

facultad  
de  
ciencias  
de la  
educación



# UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: FOMENTAR EL  
APEGO SEGURO Y FORTALECER LA  
RESILIENCIA DEL ALUMNADO ANTE EL DUELO.**

**INTERVENTION PROPOSAL: FORESTING  
SECURE ATTACHMENT AND STRENGTHENING  
STUDENTS' RESILIENCE TO BEREAVEMENT.**

---

ESTUDIANTE Izem Fuentes, Esmeralda

---

TUTOR Prof. Dr. D. Francisco Javier Peralta Sánchez

Convocatoria de: junio de 2021

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>2. PARTE I: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>3</b>
2.1.1. <i>Revisión de antecedentes</i> .....	3
2.1.2. <i>Revisión normativa y legal</i> .....	3
2.1.3. <i>Revisión bibliográfica</i> .....	4
2.1.4. <i>Apego</i> .....	5
2.1.5. <i>Tipos de apego</i> .....	6
2.1.6. <i>La regulación de las emociones y el desarrollo socioemocional en relación al apego</i> .....	7
2.1.7. <i>La relación entre el vínculo de apego y el rendimiento académico</i> .....	8
2.1.8. <i>Los docentes como figura de apego</i> .....	10
2.1.9. <i>El duelo</i> .....	12
2.1.9.1. <i>Mitos sobre el duelo en la infancia</i> .....	13
2.1.9.2. <i>Características del duelo</i> .....	13
2.1.9.3. <i>Tipos de pérdidas</i> .....	14
2.1.9.4. <i>Fases del duelo</i> .....	14
2.1.9.5. <i>El duelo en las etapas del desarrollo infantil</i> .....	14
2.1.9.6. <i>La importancia de la educación para la muerte</i> .....	15
2.1.9.7. <i>Enfoques didácticos y técnicas de enseñanza preventiva entorno a la muerte</i> .....	16
<b>3. PARTE II: PROPUESTA DIDÁCTICA</b> .....	<b>17</b>
3.1. <b>Análisis contextual de la intervención</b> .....	<b>17</b>
3.2. <b>Desarrollo de la propuesta</b> .....	<b>18</b>
3.2.1. <b>Objetivos</b> .....	<b>18</b>
3.2.2. <b>Contribución al desarrollo de las competencias clave en Educación Primaria</b> .....	<b>19</b>
3.2.3. <b>Contenidos</b> .....	<b>20</b>
3.2.4. <b>Sesiones y actividades</b> .....	<b>21</b>
3.2.5. <b>Temporalización</b> .....	<b>23</b>
3.2.6. <b>Espacios, agrupamientos y recursos</b> .....	<b>24</b>
3.2.7. <b>Metodología</b> .....	<b>25</b>
3.2.8. <b>Atención a la diversidad</b> .....	<b>25</b>
3.2.9. <b>Evaluación</b> .....	<b>26</b>
<b>4. CONCLUSIONES</b> .....	<b>27</b>

<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>29</b>
<b>6. REFERENCIAS LEGISLATIVAS .....</b>	<b>31</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>33</b>
<b>7.1. TEST EVALUACIÓN INICIAL.....</b>	<b>33</b>
7.1.1. Anexo 1: Plantilla evaluación inicial. Apego .....	33
7.1.2. Anexo 2: Plantilla evaluación inicial. Tutoría apego.....	34
7.1.3. Anexo 3: Plantilla evaluación inicial. Autoestima .....	34
7.1.4. Anexo 4: Plantilla evaluación inicial. Conciencia emocional.....	35
7.1.5. Anexo 5: Plantilla evaluación inicial. Autoregulación emocional.	36
7.1.6. Anexo 6: Plantilla evaluación inicial. Pérdida/tristeza.....	37
7.2.1. Anexo 7: Evaluación durante el proceso. Hoja para el registro de las sesiones .....	38
7.2.2. Anexo 8: Evaluación durante el proceso. Hoja para la autoevaluación.....	39
7.3.1. Anexo 9: Objetivos y criterios de evaluación. Apego.....	40
7.3.2. Anexo 10: Objetivos y criterios de evaluación. Autoestima .....	41
7.3.3. Anexo 11: Objetivos y criterios de evaluación. Conciencia emocional .....	41
7.3.4. Anexo 12: Objetivos y criterios de evaluación. Autoregulación emocional.....	42
7.3.5. Anexo 13: Objetivos y criterios de evaluación. Duelo.....	43
7.4.1. Anexo 14: Rúbrica de evaluación. Apego.....	43
7.4.2. Anexo 15: Rúbrica de evaluación. Autoestima .....	44
7.4.3. Anexo 16: Rúbrica de evaluación. Conciencia emocional .....	45
7.4.4. Anexo 17: Rúbrica de evaluación. Autoregulación emocional .....	46
7.4.5. Anexo 18: Rúbrica de evaluación. Duelo.....	47
7.5.1. Anexo 19: Sesión 1. Bloque 1º: Apego. Actividad “Nuestros vínculos” .....	48
7.5.2. Anexo 20: Sesión 2. Bloque 1º: Apego. Actividad “Supongamos...” .....	49
7.5.3. Anexo 21: Sesión 3. Bloque 1º: Apego. Actividad “Concurso de normas” .....	51
7.5.4. Anexo 22: Sesión 4. Bloque 1º: Apego. Actividad “Lo que se necesita para cuidar la comunicación” .....	52
7.5.5. Anexo 23: Sesión 5. Bloque 1º: Apego. Actividad “Ayudando a resolver problemas a nuestros hijos o nuestras hijas” .....	53
7.5.6. Anexo 24: Sesión 6. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Cómo me veo” .....	54

<b>7.5.7. Anexo 25: Sesión 7. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Tarjetario mi autoestima”</b> .....	<b>55</b>
<b>7.5.8. Anexo 26: Sesión 8. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Cajita del afecto”</b> .....	<b>57</b>
<b>7.5.9. Anexo 27: Sesión 9. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “El frasco de la amistad”</b> .....	<b>58</b>
<b>7.5.10. Anexo 28: Sesión 10. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Conciencia plena...sintiéndonos bien”</b> .....	<b>59</b>
<b>7.5.11. Anexo 29: Sesión 11. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “El diccionario de las emociones”</b> .....	<b>60</b>
<b>7.5.12. Anexo 30: Sesión 12. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “El emocionómetro del inspector Drilo”</b> .....	<b>61</b>
<b>7.5.13. Anexo 31: Sesión 13. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “¿Qué emoción soy?”</b> .....	<b>62</b>
<b>7.5.14. Anexo 32: Sesión 14. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “Dibujamos emociones”</b> .....	<b>63</b>
<b>7.5.15. Anexo 33: Sesión 15. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “Componiendo”</b> .....	<b>64</b>
<b>7.5.16. Anexo 34: Sesión 16. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “¿Qué me pasa?”</b> .....	<b>64</b>
<b>7.5.17. Anexo 35: Sesión 17. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “Relajamos nuestros músculos”</b> .....	<b>65</b>
<b>7.5.18. Anexo 36: Sesión 18. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “Masajes”</b> .....	<b>66</b>
<b>7.5.19. Anexo 37: Sesión 19. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “El rincón de pensar y sentir”</b> .....	<b>67</b>
<b>7.5.20. Anexo 38: Sesión 20. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración”</b> .....	<b>68</b>
<b>7.5.21. Anexo 39: Sesión 21. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Hablamos de la tristeza”</b> .....	<b>69</b>
<b>7.5.22. Anexo 40: Sesión 22. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Bambi y la emoción de la tristeza”</b> .....	<b>71</b>
<b>7.5.23. Anexo 41: Sesión 23. Bloque 5º: Duelo. Actividad “El rincón de la tristeza”</b> .....	<b>72</b>
<b>7.5.24. Anexo 42: Sesión 24. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Podría pasar...”</b> .....	<b>72</b>
<b>7.5.25. Anexo 43: Sesión 25. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Leemos juntitos”</b> .....	<b>73</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Objetivos generales.....	18
Tabla 2. Objetivos específicos .....	18
Tabla 3. Contenidos .....	20
Tabla 4. Ficha-modelo de una sesión.....	22
Tabla 5. Cronograma.....	24
Tabla 6. Test apego .....	33
Tabla 7. Tutoría apego .....	34
Tabla 8. Test autoestima.....	34
Tabla 9. Test conciencia emocional .....	35
Tabla 10. Test autoregulación emocional .....	36
Tabla 11. Test pérdida/tristeza .....	38
Tabla 12. Hoja para el registro de las sesiones .....	38
Tabla 13. Hoja para la autoevaluación.....	39
Tabla 14. Objetivos y criterios de evaluación. Apego.....	40
Tabla 15. Objetivos y criterios de evaluación. Autoestima.....	41
Tabla 16. Objetivos y criterios de evaluación. Conciencia emocional .....	41
Tabla 17. Objetivos y criterios de evaluación. Autoregulación emocional.....	42
Tabla 18. Objetivos y criterios de evaluación. Duelo .....	43
Tabla 19. Rúbrica de evaluación. Apego .....	43
Tabla 20. Rúbrica de evaluación. Autoestima.....	44
Tabla 21. Rúbrica de evaluación. Conciencia emocional .....	45
Tabla 22. Rúbrica de evaluación. Autoregulación emocional .....	46
Tabla 23. Rúbrica de evaluación. Duelo .....	47
Tabla 24. Actividad 1º "Nuestros vínculos" .....	48
Tabla 25. Actividad 2º "Supongamos..." .....	49
Tabla 26. Actividad 3º "Concurso de normas" .....	51
Tabla 27. Actividad 4º "Lo que se necesita para cuidar la comunicación".....	52
Tabla 28. Actividad 5º "Ayudando a resolver problemas a nuestros hijos o nuestras hijas" .....	53
Tabla 29. Actividad 6º "Cómo me veo" .....	54
Tabla 30. Actividad 7º "Tarjetario mi autoestima" .....	55
Tabla 31. Actividad 8º "Cajita del afecto" .....	57
Tabla 32. Actividad 9º "El frasco de la amistad" .....	58
Tabla 33. Actividad 10º "Conciencia plena...sintiéndonos bien" .....	59
Tabla 34. Actividad 11º "El diccionario de las emociones" .....	60
Tabla 35. Actividad 12º "El emocionómetro del inspector Drilo" .....	61
Tabla 36. Actividad 13º "Qué emoción soy" .....	62
Tabla 37. Actividad 14º "Dibujamos emociones" .....	63
Tabla 38. Actividad 15º "Componiendo" .....	64
Tabla 39. Actividad 16º "¿Qué me pasa?" .....	64
Tabla 40. Actividad 17º "Relajamos nuestros músculos" .....	65
Tabla 41. Actividad 18º "Masajes" .....	66
Tabla 42. Actividad 19º "El rincón de pensar y sentir" .....	67
Tabla 43. Actividad 20º "Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración" .....	68
Tabla 44. Actividad 21º "Hablamos de la tristeza" .....	69
Tabla 45. Actividad 22º "Bambi y la emoción de la tristeza" .....	71
Tabla 46. Actividad 23º "El rincón de la tristeza" .....	72
Tabla 47. Actividad 24º "Podría pasar..." .....	72

<b>Tabla 48. Actividad 25° "Leemos juntitos" .....</b>	<b>74</b>
--	-----------

### **ÍNDICE DE ILUSTRACIONES**

<b>Ilustración 1 .....</b>	<b>56</b>
<b>Ilustración 2 .....</b>	<b>68</b>

## RESUMEN

La vinculación afectiva es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo socioemocional, en la formación de la personalidad y en el desarrollo cognitivo, siendo la familia y los docentes modelos a seguir a la hora de establecer relaciones, determinará la autoestima, confianza, seguridad y efectividad del estudiantado para desenvolverse en el mundo que le rodea. Por otro lado, la rotura del vínculo de apego, el duelo, puede llegar a ser muy traumática, llegando a poder dejar una huella importante en su desarrollo afectivo.

La finalidad principal de este trabajo fin de grado es concienciar sobre la importancia del apego y la educación emocional, y marcar la necesidad de tratar la muerte, el duelo y la tristeza como temas naturales en nuestras aulas, pues la muerte y las emociones negativas siguen siendo temas tabúes en nuestra sociedad occidental, incluso en plena pandemia por el COVID-19.

El presente documento, dividido en dos partes, se puede encontrar un marco teórico en el que se aborda primeramente la teoría del apego, recalcando su relación con las emociones y el rendimiento académico, y secundamente el duelo infantil junto con mitos, sus características, fases y la importancia de la educación para la muerte. Asimismo, una propuesta didáctica con respecto a la teoría del marco teórico, para intervenir en la educación parental en relación al apego y en la educación del alumnado con respecto a la autoestima, la conciencia emocional, la autorregulación emocional, el duelo, poniendo especial atención a la pérdida, la tristeza y la tolerancia.

**Palabras clave:** apego, duelo, pérdida, autoestima, regulación emocional, conciencia emocional, educación emocional, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

Affective bonding is one of the most important aspects in socio-emotional development, in the formation of personality and in cognitive development, with the family and teachers being role models when establishing relationships, it will determine the self-esteem, confidence, security and effectiveness of the students to develop in the world around them. On the other hand, the rupture of the bond of attachment, mourning, can be very traumatic, and can leave a significant mark on their emotional development.

The main purpose of this final degree project is to raise awareness of the importance of attachment and emotional education, and to highlight the need to treat death, grief and sadness as natural subjects in our classrooms, as death and negative emotions continue to be taboo subjects in our western society, even in the midst of the COVID-19 pandemic.

This document, divided into two parts, contains a theoretical framework in which firstly the theory of attachment is addressed, emphasising its relationship with emotions and academic performance, and secondly childhood grief together with myths, its characteristics, phases and the importance of education for death. Likewise, a didactic proposal with respect to the theoretical framework theory, to intervene in parental education in relation to attachment and in the education of pupils with respect to self-esteem, emotional awareness, emotional self-regulation, grief, paying special attention to loss, sadness and tolerance.

**Key Word:** attachment, bereavement, loss, self esteem, emotional regulation, emocional awareness, emocional education, primary education.



## 1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

En el presente Trabajo Fin de Grado vamos a abordar la temática del apego y el duelo, para posteriormente presentar una propuesta de intervención para las aulas de Educación Primaria. El apego es un fuerte vínculo afectivo que se establece entre el recién nacido y su cuidador principal, debido a la necesidad del bebé de protección para la supervivencia. A medida que el niño crece comenzará a vincularse con los demás, disfrutando de dar afecto y de recibirlo, siendo este aprendizaje esencial para desarrollar una vida social satisfactoria, llena de felicidad y fuente de bienestar (Bisquerra y Bisquerra, 2011). Por otro lado, como mencionan los autores el duelo se produce cuando experimentamos una pérdida significativa (rotura del vínculo), no abarcando únicamente el momento de la pérdida sino la recuperación tras esa pérdida. Nuestro interés por abordar estas cuestiones se debe a varias **razones** entre las que podemos considerar las siguientes:

1. El apego es un tema desconocido en el sector de la educación, a pesar de la influencia del apego en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo socioemocional.
2. La UNESCO recomienda desarrollar habilidades de adaptación y resiliencia emocional en su informe *“Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis (2020)”*.
3. El duelo y la muerte siguen siendo temas tabúes en nuestra sociedad, debido a que se suelen esconder o evitar las emociones negativas, dificultando así pasar el propio duelo de manera resiliente.

