



Curso 2018-19

TRABAJO FIN DE GRADO  
(EDUCACIÓN SOCIAL)

## **SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EN PROCESOS DE DUELO**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN  
EMOCIONAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**FEELINGS AND EMOTIONS IN THE GRIEVING PROCESS**

An Interventional Project of the Emotional Education in  
Primary School Children

**AUTOR:**  
Miriam Coronado Esteban

**TUTOR:**  
David Caballero Franco

## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	4
2. OBJETIVOS .....	7
3. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA.....	7
4. METODOLOGÍA.....	30
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	31
5.1. Fundamentación .....	31
5.2. Objetivos .....	32
5.3. Destinatarios y contexto .....	33
5.4. Metodología.....	34
5.5. Actividades.....	34
5.6. Temporalización .....	48
5.7. Recursos y presupuesto .....	50
5.8. Evaluación.....	50
6. CONCLUSIONES.....	52
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
8. ANEXOS .....	59

*“El niño que vive con la verdad,  
es capaz de afrontar la vida”*

*Arnaldo Pangrazzi*

## **RESUMEN**

La muerte y el duelo suponen un proceso por el que toda persona pasa en algún momento de su vida, proceso en el que tienen un papel clave las emociones. Estas son reacciones o modos de adaptación ante las diferentes situaciones que presenta la vida.

Los niños no están exentos de experimentar pérdidas, ni las emociones y los sentimientos que estas conllevan. Es cierto que para los niños, vistos como seres indefensos, una muerte puede suponer un impacto más fuerte que para un adulto. Por ello, surge la necesidad de educación emocional y educación para la muerte. Es imprescindible que tanto la familia como la escuela, como agentes socializadores que son, lleven a cabo estos dos tipos de educación con el fin de enseñar a los más pequeños a gestionar y regular sus emociones.

En el presente trabajo, tras la elaboración de una revisión bibliográfica, planteamos un proyecto de intervención de educación emocional para niños de educación primaria y sus familias.

**PALABRAS CLAVE:** educación emocional, familia, muerte, procesos de duelo, emoción.

## **ABSTRACT**

Death and grieving are processes that everyone will live through at some point in their life, and in these processes, emotions play an important role. Emotions are reactions or adjustment to various life situations.

Children are not exempt to experiencing losses, neither the emotions nor feelings that come with it. It is true that a death can have a higher impact for children, seen as helpless beings, than has for an adult. Thus, emotional education and death education are necessary. It is essential that both family and school, as socializing agents, carry out emotional education in order to teach kids to cope and settle these emotions.

In this study, following a literature review, an emotional education intervention project for primary school children and their families is presented.

**KEY WORDS:** emotional education, family, death, grieving process, emotion.

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se encuentra enmarcado en el Grado de Educación Social, en la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca.

Está regido por el Reglamento de Trabajos de Fin de Grado, aprobado el 17 de diciembre de 2015 por el Consejo de Gobierno de la Universidad de Salamanca, el cual contempla la estructura a la que deben adaptarse los planes de estudios conducentes a la obtención de títulos de graduado, de máster Universitario o de doctor (Real Decreto 1393/2007, 29 de octubre); y pretende ajustar las características de este tipo de trabajos a cada titulación adecuando los recursos disponibles en cada centro (Art.1.1).

La intención de este Trabajo de Fin de Grado es concienciar a las familias sobre la gestión en el duelo con los hijos<sup>1</sup> de una forma natural; de manera que la sociedad normalice este tema con respecto a los niños, ya que la mayor parte de las veces son considerados personas ingenuas e indefensas, incapaces de asimilar un acontecimiento así.

Para ello, es necesario conocer qué emociones pueden aparecer ante una situación de pérdida de un ser querido o una persona cercana, y cómo actuar ante las mismas.

Las ideas esenciales de este trabajo son: *familia, educación emocional, inteligencia emocional y duelo*, que irán asociadas a un proyecto de intervención

La familia es, para la mayoría de las personas, el primer contexto de desarrollo, en el que el niño modelará su construcción como persona, en el que establecerá las primeras relaciones con otros y en el que desarrollará una imagen de sí mismo y del mundo que le rodea. Y este desarrollo se producirá en un escenario de relaciones, intenciones y actuaciones en las que el niño desempeñará un papel protagonista y activo. La calidad y cualidad de las relaciones interpersonales que viva en este contexto dejarán sin duda una huella significativa en su esencia como ser individual y social (García, 2003, p.13).

En el momento en el que un niño nace, incluso antes, se crean vínculos afectivos con los padres, los cuales dejan una huella afectiva y mediante los cuales se compartirán diversas emociones. Como indica Daniel Goleman en el prólogo de Elías, Tobías y Friedlander (2014):

La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo

---

<sup>1</sup> Para no repetir continuamente hijos e hijas; niños y niñas; padres y madres, se hablará con un lenguaje genérico en el que "hijo/s" haga referencia a hijos e hijas; "niño/s", a niños y niñas; y "padres", a padres, madres y tutores legales.

reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no solo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también de los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer (p.15).

Entendemos entonces que los agentes de la educación emocional son quienes la llevan a cabo. Por lo tanto, la familia como primer agente socializador debe ser concedora y partícipe de la gestión y el desarrollo de la educación emocional para con los hijos y el resto de miembros, dentro de ese contexto de aprendizaje y socialización (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos como los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana; con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, p. 243).

De la educación emocional, depende el bienestar, objetivo básico de la vida personal y social de las personas, que se consigue mediante la puesta en prácticas de las competencias emocionales básicas para la vida (Bisquerra, 2016).

La inteligencia emocional, según Goleman, a partir de Salovey y Mayer (1990), consiste en la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones, saber discernir entre ellas y utilizar estos conocimientos de forma apropiada para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Siguiendo en esta línea, para Goleman (1995), la inteligencia emocional consiste en: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

Por lo que según estos autores podemos determinar que la inteligencia emocional es innata, lo cual, no significa que no haya que trabajar este tipo de inteligencia para aprender a ser emocionalmente inteligentes y actuar en función de las herramientas que proporciona.

A pesar de las múltiples teorías sobre cómo definir qué son las emociones, Bisquerra, Pérez-González y García (2015) las definen como una reacción compleja del organismo, que se activa a partir de un acontecimiento, entendido como un estímulo. Las personas tenemos un mecanismo innato que activa respuestas emocionales

cuando percibe cualquier incentivo, que puede estar afectado por diversos factores, tanto internos como externos.

La percepción de las emociones puede ser consciente o inconsciente. Generalmente son respuestas tan rápidas que no somos conocedores de ellas. Por otro lado, la percepción puede ser tanto positiva como negativa, siendo la primera percibida como un progreso hacia el bienestar y la mejora; y la segunda como una amenaza.

Dentro de las emociones encontramos seis que son básicas para todo ser humano: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa. De las seis emociones básicas mencionadas anteriormente, una de las más importantes para el tema que vamos a trabajar en el núcleo familiar es la tristeza, en tanto en cuanto se produce el duelo en la familia.

Para hablar de duelo, antes debemos hacer referencia a la muerte.

La muerte es el fin de la vida, la pérdida total de las funciones vitales. Es un tema evitado por la sociedad y comúnmente ligado a la negación, puesto que genera gran temor y respeto, al ser algo sobre lo que el ser humano no puede decidir, ni puede controlar.

“El hecho de no ser libres para determinar la muerte, aceptarla, integrarla y vivir con ella, por su carácter de irreversibilidad, dificulta poder asimilarla a otras experiencias de la vida y por lo tanto comprenderla” (Carmona Berrios y Bracho de López, 2008, p.15).

La Real Academia de la Lengua Española, define el *duelo* como las demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.

Aunque la RAE haga referencia únicamente a la muerte de alguien, el duelo también se produce con cualquier otro tipo de pérdida. Pero este trabajo se centra en la pérdida de una persona y el duelo que provoca dicho suceso.

Carmona y Bracho (2008), consideran el duelo como una “experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad: en sus aspectos psicológicos, emotivos, afectivos, mentales, sociales, físicos y espirituales” (p.17). Sin embargo, opinan que “son pocas las oportunidades de aprendizaje que se tienen acerca de cómo manejar el duelo que producen las pérdidas significativas a lo largo de la vida humana” (p.17).

No es un proceso con unas pautas universales, sino que es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante en función del momento, de las personas, de las familias, de las culturas y de las diferentes sociedades (Landa Petralanda y García-García, 2007).

El duelo tiene diferentes etapas, que más adelante explicaremos, por las que pasa una persona al sufrir una pérdida, aunque no necesariamente ocurre de la misma manera, ya que cada individuo lo vive de una forma única.

## 2. OBJETIVOS

*Objetivo general:*

- Profundizar en el duelo dentro del contexto familiar y social.

*Objetivos específicos:*

- Identificar los sentimientos que se producen a través del duelo.
- Aumentar el bienestar de las familias en momentos clave de la vida, a través de una propuesta de intervención centrada en el duelo.
- Educar la manera de trabajar y tratar el duelo con los niños de forma natural.

## 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA

Vamos a hablar de tres grandes bloques de conceptos clave: *inteligencia emocional*, *educación familiar* y *duelo*.

### **Inteligencia emocional**

Para poder comprender qué es la inteligencia emocional, antes hay que entender las dos ideas que forman dicho término.

Inteligencia y emoción son dos conceptos que tradicionalmente han estado separados casi de forma irreconocible. En la parte de la inteligencia se ha colocado la razón y el saber, y por extensión la técnica y la profesión. Como consecuencia ha tenido una connotación positiva que explica que haya sido el núcleo esencial de la educación. Mientras que en la parte de la emoción está la pasión, con una connotación negativa (miedo, ansiedad, angustia, ira, violencia, tristeza, sufrimiento) y que por lo tanto hay que superar. Del control de las emociones se ha pasado a la represión y la reducción de lo emocional al ámbito de lo particular. Las emociones se han entendido como algo privado, de andar por casa, y que no deben estar presentes en la vida social y profesional. Como consecuencia no están presentes en la educación (Bisquerra, Pérez González y García Navarro, 2015, p.19).

