite a jugar.

En relación a la clasificación de emociones, todos los alumnos coinciden a la hora de catalogar la tristeza, el enfado, el asco y el miedo como emociones negativas, siendo el enfado y la tristeza las más negativas y difíciles de controlar. Por el contrario, la felicidad y la sorpresa son etiquetadas como emociones positivas, ya que les producen agrado y bienestar.

Los dos alumnos que presentan comportamientos muy problemáticos debido a su fuerte impulsividad y dificultad para regular sus emociones mostraron una actitud un tanto pasiva a la hora de realizar esta actividad, quizás por la dificultad o rechazo que les producía reflexionar sobre ello. Sin embargo, mientras uno de los alumnos proporcionó ejemplos muy elaborados para describir situaciones en las que siente dichas emociones, el otro alumno se limitó a ejemplificar la alegría y la tristeza, relacionándolas con la diversión o con la falta de diversión respectivamente.

En cuanto a percepción que el alumnado tiene sobre su capacidad de regulación emocional, se puede apreciar una clara diferencia entre el sexo femenino y el masculino: mientras que todos los chicos dicen ser capaces de manejar sus emociones, las chicas se presentan como incapaces ante dicha regulación. Sin embargo, en ambos casos la alegría es la emoción más fácil de controlar y el enfado, la tristeza o la sorpresa las más difíciles. Además, cabe destacar que aunque uno de los alumnos problemáticos reconociera no tener control sobre sus emociones, la frustración que le proporcionó reconocerlo le llevó a afirmar con rabia que tiene capacidad de controlarlo todo.

➤ *Después de llevar a cabo el programa de actividades*

Tras llevar a cabo el programa de actividades, los alumnos volvieron a realizar la ficha de evaluación inicial con el fin de detectar y valorar algún cambio en el desarrollo de sus competencias emocionales. A continuación, paso a relatar los cambios más significativos.

En primer lugar, cabe destacar que tras ver la película todos los alumnos ampliaron su repertorio sobre las emociones que conocían, mencionando todas las emociones participes en el cortometraje “Inside Out”. Por otro lado, teniendo en cuenta que el alumnado no presentaba ninguna dificultad a la hora de identificar las emociones y

relacionarlas con su expresión facial, estas actividades fueron realizadas con éxito una vez más.

En cuanto a la conciencia emocional, los alumnos hicieron un gran esfuerzo en ejemplificar ciertas emociones con situaciones de carga sentimental, dejando a un lado el ámbito material. Así por ejemplo, un reencuentro familiar sustituía a la paga semanal o la compra de un videojuego nuevo a la hora de explicar la alegría.

Por último, se notó un ligero cambio en la percepción que cada alumno tiene sobre su regulación emocional. De hecho, dos de los alumnos que decían no tener control sobre sus emociones, afirmaron ser capaces de regularlas. En cualquier caso, el enfado y la tristeza siguen siendo las emociones con mayor dificultad para controlar.

2.2. MEDIANTE EL CUESTIONARIO CUMPLIMENTADO POR EL TUTOR DEL AULA (Anexo III)

Tras analizar el cuestionario cumplimentado por el tutor del aula, se puede observar que en líneas generales , el grupo de alumnos en su totalidad es capaz de reconocer las emociones básicas. Sin embargo, cuatro de ellos presentan cierta dificultad a la hora de expresar sus emociones e ideas con claridad, lo que en ocasiones resulta en un menor grado de empatía con sus compañeros. Estas características son especialmente notables en dos alumnos, ambos de sexo masculino, quienes tienen especial dificultad para expresar y manejar sus emociones, hecho que les lleva a perder el autocontrol y adoptar impulsos perjudiciales. Dichos obstáculos en el manejo y regulación de emociones influye de manera negativa en las habilidades sociales, la capacidad de resolución de problemas y el trabajo en equipo. Además, en cualquiera de los dos casos son niños con baja tolerancia a la frustración y ciertas dificultades en el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se puede observar que regulación emocional y éxito académico o bienestar social son factores muy interrelacionados entre sí.

Por el contrario, los alumnos que saben expresar sus emociones con claridad, tienen mayor autocontrol así como mayor capacidad para entender y tratar a sus compañeros según sus emociones. Ambas características son muy favorables en el ámbito de habilidades sociales, trabajo en equipo y resolución de conflictos. En referencia a la

tolerancia a la frustración, cabe destacar que dos alumnos de resultados académicos excelentes y muy exigentes con ellos mismos son los que presentan mayor dificultad para afrontar situaciones que consideran injustas .

Teniendo en cuenta que los grandes cambios en el desarrollo emocional del alumnado requieren más tiempo y dedicación, no se pueden detectar diferencias entre el antes y después de la puesta en práctica del programa de actividades en cuanto a los aspectos emocionales comentados anteriormente. Sin embargo, es preciso señalar que los alumnos con grandes dificultades de autocontrol comenzaron a poner nombre a sus emociones, lo cual ayuda enormemente al profesorado para guiar su regulación.