Este TFG puede contribuir para conseguir diferentes **finés** relacionados con lo que se está estudiando. Se pueden destacar, entre otros, los siguientes:

1. Sensibilizar acerca de la importancia de la vinculación emocional y el apego en el desarrollo socioemocional del estudiantado.
2. Recopilar diferentes sesiones para trabajar con el alumnado y la familia el desarrollo del apego seguro.
3. Ayudar a fortalecer la resiliencia del alumnado ante un posible duelo durante las prácticas por medio de una serie de actividades.

Por todo ello, los **objetivos** de este trabajo fin de grado son los siguientes:

1. Aprender qué es el apego, los tipos de apego y de qué manera influye a nuestro alumnado.
2. Conocer cómo es el duelo en los niños y las niñas, su importancia, los enfoques didácticos y técnicas de enseñanza.
3. Aprender a buscar información en fuentes científicas de información, redactando, citando y referenciando esa información.
4. Diseñar una propuesta de intervención educativa en relación a la educación emocional.

Este trabajo fin de grado está dividido en dos partes, la primera parte está formada por dos temáticas, la primera temática en el marco teórico hablaremos sobre qué es el apego, los tipos de apego según Ainsworth y Judith Solomon y Mary Main, la relación entre el apego y la regulación de las emociones, el apego y el rendimiento académico, y los docentes como figura de apego. En la segunda temática de la primera parte explicaremos qué es el duelo, los mitos acerca del duelo en la infancia, las características del duelo, los tipos de pérdida, ya que la palabra duelo abarca mucho más que la muerte familiar, las fases del duelo según John Bowlby, en duelo en las etapas del desarrollo infantil para observar los diferentes pensamientos y reacciones, la importancia de la educación para la muerte, y enfoques y técnicas didácticas de enseñanza preventiva entorno a la muerte.

En la segunda parte se encuentra la propuesta didáctica con respecto a la teoría del marco teórico, es decir, a partir de lo visto en la primera parte hemos desarrollado unos objetivos, unos contenidos, unas actividades, se ha establecido una temporalización, explicado la metodología ideal para trabajar tanto esta propuesta como la educación emocional en general, se ha analizado el contexto de intervención (al que no se ha podido realizar la propuesta), se ha descrito la atención a la diversidad de este centro, establecido unos criterios y objetivos de evaluación para poder evaluar. Finalmente, unas conclusiones reflexionando si realmente he conseguido los objetivos establecidos, mis principales hallazgos realizando este trabajo y para qué me ha servido realizar el trabajo fin de grado. En el anexo podéis encontrar las plantillas para la

evaluación inicial, durante el proceso y final, los criterios de evaluación y las sesiones.

## **2. PARTE I: MARCO TEÓRICO**

### *2.1.1. Revisión de antecedentes*

En los dos siguientes apartados se pueden encontrar una revisión normativa y legal en relación a Educación Primaria, y una revisión bibliográfica para exponer los métodos de búsqueda.

### *2.1.2. Revisión normativa y legal*

En la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo, de Educación, en el primer principio que preside la ley se persigue el desarrollo en los ciudadanos de todas sus capacidades intelectuales, culturales, individuales y sociales, y emocionales.

En esta ley en el artículo 19, en los principios pedagógicos, nombra la educación emocional y en valores para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la reflexión y la autonomía.

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en los estándares de aprendizaje evaluables de Ciencias de la Naturaleza, concretamente el 3.8 del ser humano y la salud, se pide que el alumnado sepa identificar sus propias emociones y las emociones de las personas de su alrededor, mostrando conductas empáticas. En Lengua Castellana y Literatura, nuevamente en los estándares de aprendizaje evaluables, en el bloque I sobre la comunicación oral, en el apartado 1.3. se evaluará que el estudiantado sepa escuchar a sus compañeras y compañeros siguiendo normas y estrategias comunicativas, a la vez que respeta las ideas, emociones y sentimientos de los demás. En Educación Musical, en los estándares de aprendizaje evaluables se requiere que el alumnado sepa utilizar su cuerpo como medio para expresar emociones y sentimientos, y como modo para la interacción social. En Educación Física, en los criterios de evaluación se pide que sepan utilizar el cuerpo y el movimiento para expresar ideas, emociones y sensaciones. Por último, en Valores Sociales y Cívicos, en los criterios de evaluación, en el bloque I se requiere que adquieran pensamientos independientes y efectivos utilizando las emociones de manera positiva, y en el

bloque II, mediante el lenguaje no verbal y verbal expresen emociones, sentimientos y opiniones.

Por otro lado, en el Decreto 181/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se recuerda la importancia de que el alumnado como futuros ciudadanos y futuras ciudadanas desarrollen estrategias que les permitan imaginar, pensar, innovar, etc., y para ello, se necesitan habilidades esenciales como la inteligencia emocional, el equilibrio espiritual, mental y físico, habilidades comunicativas, etc.

En la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, en el artículo 4, apartado 6, recalca la importancia de fomentar el uso de herramientas de inteligencia emocional para la correcta gestión de emociones, recalcando la importancia de la resolución de conflictos y el desarrollo de la empatía.

En la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, DeSeCo (2013, citado en la Orden ECD/65/2015) define competencia como la combinación de los conocimientos, valores éticos, emociones, actitudes y habilidades prácticas que se utilizan conjuntamente para conseguir algo de forma eficaz. A lo largo de la Orden se vuelven a mencionar las emociones dos veces como una parte esencial de la comunicación y expresión.

### 2.1.3. *Revisión bibliográfica*

A la hora de elaborar mi trabajo fin de grado he utilizado bases de datos científicas disponibles en la biblioteca online de la UAL, como *Proquest*, *Scopus* e incluso algunos libros de la propia biblioteca.

Los documentos obtenidos en *Scopus* fueron mediante la búsqueda del término "attachment". Con ese término obtuve 226,244 resultados, así que reduje la búsqueda entre los últimos 5 años, acceso abierto y psychology. Como seguían siendo demasiados artículos, y muchos no estaban relacionados con lo que quería trabajar, busqué en los filtros y encontré en "Source title" una editorial bastante interesante llamada "*Attachment and Human Development*". Me metí en la editorial y reduje la búsqueda a los últimos 5 años, saqué a los autores

Tommie Forslund, Mikko. J Peltola & Karin C. Brocki (2019) y a Verschueren, K. (2020).

La primera búsqueda realizada en Proquest fue bajo el término de *apego* y limité la búsqueda a texto completo, artículos evaluados por expertos, últimos 5 años y español, los resultados fueron 1.485, por lo que, elegí los primeros más interesantes para mi trabajo como “*La autorregulación y su relación con el apego en la niñez*”, “*Apego y superación de la pérdida de una persona significativa*”, etc. Para mi segunda búsqueda usé el término *attachment in classroom* con los filtros de texto completo y artículos evaluados por expertos, y utilicé dos documentos que aparecen nada más mirar los resultados, “*Attachment in the Classroom*” y “*Secure attachment in classroom*”.

Nuevamente en Proquest bajo el término *educación para la muerte* encontré tres documentos, “*fundamentos para una pedagogía preventiva sobre la muerte en la escuela*”, “*la educación para la muerte como ámbito formativo: más allá del duelo*” y “*pedagogía de la muerte mediante aprendizaje y servicio*”.

En la biblioteca Indaga saqué “Emocionarte con los niños”, “*Educación emocional: Propuestas para educadores y familia*” y “*La afectividad: eslabón perdido en la educación*”, con el término de búsqueda *duelo en los niños* (14 resultados en total). También, con el término *duelo* encontré un libro llamado “*Ganar perdiendo*”. La última búsqueda fue bajo *apego y educación*, y utilicé el libro “*La relación de apego y sus posibilidades educativas*”.

#### 2.1.4. Apego

##### ¿Qué es el apego?

Según Brendtro (2019) los seres humanos necesitamos al prójimo para poder sobrevivir, dado que, hemos desarrollado estructuras cerebrales que permiten que las relaciones positivas nos resulten muy satisfactorias. Los vínculos sociales que mantenemos con las personas descargan sustancias químicas relacionadas con el placer como la oxitocina, haciéndonos sentir tranquilidad, comodidad, euforia, etc. Sin embargo, ante la pérdida de una persona significativa o el rechazo se pueden observar una serie de comportamientos relacionados con el dolor.

El vínculo de apego se crea por primera vez en los niños y las niñas a partir del contacto continuado con su cuidador principal, suelen ser el padre o la madre. (Bowlby 1980; como se citó en Tur-Porcar et al., 2018). *“Desde el punto de vista emocional, estar seguro de la incondicionalidad de la figura apego y de la competencia del otro para ayudar, aporta sentimientos de seguridad, estabilidad y autoestima, facilitando ternura, amor y comunicación emocional”* (p. 341). El vínculo de apego tal y como se menciona en Bergin y Bergin (2009) no es igual a dependencia, al contrario anima a los niños a explorar su alrededor, su entorno, el mundo. El apego es un gran pilar, por el cual conseguimos un correcto desarrollo socioemocional.

Ávila de Encío (2018) menciona la importancia de John Bowlby (1907-1990) en la construcción de la teoría del apego. Para él esta relación se establece a partir de una serie de conductas que exterioriza el bebé hacia su primer cuidador (comúnmente la madre) como la sonrisa, la succión o el llanto, dando a la creación de un refugio emocional y apego seguro. Cuando estas llamadas no son respondidas por su ausencia, se crea irritabilidad y ansiedad. Conforme el niño o la niña va creciendo y explorando su entorno establece vínculos con otras personas, como su maestra o maestro, sus amigos y amigas, sus abuelos, etc.

#### 2.1.5. Tipos de apego

Mary Ainsworth (2015, citado en Ávila de Encío, 2018) estableció 3 tipos de apego gracias a su método *“la situación extraña”*, junto con las aportaciones de Bowlby sobre el sistema de apego. Su método se elaboró para medir la calidad del apego en los primeros años de vida. En este método se observaba y evaluaba las conductas de los niños y las niñas ante la ausencia de la madre y la aparición de una persona desconocida.

- Apego seguro. Cuando la madre está en la habitación están seguros, aunque esté la presencia del desconocido, el niño o la niña explora la habitación. Si la madre abandona la habitación, el niño o la niña se angustia. El niño o la niña manifiesta conductas de alegría y cercanía hacia la madre.
- Apego inseguro-evitativo. La actitud que muestran generalmente es indiferente. No intentan acercarse a la madre cuando está en la sala, y

tampoco cuando los separan se siente angustiado/a. Al regresar no la evita.

- Apego inseguro-ambivalente. Los niños y las niñas muestran emociones tanto negativas como positivas hacia la madre. Sienten angustia ante su abandono, no quieren alejarse de ella y tampoco explorar la habitación. Cuando la madre abandona la habitación y después regresa se enfadan con la madre por el abandono, en lugar de buscar su consuelo, pero intentan acercarse al mismo tiempo a ella por medio de conductas agresivas.

Judith Solomon y Mary Main (1986, como se citó en Ávila de Encío, 2018) añadió otra categoría llamada ansioso-desorganizado.

- Apego ansioso-desorganizado. El comportamiento de estos niños y estas niñas es contradictorio. En la privación de la madre pasan de llorar a tener un aspecto tranquilo, a la llegada de ésta huyen de ella e intentan acercarse al mismo tiempo. Por tanto, estas niñas y estos niños están desorientados en lo que respecta a la figura de la madre y lo expresan.

¿Cuáles son los factores para el desarrollo del apego seguro? ¿Cómo identificar el tipo de apego del alumnado? Según Bergin y Bergin (2009) lo más importante es la sensibilidad que tenga la figura de apego hacia su hijo/a, la capacidad de responder rápidamente y correctamente hacia las necesidades tanto básicas como emocionales de su hijo/a. La sensación de presencia e interés, el hecho de saber que ante la adversidad podrán tranquilizarle y mostrarle apoyo. Además, no son padres controladores, usan menos el castigo corporal, confían en su hijo/a y son familias comunicativas.

#### *2.1.6. La regulación de las emociones y el desarrollo socioemocional en relación al apego*

Solomon & George (2011, citado en Forslund et al., 2019) explica que se ha sugerido un bajo desarrollo de las competencias emocionales en relación con el apego desorganizado. Los niños y las niñas establecen su desarrollo emocional en base a las interacciones con su figura de apego. Forslund y Granqvist (2017, citado en Forslund et al., 2019) los padres y las madres son quienes deben

aportarles estrategias para la regulación de las emociones, al mismo tiempo influyen en la reactividad emocional y el estado de ánimo de sus hijos y sus hijas. Schore (2000, citado en Muñoz-Muñoz, 2017) el apego se ha denominado como un sistema de regulación emocional que se establece en la relación madre e hijo. Esta regulación será el arquetipo para el niño o la niña en las futuras regulaciones a lo largo de su vida (Sroufe 2005; citado en Muñoz-Muñoz, 2017). Por lo tanto, las niñas y los niños que establezcan un apego seguro con sus cuidadores principales lograrán más eficazmente aplicar estrategias de autorregulación en contextos sociales en los que no se encuentre la figura de apego.

Marrone (2018) menciona la importancia de los modelos operativos internos en la construcción de las expectativas al establecer relaciones. Los modelos operativos internos son representaciones que el sujeto tiene de sí mismo, es decir, su valor, su autoestima. La confianza que establezca a la hora de relacionarse con los demás también dependerá de estos modelos. Comprende dos aspectos:

1. La figura de apego la cual responderá (o no responderá) a la petición de protección y apoyo.
2. La percepción de uno mismo como digno (o no digno) de recibir esa calidad de cuidado o apoyo.

De acuerdo a Bureau et al. (citado en Verschueren, 2020) el apego seguro aumenta la probabilidad de tener un autoconcepto positivo y disminuye el riesgo de tener baja autoestima. A medida que el individuo crece su mundo social se amplía, por ejemplo, cuando entra en el colegio los maestros y las maestras adquieren un papel de figura de apego temporal, aportando un refugio seguro (Zajac y Kobak 2006; citado en Verschueren y Koomen, 2012). Este contacto también influye en el desarrollo socioemocional del estudiantado.

#### *2.1.7. La relación entre el vínculo de apego y el rendimiento académico*

Moțățăianu (2018) el apego esta presente en nuestra vida, también en nuestra aula, por lo tanto, debemos preguntarnos ¿el apego es un canal para conseguir un aprendizaje más eficaz?



Como menciona esta autora, la neurociencia indica que el cortisol, hormona del estrés, inhibe el aprendizaje. Cuando sentimos miedo o pánico el hipocampo también se inhibe a causa de la adrenalina liberada. El miedo, el estrés, la depresión y la ansiedad son enemigos del aprendizaje. El alumnado puede estar apegado al profesorado, haciendo sus clases más agradables, en las que el estudiantado se sienta seguro, sin miedo a ser criticado/a o juzgado/a. Por otro lado, un profesorado conectado emocionalmente con su alumnado, ayuda a desarrollar la parte prefrontal del cerebro. Esta parte se encarga de la concentración y atención, asimismo nos ayuda a resolver problemas de manera rápida y eficaz.