Centrándonos en el concepto de *inteligencia*, debemos hacer referencia a Broca, que puede considerarse el iniciador de los estudios realizados sobre este término. Este autor se centró principalmente en medir el cráneo humano y en las características del

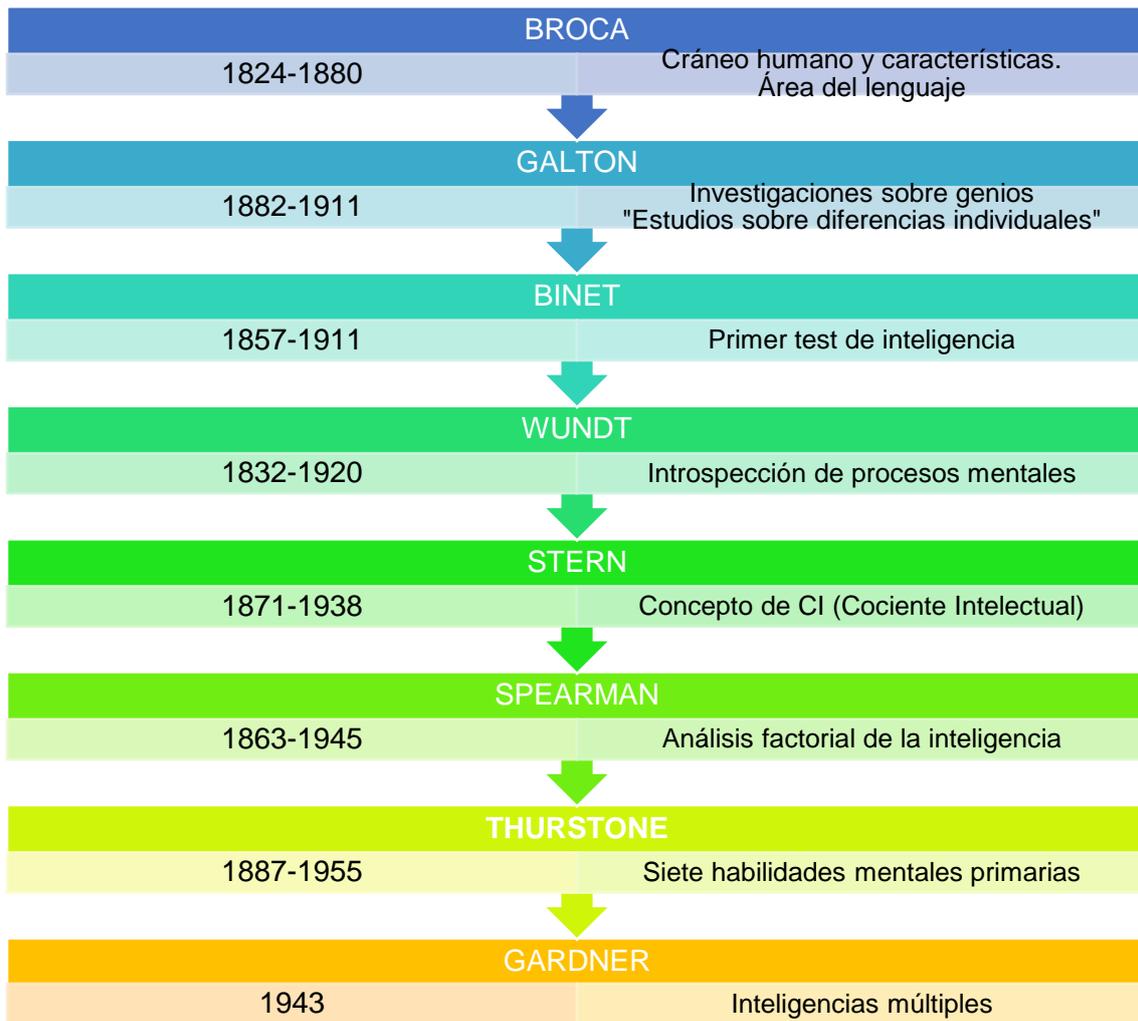
mismo, descubriendo tiempo más tarde donde se encuentra situada el área del lenguaje en el cerebro humano (Bisquerra, 2003).

También debemos destacar a Galton, que paralelamente, mediante la aplicación de técnicas y métodos estadísticos complejos, realizó un estudio sobre las “diferencias individuales” en la capacidad mental de las personas, y fue pionero en la utilización de cuestionarios no tradicionales. Mientras que Alfred Binet, fue quien se centró en el concepto de inteligencia creando, por orden del Ministerio de Educación francés, en 1905, el primer test de inteligencia, para distinguir aquel alumnado que necesitaba una educación especial, del que era capaz de seguir una educación ordinaria (Trujillo Flores y Rivas Tovar, 2005).

A continuación, en 1912, el término de CI (Cociente Intelectual), fue introducido por Terman, gracias a que el alemán Stern sugirió la posibilidad de dividir la edad mental de un niño en función de su edad cronológica; y Spearman aplicó el análisis factorial al estudio de la inteligencia, estableciendo que frente a la teoría del factor específico de las capacidades humanas, primaba la teoría del factor general (*factor g*), como capacidad única para la resolución de problemas y la creación de conceptos (Barragán Velásquez, Cortés Sotres y Vázquez Cruz, 2005).

A partir del *factor g*, Thurstone extrajo siete habilidades mentales primarias (comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo), consideradas como los antecedentes de las inteligencias múltiples de Gardner (1993). Estas capacidades, interconectadas pero independientes, forman según Thorndike lo hoy conocido por teoría multifactorial (López Díaz-Villabella, 2015).

**Figura 1:** Autores y estudios sobre el concepto de inteligencia



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2003.

Gardner (1995) clasifica siete inteligencias: “musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal, a las cuales, en 2001 añade otras dos: la inteligencia existencial y la inteligencia naturalista” (Fernández Rodríguez, 2013, p.6).

De todas ellas, las que nos interesan son la interpersonal y la intrapersonal, ya que son las que forman la inteligencia emocional.

Gardner (1995) afirma que:

Si podemos movilizar toda la gama de habilidades humanas, no sólo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también se sientan más comprometidas y más capaces de colaborar con el resto de la comunidad mundial en la consecución del bien general (en Bisquerra, 2009, p.121).

De este modo, se sostiene que la inteligencia interpersonal se construye en base a la personalidad, al establecimiento de buenas relaciones, teniendo en cuenta la resolución de conflictos, la capacidad de liderazgo y el análisis social; mientras que la inteligencia intrapersonal se basa en el conocimiento y el uso de matices internos de una persona, con el fin de saber interactuar de forma efectiva a lo largo de la vida (Andrade Torres, 2017).

Finalmente, la definición de *inteligencia* más aceptada, es la ofrecida por Ardila (2011):

Inteligencia es un conjunto de habilidades cognitivas y conductuales que permite la adaptación eficiente al ambiente físico y social. Incluye la capacidad de resolver problemas, planear, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender de la experiencia. No se identifica con conocimientos específicos ni con habilidades específicas sino que se trata de habilidad cognitiva general, de la cual forman parte las capacidades específicas (p. 100).

Pasando al concepto de *emoción*, encontramos que tiene como antecedentes los enfoques del *counseling*, un proceso interactivo en el que el profesional, mediante estrategias comunicativas, pretende ayudar a una persona a reflexionar, para que pueda tomar decisiones apropiadas por sí sola, en función de sus valores e intereses y siendo fiel a su estado emocional (Martí-Gil, Barreda-Hernández, Marcos-Pérez y Barreira-Hernández, 2013).

En Orejudo Hernández et al. (2014) encontramos que la psicología humanista por su parte, pone énfasis en la emoción y es considerada como antecedente importante, desarrollado por Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers. Por último, la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis, defiende que las personas necesitan experimentar emociones propias y sentirse bien consigo misma, de forma que crezcan emocionalmente.

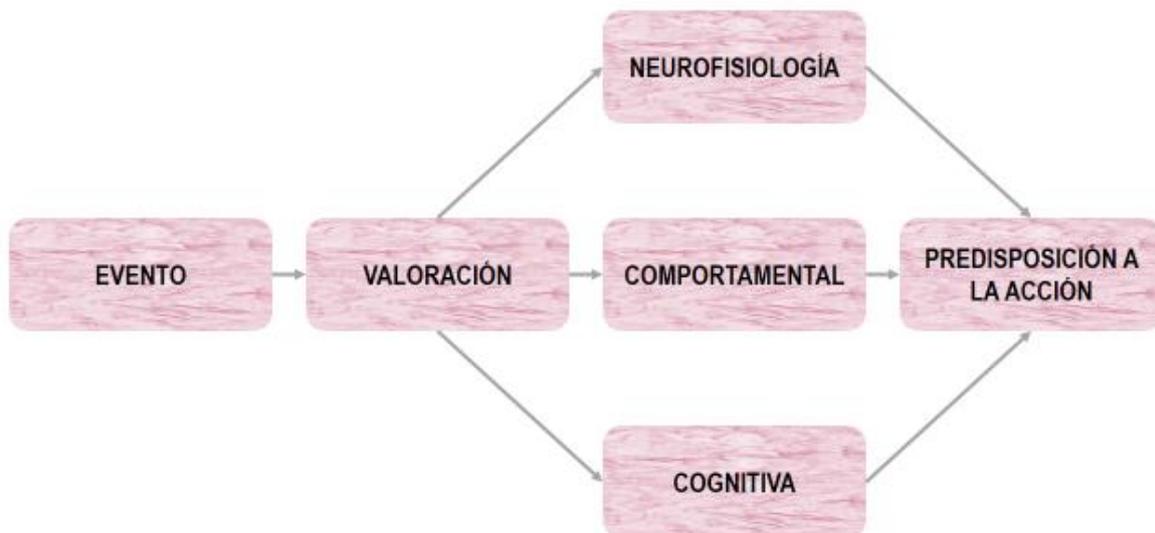
Estos mismos autores explican cómo se produce una emoción:

1. Primero el centro emocional del cerebro recibe una información sensorial.
2. Como consecuencia a esa información se produce una respuesta neurofisiológica.
3. Por último, el neocórtex interpreta la información recibida.

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Dicho acontecimiento puede ser externo o interno y la percepción del mismo puede ser consciente o inconsciente, al igual

que puede ser real o imaginario o puede haber ocurrido en el pasado, en el momento actual o incluso no haber sucedido aún. Las emociones suelen generarse al llevar a cabo interacciones con otras personas, siendo captadas por todos nuestros sentidos. Las personas tenemos un mecanismo innato de valoración automática de cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 131).

**Figura 2:** Concepto de emoción



Nota. Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2003.

La valoración que se realiza a través de un evento o acontecimiento es tan rápida que generalmente las personas no somos conscientes de ella, es una *valoración automática*, y puede tener varias fases. Una primaria, que se centra en la relevancia del evento, y una secundaria que se encarga de considerar los recursos personales para poder hacer frente al evento o situación (Lazarus, 1999, en Bisquerra, 2003).

Se habla de emociones positivas cuando los acontecimientos se valoran como un progreso hacia los objetivos y metas, y hacia el bienestar; y de emociones negativas cuando el acontecimiento se valora de manera perjudicial, y es provocado por un obstáculo, un peligro, una dificultad, una ofensa, etc. En la valoración de los acontecimientos influyen muchos factores, lo cual hace que sea valorado de forma distinta según las personas (Guerrero Narbajo, 2014).