De hecho, tal como defiende López- Cassá (2011) debemos tener en cuenta que la educación emocional debe tener continuidad a lo largo de la escolaridad, aunque la vida misma sea la mejor de las escuelas.

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES (Anexo II)

El programa de actividades fue puesto en práctica con un grupo de diez alumnos. Con el fin de obtener un grupo lo más heterogéneo posible en cuanto al desarrollo de competencia emocional, sexo y edad, los sujetos fueron elegidos siguiendo las orientaciones del profesor-tutor. De este modo, el grupo estuvo compuesto por cinco niñas y cinco niños, de entre ocho y diez años. Dos de los niños presentan comportamientos muy problemáticos en el día a día del aula, debido a su dificultad para regular sus emociones, su fuerte impulsividad y su baja tolerancia a la frustración. Se prestará especial atención a estos dos alumnos en la observación continua que la investigadora llevará a cabo junto con el profesor durante el desarrollo de las actividades.

Tras llevar a cabo las actividades correspondientes a la fase anterior a ver la película con el grupo entero, la investigadora observó cierta dificultad a la hora de guiar al grupo y garantizar la participación de todos los alumnos, ya que los dos niños con comportamientos problemáticos dificultan enormemente el clima de la clase. Con el

objetivo de sacar el máximo provecho posible al programa de actividades y con el fin de garantizar el bienestar del grupo, la investigadora decidió dividir el grupo en dos subgrupos, formado por cinco alumnos cada uno. De esta manera, la participación de los alumnos mejoró muy notablemente, creando un clima de confianza y diversión. El hecho de que los niños de comportamiento problemático estuvieran separados favoreció tanto al grupo como a ellos mismos, ya que viendo la participación activa del resto de sus compañeros, mostraron una actitud mucho más cooperativa y positiva hacia el programa.

➤ *Actividades realizadas antes de ver la película*

A1. Con el fin de contextualizar el argumento de la película, la investigadora llevó a cabo un diálogo grupal en el que los alumnos respondían oralmente unas preguntas abiertas sobre cómo se sentirían en el lugar de la protagonista, al cambiar de ciudad, colegio, amistades, etc. Todos los alumnos participaron activamente, siendo el miedo, la inseguridad, la curiosidad y el entusiasmo las sensaciones más mencionadas.

A3. En la dinámica del dado de las emociones, los alumnos se sentaron en un círculo lo que creó un clima de confianza y tranquilidad. Los participantes completaron con éxito el objetivo de la actividad, identificando y ejemplificando las emociones básicas con situaciones vividas por ellos mismos. Es importante subrayar que la gran mayoría del alumnado presenta más dificultades o al menos necesita más tiempo de reflexión para describir situaciones en las que han experimentado emociones consideradas positivas, como es la felicidad. Sin embargo, todos los participantes, especialmente los niños de carácter impulsivo y con dificultades para regular sus emociones ejemplificaron de manera rápida y elaborada situaciones de enfado y miedo.

➤ *Actividades realizadas durante y después de la reproducción de la película*

A1. La gran mayoría de los alumnos había visto la película “Inside Out” anteriormente, lo cual facilitó la comprensión de la misma. Sin embargo, los diálogos y reflexiones realizadas durante y al final de la película ayudó al alumnado a entender el argumento y el mensaje del cortometraje desde un punto de vista más reflexivo y enriquecedor.

El saber que el programa de actividades giraba en torno a la película y sus personajes despertó gran interés y motivación entre todos los alumnos, quienes presentaron una actitud muy positiva durante las sesiones. A medida que avanzaba la película y se dialogaba de manera reflexiva sobre algunas de sus escenas más relevantes, el grupo presentaba mayor soltura y facilidad a la hora de hablar de emociones. Este cambio fue especialmente notable en los dos alumnos que presentan grandes dificultades en la regulación emocional así como en los más introvertidos, quienes adoptaron una actitud muy activa y participativa. En cualquiera de los casos el alumnado es capaz de anteponer hechos y consecuencias, prestando especial atención a la expresión facial de los personajes e identificando rápidamente la principal emoción que toma control en cada situación.

A la hora de explicar las consecuencias de que cierta emoción tome las riendas de la situación, los estudiantes tienden a centrarse en sus propias vivencias personales, describiendo lo que ellos mismos hacen frente a la experimentación de dicha emoción. De esta manera, ante la pregunta de cuál es la consecuencia de que “Tristeza” tome el control de la situación, todos coinciden en que la protagonista va a llorar porque es lo que ellos mismos hacen para mostrar al resto su tristeza, y luego se sentirá aburrida o desganada, sin ganas de nada. Además, los alumnos proporcionan descripciones de las escenas más representativas de manera muy elaborada, empleando vocabulario específico relacionado con el mundo de las emociones.