Los niños y las niñas con apego inseguro a diferencia de los niños y las niñas con apego seguro suelen tener menor atención y suelen realizar peor las tareas cognitivas (Frankel y Bates 1990; Moos y St. Laurent 2002; Main 1983; citado en Bergin y Bergin, 2009). Siempre solemos encontrar en el aula en el primer año de Educación Primaria estudiantado con más carencias en la lectoescritura que otros y otras, esto suele ser principalmente por el tiempo que dedican los padres y las madres a sus hijos e hijas. Bergin y Bergin (2019) relacionó los siguientes apartados con el proceso de aprendizaje:

- Independencia y aceptación de los desafíos. En el apego ambivalente las niñas y los niños suelen ser inmaduros, quisquillosos, pasivos, exigentes o enojados. Los padres suelen responder únicamente a los comportamientos más exagerados, por ello, estos niños y estas niñas suelen reclamar la atención de la figura de apego mediante pucheros, rabietas, amenazas y mal comportamiento, al no estar seguros de la disponibilidad de sus padres (Behrens et al. 2007; Main 1999; Main y Cassidy 1988; Stevenson-Hinde y Verchueren 2002; citado en Bergin y Bergin, 2009). Estos niños y estas niñas suelen intentar llamar la atención en clase y suelen ser muy dependientes, debido a que en su casa no reciben atención. Los niños y las niñas con apego evitativo están desconectados emocionalmente, manteniendo así a las personas o sentimientos alejados de él o ella, pero no significa que sean independientes. En cambio, los niños y las niñas con apego seguro suelen

ser más entusiastas, seguros de sí mismos, persistentes y tolerantes a la frustración (Weinfield et al. 1999; citado en Bergin y Bergin, 2019).

- Competencia social. Las niñas y los niños con apego inseguro suelen ser menos competentes socialmente que los niños y las niñas con apego seguro, además suelen tener pocos amigos y de mala calidad o no tener. Los niños y las niñas con apego desorganizado participaron en el 71% de los casos de agresión escolar (Lyons-Ruth et al. 1993; citado en Bergin y Bergin, 2019).
- La competencia social está relacionada con el rendimiento académico, debido a que implica un esfuerzo social. Los niños y las niñas prosociales consiguen notas más altas que las niñas y los niños menos prosociales. (Miles y Stipek 2006, Wentzel 1993; citado en Bergin y Bergin, 2019).
- Regulación de las emociones. Aprendemos cuando asimilamos nueva información de manera constructiva, pero esto implica una excitación emocional, y aquellas personas que no saben regular sus emociones acaban con ansiedad y abandonando la tarea (Blair 2001; citado en Bergin y Bergin, 2019).
- Hiperactividad y déficits de atención. Los niños y las niñas con apego inseguro serán más propensos a tener síntomas o desarrollar TDAH (Clarke et al. 2002; Egeland et al. 1993; citado en Bergin y Bergin, 2019). Esto se debe a que probablemente la ansiedad actúa sobre la capacidad de controlar la memoria, la atención y la resolución de problemas, incrementando pensamientos secundarios que no tienen que ver con la tarea. (Ficham et al. 1989; Ialongo et al. 1994; citado en Bergin y Bergin, 2019).

#### *2.1.8. Los docentes como figura de apego*

Una relación afectiva segura con el docente puede compensar y remodelar la relación con la figura de apego principal, convirtiendo el aula en un lugar confiable y seguro. De esta manera, el maestro o la maestra es la clave para que los niños con apego inseguro o con riesgo de tenerlo se sientan protegidos. (Howes y Ritchie 1999; Carrillo et al. 2014; Maldonado y Carrillo 2006; citado en Sierra y Moya, 2012). Los niños con apego inseguro son capaces de desarrollar apego seguro con sus maestros si éstos se manifiestan sensibles y accesibles.

(Silver et al. 2005; Howes y Matheson 1992; Goossens y van Ijzendoon 1990; citado en Sierra y Moya, 2012).

Pero, ¿cómo identificar a cada tipo de apego en el aula? Según Sierra y Moya (2012) siguiendo a Barret y Trevitt (1991), Howes y Ritchie (1999) o Gueddes (2006):

- Apego seguro. Estos niños cuando se sienten amenazados tienen la seguridad de que su figura de apego estará ahí para ser atendidos, escuchados y comprendidos. Para ellos el mundo es un lugar para explorar, todo puede ser una oportunidad para aprender.

Acatan las normas y aceptan los castigos. Suelen tener un nivel de frustración adecuado. Establecen relaciones apropiadas con otros niños. También, realizan demandas adecuadas y coherentes a las circunstancias en las que se encuentran, esto facilita que la maestra o el maestro pueda interpretar de forma adecuada sus demandas y reacciones.

- Apego evitativo. Sus padres suelen ser insensibles, por lo que, el niño o la niña piensa que sus demandas de seguridad y afecto no serán atendidas, por ello, no exterioriza sus necesidades. Ante la separación de sus cuidadores no muestra ansiedad, se mantiene indiferente. Piensa que la maestra es una extensión de su cuidador principal, recordando que éste o ésta no atiende sus peticiones, por esta razón, no piden ayuda a la maestra y se alejan de los adultos llegando a parecer invisible.

Las actividades suelen realizarlas individualmente. Cuando comienzan las tareas pueden frustrarse ante las adversidades e incluso al observar que el estudiantado puede resolver las actividades y él o ella no. Suelen pensar que, no son buenos en ninguna asignatura tampoco, por ello, las tareas pueden ser una buena vía de intervención junto con refuerzos positivos.

- Apego ambivalente. La figura de apego suele ser impredecible ante las demandas del niño, dependiendo de sus factores internos responderán con afecto o rechazo, por lo que, el niño no sabe cuando será atendido de manera adecuada. Con respecto a la maestra, sus emociones y su

vida en el aula gira entorno a la atención de la maestra. No sabe cómo comportarse con ella, por tanto, muestran su miedo y frustraciones con comportamientos dependientes y hostiles hacia ella.

- Apego desorganizado. Aunque es un porcentaje pequeño, estos niños suelen ser víctimas de maltrato o conductas negligentes. Su relación con la figura de apego está basada en el miedo. Estos niños padecen de una gran ansiedad e incluso destellos de ira o tristeza, sintiendo en ocasiones recelo hacia la maestra y hacia sus compañeros y compañeras, así como comportamientos agresivos. (Schore, 2000; citado en Sierra y Moya, 2012).

### 2.1.9. *El duelo*

Bisquerra y Bisquerra (2011) la tristeza es una emoción que se da cuando perdemos a alguien o algo con el que previamente habíamos establecido un vínculo afectivo. *“Cuando la pérdida es significativa y muy importante, y de alguna forma se rompe con la continuidad de la vida, el cerebro necesita un tiempo para restablecerse. Ese tiempo es el duelo.”* (Bisquerra y Bisquerra, 2011, p.132).

Romero & López (2019) a lo largo de nuestra vida nos veremos afectados ante la pérdida de un familiar. La muerte implica un proceso de duelo, el duelo en el niño no es igual que en el adulto, ya que poseen menos conocimientos sobre cómo abordarlo. Por ello, es muy importante que tengan herramientas para evitar problemas psicológicos en su vida adolescente o adulta. Según Danielle N. Shanapiro (2014, citado en Romero y López, 2019) un 40% de menores durante el primer año tras la pérdida padecerán trastornos y secuelas, un 10% tendrán problemas psicológicos a lo largo de su vida.

Los niños y las niñas con apego seguro suelen hablar de la persona fallecida sin tanta dificultad, saben reconocer los sentimientos de pérdida y amor, y utilizan buenas estrategias para afrontar la pérdida y los sentimientos que acarrear (Mikulincer y Shaver, 2008; citado en Berenguer-Pérez et al. 2018). En este estudio el apego ambivalente o ansioso correlaciona con el duelo complicado, por otro lado, el apego seguro y evitativo no correlacionan con el duelo complicado. Se menciona en el estudio que los niños y las niñas con apego

evitativo no suelen pasar un duelo complicado porque evitan los sentimientos y los pensamientos de la persona fallecida.

#### *2.1.9.1. Mitos sobre el duelo en la infancia.*

Artaraz et al. (2017) comentan algunos de los mitos más comunes demostrados en la práctica clínica y la investigación:

- “Las niñas y los niños no comprenden qué sucede tras una pérdida”. En realidad cuando alguien es significativo para ellos y ellas se dan cuenta de los cambios que se producen a su alrededor.
- “Las niñas y los niños no elaboran el duelo”. Sí lo elaboran, pero de manera diferente dependiendo de su edad a como las personas adultas lo manifiestan y expresan.
- “Debemos protegerlos para evitar que sientan sufrimiento y dolor, disimulando y no mostrando así el nuestro”. Ellas y ellos van a notar la ausencia y van a sentir el dolor por la pérdida de esa persona. Cuando se les excluye estamos dificultando el desarrollo de habilidades necesarias que necesitaran para enfrentarse a diversas situaciones a lo largo de su vida. Pensaran en el dolor como algo que se debe esconder, evitando así mostrar sus sentimientos.

#### *2.1.9.2. Características del duelo*

En el plan de apoyo socioemocional de la Comunidad de Murcia (2020), distingue las siguientes características:

- Normal: todos y todas vivimos o viviremos esta situación, aunque cada persona puede pasarlo de forma diferente.
- Dinámico: es algo cambiante, la persona que lo experimenta sufre bajadas y subidas emocionales.
- Íntimo: cada persona lo vive de forma distinta.
- Social: las pérdidas suelen llevar a rituales, contar con otros ayuda en la recuperación, sin embargo, el silencio agudiza el dolor.
- Activo: cada persona debe elaborar y gestionar su pérdida.

### 2.1.9.3. *Tipos de pérdidas*

Al igual que establecemos vínculos distintos tenemos también diferentes tipos de pérdidas. Chías (2009) menciona las distintas pérdidas a las que se enfrentan los niños y las niñas:

- Muerte esperable. Se produce en personas que tienen alguna enfermedad y se sabe con antelación que morirán. Los adultos suelen preparar con naturalidad al niño antes de que suceda, para que se haga a la idea que no va a volver a ver a esta persona.
- Ausencias continuas, abandonos, internados, etc.
- Divorcios.
- Pérdida de la mascota.
- Accidentes y muertes inesperadas.
- Pérdida de compañeros. Puede ocasionarse al cambiar de colegio.

### 2.1.9.4. *Fases del duelo*

J. Bowlby (1980, citado en López, 2015) aportó excelentes investigaciones relacionando la teoría de apego y las desastrosas consecuencias de la separación por fallecimiento. Dividió en 4 fases el proceso del duelo:

1. Fase de shock o entumecimiento: La persona niega la realidad, entra en un periodo de ira, aturdimiento y gran desesperación. Necesita tiempo para asimilar lo sucedido.
2. Fase de búsqueda y anhelo. La persona siente nostalgia junto con inquietud y pensamientos persistentes sobre la persona fallecida.
3. Fase de desesperanza y desorganización. Se comienza a aceptar la realidad. Esta fase se caracteriza por la presencia de insomnio, desconsuelo y apatía.
4. Fase de reorganización. Se vuelve a incorporar poco a poco a su vida anterior.

No es una regla, cada persona puede pasar por diferente orden las fases e incluso no pasar alguna fase. Cada duelo es único.

### 2.1.9.5. *El duelo en las etapas del desarrollo infantil*

Según Martín (2012):

3 a 6 años de edad. Llegan a pensar que la persona continua viva o limitada en alguna forma, no separan totalmente la muerte de la vida. Piensan que la muerte es reversible, temporal y no definitiva. Pueden llegar a pensar en la muerte como algo que han causado a través de un mal pensamiento suyo (pensamiento mágico). Los niños y las niñas menores de cinco años pueden mostrar trastornos en el sueño, en la conducta, en el control de las funciones corporales y en la alimentación.

7 a 9 años de edad. A esta edad suelen hacer preguntas muy concretas a lo que nos sucede cuando morimos, empiezan a sentir curiosidad. Comienzan a ver la muerte como definitiva, pero solo para la gente mayor, no se plantean su propia mortalidad, ni la de sus seres queridos. Pueden presentar problemas de aprendizaje, fobia a la escuela, tener comportamientos agresivos (especialmente los varones) o preocuparse excesivamente por su salud. Cuando un padre o una madre fallece suelen sentirse solos y solas, dado que, el padre o madre viva se sumerge en su propia tristeza y no es capaz de apoyar emocionalmente a su hijo o hija.

10 años o más. Constan de un concepto más amplio de la muerte, la ven como algo universal, final y que a todo el mundo le llega. Conocen la diferencia entre no vivir y vivir. Comienzan a interesarse por los detalles del funeral y los aspectos biológicos de las enfermedades. Conforme adquieren el pensamiento abstracto comprenden las consecuencias existenciales de la muerte.

#### *2.1.9.6. La importancia de la educación para la muerte*

Ramos y Camats (2016) recalcan como la muerte hoy en día sigue siendo un tema tabú, a pesar de la gran probabilidad de que el estudiantado pase por una experiencia de duelo o muerte. Como mencionan los autores, los adultos no hablan con los niños de la muerte, ni las emociones que provocan. Aunque sus intenciones no sean malas lo que provocan es la potenciación de debilidades emocionales y sobreprotección, por ello, no se debe mentir o esconder la muerte, para así poder pasarla de manera resiliente. La sociedad nos enseña que debemos esconder el dolor por encima de todo y realizar aquello que nos produzca placer.

Aspinall (1996) destaca los programas de educación preventiva sobre la muerte, ya que nos pueden ayudar a identificar los sentimientos que acompañan una pérdida. El autor indica que las ilustraciones visuales nos pueden ser de gran utilidad para que los niños sean capaces de identificar la tristeza, el miedo, la felicidad y la ira, animándoles al mismo tiempo a expresar a través de dibujos o verbalmente sus sentimientos. Señala los juegos de rol como escenarios perfectos para compartir diversos sentimientos y experiencias personales, además de los cuentos como vía para promover la discusión.

#### *2.1.9.7. Enfoques didácticos y técnicas de enseñanza preventiva entorno a la muerte*

Herrán y Cortina (2008) distinguen dos enfoques, el primero se trata de forma preventiva y el segundo enfoque es paliativo a la pérdida. En el primer enfoque también llamado co-curricular, la muerte se trata en todas las materias, trabajando al mismo tiempo una gran cantidad de temas transversales. Asimismo, el primer enfoque contiene procesos relevantes y significativos de desaprendizaje de prejuicios, mitos y miedos sobre la muerte. El enfoque paliativo se da cuando se ha producido la pérdida, tomando de referencia a la persona que ha sufrido la pérdida para poder orientarla.

Respecto a las técnicas de enseñanza de manera preventiva encontramos algunas que mencionan Herrán y Cortina (2008):

- Actividades anticipatorias: ciclos vitales (animales, recursos, personas, planetas, etc.), enfermedades, prevención de accidentes, la retirada de algún deportista que admiren.
- Momentos significativos: envejecimiento, separaciones, muertes de otros, abandono, fracturas, olvidos, pérdidas, etc. Eternidades parciales: actuaciones para la conservación, grabaciones y registros, lugares y músicas de todas las épocas, la adquisición de una mascota (viendo como crece y tiene hijos), visitas a museos, pueblos abandonados, visita al museo, etc.
- Rincones de juego: “rincón de los miedos”, “rincón de los animales extinguidos, etc.



- Pequeñas investigaciones: “¿Cuánto vive una rosa, un perro, una ballena, etc.?”; ¿Qué ocurre si... no regamos la planta, si ponemos un pez más grande junto a uno más pequeño, etc.?”
- Proyectos de vida en la naturaleza: el muñeco de nieve, actividades de reciclaje, reforestación ambiental, la huerta, primeros auxilios, etc.
- Talleres globalizados: Taller de lecturas dramatizadas y de cuentacuentos donde aparezca la muerte simbólicamente, taller transcultural para socializar y entender la muerte desde diferentes mitos, ritos, danzas y bailes, taller de energías alternativas, etc.

Cabe destacar el aprendizaje y servicio como metodología desde la pedagogía de la muerte (véase Rodríguez et al. (2015)).