Por todo esto, para Bisquerra (2003) es importante diferenciar dos conceptos:

- ♦ *Reacciones emocionales innatas*: emociones que tienen una parte biológica y que obtenemos desde que nacemos.

- ♦ *Acciones emocionales voluntarias*: hace referencia a los sentimientos, es decir, aquellas acciones que realizamos conscientemente.

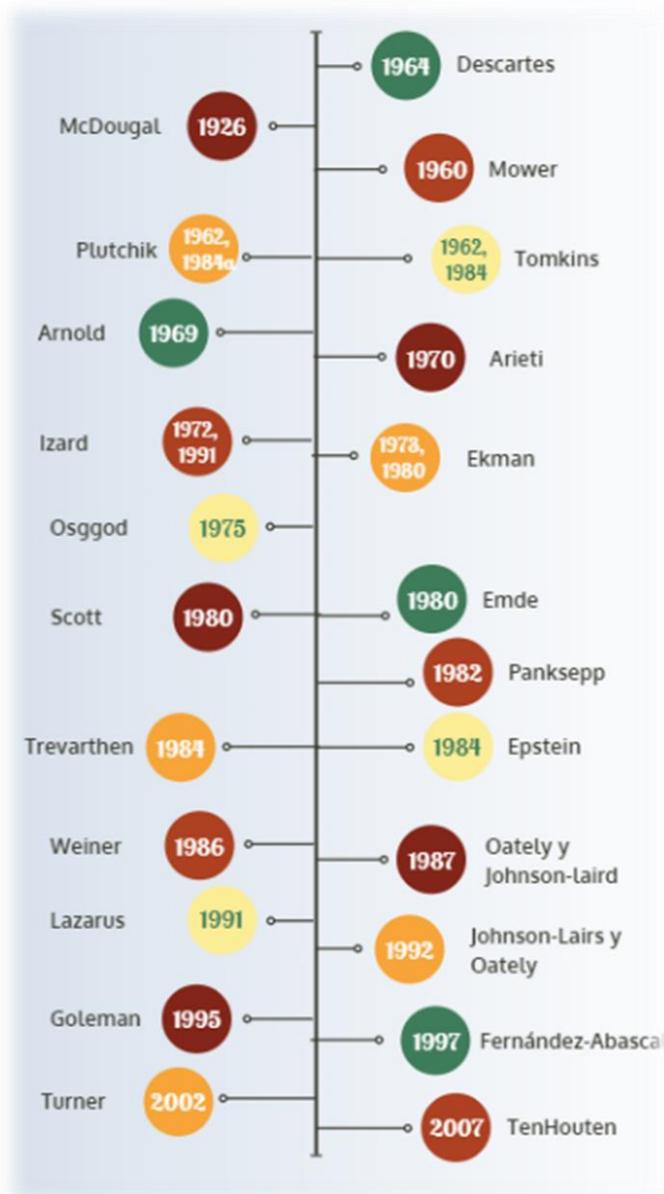
Una vez definido el concepto de emoción y hablado de sus antecedentes, hablaremos de la existencia de unas emociones básicas, comunes en todas las culturas. Las emociones básicas son las más conocidas, ya que son aquellas que las personas experimentan con mayor frecuencia. Tienen un papel muy importante en la adaptación del organismo a su contexto.

Bisquerra, Pérez-González y García (2015) afirman que: “Las emociones básicas son un conjunto reducido de emociones que constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y que se pueden combinar para producir otras emociones más complejas” (p. 142). Esto da lugar a las emociones secundarias y a las familias de emociones que veremos más adelante.

La mayoría de los autores coinciden en que hay una serie de emociones básicas. Sin embargo, no coinciden en cuáles son dichas emociones, cada autor aporta su propia clasificación, exponiendo con ella una justificación y unos argumentos propios. La clasificación que mayor aceptación ha obtenido es la de Paul Ekman, el cual diferencia seis emociones básicas, mencionadas ya anteriormente: *miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco*.

Aunque esa clasificación sea la más aceptada, vamos a hacer referencia también a algunas de las más reconocidas, que recogen entre seis y doce emociones básicas dependiendo de cada autor.

**Figura 3:** Clasificación de emociones básicas<sup>2</sup>



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015.

Las emociones también forman una serie de familias, las cuales agrupan una colección de matices dentro de la misma especificidad emocional. La distinción se puede decretar por intensidad o por especificidad. Cada familia tiene una denominación genérica que suele coincidir con una de las emociones básicas. Dado que no hay un criterio para clasificar las emociones, algunas podríamos encontrarlas en varias familias de emociones. Para verlo mejor, a continuación, insertamos una tabla con una clasificación enfocada desde una **perspectiva** psicopedagógica<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Más detallado en el anexo 1.

<sup>3</sup> Resalto perspectiva ya que las emociones no son positivas ni negativas, sin embargo, si pueden ser percibidas como tal.

**Tabla 1:** Familias de emociones

### EMOCIONES NEGATIVAS

- **Miedo:** susto, terror, pánico, fobia, temor, desasosiego.
- **Ira:** rabia, furia, rechazo, irritabilidad, indignación, rencor, resentimiento, odio, enojo, desprecio, impotencia, antipatía, resentimiento,, exasperacion, hostilidad, excitación, rechazo, violencia, agitación, acritud, animosidad, irritabilidad, enojo, celos, acritud,, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, tenisón.
- **Tristeza:** dolor, pesimismo, pena, desaliento, disgusto, preocupación, depresión, fristración, desconsuelo, melancolía, autocompaciación, decepción, desaliendo, desgana, abatimiento, aflicción, pesar, soledad, aflicción.
- **Asco:** rechazo, desprecio, repugnancia, aversión.
- **Ansiedad:** nerviosismo, estrés, preocupación, desesperación, inseguridad, inquietud, angustia, desazón, anhelo, consternación.

### EMOCIONES POSITIVAS

- **Alegría:** contento, diversión, encantamiento, humor, entusiasmo, excitación, euforia, gratificación, satisfacción, alivio, humor, placer, capricho, estremecimiento, alborozo, fascinación.
- **Amor:** afecto, cariño, aceptación, ternura, cordialidad, interés, enamoramiento, simpatía, empatía, confianza, respeto, adoración, compasión, gratitud, amabilidad, afinidad, devoción, adoración.
- **Felicidad:** gozo, satisfacción, serenidad, bienestar y equilibrio emocional, armonía, plenitud, paz, placidez, tranquilidad.

### EMOCIONES AMBIGUAS

- Sorpresa, iniciativa, perspectiva.
- Sobresalto, asombro, trastorno, desorden, confusión, duda, indecisión, inquietud, impaciencia.
- Altruismo, solidaridad, compasión, optimismo, seguridad, esperanza.

### EMOCIONES SOCIALES

- Altanería, timidez, envidia, celos, culpa, indignación, desprecio, vergüenza, dignidad, humillación.
- Simpatía, reconocimiento, fascinación, encanto, orgullo, gratitud, admiración.

### EMOCIONES ESTETICAS

- Aquellas apreciadas ante las obras de arte y la belleza.

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p.148.

Una vez vistos los términos de *inteligencia* y *emoción* por separado, pasamos a construir el concepto de *inteligencia emocional*.

Para introducir el término de inteligencia emocional, diremos que es la capacidad para reconocer las emociones propias y las de los demás, para gestionar los fenómenos afectivos que éstas conllevan y para poder dirigir pensamientos y acciones correspondientes a uno mismo (Bisquerra, 2016).

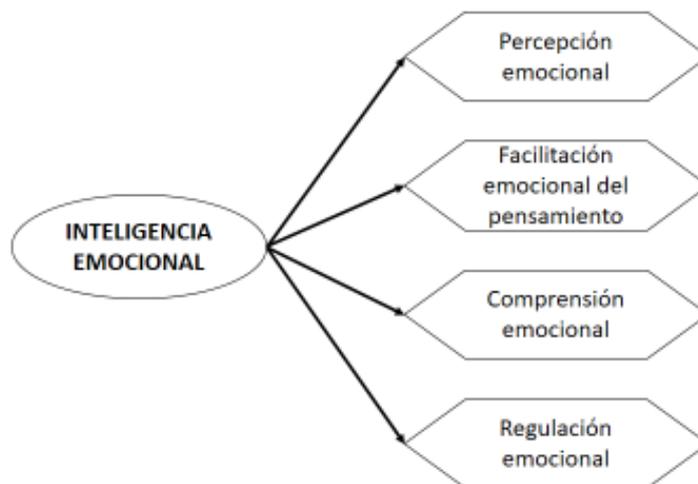
“La inteligencia emocional se organiza en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear nuestras propias motivaciones y manejar las relaciones interpersonales” (Ardila, 2011, p.99).

Este concepto se inició con Salovey y Mayer en 1990 y fue divulgado por Daniel Goleman en 1995. Según dichos autores, la *inteligencia emocional* era la capacidad de manejar los sentimientos y las emociones, al mismo tiempo que se hace una segregación de ellos, para dirigir las propias acciones y pensamientos. Se toma como referencia la aportación de Mayer y Salovey (1997), extraída de Bisquerra (2003) en la que afirma que “la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual” (p. 18).

Posteriormente, contribuyendo de nuevo al conocimiento de la inteligencia emocional, se entienden como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas según Mayer, Salovey y Caruso (2000) en Bisquerra (2003):

- 1) **Percepción emocional:** las emociones son percibidas y expresadas.
- 2) **Integración emocional:** Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción cognición).
- 3) **Comprensión emocional:** Las señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación; se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto indica comprender y razonar sobre las emociones.
- 4) **Regulación emocional:** Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal (p.18-19).

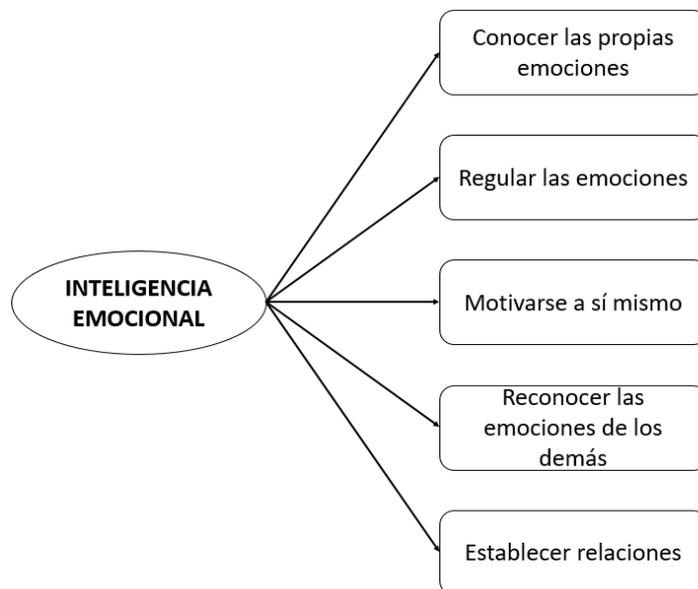
**Figura 4:** Modelo de Salovey y Mayer



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2009.