Tras volver a analizar escenas en las que las emociones generalmente etiquetadas como “negativas” ayudan a la protagonista, como es el caso de la tristeza, los alumnos reflexionan y empiezan a comprender que las emociones que no producen agrado también son necesarias y de gran utilidad. Cabe destacar que la gran mayoría pone como ejemplo al miedo, quien “nos ayuda a ser más responsables en situaciones peligrosas y hace que tomemos otra decisión”. Sin embargo, siguen viendo al enfado como una emoción muy negativa, de gran desagrado y evitación debido a la imposibilidad de controlarlo y la manera en que les hace actuar, gritando y siendo desagradables hacia las personas que les rodean.

En relación con lo anterior, la gran mayoría de los alumnos siente la necesidad de estar solos cuando está enfadados y, acompañados cuando sienten felicidad o miedo. En el

caso de la tristeza, depende de la situación y de la necesidad que sientan de compartir sus preocupaciones con el resto. De hecho, una de las estrategias más comunes entre los participantes para regular esta emoción es compartir sus preocupaciones con gente de confianza, especialmente con sus padres. La gran mayoría reconoce llorar para canalizar la invasión de la tristeza, aunque en ocasiones lo haga simplemente para captar la atención del resto. Tras ver la manera en la que la protagonista se aferra a los buenos recuerdos del pasado, varios niños incluyen el hecho de recordar los buenos momentos vividos para afrontar la tristeza y conseguir sentirse mejor. Cabe destacar que este hecho les lleva incluso a experimentar la emoción opuesta, la felicidad. Todos los participantes sonrían de manera consciente o inconsciente para expresar esa emoción, la que más les gusta experimentar a todos y cada uno de ellos.

Por otro lado, la gran mayoría de los estudiantes experimenta miedo ante situaciones muy similares, como es el médico, las alturas o los parques de atracciones. En cualquiera de los casos, la mejor manera para regular ese miedo es la compañía de alguna persona que les transmita seguridad y confianza, muchas veces para darles la mano y sentirse a salvo. Además, muchos niños afirman que el hecho de gritar les ayuda a calmar el miedo interior, a la vez que reclaman atención. Resulta curioso como varios alumnos, en su mayoría chicos, disfrutaban al experimentar cierto miedo. En cuanto al asco se refiere, todos los alumnos describen esta emoción básica con situaciones relacionadas con la comida que no es de su agrado; poniendo mala cara o gritando para expresarlo.

En definitiva, a los alumnos les resulta más fácil hablar de sus emociones tomando como referencia y punto de partida la película y sus personajes, siendo situaciones próximas a su realidad.

Cambios

Tras ver la película, hubo una notable mejora en la destreza del alumnado a la hora de identificar las emociones básicas, describirlas y predecir sus consecuencias; tanto las relacionadas con escenas de la película como con sus propias vivencias. Este cambio fue más significativo en el caso de los alumnos con menor desarrollo emocional inicial, especialmente en uno de los niños impulsivos y con grandes dificultades para regular sus emociones, quien en un momento de rabia en el que había perdido una partida al

bingo reclamó mi atención para hablar conmigo y calmarse. Tal como reflejaban sus palabras, el alumno era capaz de identificar la emoción principal de la situación, prediciendo las consecuencias negativas que iba a tener su comportamiento en el aula. “Es el enfado el que tiene el control ahora y como sé que me va a hacer gritar y eso molesta a mis compañeros, prefiero salir y pasear contigo hasta que se vaya”. Ese mismo alumno fue quien durante la última reflexión grupal sobre las escenas más representativas de la película, preguntó: “¿todos tenemos esas personas (haciendo referencia a los personajes de la película, representantes de las emociones) trabajando en nuestro interior?. Ante esta pregunta que pilló por sorpresa a todos los presentes en el aula, una compañera le respondió que tan sólo era una manera de representar las emociones, pero que sí es cierto que todos sentimos todas esas emociones en nuestro interior.

En este punto, y tomando como referencia los indicadores establecidos en los cuestionarios cumplimentados por el profesor, he aquí los cambios más significativos identificados tanto por el tutor como por la investigadora tras la puesta en marcha del programa de actividades:

- Mayor identificación emocional
- Mayor capacidad de predicción sobre las consecuencias de su estado emocional
- Mayor manejo de la ira, mayor capacidad de expresar el enfado sin violencia
- Mayor capacidad para escuchar al resto y asumir su punto de vista

A3. La actividad relacionada con las “Islas de la personalidad” fue una estrategia muy eficaz para conocer los ámbitos que tienen mayor carga emocional entre el alumnado, quienes las definen como “mis cosas importantes”. Todos ellos incluyeron la familia y la amistad en sus islas. Por otro lado, los participantes tienden a incluir sus aficiones, como el deporte (en especial el fútbol), los animales o los videojuegos. Otros alumnos, en su mayoría chicas, representaron valores abstractos, como la honestidad, la imaginación, la felicidad o el mundo de las emociones. Los sueños o ilusiones del futuro también estuvieron presentes en las islas, como ser futbolista de élite o formar una familia.