### **3. PARTE II: PROPUESTA DIDÁCTICA**

#### 3.1. Análisis contextual de la intervención

Esta propuesta de intervención se ha diseñado para ser trabajada con alumnado de primer ciclo en Educación Primaria. No obstante, puede aplicarse en otros niveles o cursos, modificando lo que se estime oportuno. El grupo en el que he desarrollado mis prácticas es un grupo de segundo de Educación Primaria con bastante diversidad cultural, formado por 14 niñas y 12 niños. En la clase nos encontramos con seis niños con dificultades en la lectoescritura con programas de refuerzo, ya que sus padres son de origen extranjero (marroquí y rumano) y no suelen hablar español en casa, ni ayudarles en las tareas por esta razón.

Este centro está formado por una línea, excepto en 4 años contando con dos aulas, 5 años con dos aulas y 5º de Educación Primaria con dos aulas. El centro se llama C.E.I.P Andalucía y está situado en Santa María del Águila. La principal actividad es la agricultura e industrias derivadas, por lo que, la mayoría de los padres y las madres pasan la mayor parte del tiempo trabajando; pertenecen a un nivel socioeconómico medio-bajo.

El centro está comprometido con el desarrollo integral de la persona, por ello, llevan a cabo varios proyectos y planes a lo largo del curso. Los coordinadores realizan y proponen al Claustro diferentes actividades para desarrollarlas en el centro o en el aula. Una vez a la semana se reúnen estos coordinadores para concretar los objetivos, los contenidos y las actividades a lo largo del curso. Este

grupo lo denominan PICCBIT (Paz, Igualdad, Convivencia, Creciendo en salud, Biblioteca y TIC). Por lo tanto, esta propuesta para la educación emocional y educación parental encaja perfectamente con la pieza que falta en su puzle para el desarrollo integral de la persona.

### 3.2. Desarrollo de la propuesta

#### 3.2.1. Objetivos

a) Objetivos generales: (Ver tabla 1)

*Tabla 1. Objetivos generales.*

<b>OBJETIVOS GENERALES</b>
1. Mejorar el vínculo de apego entre la familia y el alumnado.
2. Fomentar una buena autoestima para aprender a quererse y a querer.
3. Aprender a regular las emociones como medio para conseguir el equilibrio emocional.
4. Desarrollar la conciencia emocional.
5. Fomentar la expresión de los sentimientos ante la pérdida, la aceptación de estos y aprender a compartir el dolor.
6. Desarrollar la resiliencia.

Fuente: *elaboración propia.*

b) Objetivos específicos: (Ver tabla 2)

*Tabla 2. Objetivos específicos*

<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	
<b>1. Apego</b>	1.1. Sensibilizar acerca de la vinculación emocional y el apego. 1.2. Conocer el propio estilo de apego. 1.3. Reflexionar sobre la necesidad de generar cambios en el propio estilo de apego.

<b>2. Autoestima</b>	<p>2.1. Conocerse a uno mismo y aceptarse, manifestando sentimientos positivos hacia uno mismo.</p> <p>2.2. Mejorar el autoconcepto tanto personal como académico.</p>
<b>3. Conciencia emocional.</b>	<p>3.1. Adquirir un mejor conocimiento de las emociones.</p> <p>3.2. Identificar nuestras emociones y las de los que nos rodean.</p> <p>3.3. Aprender a expresar nuestras emociones mediante el arte, la música, la expresión oral o expresión corporal.</p>
<b>4. Autoregulación emocional.</b>	<p>4.1. Aprender a controlar los impulsos emocionales, reduciendo la impulsividad y evitando así las conductas disruptivas.</p> <p>4.2. Conocer técnicas de relajación y respiración.</p>
<b>5. Duelo.</b>	<p>5.1. Reflexionar sobre la emoción de la tristeza.</p> <p>5.2. Hablar de la frustración que conlleva una pérdida.</p> <p>5.3. Aceptar el afecto de otras personas y su ayuda.</p> <p>5.4. Incrementar la empatía hacia los demás, y en especial frente a su tristeza.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

### 3.2.2. Contribución al desarrollo de las competencias clave en Educación Primaria

En primer lugar, se trabaja la competencia en comunicación lingüísticas, ya que durante el desarrollo de las sesiones se utiliza el diálogo de forma crítica y constructiva tanto interpersonalmente como intrapersonalmente, debiendo mostrar asimismo interés por las interacciones con los demás, y siendo conscientes del impacto de la lengua (lo que comunicamos) a otras personas.

En segundo lugar, aprender a aprender porque deben conocer qué saben sobre si mismos y qué desconocen, motivándose a aprender, y teniendo curiosidad y necesidad de aprender a cómo mejorar.

En tercer lugar, deben mejorar su capacidad de resolución de problemas y adaptación al cambio, aprender a comunicarse emocionalmente, autoevaluarse al final de cada sesión, trabajar el autoconocimiento y una autoestima sana.

En último lugar, deben durante el desarrollo de las sesiones valorar la libertad de expresión, tener interés y respeto por las obras artísticas y emocionales de sus compañeros.

### 3.2.3. Contenidos

C) Contenidos: (Ver tabla 3)

Aunque hay contenidos diferentes en cada bloque, la regulación de cada tipo de emoción también se trabaja en la conciencia emocional mediante el libro “El emociómetro del inspector Drilo” de Susanna Isern.

*Tabla 3. Contenidos*

<b>CONTENIDOS</b>	
<b>1. Apego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La vinculación emocional.</li> <li>- Los tipos de apego.</li> <li>- Reflexión del vínculo de apego.</li> <li>- Simulación de situaciones para la educación parental.</li> <li>- Límites parentales.</li> </ul>
<b>2. Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li> <li>- Automotivación.</li> <li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li> <li>- Autorreflexión de las propias destrezas, habilidades y aptitudes.</li> </ul>
<b>3. Conciencia emocional.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.</li> <li>- Identificación y reconocimiento de nuestras emociones y de las emociones de los demás.</li> <li>- Verbalización de las emociones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión de los sentimientos de manera no verbal, mediante el arteterapia y la musicoterapia.</li> </ul>
<b>4. Autoregulación emocional.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> <li>- La relajación y la respiración.</li> <li>- Autocontrol con autoinstrucciones.</li> <li>- Regulación de cada tipo de emoción.</li> </ul>
<b>5. Duelo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tristeza.</li> <li>- La pérdida y su aceptación.</li> <li>- Tolerancia a la frustración.</li> <li>- La empatía.</li> <li>- Simulación de situaciones que llevan a la frustración y a la pérdida.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

#### 3.2.4. Sesiones y actividades

Esta propuesta didáctica contiene 25 sesiones (ver Anexos 19 a 43). Se han establecido cinco bloques porque para mejorar el estilo de apego es necesario trabajar con la familia el apego, ya que si únicamente se trabajase la autoestima y la regulación emocional con el estudiantado no sería suficiente. También se ha incluido el bloque de autoestima y autoconcepto porque los niños y las niñas con un estilo de apego inseguro suelen tener un autoconcepto muy pobre y una autoestima baja, lo que complica las relaciones con sus iguales dando lugar a conductas disruptivas, si aprende a quererse, aprende a querer. El bloque de conciencia emocional era necesario por ambas partes, tanto en el apego como en el duelo, para aprender a regular tus emociones primero debes identificarlas, saber qué significan y por qué surgen, al igual que es necesario saber identificar las emociones que conllevan una pérdida como indica Aspinall (1996). La regulación emocional nos sirve tanto para regular la ira como la tristeza. Las actividades para el duelo son preventivas, centradas sobre todo en la emoción de la tristeza, la separación de los padres, la frustración y la pérdida. Aunque están separadas por bloques muchas trabajan transversalmente otros bloques, por ejemplo, en la conciencia emocional hay una actividad de arteterapia en la que se trabaja la pérdida y la regulación emocional.

Aunque sean actividades concretas es necesario trabajar transversalmente, día a día la educación emocional.

Las sesiones con el estudiantado están pensadas para hacer reuniones con la familia mientras se desarrollan y así puedan participar, dado la nueva normalidad ante el covid-19.

Para las sesiones 1º, 10º, 12º, 13º, 14º y 15º me he inspirado en las actividades del libro de Bisquerra y Bisquerra (2011).

*Tabla 4. Ficha-modelo de una sesión*

1º Sesión	“Nuestros vínculos”
Objetivos	1.1., 1.2.,1.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La vinculación emocional.</li> <li>- Los tipos de apego.</li> <li>- Reflexión del vínculo de apego.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Espacios	Reunión virtual
Recursos	Ordenador/Tablet/Teléfono móvil, papel y bolígrafo.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad está pensada para ser trabajada con la familia y tutor para reflexionar acerca del vínculo de apego que han tenido a lo largo de su vida con otras personas como sus madres y padres, y cómo ese vínculo se refleja al mismo tiempo en sus hijos y sus hijas/ alumnado.</p> <p>Se realizarían una serie de preguntas con un tiempo para la reflexión. Con ello, se quiere conseguir el cuestionamiento del vínculo que comparten con sus hijos y sus hijas, con posibles cambios de mejora.</p> <p>Las preguntas serían las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué vínculos han sido más importantes a lo largo de mi vida?</li> <li>- ¿Qué tienen de parecidos todos ellos?</li> <li>- ¿Qué dice de mí lo que tienen en común?</li> </ul>

- ¿Comparto estas características comunes con el vínculo establecido con mi hijo/a?
- ¿Qué está aprendiendo de ti y de vuestro vínculo tu hijo/a?
- ¿Qué hay de positivo en vuestro vínculo? ¿Qué hay de negativo en vuestro vínculo?
- ¿Qué piensas que sería bueno cambiar de vuestro vínculo para conseguir que fuese más seguro?
- ¿Qué acciones voy a llevar a cabo para realizar esas mejoras en nuestro vínculo?

En esta actividad también se pretende enseñar la importancia y la repercusión del vínculo de apego en la vida de sus hijos y sus hijas.

Fuente: *elaboración propia*.

### 3.2.5. Temporalización

La propuesta didáctica está pensada para ser realizada a lo largo del curso escolar iniciándose en octubre y acabando en febrero. Las actividades con los padres se realizarán una vez al mes hasta terminarlas por posible dificultad por trabajo u otras tutorías en relación a otros temas. Las actividades con el alumnado se realizarían una vez a la semana.

Algunas actividades están pensadas para realizarlas como complemento de la dinámica de clase como es el caso de: “El rincón de pensar y sentir”, “Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración” o “El rincón de la tristeza”. “Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración” se podría realizar cada día después del recreo. Otra actividad como “El emocionómetro del inspector Drilo” para llegar a trabajarla en profundidad se debería trabajar poco a poco durante esos meses.

Muchas actividades pueden ser realizadas en educación física, algunas en la hora de lectura, una en la hora de música, otra en la hora de artes e incluso no tienen por qué ser realizadas en una hora concreta, sino ir cada día haciendo 10 minutos de esa actividad.

Tabla 5. Cronograma

CRONOGRAMA GENERAL					
SESIONES	OCT.	NOV.	DICIEM.	ENERO	FEB.
1	★				
2		★			
3			★		
4				★	
5					★
6	★				
7	★				
8	★				
9	★				
10		★			
11		★			
12		★			
13		★			
15			★		
16			★		
17			★		
17			★		
18				★	
19				★	
20				★	
21				★	
22					★
23					★
24					★
25					★

Fuente: *elaboración propia.*

### 3.2.6. Espacios, agrupamientos y recursos

En esta propuesta didáctica las actividades tendrán diferentes agrupamientos, trabajarán individualmente, en pequeños grupos y el grupo clase completo. En relación a los espacios, se proponen actividades para hacer tanto en casa como en el aula habitual, en el patio y algunas reuniones virtuales con la familia. Por último, los recursos son variados y fáciles de disponer en el aula como folios, lápices, cartones, mesas, cartas de cartulina realizadas a mano, pegamento,



clips, y algunas fáciles de encontrar en casa como felpas, una cámara, etc. Lo más “complejo” es que todos los padres tengan un móvil, ordenador o tablet con acceso a internet.

### 3.2.7. Metodología

La metodología de la propuesta didáctica para trabajar la educación emocional se basa en una metodología participativa, cooperativa y activa, de forma que el estudiantado y las familias asimilen los conocimientos a través de su vida cotidiana y de la reflexión sobre lo que experimentan o sienten.

El papel del docente se basará en ser facilitador del aprendizaje y mediador, siendo un modelo de actuación al que los niños y las niñas imiten e interioricen, no solo durante las actividades, sino también en sus conductas habituales.

El desarrollo de las actividades se realizará mediante el juego, pues está demostrado su impacto en el aprendizaje, además de dramatizaciones y dinámicas de juego.

### 3.2.8. Atención a la diversidad

En el aula como he mencionado anteriormente en el análisis contextual nos encontramos con seis niños con dificultades en la lectoescritura y vocabulario más reducido en relación a su grupo. Actualmente tienen un programa de refuerzo, pero para realizar estas actividades solamente dos alumnos necesitarían apoyo por parte de un maestro o maestra para poder expresar lo que piensan de forma escrita con la ayuda de un llavero silábico.

Respecto a las actividades con la familia se les recomendarán dar clases de español para que así también se integren mejor en su vida aquí, puedan ayudar a sus hijos/as en sus tareas y amplíen conjuntamente el vocabulario. Como las clases son algo voluntario a modo de consejo, en las reuniones se harán grupos con al menos un padre o madre de origen extranjero con la lengua española y un padre o madre de origen extranjero sin la lengua española, por ejemplo, la persona que sepa hablar español y marroquí ayudará a la persona que solo comprenda marroquí. Asimismo, es importante la diversidad en los grupos para trabajar de forma transversal la tolerancia social.

### 3.2.9. Evaluación

La evaluación será continua valorando todo el proceso desde el principio hasta el final y estará compuesta por tres partes:

- *Evaluación inicial:* será realizada en el mes de septiembre. Se les repartirán unos test de cada bloque para conocer en el caso de los padres la personalidad parental y en el caso del estudiantado su autoconcepto y su autoestima, su conciencia emocional, el nivel de autorregulación-frustración, y sus conocimientos y tolerancia ante el duelo o la pérdida. Por otro lado, se realizará una tutoría con cada familia para indagar en la relación padre/madre e hijo/a, además mediante la observación directa en clase se podrá observar si lo respondido en los cuestionarios es cierto (ver Anexos 1 a 6).
- *Evaluación durante el proceso:* el alumnado contará con una plantilla para demostrar lo aprendido y autoevaluarse que deberá entregar al final de cada sesión y el maestro o la maestra una hoja de registro para valorar el nivel de participación, el interés, la motivación, la comprensión y el aprendizaje (ver Anexos 7 y 8). Después de la doceava sesión llamada “*El emociómetro del inspector Drilo*”, el alumnado llevará un diario, si toda la clase estuviese dispuesta a compartir con su familia y la maestra o el maestro el diario, este también podría valorarse.
- *Evaluación final:* se tendrá en cuenta los criterios de evaluación en relación con los objetivos (ver Anexos 9 a 13) junto con unas rúbricas de evaluación para determinar si se ha iniciado o ha conseguido (ver Anexos 14 a 18), asimismo se estimará si han mejorado o no desde su evaluación inicial.
- *Evaluación práctica docente:* se realizará a través de la reflexión privada del docente que realice las sesiones, analizando los resultados de evaluación del alumnado y planteándose propuestas de mejora. A partir de la autoevaluación del estudiantado puede averiguar si no le han gustado o no han estado cómodos en cualquiera de las sesiones, o si hay un porcentaje considerable de alumnado que no ha logrado conseguir los objetivos.