Sin embargo, el punto de vista de Goleman (1995), mencionado anteriormente, sea probablemente el más difundido.

**Figura 5:** Modelo de Goleman



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2009.

Una vez vistos el concepto de inteligencia emocional y alguno de sus modelos más destacados, vamos a ver en qué consisten las competencias emocionales, que cumplen un papel relevante en este tema.

Bisquerra y Pérez (2016) afirman que: “Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.56).

Teniendo en cuenta esta definición, estamos de acuerdo con Repetto y Pérez-González (2007), en que mostrarse competente o tener competencias para hacer algo bien, requiere la integración apropiada de recursos personales y del entorno.

Hay diversos tipos de competencias, pero nosotros nos vamos a centrar únicamente en las *competencias emocionales*, definidas como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.3).

Aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar social y personal es la finalidad de estas competencias. Por esto mismo pueden ser consideradas también competencias transversales, ya que juegan un papel importante en las relaciones interpersonales, sociales, profesionales y familiares; y son básicas para la vida. Dado que las competencias emocionales están basadas en la inteligencia emocional, si hay diversos modelos de inteligencia emocional, también hay diversos modelos de competencias emocionales (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

A continuación presentaremos uno conocido como el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagógica*):

**Figura 6:** Modelo pentagonal de competencia emocional



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2009, 2016.

El desarrollo de estas competencias emocionales da lugar a la *educación emocional*, último concepto que veremos relacionado con la inteligencia emocional, y el cual uniremos al siguiente apartado que es la educación familiar.

Volvemos un momento al concepto de emoción para recordar la complejidad de su composición, en la que encontramos tres componentes: en primer lugar la **respuesta neurofisiológica**, haciendo referencia a las respuestas involuntarias que el sujeto no puede controlar; en segundo lugar tenemos el **comportamiento**, que permite inferir en el tipo de emoción que experimenta el sujeto; y por último la **cognición**, donde la emoción es identificada y recibe un nombre (Bisquerra, 2003).

**Figura 7:** Componentes de la emoción



*Nota.* Elaboración propia.

En esta figura se describe el paso de la emoción y sus componentes a la educación emocional. Por lo que surge a partir de aquí el concepto de educación emocional entendido como un “proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p.27). La educación emocional se propone optimizar el desarrollo integral de la persona, y es una forma de prevención primaria inespecífica, que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones o prevenir su aparición. Es decir, pretende maximizar las tendencias constrictivas y minimizar las destructivas.

Los principales objetivos de la educación emocional, se resumen en la adquisición de un mejor conocimiento en base a las propias emociones; la identificación de las emociones en otras personas; el desarrollo de habilidades para saber regular las propias emociones; la prevención de los efectos dañinos que las emociones negativas puedan provocar; el desarrollo de habilidades para generar emociones positivas; el fomento de la automotivación; adoptar una actitud positiva ante la vida; y aprender a fluir (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez, 2000).

La educación emocional no se centra únicamente en la educación formal, sino que tiene que estar presente en el resto de ámbitos de la vida de una persona, es decir en el social y particular. Los grandes contextos en los que se debería encontrar presente esta educación son la educación formal, los medios socio-comunitarios (vida cotidiana) y las organizaciones, ya que se fundamenta en la socialización (Alonso Ferrer, Berrocal de Luna y Jiménez Sánchez, 2018).

Nosotros vamos a centrarnos en la vida cotidiana y más concretamente en la familia como fuente original donde surgen las primeras emociones básicas.

### **Educación familiar**

La educación emocional debería iniciarse en la familia, ya que las primeras emociones se experimentan a partir de los primeros meses de vida y es cuando se inicia el aprendizaje de las competencias emocionales igual que las competencias lingüísticas. Pero de la misma forma que después en la escuela está la materia de lenguaje, también se debe enseñar la gramática y la sintaxis de las emociones y del bienestar. Familia y educación formal comparten un mismo proyecto: el desarrollo integral de la persona. Por lo tanto, debe haber una colaboración permanente entre ambos. Ninguno de los dos puede descargar en el otro sus responsabilidades en el desarrollo integral y en la construcción del bienestar personal y social (Bisquerra, 2016, p.177).

Podemos definir la educación familiar como un proceso en el que madres, padres o tutores responsables de familia, reciben la orientación necesaria por medio del desarrollo de diferentes estrategias impulsadas por el Ministerio de Educación, para comprometerse y asumir su rol de garantizar y proteger los derechos de sus hijos, así como impulsar en ellos el desempeño de los deberes y derechos, y el cumplimiento de valores, con el objetivo de contribuir al desarrollo integral de la personalidad y la convivencia familiar (Ministerio de Educación El Salvador, 2012).

Como hemos comentado anteriormente, la familia supone la primera escuela para el aprendizaje emocional. Por ello, la educación emocional y familiar debería comenzar desde el momento en el que una mujer se queda embarazada, ya que en ese preciso momento ya es madre, y debe ser consciente de que va a tener un hijo. Dado que el embarazo produce cambios tanto fisiológicos como emocionales en las mujeres, aparte de la preparación física para el parto, también es necesaria y relevante una preparación y una formación para los futuros padres que se haga cargo de la dimensión emocional que supone tener un hijo. Esto supone que no solo la madre necesita esa formación, sino que el padre también, ya que una pareja con analfabetismo emocional puede ser una causa de infelicidad y estrés para la futura madre.

Según Bisquerra (2016) los niños, desde que nacen, van aprendiendo las claves contextuales de las emociones de forma paralela a la gramática de la lengua y al lenguaje, a través de la observación y de las diversas experiencias que viven. Los estilos afectivos de los padres afectan y determinan tanto su relación como la relación con otras personas. La teoría del apego de John Bowlby y Mary Ainsworth sostiene que el niño que mantiene un apego seguro con sus cuidadores desarrolla competencias emocionales que le serán útiles en el futuro.

Las relaciones interpersonales de los padres y el ambiente del hogar pueden repercutir en los hijos tanto positivamente activando y encendiendo la curiosidad y el interés por el aprendizaje o, por el contrario, repercutir negativamente provocando un apagón emocional que disminuya dicha curiosidad y olvidando el foco de atención.

Los padres competentes emocionalmente estarán capacitados de más recursos para ayudar a sus hijos a ser emocionalmente inteligentes, de ahí la importancia de la educación familiar emocional. La gestión emocional consiste en regular las emociones para prevenir conflictos y promover la vivencia consciente de emociones positivas, sabiendo que los conflictos van a ser inevitables, lo cual no significa que vaya a ser malo, ya que los conflictos bien gestionados son una fuente de aprendizaje y desarrollo personal.

Por todo esto entendemos la educación familiar como un proceso de crecimiento en el que colaboran los miembros de la familia; y es fundamental para la vida de las personas y para su desarrollo social. Por un lado, es considerado una educación informal porque no se basa en unas reglas y unas estructuras definidas e impuestas, sino que discurre al mismo tiempo que la vida, con las situaciones y los acontecimientos que se presentan. Por lo tanto podría considerarse un aprendizaje vicario, basado en la observación y la imitación. Desde pequeños las personas observan lo que les rodea y aprenden de lo que ven. Según el psicólogo Albert Bandura (1977), las personas no limitan su conducta a la reacción de influencias externas sino que son capaces de seleccionar, organizar y transformar los estímulos que reciben. Dado que este tipo de aprendizaje está presente en todas las fases de la vida de una persona, el ser humano no es un objeto controlado únicamente por fuerzas externas pero tampoco es un agente totalmente libre de influencias (Martín Sánchez y Martínez-Pecino, 2012).

Puede decirse también que es una educación intencional, ya que las personas hacemos proyectos de los miembros de nuestra familia y también les incluimos en nuestro proyecto de vida. Este proyecto de vida es la misión que el hombre descubre y realiza a través de su vida, es decir, todo aquello que el hombre emprende de forma

continua y permanente, para lo cual tiene que tomar decisiones y elegir entre diversas posibilidades; y realizar acciones que contribuirán al desarrollo de su persona.

Para finalizar diremos que la educación familiar es influida y condicionada por el contexto sociocultural en el que están insertos sus miembros, como también las formas en las que se realice el aprendizaje en el ámbito familiar pautan las acciones de los sujetos en otros grupos y organizaciones sociales. La siguiente figura refleja los elementos propios de dicha educación:

**Figura 8:** Elementos de la educación familiar



*Nota.* Elaboración propia.

## Duelo

La palabra *duelo* procede del latín *dolus*, que significa dolor. Normalmente el duelo se entiende como el proceso por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido. Sin embargo, para algunos autores este proceso puede ser experimentado ante cualquier pérdida que no necesariamente sea un ser querido (Alconero y Ortego, 2001).

La Real Academia Española de la Lengua define el término duelo como *dolor, lástima, aflicción o sentimiento que se tiene por la muerte de alguien*. Esta definición es bastante ambigua respecto a con qué se relaciona la percepción de dichas emociones negativas dado que no todas las muertes afectan de la misma manera, es decir, la muerte de un familiar no provoca los mismos sentimientos que el de una persona de la que hablan en las noticias (Pereira Tercero, 2010).

A continuación, presentamos una serie de definiciones de diversos autores, donde vemos el concepto de duelo y su evolución.

**Tabla 2:** Concepto de *duelo*

<b>Freud (1917)</b>	Reacción frente a la pérdida de una persona querida o de una idealización que tenga funciones parecidas, como la patria, la libertad, un ideal, etc.
<b>Lindermann (1944)</b> (citado en Ortiz 2005)	Síndrome específico, entendido como la liberación de los lazos existentes con la persona fallecida, la readaptación al medio ambiente y el establecimiento de nuevas relaciones.
<b>Bowlby (1980)</b>	Procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona querida.
<b>Reyes (1991)</b> (citado en Cruz, 1989)	Reacción extremadamente dolorosa, pero normal, desencadenada a raíz de la ruptura de una relación personal, cuyo proceso cumple una función autorreguladora. Su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida.
<b>De la Fuente (2002)</b> (citado en Cruz, 1989)	Proceso emocional y conductual definido y sujeto a variaciones individuales que dependen del carácter del sujeto con el "objeto" perdido, del significado que tiene para él esa pérdida y del repertorio de recursos de que dispone para contender con ella.
<b>Bucay (2004)</b>	Proceso normal de elaboración de una pérdida, que tiende a la adaptación armonizante de la situación interna y externa frente a una nueva realidad.
<b>DSM-IV-TR (APA, 2005)</b>	Reacción a la muerte de una persona querida acompañada por síntomas característicos de un Trastorno Depresivo Mayor (tristeza, insomnio, pérdida de apetito) cuyo estado de ánimo depresivo es considerado como normal.