#### **4. CONCLUSIONES**

Tras elaborar este trabajo y revisar los objetivos he de destacar el cuarto, para mí ha sido un proceso largo y dedicado, analizando la teoría que he aprendido sobre el apego y el duelo infantil (primer y segundo objetivo de este trabajo fin de grado) he diseñado la propuesta didáctica pensando en la importancia de la regulación de las emociones y la autoestima en cuanto al apego, y la conciencia emocional y la pérdida con respecto al duelo, ambos relacionándolos transversalmente. También, he de mencionar el interés que ha surgido en mí tras la elaboración de este trabajo sobre la educación parental. Durante la carrera en muchas ocasiones nos mencionaban la importancia de invitar o hacer voluntarios a la familia o la comunidad, pero ¿qué ocurre cuando ellos y ellas no tienen conocimientos necesarios para educar en valores o emocionalmente? Desde que nacemos hasta que morimos aprendemos día a día, por ello, he incluido la educación parental y su participación en muchas actividades. Un objetivo no conseguido adecuadamente ha sido el tercero, ya que he aprendido a buscar fuentes científicas de información, redactando, citando y referenciando esa información, pero ha resultado ser una baja selección y bajo volumen de la bibliografía e información como se puede observar en la referencia bibliográfica. Esto ha sido porque mucha información consultada trataba el desapego en la adolescencia, el apego en los bebés y el apego afectivo-sexual.

Mis principales hallazgos elaborando este trabajo han sido:

1. Conocer qué es el apego y los tipos de apego.
2. El impacto del tipo de apego para el correcto el desarrollo socioemocional, desarrollo de la personalidad y desarrollo cognitivo.
3. Los factores para el desarrollo de un apego seguro (protección, incondicionalidad, seguridad, mostrarse disponible, etc.).
4. Los modelos operativos internos estando comprendido por dos aspectos, la figura de apego la cual responderá (o no responderá) a la petición de protección y apoyo, y la percepción de uno mismo como digno (o no digno) de recibir esa calidad de cuidado o apoyo.

5. La relación entre el apego y el rendimiento académico, pues aquel profesorado conectado emocionalmente con su alumnado, les ayuda a desarrollar la parte prefrontal del cerebro.
6. La influencia de la figura docente para compensar y remodelar la relación con la figura de apego principal, convirtiendo el aula en un lugar confiable y seguro.
7. Los mitos en el duelo infantil como, por ejemplo, la necesidad de la familia de proteger a los niños y las niñas del duelo para evitarles dolor, provocando contradictoriamente potenciación de debilidades emocionales.
8. Los tipos de pérdida, pues relacionaba la palabra duelo solamente con la muerte.
9. Las fases del duelo y el duelo en el desarrollo infantil, ya que en cada etapa en la infancia se entiende y se vive de forma diferente.
10. Los enfoques y técnicas de enseñanza preventiva entorno a la muerte.

Resumiendo, elaborar este trabajo me ha servido para aprender a trabajar la educación emocional muy importante para mi futuro trabajo como maestra de pedagogía terapéutica, pues tratamos muchas personas con trastorno del espectro autista que necesitan una intervención continua en el aspecto emocional, niños y niñas con trastornos en la conducta e incluso todo el alumnado con dificultades en el aprendizaje puesto que suelen tener una baja autoestima por sus bajas calificaciones. Asimismo, me sirve para orientar y motivar a otros docentes a llevar a cabo programas para la educación emocional. Por último y más importante, me ha servido para darme cuenta de la importancia de la educación parental.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J. A., Blanco, V. y Landa, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia formación para madres, padres y profesorado*. Colegio de Médicos de Bizkaia. Bilbao.
- Aspinall, S. Y. (1996). Educating children to cope with death: A preventive model. *Psychology in the Schools*, 33(4), 341-349. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199610\)33:4<341::AID-PITS9>3.0.CO;2-P](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199610)33:4<341::AID-PITS9>3.0.CO;2-P)
- Ávila de Encío, C. (2018). *La relación de apego y sus posibilidades educativas*. Narcea Ediciones. <https://elibro-net.ual.debiblio.com/es/lc/ual/titulos/46297>
- Berenguer Pérez, M., Barreto Martín, P., y Pérez Marín, M. (2018). Attachment and overcoming cope with loss of a loved one/ apego y superación de la pérdida de una persona significativa. *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, XXVII, 62. <http://dx.doi.org/10.24205/03276716.2017.1043>
- Bergin, C. y Bergin, D. (2009). Attachment in the classroom. *Educational Psychology Review*, 21(2), 141-170. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-009-9104-0>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro-net.ual.debiblio.com/es/lc/ual/titulos/47962>
- Brendtro, L. K. (2019). Pathways from pain to resilience. *International Journal of Child, Youth & Family Studies*, 10(2-3), 5-24. <http://dx.doi.org/10.18357/ijcyfs102-3201918850>
- Chías, M. (2009). *Emocionarte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción* (2a. ed.). Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro-net.ual.debiblio.com/es/lc/ual/titulos/47889>
- De Hoyos López, M. C. (2015). ¿Entendemos los adultos el duelo de los niños?/Do adults understand the grief of children? *Acta Pediátrica Española*, 73(2), 27-32. Recuperado de:

<https://search.proquest.com/scholarly-journals/entendemos-los-adultos-el-duelo-de-niños-do/docview/1663672628/se-2?accountid=14477>

de la Herrán, A. y Cortina, M. (2008). La educación para la muerte como ámbito formativo: Más allá del duelo. *Psicooncología*, 5(2), 409-424. Recuperado de: <https://search.proquest.com/scholarly-journals/la-educación-para-muerte-como-ámbito-formativo/docview/220410293/se-2?accountid=14477>

Forslund, T., Peltola, M. J. y Brocki, K. C. (2020). Disorganized attachment representations, externalizing behavior problems, and socioemotional competences in early school-age. *Attachment & human development*, 22(4), 448-473.

González, R. A. M. (2009). *Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Secretaría General Técnica, Ministerio de Sanidad y Política Social.

Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Clínica Contemporánea*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.5093/cc2018a9>

Martín, M. (2012). *Ganar perdiendo: los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: muerte-divorcio-migración*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro--net.ual.debiblio.com/es/lc/ual/titulos/47964>

Moțățăianu, I. T. (2018). Secure attachment in the classroom – A key to optimizing learning. *Euromentor Journal*, 9(1), 78-85. Recuperado de: <https://search.proquest.com/scholarly-journals/secure-attachment-classroom-key-optimizing/docview/2036977188/se-2?accountid=14477>

Muñoz-Muñoz, L. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 807-821. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.1520201082016>

Plan apoyo socioemocional “VOLVAMOS+CERCANOS”. (2020). En *Volvámonos más cercanos*. <https://eaprendizaje.carm.es/wp-content/uploads/2020/07/Plan-apoyo-socioemocional-“VOLVAMOS-CERCANOS”-100720.pdf>

- Ramos Pla, A. y Camats i Guàrdia, R. (2018). Fundamentos para una pedagogía preventiva sobre la muerte en la escuela. *Revista Complutense De Educación*, 29(2), 527-538. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.53448>
- Rodríguez Herrero, P., de la Herrán Gascón, A. y Cortina Selva, M. (2015). Pedagogía de la muerte mediante aprendizaje de servicio. *Educación XXI*, 18(1), 189-212. <http://dx.doi.org/10.5944/edu-cXX1.18.1.12317>
- Sierra García. (2012). El apego en la escuela infantil: Algunas claves de detección e intervención. *Psicología Educativa*, 18(2), 181-191. <http://dx.doi.org/10.5093/ed2012a18>
- Tur-Porcar, A., Doménech, A., y Mestre, V. (2018). Vínculos familiares e inclusión social. Variables predictoras de la conducta prosocial en la infancia. *Anales De Psicología*, 34(2), 340-348. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.2.308151>
- Verschueren, K. (2020). Attachment, self-esteem, and socio-emotional adjustment: There is more than just the mother. *Attachment & Human Development*, 22(1), 105-109. <http://dx.doi.org/10.1080/14616734.2019.1589066>
- Verschueren, K., & Koomen, H. M. Y. (2012). Teacher–child relationships from an attachment perspective. *Attachment & Human Development*, 14(3), 205-211. <http://dx.doi.org/10.1080/14616734.2012.672260>

## **6. REFERENCIAS LEGISLATIVAS**

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE 30-12-2020, nº. 340, p. 122888.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE 01-03-2014, nº. 52, pp 19386, 19381, 19405, 19409, 19417, 19419.
- Decreto 181/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el

currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. BOJA 16-11-2020, nº. 221, p. 23.

ORDEN de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. BOJA Extraordinario nº 7, 18-01-2021, p. 6.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE 29-01-2015, nº 25, p. 69686.



## 7. ANEXOS

### 7.1. TEST EVALUACIÓN INICIAL

#### 7.1.1. Anexo 1: Plantilla evaluación inicial. Apego

Tabla 6. Test apego

TEST: APEGO				
Lee las frases y marca:				
1. No estoy de acuerdo				
2. No lo sé				
3. Totalmente de acuerdo.				
1	Suelo pasar tiempo con mi hijo/a y jugar con él o ella.	1	2	3
2	Mi hijo/a tiene mucha confianza conmigo.	1	2	3
3	Su hijo/a se siente querida por sus seres queridos y no busca cariño en otro lugar.	1	2	3
4	La relación con mi hijo/a es muy positiva.	1	2	3
5	No puedo centrarme sabiendo que mi hijo/a lo está pasando mal.	1	2	3
6	La idea de separación momentánea para mí resuelta un alivio.	1	2	3
7	Me siento bien cuando me alejo de él o ella.	1	2	3
8	Me gusta controlar todo en la vida de mi hijo, desde su apariencia hasta sus amigos.	1	2	3
9	Me gustaría que mi hijo/a fuese más independiente.	1	2	3
10	En ocasiones me suelo obsesionar con la salud de mi hijo/a.	1	2	3
11	Las normas son muy importantes en la educación.	1	2	3
12	Los más pequeños deben tener figuras de autoridad.	1	2	3
13	Pienso que es mejor ser el "amigo/a" de mi hijo/a.	1	2	3
14	Creo que le doy mucha libertad a mi hijo/a.	1	2	3
15	A veces pienso que no soy lo bastante autoritario/a y permito muchas cosas a mi hijo/a.	1	2	3
16	No me gusta que mi hijo/a dependa de mí.	1	2	3
17	Mi hijo/a no suele contarme sus problemas, se los guarda para él o ella.	1	2	3
18	En casa solemos pelearnos mucho.	1	2	3
19	A veces creo que me muestro irritable e impaciente.	1	2	3

20	Creo que es bueno pegar a mi hijo/a cuando se lo tiene merecido,	1	2	3
----	--	---	---	---

Fuente: *elaboración propia*.

### 7.1.2. Anexo 2: Plantilla evaluación inicial. Tutoría apego

*Tabla 7. Tutoría apego*

<b>TUTORÍA CON LA FAMILIA PARA HABLAR DE LA RELACIÓN CON SU HIJO/A.</b>				
Nombre del padre/madre/tutor: Nombre del estudiante: Observaciones:				

Fuente: *elaboración propia*.

### 7.1.3. Anexo 3: Plantilla evaluación inicial. Autoestima

*Tabla 8. Test autoestima*

<b>TEST: AUTOESTIMA</b>				
Lee las frases y marca: 4. No estoy de acuerdo 5. No lo sé 6. Totalmente de acuerdo.				
1	A veces pienso que mis actos hacen de mí ser una mala persona.	1	2	3
2	Me gustan muchas cosas de mí.	1	2	3

3	Soy muy feliz.	1	2	3
4	Creo que mis amigos me quieren.	1	2	3
5	Mis amigos quieren jugar conmigo.	1	2	3
6	A veces pienso que soy feo.	1	2	3
7	Me suele salir todo lo que hago mal.	1	2	3
8	Me gustaría cambiarme por otra persona.	1	2	3
9	Soy bastante listo.	1	2	3
10	Tengo un mal comportamiento.	1	2	3
11	A veces me doy vergüenza.	1	2	3
12	Me es fácil decir lo que pienso.	1	2	3
13	Merezco el amor de mi familia y mis amigos.	1	2	3
14	Estoy muy orgulloso de mí mismo.	1	2	3
15	Creo que soy importante y mi gente también lo piensa.	1	2	3
16	Creo que no le gusto a mucha gente.	1	2	3

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.1.4. Anexo 4: Plantilla evaluación inicial. Conciencia emocional

*Tabla 9. Test conciencia emocional*

<b>TEST: CONCIENCIA EMOCIONAL</b>				
Lee las frases y marca:				
1. No estoy de acuerdo				
2. No lo sé				
3. Totalmente de acuerdo.				
1	Sé como me siento en cada situación.	1	2	3
2	A veces no sé expresar/explicar cómo me siento.	1	2	3
3	Sé lo que significan las emociones de la felicidad, el asco, la tristeza, el miedo y la culpa, y podría explicarlas.	1	2	3
4	Cuando un compañero/a está triste me doy cuenta por su rostro.	1	2	3
5	No me gusta contarles a mis seres queridos como me siento.	1	2	3
6	En casa frecuentemente a mi familia le preocupó y me pregunta cómo estoy emocionalmente (si estoy contento, triste, enfadado, etc.).	1	2	3

7	Sé comunicar/contar como me siento mediante el arte, la música, los gestos y otros medios no verbales (sin hablar).	1	2	3
8	Cuando me siento mal prefiero no contarlo para que no se pongan tristes o enfadados porque mi mamá y mi papá también lo hacen conmigo.	1	2	3
9	Si un amigo me dice que está bien pero le salen lagrimas de sus ojos será porque sí está bien, ya que él lo dice.	1	2	3
10	Cuando un compañero hace movimientos muy bruscos y tiene los hombros encorvados puede estar enfadado.	1	2	3
Ahora explica qué significan todas las emociones que conoces y dibuja una cara de como sería esa emoción en cada caso:				

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.1.5. Anexo 5: Plantilla evaluación inicial. Autoregulación emocional

*Tabla 10. Test autoregulación emocional*

<b>TEST: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL</b>				
Lee las frases y marca:				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No estoy de acuerdo</li> <li>2. No lo sé</li> <li>3. Totalmente de acuerdo.</li> </ol>				
1	Cuando estoy enfadado trato de pensar en algo positivo para calmarme.	1	2	3
2	Cuando estoy triste no sé como animarme o dejar de estarlo.	1	2	3
3	Si hago algo mal acepto las consecuencias.	1	2	3
4	Prefiero escaparme de un castigo aunque sepa que lo que he hecho está mal.	1	2	3
5	Cuando quiero algo y no me lo dan me enfado o me entristezco tanto que	1	2	3

	paso días pensando y sintiéndome así por ello.			
6	Si tengo ganas de pegarle a alguien lo hago.	1	2	3
7	Si mi madre o mi padre me regañan les contesto porque no me gusta que me regañen.	1	2	3
8	Prefiero guardar mis sentimientos para mí.	1	2	3
9	Cuando estoy triste me aísló y pienso en todo lo negativo.	1	2	3
10	Sé controlar mis emociones cambiando de pensamiento.	1	2	3
11	Mis sentimientos y emociones dependen de la gente que me rodea, no de mí.	1	2	3
12	Si algo ha salido mal prefiero no volverlo a hacer para que no vuelva a salir mal.	1	2	3

Ahora explica qué haces tú para dejar de sentirte:

- Triste: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Enfadado: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Asco: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Miedo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.1.6. Anexo 6: Plantilla evaluación inicial. Pérdida/tristeza

Tabla 11. Test pérdida/tristeza

<b>TEST: PÉRDIDA/TRISTEZA</b>				
Lee las frases y marca: 1. No estoy de acuerdo 2. No lo sé 3. Totalmente de acuerdo.				
1	Cuando pierdo algo mis padres suelen comprarme otra cosa igual.	1	2	3
2	Cuando un compañero/a está triste le acompaño e intento hacerle sentir mejor.	1	2	3
3	Trato de pensar que nunca se va a morir nadie querido por mí.	1	2	3
4	Creo que si mis padres se separasen sería mi culpa.	1	2	3
5	Sé que puedo morir y me asusta tanto que prefiero no hablar de eso.	1	2	3
6	Pienso en la muerte como algo horrible y que nunca debería pasar.	1	2	3
7	Creo que si pienso algo negativo o malo de una persona, ésta puede morir.	1	2	3
8	Mis padres nunca han hablado conmigo sobre el hecho de perder un ser querido.	1	2	3
9	Me gustaría aprender más sobre la muerte y cómo ser fuerte ante ésta.	1	2	3
10	Entiendo lo que ocurre cuando una persona fallece.	1	2	3
11	Si mis padres se divorciasen me enfadaría mucho con ellos.	1	2	3
12	Ante una pérdida buscaría refugio en las personas que me quieren y siguen conmigo.	1	2	3

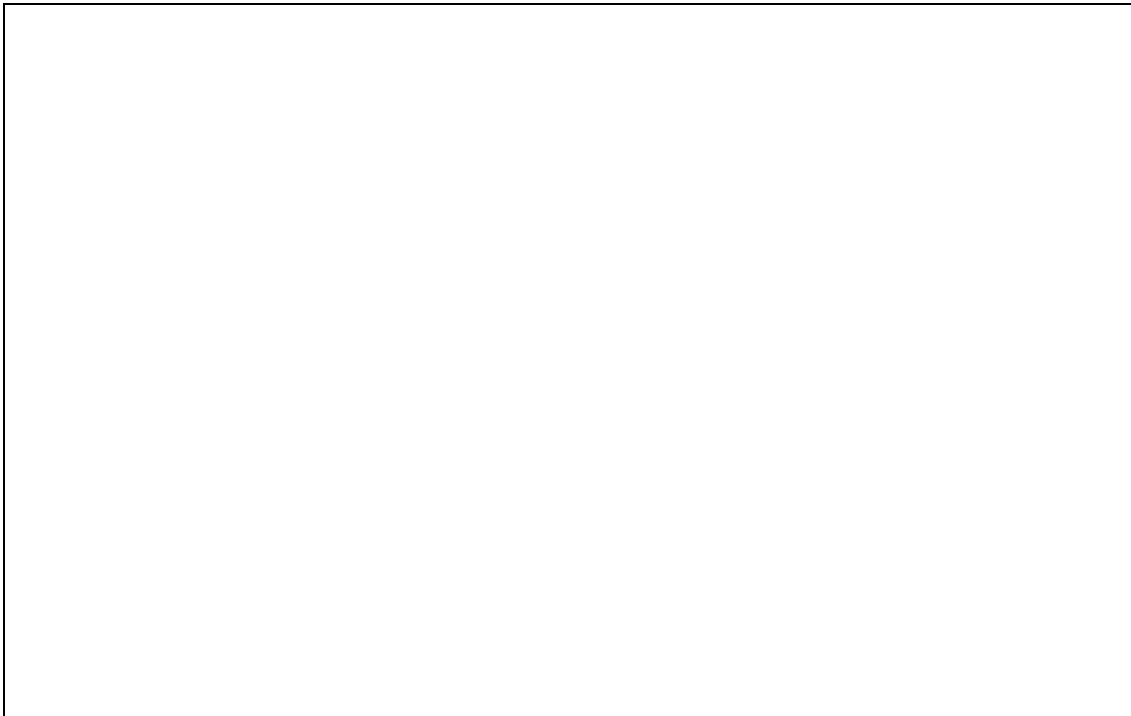
Fuente: *elaboración propia.*

## 7.2. EVALUACIÓN DURANTE EL PROCESO.

7.2.1. Anexo 7: Evaluación durante el proceso. Hoja para el registro de las sesiones

Tabla 12. Hoja para el registro de las sesiones

<b>HOJA PARA EL REGISTRO DE LAS SESIONES</b>		
<b>Fecha:</b>	<b>Módulo:</b>	<b>Nº de actividad:</b>
<b>Observaciones:</b>		



Fuente: *elaboración propia.*

### 7.2.2. Anexo 8: Evaluación durante el proceso. Hoja para la autoevaluación

*Tabla 13. Hoja para la autoevaluación*

<b>ME EVALÚO...</b>
<b>Fecha:</b> _____
<b>Nombre:</b> _____
<b>He aprendido</b>
<b>a:</b> _____
_____
_____
_____
<b>Me ha gustado</b>
<b>mucho:</b> _____
_____
_____
_____

<b>No me ha gustado:</b> _____

Fuente: *elaboración propia.*

### 7.3. OBJETIVOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### 7.3.1. Anexo 9: Objetivos y criterios de evaluación. Apego

*Tabla 14. Objetivos y criterios de evaluación. Apego*

RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
1. APEGO	
OBJETIVO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
1.1. Sensibilizar acerca de la vinculación emocional y el apego.	1.1.1. Reflexiona sobre la importancia del apego y la vinculación emocional en la educación de su hijo/a, mostrando interés por la temática.
1.2. Conocer el propio estilo de apego.	1.2.1. Indaga entre la relación padre/madre e hijo/a poniendo ejemplos de su personalidad parental y la personalidad de su hijo/a.
1.3. Reflexionar sobre la necesidad de generar cambios en el propio estilo de apego.	1.3.1. Cuestiona su propio estilo de apego, poniendo ejemplos de los futuros cambios para conseguir un apego más seguro.



	1.3.2. Manifiesta interés durante el transcurso de las sesiones.
--	--

Fuente: *elaboración propia*.

7.3.2. Anexo 10: Objetivos y criterios de evaluación. Autoestima

*Tabla 15. Objetivos y criterios de evaluación. Autoestima*

<b>RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>2. AUTOESTIMA</b>	
<b>OBJETIVO</b>	<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>
2.1. Conocerse a uno mismo y aceptarse, manifestando sentimientos positivos hacia uno mismo.	2.1.1. Analiza y conoce su comportamiento y actitud consigo mismo desde un punto de vista positivo, buscando soluciones para mejorar sus debilidades.
2.2. Mejorar el autoconcepto tanto personal como académico.	2.2.1. Manifiesta un autoconcepto sano, describiéndose como una persona válida y con confianza en sí misma.

Fuente: *elaboración propia*.

7.3.3. Anexo 11: Objetivos y criterios de evaluación. Conciencia emocional

*Tabla 16. Objetivos y criterios de evaluación. Conciencia emocional*

<b>RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>3. CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	
<b>OBJETIVO</b>	<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>

3.1. Adquirir un mejor conocimiento de las emociones.	3.1.1. Comprende y conoce las emociones básicas, utilizando un vocabulario básico.
3.2. Identificar nuestras emociones y las de los que nos rodean.	3.2.1. Reconoce sus propias emociones y las de los demás.
3.3. Aprender a expresar nuestras emociones mediante el arte y la música.	3.3.1. Utiliza el arte como medio para expresar sus emociones. 3.3.2. Manifiesta mediante el lenguaje musical sus emociones.

Fuente: *elaboración propia*.

7.3.4. Anexo 12: Objetivos y criterios de evaluación. Autoregulación emocional

*Tabla 17. Objetivos y criterios de evaluación. Autoregulación emocional*

<b>RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL</b>	
<b>OBJETIVO</b>	<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>
4.1. Aprender a controlar los impulsos emocionales, reduciendo la impulsividad y evitando así las conductas disruptivas.	4.1.1. Regula la expresión emocional y la experiencia a través de la tolerancia a la frustración y la reflexividad, asumiendo su responsabilidad ante sus actos y, siendo necesario, reparando el daño causado.
4.2. Conocer técnicas de relajación y respiración.	4.2.1. Utiliza técnicas de relajación y respiración cuando siente la necesidad de forma autónoma.

Fuente: *elaboración propia*.

### 7.3.5. Anexo 13: Objetivos y criterios de evaluación. Duelo

Tabla 18. Objetivos y criterios de evaluación. Duelo

RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
5. DUELO	
OBJETIVO	CRITERIO DE EVALUACIÓN
5.1. Reflexionar sobre la emoción de la tristeza.	5.1.1. Analiza las causas y consecuencias de la emoción de la tristeza.
5.2. Hablar de la frustración que conlleva una pérdida.	5.2.1. Comparte con sus compañeros/as, tutor/a y familia sus sentimientos frente a la pérdida o posible pérdida, aprendiendo a soltar sus miedos, sus penas, su sufrimiento, etc.
5.3. Aceptar el afecto de otras personas y su ayuda.	5.3.1. Acepta y busca la ayuda de sus compañeros/as, tutor/a y familia.
5.4. Incrementar la empatía hacia los demás, y en especial frente a su tristeza.	5.4.1. Muestra mejora en su nivel de empatía, intentado ayudar a consolar a sus compañeros/as y acompañándolo/a en su tristeza.

Fuente: *elaboración propia.*

## 7.4. RÚBRICAS DE EVALUACIÓN

### 7.4.1. Anexo 14: Rúbrica de evaluación. Apego

Tabla 19. Rúbrica de evaluación. Apego

RÚBRICA DE EVALUACIÓN
ÁMBITO: APEGO

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INICIADO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>
Reflexiona sobre la importancia del apego y la vinculación emocional en la educación de su hijo/a, mostrando interés por la temática.	Muestra interés por la temática, pero no reflexiona.	Muestra interés por la temática y reflexiona sobre la importancia del apego y la vinculación emocional.
Indaga entre la relación padre/madre e hijo/a poniendo ejemplos de su personalidad parental y la personalidad de su hijo/a.	Pone ejemplos de la personalidad de su hijo/a sin compartir su personalidad parental.	Indaga entre la relación padre/madre e hijo/a poniendo ejemplos de su personalidad parental y la personalidad de su hijo/a.
Cuestiona su propio estilo de apego, poniendo ejemplos de los futuros cambios para conseguir un apego más seguro.	Cuestiona su propio estilo de apego sin disponer de posibles soluciones para la mejora del vínculo emocional.	Comparte soluciones a la vez que cuestiona su propio estilo de apego.
Manifiesta interés durante el transcurso de las sesiones.	Asiste a las sesiones sin mostrar interés.	Manifiesta interés durante el transcurso de las sesiones.

Fuente: *elaboración propia*.

#### 7.4.2. Anexo 15: Rúbrica de evaluación. Autoestima

*Tabla 20. Rúbrica de evaluación. Autoestima*

<b>RÚBRICA DE EVALUACIÓN</b>
------------------------------

<b>ÁMBITO: AUTOESTIMA</b>		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INICIADO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>
Analiza y conoce su comportamiento y actitud consigo mismo desde un punto de vista positivo, buscando soluciones para mejorar sus debilidades.	Analiza y conoce su comportamiento y actitud consigo mismo desde un punto de vista positivo.	Analiza y conoce su comportamiento y actitud consigo mismo desde un punto de vista positivo, buscando soluciones para mejorar sus debilidades.
Manifiesta un autoconcepto sano, describiéndose como una persona válida y con confianza en sí misma.	Muestra mejora del autoconcepto, aunque continua con algunos malos pensamientos de sí mismo.	Manifiesta un autoconcepto sano, describiéndose como una persona válida y con confianza en sí misma.

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.4.3. Anexo 16: Rúbrica de evaluación. Conciencia emocional

*Tabla 21. Rúbrica de evaluación. Conciencia emocional*

<b>RÚBRICA DE EVALUACIÓN</b>		
<b>ÁMBITO: CONCIENCIA EMOCIONAL</b>		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INICIADO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>
Comprende y conoce las emociones básicas,	Conoce las emociones básicas, utilizando el vocabulario	Comprende y conoce las emociones básicas,

utilizando un vocabulario básico.	correspondiente sin entenderlas.	utilizando un vocabulario básico.
Reconoce sus propias emociones y las de los demás.	Reconoce sus propias emociones.	Reconoce sus propias emociones y las de los demás.
Utiliza el arte como medio para expresar sus emociones.	Expresa sus emociones, pero no corresponde con lo que dibuja.	Utiliza el arte como medio para expresar sus emociones.
Manifiesta mediante el lenguaje musical sus emociones.	Manifiesta sus emociones.	Manifiesta mediante el lenguaje musical sus emociones.

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.4.4. Anexo 17: Rúbrica de evaluación. Autoregulación emocional

*Tabla 22. Rúbrica de evaluación. Autoregulación emocional*

<b>RÚBRICA DE EVALUACIÓN</b>		
<b>ÁMBITO: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL</b>		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INICIADO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>
Regula la expresión emocional y la experiencia a través de la tolerancia a la frustración y la reflexividad, asumiendo su responsabilidad ante sus actos y, siendo necesario,	Regula la expresión emocional y la experiencia a través de la tolerancia a la frustración, pero no reflexiona y tampoco muestra arrepentimiento.	Regula la expresión emocional y la experiencia a través de la tolerancia a la frustración y la reflexividad, asumiendo su responsabilidad ante sus actos y, siendo

reparando el daño causado.		necesario, reparando el daño causado.
Utiliza técnicas de relajación y respiración cuando siente la necesidad de forma autónoma.	Utiliza técnicas de relajación y respiración cuando se le indica.	Utiliza técnicas de relajación y respiración cuando siente la necesidad de forma autónoma.

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.4.5. Anexo 18: Rúbrica de evaluación. Duelo

*Tabla 23. Rúbrica de evaluación. Duelo*

<b>RÚBRICA DE EVALUACIÓN</b>		
<b>ÁMBITO: DUELO</b>		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>INICIADO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>
Analiza las causas y consecuencias de la emoción de la tristeza.	Comprende las causas de la emoción de la tristeza.	Comprende las causas y consecuencias de la tristeza.
Comparte con sus compañeros/as, tutor/a y familia sus sentimientos frente a la pérdida o posible pérdida, aprendiendo a soltar sus miedos, sus penas, su sufrimiento, etc.	Comparte parte de sus sentimientos con sus compañeros/as, tutor/a y familia.	Comparte con sus compañeros/as, tutor/a y familia sus sentimientos frente a la pérdida o posible pérdida.

Acepta y busca la ayuda de sus compañeros/as, tutor/a y familia.	Acepta ayuda si se le ofrece.	Acepta la ayuda y la busca cuando lo necesita.
Muestra mejora en su nivel de empatía, intentado ayudar a consolar a sus compañeros/as y acompañándolo/a en su tristeza.	Ha mejorado su empatía, pero no se inmiscuye en la tristeza de otras personas.	Muestra mejora en su nivel de empatía, intentado ayudar a consolar a sus compañeros/as y acompañándolo/a en su tristeza.

Fuente: *elaboración propia.*

## 7.5. ACTIVIDADES

### 7.5.1. Anexo 19: Sesión 1. Bloque 1º: Apego. Actividad “Nuestros vínculos”

*Tabla 24. Actividad 1º "Nuestros vínculos"*

1º Sesión	“Nuestros vínculos”
Objetivos	1.1., 1.2., 1.3.
Contenidos	- La vinculación emocional. - Los tipos de apego. - Reflexión del vínculo de apego.
Temporalización	60 minutos
Espacios	Reunión virtual
Recursos	Ordenador/Tablet/Teléfono móvil, papel y bolígrafo.
Descripción de la actividad	Esta actividad está pensada para ser trabajada con la familia y tutor para reflexionar acerca del vínculo de apego que han tenido a lo largo de su vida con otras personas como sus madres y padres, y cómo ese vínculo se refleja al mismo tiempo en sus hijos y sus hijas/ alumnado.