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Cosmares Fuentes, 2014; y Gil-Juliá, Bellver, y Ballester, 2008.

Una vez visto que la principal función del duelo es sanar a la persona vamos a ver los tipos de duelo que se pueden dar. Por un lado encontramos el duelo que se inicia antes de la pérdida y por otro lado los que se inician tras la pérdida. En ambos casos el duelo puede ser tanto normal como patológico.

→ **Duelo Anticipado**

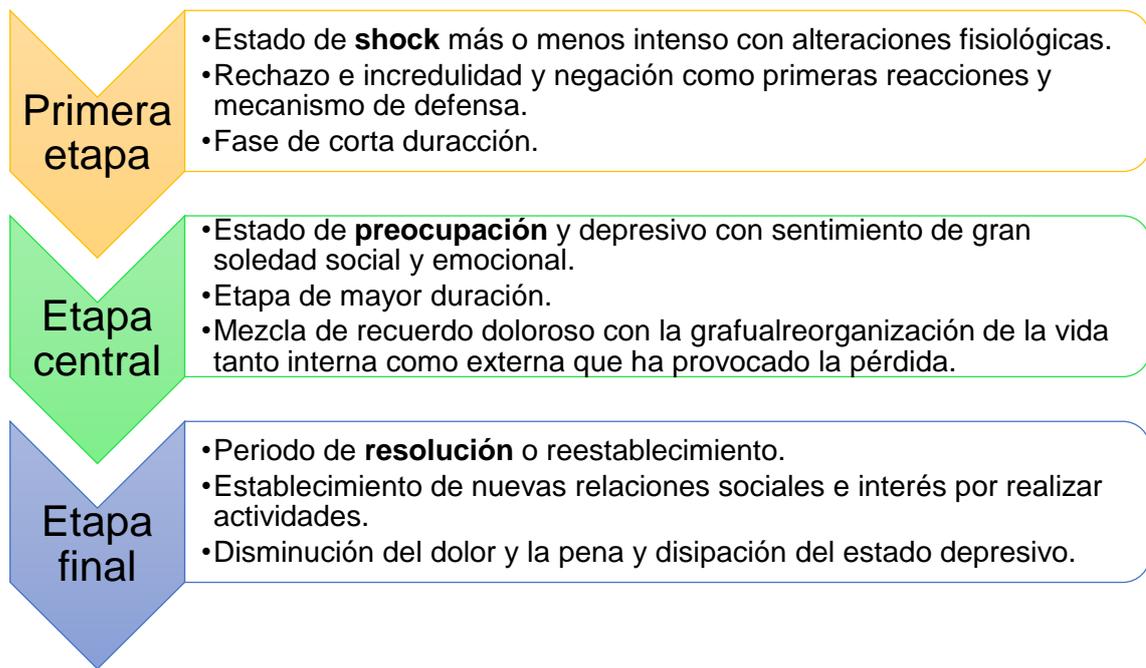
Para Flórez (2002) el proceso del duelo anticipado comienza mucho antes del fallecimiento, al percibir una muerte como inevitable o a partir del diagnóstico de una enfermedad terminal. Este tipo de duelo finaliza cuando la pérdida se produce. Aunque la anticipación de la muerte permita prepararse para ella, la respuesta que primero aparece es la negación, seguida por sentimientos de tristeza, miedo o angustia. Los síntomas y la intensidad del dolor pueden disminuir o aumentar cuando acaba el duelo.

→ **Duelo no Complicado o Normal**

El duelo no complicado o duelo normal es una respuesta conductual con síntomas y manifestaciones predecibles y consideradas como una reacción humana normal tras una pérdida. Es un duelo en el que se pasa por todas las etapas sin estancarse en ninguna de ellas (Meza Dávalos et al., 2008) (Flórez, 2002).

Este tipo de duelo está constituido por tres grandes fases:

**Figura 9:** Etapas del duelo no complicado o normal

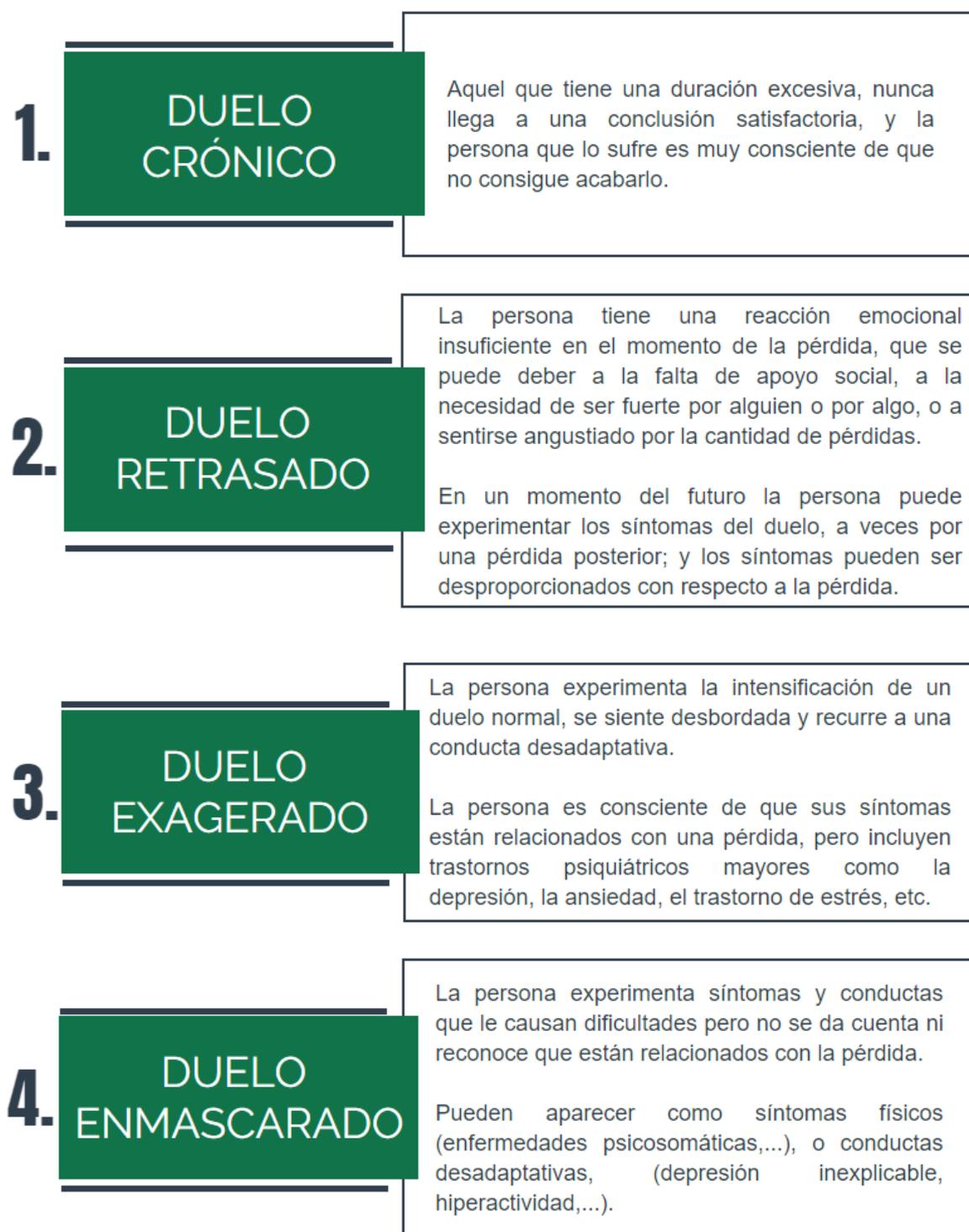


*Nota.* Elaboración propia adaptado de Meza Dévalos et al., 2008, y Flórez, 2002.

#### → **Duelo Complicado o Patológico**

El duelo complicado o patológico es una reacción derivada del duelo normal que se entienda en el tiempo y se inicia cuando las reacciones al duelo se distorsionan o magnifican llegando incluso a alcanzar algún tipo de problema psicótico. La persona sufre un sentimiento de tristeza duradero causando un gran dolor a largo plazo que puede tener gran impacto en su vida. Este tipo de duelo se caracteriza por la intensidad con la que se viva y el tiempo que dure (Flórez, 2002).

**Figura 10:** Tipos de duelo patológico o complicado



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Vedia Domingo, 2016.

Dentro del duelo patológico podemos encontrar el duelo por muertes traumáticas, en las cuales no nos vamos a centrar pero creemos necesario mencionar. Algunas de las muertes que originan este tipo de duelo son muertes por asesinato, muertes de familiares desaparecidos, muertes por suicidio, muerte perinatal, muerte repentina, etc. (Vedia Domingo, 2016).

En definitiva, el duelo es un proceso de adaptación ante las pérdidas, en el que cada persona necesita su tiempo para resolver cada una de las etapas, manifiesta sus sentimientos y emociones de formas diferentes y lidia con el dolor con o sin ayuda profesional, en función de los múltiples factores que se puedan dar.

Carmona y Bracho (2008) dejan claro que el hecho de no tener la potestad para determinar la muerte, ni tener libertad para aceptarla, integrarla y vivir con ella, hace que se convierta en la angustia considerada como la más profunda del ser humano. El fallecimiento de un ser querido es un hecho muy difícil de aceptar y que afecta a nuestra persona. El sufrimiento que produce es tan grande que pueden llegar a enjuiciarse los fundamentos del ser, la existencia humana y las creencias personales, perjudicando a su tiempo, en algunos casos, a las relaciones familiares o sociales. El ser humano teme a lo desconocido, por ello el miedo inexplicable a la muerte es algo universal.

Existen casi tantas clasificaciones de las etapas del duelo como autores que han investigado sobre el tema. Nosotros nos vamos a centrar en la clasificación realizada por Kübler-Ross y Kessler en la que distingue cinco etapas. Cada una de ellas identifica rasgos generales y teniendo en cuenta que cada persona vive el duelo de forma única, los sentimientos por los que atraviesa una persona.

**Figura 11:** Etapas del duelo



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Kübler-Ross y Kessler, 2006.

A continuación vamos a explicar brevemente en qué consiste cada etapa del duelo según Kübler-Ross:

### *NEGACIÓN*

Hace referencia a una etapa simbólica, es decir, es una etapa en la que la persona puede no estar muerta, pero se vive con el temor a que fallezca en cualquier momento. En el momento de la muerte la negación cambia, pasa a una etapa de cuestionamiento de la realidad y conmoción, en la que se niegan los hechos. La negación ayuda a administrar el dolor de la pérdida, es una forma de soportar únicamente el dolor que por naturaleza las personas pueden soportar.