	<p>Se realizarían una serie de preguntas con un tiempo para la reflexión. Con ello, se quiere conseguir el cuestionamiento del vínculo que comparten con sus hijos y sus hijas, con posibles cambios de mejora.</p> <p>Las preguntas serían las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué vínculos han sido más importantes a lo largo de mi vida?</li> <li>- ¿Qué tienen de parecidos todos ellos?</li> <li>- ¿Qué dice de mí lo que tienen en común?</li> <li>- ¿Comparto estas características comunes con el vínculo establecido con mi hijo/a?</li> <li>- ¿Qué está aprendiendo de ti y de vuestro vínculo tu hijo/a?</li> <li>- ¿Qué hay de positivo en vuestro vínculo? ¿Qué hay de negativo en vuestro vínculo?</li> <li>- ¿Qué piensas que sería bueno cambiar de vuestro vínculo para conseguir que fuese más seguro?</li> <li>- ¿Qué acciones voy a llevar a cabo para realizar esas mejoras en nuestro vínculo?</li> </ul> <p>En esta actividad también se pretende enseñar la importancia y la repercusión del vínculo de apego en la vida de sus hijos y sus hijas.</p>
--	---

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.2. Anexo 20: Sesión 2. Bloque 1º: Apego. Actividad “Supongamos...”

*Tabla 25. Actividad 2º "Supongamos..."*

2º Sesión	“Supongamos...”
Objetivos	1.1., 1.2., 1.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión del vínculo de apego.</li> <li>- Simulación de situaciones para la educación parental.</li> </ul>

Temporalización	30 minutos
Espacios	Reunión virtual
Recursos	Ordenador/Tablet/Teléfono móvil, papel y bolígrafo.
Descripción de la actividad	<p>En esta actividad se pretende resolver situaciones diarias para averiguar las acciones que tomarían la familia y cómo las resolverían. En un principio cada familia lo escribirá en un papel individualmente, luego lo pondremos en común para resolver la situación conjuntamente de la mejor manera posible.</p> <p>Ejemplo de las situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi hijo/a ha sacado un 3 en un examen y su compañero ha sacado un 8, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Llegamos tarde de trabajar y nuestro hijo/a nos pide jugar con él o ella, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Te pide salir de casa sin haber terminado la tarea, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Nos encontramos a nuestro/a hijo/a llorando porque un perro le da miedo, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Nos pide ir a un campamento durante un verano, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Quiere leer un libro contigo, pero estás muy ocupado/a, ¿qué diríamos o haríamos?</li> <li>- Te dice que es muy feo/a y comenta cosas negativas acerca de él o ella mismo/a, ¿qué diríamos o haríamos?</li> </ul> <p>Con estas suposiciones se quiere recordar aquello que fomenta más un apego seguro: protección y seguridad, autonomía, autoestima, ser vistos, mostrarnos disponibles e incondicionales, etc.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.3. Anexo 21: Sesión 3. Bloque 1º: Apego. Actividad “Concurso de normas”

*Tabla 26. Actividad 3º "Concurso de normas"*

3º Sesión	“Concurso de normas”
Objetivos	1.1., 1.2., 1.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Límites parentales.</li><li>- Reflexión del vínculo de apego.</li></ul>
Temporalización	30 minutos
Espacios	El patio del colegio.
Recursos	Una mesa y cartas.
Descripción de la actividad	<p>Realizaremos un juego en el que niños y adultos se mezclen aleatoriamente. Para ello, utilizaremos música, cuando la música se pare cada participante debe juntarse con una o dos personas que se encuentren cerca. Hasta que vuelva a sonar la música deberán permanecer cogidos de la mano, así hasta que vuelvan a mezclarse. Una vez se han cogido de la mano ya estaría el grupo formado, es necesario que en cada grupo haya un niño y un adulto.</p> <p>Al fondo para cuando terminen de realizarse los grupos habrá una mesa con tarjetas, esas tarjetas tendrán normas de casa/ vida doméstica. Se pueden poner divertidas, realistas e incluso absurdas. Un ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Antes de irnos a dormir debemos lavarnos los dientes.</li></ul> <p>El juego consiste en resolver el mayor número posible de adivinanzas mediante la mímica. Un miembro del grupo deberá ir corriendo a por la siguiente carta una vez</p>

	<p>averiguada la norma. A los 20 minutos se parará el juego y ganará el grupo con mayor número de adivinanzas averiguadas.</p> <p>Con este ejercicio se debe recordar a la familia la importancia de las normas, y que estas sean claras, pocas y justificadas.</p>
--	---

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.4. Anexo 22: Sesión 4. Bloque 1º: Apego. Actividad “Lo que se necesita para cuidar la comunicación”

*Tabla 27. Actividad 4º "Lo que se necesita para cuidar la comunicación"*

4º Sesión	“Lo que se necesita para cuidar la comunicación”
Objetivos	1.1., 1.2., 1.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La vinculación emocional.</li> <li>- Reflexión del vínculo de apego.</li> </ul>
Temporalización	20 minutos
Espacios	Reunión virtual
Recursos	5 cartas, ordenador/tablet/teléfono móvil, papel y bolígrafo.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad está sacada de <i>Aprender juntos, crecer en familia. Aprendemos a comunicarnos en familia</i> de “la Caixa”.</p> <p>A partir del símil de una planta como la supervisión parental, se realizarán cinco grupos y se repartirán cinco cartas/imágenes con:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La tierra (la accesibilidad).</li> <li>2. El agua (la disponibilidad).</li> <li>3. La luz (la confianza).</li> <li>4. El abono (el reconocimiento).</li> </ol>

	<p>5. Hablar con la planta (el afecto).</p> <p>Cada grupo deberá escribir en el dorso de la carta que le haya tocado: cuándo se está disponible, cuándo se valoran a los hijos, cuándo se les da afecto, etc. Finalmente cada grupo expondrá sus conclusiones.</p> <p>En la segunda parte, se repartirá una ficha en la que cada elemento aparece, por ejemplo, sin abono, con poco abono o con mucho abono. Cada componente del grupo deberá explicar cómo son las actitudes o las condiciones que no favorecen o sí la comunicación con sus hijas o hijos.</p>
--	--

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.5. Anexo 23: Sesión 5. Bloque 1º: Apego. Actividad “Ayudando a resolver problemas a nuestros hijos o nuestras hijas”

*Tabla 28. Actividad 5º "Ayudando a resolver problemas a nuestros hijos o nuestras hijas"*

5º Sesión	“Ayudando a resolver problemas a nuestros hijos o nuestras hijas”
Objetivos	1.1., 1.2., 1.3.
Contenidos	- Simulación de situaciones para la educación parental.
Temporalización	45 minutos
Espacios	Reunión virtual
Recursos	Ordenador/Tablet/Teléfono móvil, papel y bolígrafo.
Descripción de la actividad	La familia debe ayudar a sus hijos e hijas en la resolución de los problemas, por ello, explicaremos en esta sesión el método de exploración de alternativas según el <i>Programa-</i>

*Guía para el desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales.*

El primer paso es identificar cuál es el problema, el segundo paso buscar soluciones a ese problema, el tercer paso pensar en las limitaciones y posibilidades de cada solución al problema, el cuarto paso elegir alguna de esas soluciones, el quinto pensar cómo se va a llevar a cabo, el penúltimo paso llevar a cabo la alternativa y el último paso revisar que funcione esa solución.

Mediante una serie de casos prácticos pondremos en marcha el método.

Fuente: *elaboración propia.*

#### 7.5.6. Anexo 24: Sesión 6. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Cómo me veo”

*Tabla 29. Actividad 6º "Cómo me veo"*

6º Sesión	“Cómo me veo”
Objetivos	2.1., 2.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li><li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li></ul>
Temporalización	30 minutos.
Espacios	Aula habitual
Recursos	Fotos de cada estudiante y cartulinas.
Descripción de la actividad	<p>Le daremos una cartulina a cada niño y niña para que pegue su foto en el centro de la cartulina.</p> <p>Una vez tienen la cartulina les pediremos que piensen en sus cualidades, ya sean físicas, académicas, de comportamiento o forma de ser.</p>

	<p>Cada uno irá escribiendo alrededor de la foto y una vez han terminado compartiremos en grupo las cartulinas.</p> <p>Lo ideal sería que cuando una persona diga algo negativo de sí mismo/a, alguien diga algo positivo o la niña o niño de la cartulina diga cómo mejorar ese aspecto que no le gusta de él o ella.</p>
--	--

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.7. Anexo 25: Sesión 7. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Tarjetario mi autoestima”

*Tabla 30. Actividad 7º "Tarjetario mi autoestima"*

7º Sesión	"Tarjetario mi autoestima"
Objetivos	2.1., 2.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li> <li>- Automotivación.</li> <li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li> <li>- Autorreflexión de las propias destrezas, habilidades y aptitudes.</li> </ul>
Temporalización	60 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Tarjetas de la instagramer psicóloga y maestra @psico_mporienta

<p>Descripción de la actividad</p>	<p>Para realizar esta actividad y la familia pueda estar presente, se hará una reunión virtual para quien pueda asistir y se grabará. Esto les servirá a la familia para trabajar en sus “debilidades” y potenciarlas, p. ej., si un alumno se dice así mismo que es muy bajito y en casa también se lo suelen decir, por mucho que él cambie su actitud consigo mismo, si se lo repiten continuamente de manera despectiva él lo verá como algo sumamente negativo.</p> <p>Realizaremos un juego de cartas para conseguir un autoconcepto y autoestima positivas. Al mismo tiempo se trabaja el autoconocimiento.</p> <p>Nos sentaremos en el suelo y haremos un círculo, la maestra o el tutor irá preguntando aleatoriamente. Cuando un alumno o una alumna haga una mala valoración de sí mismo/a deberá cambiarla por algo positivo o cómo puede mejorar en eso.</p>
------------------------------------	---

Ilustración 1



Fuente: Captura de pantalla de los recursos psico\_mporienta



7.5.8. Anexo 26: Sesión 8. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Cajita del afecto”

Tabla 31. Actividad 8º "Cajita del afecto"

8º Sesión	“Cajita del afecto”
Objetivos	2.1., 2.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li> <li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li> </ul>
Temporalización	10 minutos
Espacios	Aula habitual /Casa
Recursos	Caja de cartón decorada, notas.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad está pensada para ser incluida en la dinámica de clase y casa.</p> <p>El alumnado decorará una cajita en forma de urna en la que cada persona felicitará a otra persona por algo que haya hecho o algo en lo que le haya ayudado esa persona.</p> <p>Los viernes se abrirá la cajita y leeremos en voz alta los mensajes, regalándole la nota a la persona a la que va dirigida esa nota.</p> <p>Se debe revisar antes de leer en voz alta que esos mensajes sean positivos. Si algunos niños y algunas niñas no recibieran cartas en un principio, nosotros/as seremos quienes empiecen a dedicarles notas.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.9. Anexo 27: Sesión 9. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “El frasco de la amistad”

Tabla 32. Actividad 9º "El frasco de la amistad"

9º Sesión	“El frasco de la amistad”
Objetivos	2.1., 2.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li> <li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Tarros de cristal (pueden ser reciclados como los de las aceitunas), papel, lápiz.
Descripción de la actividad	<p>Para realizar esta actividad y la familia pueda estar presente, se hará una reunión virtual para quien pueda asistir y se grabará.</p> <p>Cada alumno y alumna traerá un tarro de casa decorado con ayuda de mamá y papá. En cada tarro todo el alumnado y el tutor deberán escribir algo positivo de esa persona en un trocito de papel y echarlo en cada tarro. Acto seguido, en una estrella de gomaeva brillante se sentará una persona y lo abrirá, irá leyendo cada trocito de papel en voz alta para los demás, y así con toda la clase. Cuando una persona esté sentada en la estrella y haya leído todos los comentarios se le pedirá que se describa tanto físicamente, como académicamente, como personalmente.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.10. Anexo 28: Sesión 10. Bloque 2º: Autoestima. Actividad “Conciencia plena...sintiéndonos bien”

Tabla 33. Actividad 10º "Conciencia plena...sintiéndonos bien"

10º Sesión	“Conciencia plena...sintiéndonos bien”
Objetivos	2.1., 2.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconcepto y autoestima sana.</li> <li>- Automotivación.</li> <li>- La imagen que tenemos de nosotros, la imagen que tienen de nosotros y la imagen que tenemos de los demás.</li> <li>- Autorreflexión de las propias destrezas, habilidades y aptitudes.</li> </ul>
Temporalización	30 minutos.
Espacios	Aula habitual
Recursos	Lápices y fotos.
Descripción de la actividad	<p>En esta actividad aprenderán a centrarse en las sensaciones que experimentan en todo lo que hacen sin realizar juicios, además de la diferencia entre situaciones o hechos en las que participan y la interpretación que hacen de esos hechos o esas situaciones.</p> <p>Seguiremos una estructura:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darse cuenta de la situación.</li> <li>2. Aceptar lo que ya ha pasado.</li> <li>3. Reinterpretar lo que ha pasado.</li> </ol> <p>Si no pueden cambiar el hecho, sí que pueden cambiar su interpretación.</p> <p>Lo que se quiere trabajar en esta actividad es aprender a reestructurar el pensamiento, convirtiéndolo en positivo.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.11. Anexo 29: Sesión 11. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “El diccionario de las emociones”

*Tabla 34. Actividad 11º "El diccionario de las emociones"*

11º Sesión	“El diccionario de las emociones”
Objetivos	3.1., 3.2.
Contenidos	- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.
Temporalización	45 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Fotos, cámara, pegamento, una libreta,
Descripción de la actividad	<p>Para realizar esta actividad y la familia pueda estar presente, se hará una reunión virtual para quien pueda asistir y se grabará.</p> <p>A la hora de realizar esta actividad colocaremos las mesas en forma de U. Consiste en repasar todas las emociones que recuerden y dejarlas en un “diccionario emocional” realizado conjuntamente.</p> <p>Para ello traerán imágenes de sí mismos echadas en casa de todas las emociones que recuerden, es decir, si me acuerdo del asco me sacaré una foto con cara de asco. Cuando estén en clase diremos una emoción, p. ej. la tristeza y empezaremos a pegar todas las fotos de caras tristes en esa página titulada tristeza, además debajo cada alumno y cada alumna deberá escribir qué cosas hacen que se produzca esa emoción, qué podemos hacer cuando la sentimos,...</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.12. Anexo 30: Sesión 12. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “El emiconómetro del inspector Drilo”

*Tabla 35. Actividad 12º "El emiconómetro del inspector Drilo"*

12º Sesión	“El emiconómetro del inspector Drilo”
Objetivos	3.1., 3.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.</li> <li>- Verbalización de las emociones.</li> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Libro “El emiconómetro del inspector Drilo” de Susanna Isern.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad consistirá en leer el libro. Este libro nos da unas pautas en cada emoción para regularla e incluso cómo podemos despedirnos de esa emoción. Por ejemplo, en la tristeza para regularla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si tenemos ganas de llorar podemos desahogarnos.</li> <li>- Buscar a alguien en quien confiemos para contarle lo sucedido.</li> <li>- Dejarnos consolar.</li> </ul> <p>Este cuento nos enseña que es natural sentir tanto emociones negativas como positivas. También, contiene un emiconómetro para lograr que identifiquen la emoción y graduar la intensidad. En casa deberán a partir de ese momento elaborar un diario acerca de las emociones que han sentido a lo largo del día, por qué las han sentido y cómo pueden regularlas como diría el inspector Drilo. Este</p>

diario sería una oportunidad para la familia de ponerse en el lugar de su hijo o su hija y compartir los sentimientos.

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.13. Anexo 31: Sesión 13. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “¿Qué emoción soy?”

*Tabla 36. Actividad 13º "Qué emoción soy"*

13º Sesión	“¿Qué emoción soy?”
Objetivos	3.1., 3.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.</li><li>- Identificación y reconocimiento de nuestras emociones y de las emociones de los demás.</li><li>- Expresión de los sentimientos de manera no verbal.</li></ul>
Temporalización	20 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Celpas para el pelo, cartulinas A6 para escribir la emoción, clips.
Descripción de la actividad	El juego consiste en averiguar el tipo de emoción que están expresando los compañeros y compañeras sin ver qué le ha tocado (reconocimiento de emociones). Se colocará a la persona que debe averiguar qué emoción es en la cabeza la cartulina con la celpa y el clip, y los demás tendrán que hacer representaciones o acciones que llevan a esa emoción.

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.14. Anexo 32: Sesión 14. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “Dibujamos emociones”

Tabla 37. Actividad 14º "Dibujamos emociones"

14º Sesión	“Dibujamos emociones”
Objetivos	3.1., 3.2., 3.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.</li> <li>- Identificación y reconocimiento de nuestras emociones y de las emociones de los demás.</li> <li>- Expresión de los sentimientos de manera no verbal, mediante el arteterapia y la musicoterapia.</li> </ul>
Temporalización	45 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Lápices de colores/ temperas/ ceras y un papel.
Descripción de la actividad	<p>Esta tarea está enfocada en elaborar de una forma saludable el duelo mediante el arteterapia. Para ello, se les pedirá que recuerden alguna vez en la que han perdido algún familiar, mascota o la separación de sus padres. Si no han perdido a nadie, ni sus padres se han separado, se le pedirá que piense cómo se sentiría. Una vez han reflexionado qué emociones sentirían las dibujaran en un papel. Por ejemplo, si vemos un dibujo muy oscuro y azul puede indicar tristeza, si vemos un dibujo rojo con garabatos tal vez se encuentren enfadados/as.</p> <p>Una vez acabado el dibujo saldrán a la pizarra para compartir sus sentimientos y explicarán su dibujo. Los compañeros, compañeras, familiares y tutor les darán su apoyo emocional.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.15. Anexo 33: Sesión 15. Bloque 3º: Conciencia emocional. Actividad “Componiendo”

*Tabla 38. Actividad 15º "Componiendo"*

15º Sesión	“Componiendo”
Objetivos	3.1., 3.2., 3.3.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de emociones: alegría, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, amor, etc.</li> <li>- Identificación y reconocimiento de nuestras emociones y de las emociones de los demás.</li> <li>- Expresión de los sentimientos de manera no verbal, mediante el arteterapia y la musicoterapia.</li> </ul>
Temporalización	30 minutos
Espacios	Aula habitual
Recursos	Música de fondo.
Descripción de la actividad	Nos sentaremos en círculo, se preguntará si alguien quiere compartir alguna preocupación o sentimiento que tendría, tiene o ha tenido al perder a alguien o algo. Podría ser el miedo a la soledad. Entonces, una vez ha pensado la situación y la ha compartido se le propone que componga una escritura de una canción con posibles soluciones (se le puede añadir música de fondo). Las soluciones la daremos todos en grupo, se compondrá y cantará en conjunto.

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.16. Anexo 34: Sesión 16. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “¿Qué me pasa?”

*Tabla 39. Actividad 16º "¿Qué me pasa?"*

16º Sesión	“¿Qué me pasa?”
------------	-----------------



Objetivos	4.1.
Contenidos	- Control de los sentimientos y emociones.
Temporalización	20 minutos.
Espacios	Aula habitual
Recursos	Folios, lápices.
Descripción de la actividad	<p>Se invitará al alumnado a pensar en un momento de su vida en el que hayan sentido mucha rabia. Le pediremos que lo escriban o dibujen.</p> <p>Una vez han dibujado o escrito la situación pasamos a verbalizarla y contar cómo se sentían:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Estabais tensos o relajados?</li> <li>- ¿Vuestro corazón iba rápido? ¿Y tu respiración?</li> <li>- ¿Alguna vez os habéis fijado en qué cara ponáis o cómo estaban nuestros hombros?</li> <li>- ¿Qué pensabais en esos momentos?</li> </ul> <p>Al mismo tiempo que preguntamos podemos ir realizando esas posturas para que puedan apreciar la diferencia. Por último, realizamos una lluvia de ideas para averiguar qué hace cada persona para calmarse ante el enfado.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.17. Anexo 35: Sesión 17. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “Relajamos nuestros músculos”

*Tabla 40. Actividad 17º “Relajamos nuestros músculos”*

17º Sesión	“Relajamos nuestros músculos”
Objetivos	4.1., 4.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> <li>- La relajación y la respiración.</li> </ul>

	- Autocontrol con autoinstrucciones.
Temporalización	10 minutos.
Espacios	Aula habitual/casa
Recursos	No es necesario ningún recurso.
Descripción de la actividad	<p>Empezaremos por los músculos de los pies. Deberán cerrar los ojos y tensar lo máximo posible los pies como si se tratasen de garras, manteniendo la postura unos segundos. Después relajarán los pies para observar los beneficios cuando estamos relajados y no tensamos.</p> <p>En segundo lugar, las pantorrillas, luego las nalgas, el abdomen, los hombros apretando las palmas, la garganta hundiéndola con la barbilla, la cabeza echándola hacia atrás (hacia la espalda), y al final, la cabeza, la cara arrugando la frente, etc.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.18. Anexo 36: Sesión 18. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad "Masajes"

*Tabla 41. Actividad 18º "Masajes"*

18º Sesión	"Masajes"
Objetivos	4.1., 4.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> <li>- La relajación y la respiración.</li> <li>- Autocontrol con autoinstrucciones.</li> </ul>
Temporalización	30 minutos.
Espacios	Aula habitual/casa
Recursos	Brochas, telas, algodón, esponjas, globos...

Descripción de la actividad	<p>Colocaremos por parejas al estudiantado para realizar los masajes. El masaje puede ser en la cara o la espalda.</p> <p>En la cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se masajeará desde la frente hacia las sienes.</li> <li>- Bajarán por la nariz hacia el exterior de los labios, los mofletes, la barbilla.</li> </ul> <p>En la espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masajearán el cuello, los hombros y la cabeza.</li> <li>- Pasarán a la espalda como si estuvieran amasando pan con las manos.</li> <li>- Con los puños cerrados darán un poco de presión en la espalda.</li> </ul>
-----------------------------	--

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.19. Anexo 37: Sesión 19. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “El rincón de pensar y sentir”

*Tabla 42. Actividad 19º "El rincón de pensar y sentir"*

19º Sesión	“El rincón de pensar y sentir”
Objetivos	4.1.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> <li>- La relajación y la respiración.</li> <li>- Autocontrol con autoinstrucciones.</li> </ul>
Temporalización	10 minutos
Espacios	Aula habitual/Casa.
Recursos	<p>Video: La Rabieta de Julieta de Edúkame.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU">https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU</a></p>
Descripción de la actividad	El rincón se puede realizar en casa también. En la clase después de la visualización del cuento La Rabieta de

Julieta buscaremos un “rincón” para cuando nos sintamos desbordados podamos acudir, pensar y calmarnos. Este rincón está pensado para estar unos 5 minutos, no más.

Fuente: *elaboración propia.*

Ilustración 2



Fuente: *elaboración propia.*

7.5.20. Anexo 38: Sesión 20. Bloque 4º: Autoregulación emocional. Actividad “Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración”

Tabla 43. Actividad 20º “Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración”

20º Sesión	“Aprendemos a tranquilizarnos mediante la respiración”
------------	--

Objetivos	4.1., 4.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de los sentimientos y emociones.</li> <li>- La relajación y la respiración.</li> </ul>
Temporalización	10 minutos
Espacios	Aula habitual/Casa
Recursos	Colchonetas y música relajante de fondo.
Descripción de la actividad	<p>La finalidad es que aprendan a usar la respiración para reducir sentimientos como la ansiedad, el estrés, la tristeza, etc.</p> <p>Se les pedirán que coloquen una mano en el tórax y otra en el abdomen, mientras toman aire durante cuatro segundos por la nariz profunda y lentamente hasta llegar al abdomen, levantando la mano lentamente. El tórax solo se moverá un poquito al mismo tiempo que el abdomen. Cuando expulsen el aire el movimiento será contrario y soltarán el aire contando mentalmente hasta seis.</p> <p>Las respiraciones deben ser lentas, profundas y largas.</p> <p>Este ejercicio está pensado para ser realizado durante un largo periodo de tiempo.</p>

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.21. Anexo 39: Sesión 21. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Hablamos de la tristeza”

*Tabla 44. Actividad 21º "Hablamos de la tristeza"*

21º Sesión	“Hablamos de la tristeza”
Objetivos	5.1.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tristeza.</li> </ul>

Temporalización	45 minutos.
Espacios	Reunión virtual.
Recursos	Ordenador/Tablet/Teléfono móvil, papel y bolígrafo
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad está pensada para ser realizada junto con la familia y el tutor o la tutora del aula.</p> <p>Primero, les diría que pensarán en cinco momentos en los últimos 3 años en los que hayan sentido tristeza. Una vez lo han recordado se les presentará las siguientes cuestiones como reflexión personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué pensamientos tengo sobre mí cuando estoy triste?</li> <li>- ¿Qué es lo que menos te gusta de la tristeza?</li> <li>- ¿Cuándo estoy triste que no te permites?</li> <li>- ¿Cuándo tu hijo o hija/alumno o alumna está triste cómo actúas?</li> <li>- Si le preguntaras a tu hijo/hija/alumno/alumna qué es lo que menos le gusta cuando estás triste, ¿qué respondería?</li> <li>- Si otra persona te tratara igual que como tú lo haces contigo mismo/a, ¿cómo te sentirías? ¿qué más te gustaría que hiciese?</li> <li>- ¿Es lo mismo lo que tú haces con tu tristeza a lo que haces cuando otros están tristes?</li> <li>- ¿Qué cambios te gustaría hacer para mejorar tu convivencia con la tristeza?</li> </ul> <p>Igualmente en esta reunión se le dará información de la importancia de la expresión por parte de los niños y las niñas de las emociones negativas, además de cómo es su duelo (tanto separación como muerte).</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.22. Anexo 40: Sesión 22. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Bambi y la emoción de la tristeza”

*Tabla 45. Actividad 22º "Bambi y la emoción de la tristeza"*

22º Sesión	“Bambi y la emoción de la tristeza”
Objetivos	5.1., 5.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tristeza.</li> <li>- La pérdida y su aceptación.</li> <li>- La empatía.</li> </ul>
Temporalización	20 minutos
Espacios	Aula habitual.
Recursos	Película de Bambi.
Descripción de la actividad	<p>Seleccionamos el fragmento de la película de Bambi en la que muere la madre. Tras ver ese trocito de película pasaremos a realizar algunas preguntas al estudiantado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué le ha pasado a la mamá de Bambi?</li> <li>- ¿Cómo creéis que se sentirá Bambi?</li> <li>- ¿Tendrá ganas de jugar con sus amigos y amigas?</li> <li>- ¿Tendrá ganas de llorar?</li> <li>- ¿Debería buscar a alguien a quién contarle cómo se siente? ¿Por qué?</li> </ul> <p>De esta manera los alumnos entran en contacto con la emoción de la tristeza, para poder hablar de ella y tomar más consciencia sobre ella, además de empatizar con la tristeza del personaje.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.23. Anexo 41: Sesión 23. Bloque 5º: Duelo. Actividad “El rincón de la tristeza”

*Tabla 46. Actividad 23º “El rincón de la tristeza”*

23º Sesión	“El rincón de la tristeza”
Objetivos	5.3., 5.4.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tristeza.</li> <li>- La empatía.</li> </ul>
Temporalización	5 minutos
Espacios	Aula habitual/ Casa
Recursos	Un espacio del aula o en casa para ir cuando una persona se sienta triste y poder hablar con sus compañeros y compañeras/ tutor o tutora/ papá o mamá.
Descripción de la actividad	<p>Se les explicará que a partir de ese momento habrá un lugar al que podamos acudir cuando se sientan tristes. Cada vez que alguien se sienta triste acudirá a ese lugar y un compañero o una compañera e incluso el tutor acudirá, si esa persona quiere y se siente preparado/a le contará por qué se siente así y qué podemos hacer para que se sienta mejor.</p> <p>El propósito de esta actividad es que pasado un tiempo ellos y ellas interioricen la necesidad de cuestionarse el porqué de ese sentimiento, cómo puede solucionarlo y siempre pedir ayuda por voluntad propia.</p>

Fuente: *elaboración propia.*

7.5.24. Anexo 42: Sesión 24. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Podría pasar...”

*Tabla 47. Actividad 24º “Podría pasar...”*

24º Sesión	“Podría pasar...”
------------	-------------------



Objetivos	5.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerancia a la frustración.</li> <li>- Simulación de situaciones que llevan a la frustración y a la pérdida.</li> </ul>
Temporalización	20 minutos.
Espacios	Aula habitual.
Recursos	Lápiz, goma y un folio.
Descripción de la actividad	<p>El juego trata de decir cosas que pueden llegar a pasar, tanto positivas como negativas. Cada alumno y alumna termina la frase como quiera. Por ejemplo: “Podría pasar que me toque la lotería” o “Podría pasar que papá enfermase”, etc. El tutor irá escribiendo todas las cosas que los alumnos y las alumnas digan. Al terminar se comentaran las cosas negativas, iniciando un debate acerca de qué pasa con nosotros cuando suceden estas cosas.</p> <p>La idea es trabajar la frustración.</p> <p>La siguiente frase sería “Podría pasa que perdiera...”. Se hablará del hecho de perder cosas, algún alumno o alumna dará la opción de comprar otro igual iniciando una reflexión sobre lo importante que es gestionar la frustración sin sustituir.</p> <p>Muchas familias cuando un niño o niña pierde algo o un animal le compran otra cosa o animal, por ello, es importante hablar con la familia de eliminar la sustitución, para trabajar la tolerancia a la frustración y aceptación de la pérdida.</p>

Fuente: *elaboración propia*.

7.5.25. Anexo 43: Sesión 25. Bloque 5º: Duelo. Actividad “Leemos juntos”

Tabla 48. Actividad 25° "Leemos juntitos"

25° Sesión	"Leemos juntitos"
Objetivos	5.1., 5.2.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tristeza.</li> <li>- La pérdida y su aceptación.</li> </ul>
Temporalización	45 minutos.
Espacios	Patio
Recursos	<p>Cuentos: "La muerte y el pato" de Wolf Erlbruch</p> <p>"Yo siempre te querré" de Hans Wilhelm.</p> <p>"Drilo, mamá y papá ya no viven juntos" de Marichel Roca.</p> <p>"Mi familia es de otro mundo" de Cecilia Blanco.</p>
Descripción de la actividad	<p>El objetivo de leer estos libros es naturalizar la muerte y la pérdida (la muerte y el pato), aceptar la pérdida (yo siempre te querré), aprender que nadie es el culpable de una separación porque solo se hace para estar mejor de lo que se estaba antes (Drilo, mamá y papá ya no viven juntos), aprender los tipos de familia que existen desde la tolerancia (Mi familia es de otro mundo).</p>

Fuente: *elaboración propia.*