Conforme se va aceptando la pérdida, comienza la siguiente etapa, dejando salir los sentimientos negados, cuya ausencia servía como mecanismo de protección.

### *IRA*

En esta etapa se manifiesta una ira que en la mayoría de ocasiones no es lógica ni válida, pero en la que es inevitable enfadarse. Es un sentimiento que no tiene límites, que puede extenderse a todos los que nos rodean, hace que las personas se enfaden con uno mismo por no haber hecho nada por evitarlo, con la persona fallecida por no haberse cuidado mejor o por haber abandonado a los que siguen vivos, con los médicos por la invalidez para salvarla, o simplemente por el hecho de la pérdida.

Es una etapa necesaria para el proceso de curación, ya que la ira es una emoción útil para dejar atrás el acontecimiento de dolor, por lo que si se pide a las personas que superen esta fase demasiado pronto puede provocar rechazo y alejamiento por parte de la persona que está sufriendo.

### *NEGOCIACIÓN*

Esta fase suele ir acompañada de un sentimiento de culpa, en el que las personas cuestionan y critican lo que podrían haber hecho de otra forma para evitar la muerte de un ser querido.

Después de la pérdida, la negociación adopta una tregua temporal con el dolor, para no sentirlo o librarse de él. La negociación puede aliviar temporalmente el dolor, pero realmente es una forma de hacer frente a la culpa, acometiendo contra los que dirigió su ira.

## DEPRESIÓN

Proceso temporal que parece interminable, pero que forma parte del proceso de sanación y que debe ser experimentada sin evadirse de ella. Aparecen diversos síntomas como son sensación de vacío, sentimiento de dolor más profundo, pérdida de motivación, agotamiento tanto físico como mental, impotencia, irritabilidad e insomnio.

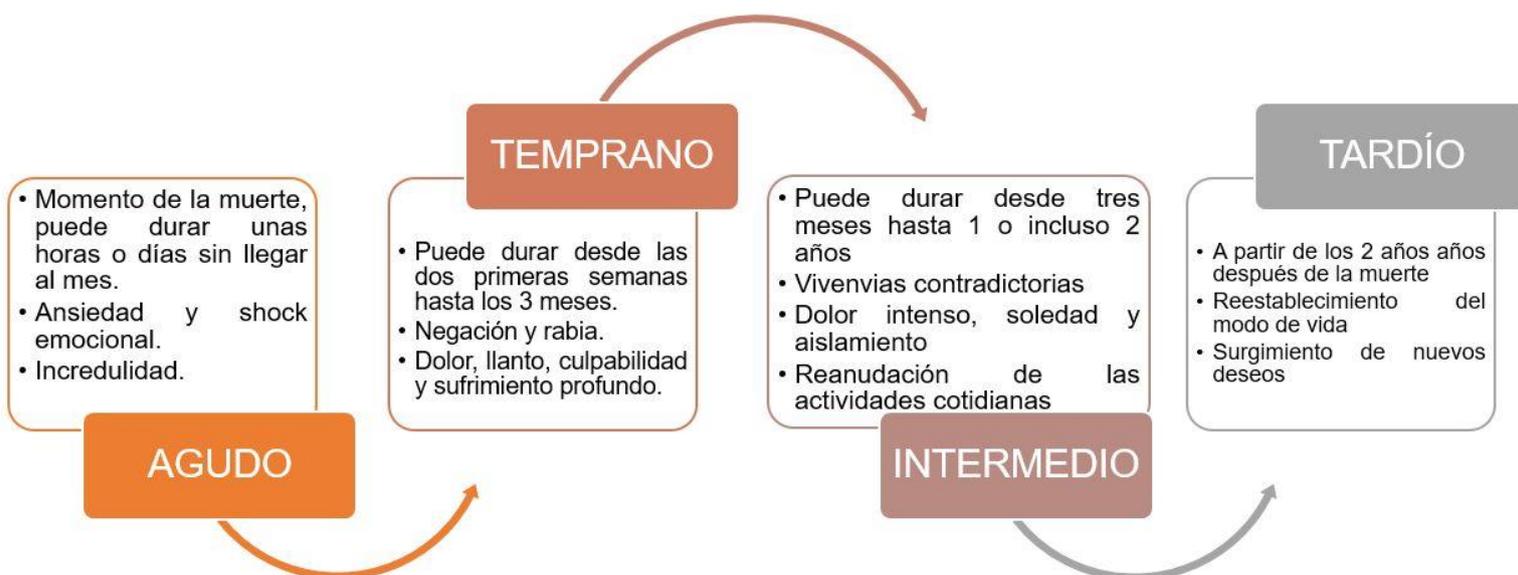
## ACEPTACIÓN

Reconocimiento de la pérdida y la situación del dolor, asumiéndolo con actitud de lucha. Se acepta la muerte y se aprende a vivir con ella aunque no guste la realidad.

Se empieza a producir la curación dejando atrás la ira y los sentimientos de culpa y de vacío, al mismo tiempo que la readaptación, la reintegración y la reorganización de roles en el día a día.

Una vez vistas las etapas, creemos imprescindible conocer también la cronología del duelo, es decir, una pequeña clasificación temporal de los momentos por los que pasa una persona tras la pérdida de un ser querido.

**Figura 12:** Proceso cronológico del duelo



*Nota.* Elaboración propia adaptado de Landa Petralanda y García-García, 2004.

Para finalizar hablaremos de las emociones en el proceso de duelo y de la superación del mismo.

En la actualidad se ha demostrado que el sentir, pensar y decidir presuponen un trabajo conjunto del cerebro emocional y del racional. En condiciones normales, las regiones del cerebro emocional y racional trabajan como un equipo que funciona de forma armónica; las emociones son importantes para el pensamiento, los pensamientos son importantes para las emociones. Las emociones y los sentimientos pueden entorpecer el proceso de la razón, pero la incapacidad para sentir y expresar sentimientos puede alterar la capacidad de razonar (Castro González, 2007, p.46).

Como hemos mencionado anteriormente las emociones son biológicas y son frecuentemente inconscientes por lo que ejercen gran influencia en nuestros actos sobre todo ante acontecimientos inesperados sin que nos demos cuenta de ello, ayudándonos a tomar decisiones y actuar con rapidez.

El principal objetivo que hay que alcanzar durante el proceso de duelo es una búsqueda de equilibrio de emociones, pero nunca intentar suprimirlas o negarlas.

Según Castilla del Pino (2000), para que un sentimiento sea satisfecho se requiere de tres condiciones:

- 1) Que sea aceptado por la persona.
- 2) Que sea posible la satisfacción de la necesidad con el objetivo provocador.
- 3) Que sujeto y objeto estén en un contexto donde pueda establecerse la relación y satisfacer la necesidad.

Por su parte, José Antonio Marina (2002), establece que los factores que provocan las respuestas emocionales son: la situación real y los deseos de cada persona; las creencias y expectativas, incluyendo el aprendizaje, los hábitos educativos y las normas sociales de las que cada uno dispone; y la idea que el sujeto tiene de sí mismo.

Para ello, y según Barreiro (2016), Echeburúa y Corral (2001), se necesita que la persona sea consciente de las emociones que experimenta en cada momento y permitirse sentir las sin negarlas y sin culparse de lo ocurrido, adoptando estrategias de afrontamiento, de manera que se pueda hacer frente a la situación de la forma más sana posible.

En definitiva, los principales pasos a seguir en el proceso del duelo y por lo tanto la manera más sana y adecuada de superar una muerte son: aceptar la realidad de la pérdida y la irreversibilidad de la misma, experimentando todas y cada una de las etapas, reorganizar el sistema y los roles familiares y por último, cada miembro de la

familia debe establecer nuevas relaciones y metas en su vida. La compañía o el apoyo emocional favorecen que este proceso de superación se acelere.

#### 4. METODOLOGÍA

La metodología es ante todo una posición científica, que se ubica necesariamente en una visión teórica, una opción ideológica y a través de ella el ser encuentra su capacidad de modelar una posible solución para la historia y sus acontecimientos. Parte de lo que es real, vislumbra lo posible, encuentra los límites de lo posible, los caminos de retorno para proyectar de manera rigurosa la nueva búsqueda, ubica en la visión teórica los objetivos, límites y posibilidades de nuestra acción (Mendoza, 1990, p.125).

La finalidad de este trabajo, como queda reflejado en los objetivos del mismo, es plantear una propuesta de intervención. Para poder llevar a cabo este planteamiento hemos realizado una revisión bibliográfica con base científica sobre las emociones, la familia y el duelo, para así poder adquirir una serie de conocimientos en los que se apoyará dicha propuesta., y gracias a los cuales podrá ser eficiente.

Una vez adquiridos dichos conocimientos, que han hecho de ayuda para la comprensión de la importancia de la investigación educativa y social, necesaria para la puesta en práctica y para conseguir una aplicación eficiente, innovadora y de calidad, nos plantearemos una serie de objetivos a cumplir a lo largo del proceso de intervención.

La propuesta de intervención que se planteará a continuación, cuenta con una estructura y una serie de apartados imprescindibles para su desarrollo:

- ✦ *Objetivos de la propuesta:* Teniendo en cuenta los objetivos principales del trabajo planteados anteriormente, hay que proponer los objetivos del proyecto de intervención.
- ✦ *Contexto:* Es muy importante conocer el lugar y el entorno donde se va a desarrollar la propuesta.
- ✦ *Colectivo:* También ha de tenerse en cuenta el colectivo con el que se quiere trabajar.
- ✦ *Metodología de la propuesta:* La propuesta, como el trabajo, necesita una metodología propia que sirva para la futura puesta en marcha de la misma.
- ✦ *Actividades:* Parte principal del trabajo donde se ejecutará el trabajo teórico de forma práctica.
- ✦ *Cronograma:* Servirá para conocer la organización de las actividades.
- ✦ *Recursos y presupuesto:* Necesario para conocer el coste orientativo de posible implantación de la propuesta.

- ♦ *Evaluación:* Como todo proyecto de intervención, es necesario que se vayan realizando evaluaciones a lo largo del proceso para comprobar si se van cumpliendo los objetivos planteados para conocer aquellos aspectos que se deben o pueden mejorar o incluso si es necesario reformular los mismos.

El trabajo finalizará con unas conclusiones donde se expondrán las limitaciones que han sido encontradas a lo largo de la elaboración del trabajo, las posibles implicaciones educativas y las perspectivas de futuro. Además quedarán reflejadas todas las referencias bibliográficas utilizadas en el trabajo, para posibles futuras consultas, y a continuación un apartado de anexos en el que se encontrará información necesaria para entender algunos puntos desarrollados a lo largo de la propuesta de intervención.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. Fundamentación**

La muerte y la pérdida de familiares, seres queridos o conocidos es un proceso vital que sucede en la vida de todo ser humano. Y como dice González Calvo (2006): “Si hay algo que caracteriza nuestra intervención es el trabajar con “las pérdidas” de los demás” (p.5).

En la propuesta de intervención que plantharemos a continuación, basada en los aspectos teóricos expuestos anteriormente, se pretende trabajar el duelo y la muerte desde la educación emocional. Pretendemos trabajar dicho tema, debido a la necesidad de una educación que dote tanto al profesorado y a las familias de herramientas para ser capaces de abordar el tema como importantes agentes de socialización, previniendo y paliando las necesidades que se puedan presentar; como a los propios niños o adolescentes, para poder afrontar una situación de pérdida de la manera más positiva posible.

Dentro de dicha propuesta se encontrarán estos apartados:

- *Objetivos.* Estarán divididos en objetivos generales y específicos, teniendo presentes los objetivos del trabajo general.
- *Destinatarios y contexto.* Especificaremos el entorno donde se realizará y el colectivo al que va destinada la propuesta.
- *Metodología.* Recogerá la forma en que se llevará a cabo la propuesta, y los principios en los que se basará.

- *Actividades.* En este apartado se expondrán todas las dinámicas y actividades tanto formativas como lúdicas. Se realizarán tres bloques de actividades con diferentes aspectos a trabajar.
- *Temporalización.* Se realizará un cronograma que nos permitirá organizarlos de tal forma que las actividades puedan quedar fijadas y se recogidas en un calendario escolar. Cada actividad también tendrá su propia temporalización.
- *Recursos y presupuesto.* Se enumerarán los recursos necesarios para la realización de la propuesta, y el coste orientativo de cada uno de ellos.
- *Evaluación.* Se realizarán diversas evaluaciones: inicial, procesual, final y de impacto.

## **5.2. Objetivos**

Teniendo en cuenta los objetivos principales del trabajo, la propuesta de intervención se centrará en otros 3 objetivos generales con sus respectivos objetivos específicos:

*Objetivo General 1:* Proponer una serie de actividades que favorezcan la superación de posibles procesos de duelo de manera positiva.

*Objetivos específicos:*

- Tratar la muerte de forma normalizada y como un proceso vital.
- Proporcionar capacidades y habilidades cognitivas y conductuales para la mejora de la calidad de vida.
- Educar para la vida y la muerte.

*Objetivo General 2:* Educar para la muerte desde las emociones.

*Objetivos específicos:*

- Gestionar la educación emocional mediante el desarrollo de competencias sociales y cívicas.
- Facilitar herramientas para canalizar las emociones en posibles procesos de duelo.
- Proporcionar una educación sobre las emociones y los sentimientos relacionados con la muerte.

*Objetivo General 3:* Buscar la cooperación de familias y escuelas para trabajar el duelo.

*Objetivos específicos:*

- Proporcionar a las familias información sobre la educación en y para la muerte.
- Inculcar, a cada miembro la familia, un rol dentro de una educación para la muerte.
- Integrar el concepto y las situaciones de muerte en el contexto familiar.

### **5.3. Destinatarios y contexto**

El colectivo al que está dirigida la propuesta son alumnos de primaria de entre 10 y 12 años, es decir, alumnos de 5º y 6º de primaria, junto con sus respectivos padres, madres o tutores legales. Aunque las sesiones se realizarán por separadas, el fin último es que ambos trabajen y aprendan a trabajar desde sus propias perspectivas.

Más concretamente estará destinado a una clase de 5º de primaria y otra de 6º de primaria con 20 alumnos cada una.

Hemos querido trabajar con esta franja de edad, ya que a los 10-12 años, los niños se encuentran en la pre-adolescencia, en la que empiezan a surgir cambios, a buscar su independencia y en la que la opinión y la visión que tienen los iguales sobre ellos son muy importante, y les afecta en sus acciones y pensamientos.

Los preadolescentes perciben la muerte de un ser querido, en especial la de uno de los padres, como algo que les hace "diferentes". Temen que si expresan su dolor pueda verse como una señal de debilidad. Los chicos sobre todo pueden negarse a llorar o mostrar que están afectados porque esto les hace parecer vulnerables. Ocultan sus sentimientos, aunque después de la muerte acaecida sientan una profunda tristeza (Kroen, 2002, p.79).

El contexto de actuación principal donde se llevará a cabo la propuesta será en el colegio C.R.A La Flecha-Cabrerizos. Aunque el proyecto está enfocado a la familia como agente socializador, se desarrollará en el ámbito escolar, ya que está centrado mayormente en los niños, y consideramos que desde un centro educativo se llega a mayor colectivo que si únicamente nos centráramos en ciertas familias desde el ámbito familiar, ya que sería más complicado trabajar con todas juntas. Lo cual no significa que las familias queden de lado, se trabajará con ellas dentro del contexto educativo pero con el fin de llevarlo al contexto familiar.

Por lo tanto las sesiones de los niños se realizarán dentro del centro educativo, en sus respectivas aulas o si es fuera necesario, en el pabellón del centro.

## 5.4. Metodología

Para alcanzar los objetivos comentados anteriormente, se llevarán a cabo una serie de procedimientos que requieren ciertas habilidades o conocimientos, tanto por parte de los profesionales como del colectivo con el que se va a trabajar.

La metodología que utilizaremos en la propuesta de intervención será *activa y participativa*, ya que la colaboración de cada uno de los participantes será imprescindible en las actividades, organizadas en función de acciones pedagógicas, reflexivas y lúdicas. Será *socializadora*, ya que intentará alcanzar una unión familiar, en la que se fomenten las habilidades sociales para el logro de una relación y comunicación positiva.

También será una propuesta basada en la *racionalidad* y la *inductividad*, dado que los profesionales partirán de los conocimientos de las personas con las que trabajen para poder así obtener nuevos aprendizajes.

Por último, será una propuesta *flexible*, es decir, tendrá en cuenta las necesidades que se detecten en el grupo durante el desarrollo de la misma, para que en todo momento los objetivos se cumplan, pero también se centren en las personas, dado que son ellos sus propios agentes de cambio.

## 5.5. Actividades

Las actividades que se llevarán a cabo se dividen en tres bloques.

- Bloque 1: *Emociones*.
- Bloque 2: *Autoconocimiento y autorregulación*.
- Bloque 3: *Duelo*.

Los tres bloques estarán dirigidos a todos los participantes, tanto niños como padres<sup>4</sup>. Las actividades se llevarán a cabo de forma grupal, independientemente de si alguno de los alumnos, padres o familia esté pasando en dicho momento por un proceso de duelo o no, aunque siempre se tendrá en cuenta.

Cada trimestre se realizará un bloque de actividades. Estos bloques constarán de 12 sesiones en total, dirigidas a los alumnos de 5º y 6º de primaria, es decir, 4 por trimestre; y 3 sesiones dirigidas a los padres de los alumnos, una por trimestre.

---

<sup>4</sup> Recordamos que para no repetir continuamente hijos e hijas; niños y niñas; padres y madres, se hablará con un lenguaje genérico en el que “hijo/s” haga referencia a hijos e hijas, “niño/s”, a niños y niñas; y “padres”, a padres y madres.

Se desarrollarán en el periodo de un curso académico, más concretamente, en el próximo curso 2019-2020, que comienza el 9 de septiembre del 2019 y finaliza el 23 de junio de 2020.

Dentro de este periodo también se realizarán las diversas evaluaciones, y tres meses después de finalizar el proyecto, se efectuará una evaluación de impacto.

Se ejecutará en un periodo lectivo escolar porque el principal colectivo al que queremos llegar son los niños. Sin embargo, tendremos en cuenta la disponibilidad y preferencia de las familias, es decir, padres, madres y/o tutores legales, para las sesiones que se les impartirá a ellos, que no serán tantas como a los niños. Ya que la propuesta de intervención está pensada para realizarla durante el periodo escolar, se utilizarán las horas de tutoría para las sesiones; por lo que los alumnos de 5º y 6º realizarán las mismas actividades por separado, con las adaptaciones necesarias, si se requieren.

Dado que la propuesta se realizará en un colegio concreto, y en los cursos más superiores de educación primaria, no se va a realizar una fase de difusión y captación, puesto que somos nosotros los que acudimos al centro para implantar el proyecto específico para dicho colectivo; y únicamente se realizará una *técnica de presentación*, ya que a no ser que haya nuevas incorporaciones, damos por hecho que los niños se conocen entre ellos, y llevan formándose varios años juntos. Las sesiones tendrán una duración de una hora.

Con los padres no se realizará ninguna *técnica de presentación*, ya que se realizarán muy pocas sesiones con ellos, dirigidas únicamente a promover la educación emocional y educación para la muerte dentro de las familias; e intentaremos aprovechar el tiempo lo máximo posible para que el contenido que se les ofrezca les sea de ayuda. Estas sesiones durarán hora y media.

Antes de comenzar a desarrollar la propuesta, se tendrá una sesión previa con los profesores del colegio, para informarles en qué consiste el proyecto y las funciones que tendrán los tutores de las dos clases con las que se llevará a cabo, y los objetivos a lograr.

También se llevará a cabo una reunión explicativa para los padres, en la que se informará del proyecto que se va a realizar a cabo durante el curso con sus hijos; y en la que se determinarán los días de las sesiones que les corresponden.

Las sesiones se realizarán por la educadora encargada del proyecto. Se contará también con la presencia de los tutores de cada curso.

## BLOQUE 1: EMOCIONES

Puesto que la muerte es un tema muy delicado, antes realizaremos varias actividades en las que trataremos las emociones, cómo expresarlas y cómo manejarlas, tanto en situaciones cotidianas como en situaciones más difíciles, como es un fallecimiento.

### Sesión 1

#### Objetivos:

- Establecer el primer contacto con los alumnos.
- Definir el concepto de emoción.
- Reconocer e identificar estados emocionales.

**Tabla 3:** Actividad ¿Qué son las emociones?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?			
<b>Desarrollo:</b>	Para comenzar esta sesión, y como primera toma de contacto, se llevará a cabo una <i>técnica de presentación</i> llamada “Los Animales” <sup>5</sup> . A continuación, se realizará una asamblea, en la que preguntaremos a los alumnos qué saben sobre las emociones, si saben identificarlas, y cuáles creen que son las emociones básicas. Tras un tiempo de debate, la educadora responderá a las preguntas de forma sencilla y con lenguaje adecuado.		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Pabellón
<b>Duración:</b>	30 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Sillas
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 4:** Actividad ¿Qué siento?

¿QUÉ SIENTO?			
<b>Desarrollo:</b>	En esta segunda actividad, llevaremos a la práctica las emociones básicas explicadas por la educadora anteriormente. Los niños continuarán sentados en asamblea y se pedirán varios voluntarios. Éstos tendrán que extraer un papel de la caja de las emociones. A continuación, uno por uno, tendrá que explicar o representar la emoción que le ha tocado a sus compañeros, que tendrán que adivinar qué emoción es. Al finalizar todas las explicaciones y representaciones se hará una pequeña reflexión conjunta, para favorecer la participación de todos los niños.		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Pabellón del centro
<b>Duración:</b>	30 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Caja de emociones
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

*Nota.* Elaboración propia.

<sup>5</sup> Anexo 2. (Cieza García, 2017)

## Sesión 2

### Objetivos:

- Reconocer valores y emociones positivas y ponerlas en práctica.
- Favorecer y fomentar la expresión de emociones.

**Tabla 5:** Actividad Tótems

TÓTEMES	
<b>Desarrollo:</b>	<p>El juego de los Tótems es una herramienta educativa, cuyo objetivo es transmitir valores positivos y educativos. Favorece que los niños expresen sus emociones y fomenta el diálogo.</p> <p>El juego contiene 13 tótems con un valor educativo cada uno (<i>respeto, responsabilidad, paciencia, constancia, civismo, diversidad, colaboración, amistad, creatividad, optimismo, generosidad, prudencia y solidaridad</i>) y una representación del mismo.</p> <p>La actividad que realizaremos con el juego será que cada semana, un niño extraerá, sin mirar, uno de los tótems y lo colocará en la clase en un lugar visible. El tutor explicará el significado del valor extraído y pondrá algunos ejemplos donde se puede aplicar. A lo largo de esa semana, los niños tendrán que buscar algún o varios momentos en los que aplicar el valor que corresponda.</p> <p>Al finalizar la semana, se dedicarán unos minutos a que algunos niños cuenten, de forma voluntaria, cómo se han sentido durante la semana y cómo ha aplicado el valor.</p> <p>El tótem volverá a la caja y al comienzo de la semana siguiente se extraerá otro, ya sea el mismo o uno distinto.</p> <p>Antes de extraer el primer tótem se leerá el cuento<sup>6</sup> correspondiente al juego original.</p>
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Pabellón
<b>Duración:</b>	15 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Tutor <sup>8</sup>
<b>Recursos materiales:</b>	El juego de los Tótems <sup>7</sup>

*Nota.* El juego de los Tótems.

<sup>6</sup> Anexo 3.

<sup>7</sup> El juego contiene material adicional, que no se utilizará en esta actividad, pero queda en manos del tutor utilizarlo durante el curso.

<sup>8</sup> Utilizaremos la palabra *tutor*, de forma genérica, para referirnos tanto a mujer como hombre.

**Tabla 6:** Actividad Música, pintura y emociones

MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Con esta actividad pretendemos que, con ayuda de la música, y mediante la pintura, los niños expresen sus emociones.</p> <p>En el pabellón del colegio, colocaremos papel continuo en el suelo y los niños se colocarán a su alrededor.</p> <p>Pondremos piezas musicales de distintos estilos, con cambios de intensidad y volumen, y les dejaremos que pinten libremente lo que la música les provoque.</p> <p>Para finalizar les preguntaremos qué han pintado y por qué, que han sentido durante la actividad y por qué creen que han sentido eso.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Pabellón
<b>Duración:</b>	45 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Papel continuo
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		Pinturas de dedo
			Altavoz

*Nota.* Elaboración propia.

### Sesión 3

#### Objetivos:

- Conocer emociones y reflexionar sobre ellas.
- Fomentar el autodescubrimiento y la autoconciencia de las propias emociones.

**Tabla 7:** Actividad Emocionario

EMOCIONARIO			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Una vez introducidas las emociones básicas, en esta actividad se ampliará el conocimiento, descubriendo muchas más emociones, con la ayuda del <i>Emocionario</i>.</p> <p>Se colocará en el suelo del pabellón un gran mural con las imágenes que en el libro representan cada emoción, como se muestra en el índice.</p> <p>Uno por uno, los niños irán tirando dos dados e irán avanzando por el mural, situándose cada uno en una emoción. Cada vez que un niño llegue a una "casilla", la educadora leerá el pequeño texto correspondiente a la emoción. Una vez leído el texto, el tutor hará una foto<sup>9</sup> a cada alumno, representando la emoción de su casilla, para así realizar un <i>Emocionario</i> personal de la clase, y situarlo por la misma.</p> <p>Finalizará con una pequeña reflexión de la educadora.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Pabellón
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Mural del Emocionario
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social Tutor		Dados
			<i>Emocionario</i>
			Cámara de fotos

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Nuñez Pereira y Valcárcel, 2013.

<sup>9</sup> Con el permiso de los padres correspondiente.

## Sesión 4

### Objetivos:

- Identificar emociones y su nivel de intensidad.
- Conocer lo que sentimos en diferentes situaciones.
- Conocer lo que sienten el resto de personas.

**Tabla 8:** Actividad La escala de emociones

LA ESCALA DE LAS EMOCIONES	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para comenzar, aprovechando el <i>Emocionario</i> de la actividad anterior, dividiremos las emociones vistas anteriormente en “familias”, en función de las siguientes emociones básicas: <i>miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa</i> y <i>asco</i>.</p> <p>A continuación, entregaremos a cada niño una ficha<sup>10</sup> con una serie de situaciones, y pediremos a los alumnos que escriban la emoción que les provocaría cada situación; y al lado deberán indicar la intensidad, en una escala del 1 al 5, siendo 1 “poco” y 5 “mucho”.</p> <p>Una vez rellenas las hojas, iremos leyendo cada situación y aleatoriamente los niños irán contando la emoción y la intensidad que les provocan.</p> <p>Finalizaremos la sesión con una serie de preguntas para hablar sobre las propias emociones, las de los demás y como identificarlas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Cómo podemos saber si alguien está triste o contento?</i></li><li>- <i>¿Cómo sabemos si una persona está enfadada?</i></li><li>- <i>¿Qué nos hace saber la intensidad de las emociones que sienten otras personas?</i></li></ul>
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social
<b>Recursos materiales:</b>	Fichas Bolígrafos

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Altuna Ganboa y Arretxe Dorronsoro, 2008.

## Sesión 5

### Objetivos:

- Aproximar teóricamente a los padres a los conceptos de inteligencia y educación emocional.
- Aprender cómo manejar las emociones en diferentes situaciones.
- Aprender a ayudar a los hijos a tener un buen control de las emociones.
- Promover la expresión y comunicación de sentimientos en el ámbito familiar.

<sup>10</sup> Anexo 4.

Esta sesión está dirigida a los padres los alumnos. En ella se impartirá una píldora formativa basada en la guía “Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz” (Muñoz Alustiza, 2016), para enseñar a conocer, expresar y gestionar los sentimientos.

En esta guía se encuentran contenidos sobre la inteligencia emocional de los padres, la autorregulación, las habilidades sociales; la empatía con los hijos, sus sentimientos y la comprensión de los mismos.

Tendrá una duración de 1 hora y será impartida por la educadora en un aula del centro educativo.

**Tabla 9:** Actividad para padres

MI PROPIA VENTANA			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Esta actividad se realiza con el fin de que los padres aumenten su conocimiento personal.</p> <p>Es un ejercicio extraído de la guía en la que se basa la píldora formativa, impartida anteriormente.</p> <p>Consiste en dibujar una ventana similar a la <i>ventana de Johari</i>. Se dibujará encima de una plantilla<sup>11</sup> en función del tipo de comunicación, más abierto o más cerrado, que tenga cada uno; tanto al transmitir como al recibir.</p> <p>Se dibujará una línea horizontal, que indicará la medida en que son más o menos abiertos al comunicar las cosas a otras personas, en una escala del 1 al 10, en la que el 1 representa una persona poco comunicativa y el 10 una persona extremadamente comunicativa.</p> <p>Se dibujará también una línea vertical, que indicará en qué medida son más o menos receptivos al recibir información sobre uno mismo, que otras personas aportan, en otra escala del 1 al 10, en la que el 1 representa una persona que recibe mucha información de su entorno y el 10 una persona que no recibe información propia proveniente de otras personas.</p> <p>Una vez dibujadas las ventanas, se explicará en qué consiste cada cuadrante, para que puedan ver el tamaño correspondiente a las distintas áreas.</p> <p>Finalmente se hará una pequeña reflexión sobre las ventanas obtenidas.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Padres de alumnos	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	30 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Plantillas Bolígrafos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

Nota. Muñoz Alustiza, 2016, p.14.

*“Jamás olvides que eres libre, y que demostrar tus emociones no es una vergüenza”*

Paulo Coelho, *Maktub*

<sup>11</sup> Anexo 5

## BLOQUE 2: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

El objetivo de este segundo bloque de actividades continuaremos trabajando las emociones, más concretamente aquellas que aparecen con mayor frecuencia en una situación de duelo, de modo que podamos adelantarnos a los hechos.

Se realizarán 4 sesiones en las que se trabajará la *rabia*, la *frustración*, el *miedo*, la *tristeza* y la regulación de las mismas.

### Sesión 1

#### Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de controlar un enfado.
- Favorecer el desarrollo de acciones y reacciones adecuadas.
- Conocer cómo se sienten los demás.

Tabla 10: Actividad

CAMBIO DE ROLES	
<b>Desarrollo:</b>	Comenzaremos la sesión hablando sobre qué es la <i>rabia</i> , la <i>ira</i> y el <i>odio</i> , del porqué surgen esas emociones y las consecuencias que tienen. Después realizaremos una dinámica, para la cual dividiremos la clase en grupos de tres personas. A dos de ellos se les dará una tarjeta que le muestre el rol que tiene que representar, dentro de una situación conflictiva. El tercer componente del grupo será el observador. El objetivo es que solucionen el problema mediante el diálogo. Les pediremos que se metan bien en su papel para que la actividad salga bien. Cuando la educadora mande, tendrán que intercambiar los roles y comenzar de nuevo la representación, hasta que los tres hayan pasado por los tres papeles. En ese momento, se realizará una asamblea para comentar la dinámica. Finalizaremos la actividad con una <i>técnica de relajación</i> .
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social
<b>Recursos materiales:</b>	Tarjetas

Nota. Elaboración propia.

### Sesión 2

#### Objetivos:

- Aprender a identificar y reconocer miedos.
- Enseñar habilidades de enfrentamiento al miedo.
- Desarrollar capacidades para la superación de los miedos.

**Tabla 11:** Actividad Caja de miedos

<b>CAJA DE MIEDOS</b>			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Esta actividad consiste en crear una gran caja de miedos. Llevaremos una caja de cartón vacía y daremos a los niños materiales para que la decoren y creen entre todos su propia caja de miedos.</p> <p>Una vez decorada la caja, les pediremos que individualmente, piensen en aquellas cosas que les den miedo, y repartiremos tarjetas, en las que cada uno tendrá que dibujar y escribir uno de sus miedos.</p> <p>Cuando cada uno tenga su caja y su dibujo, voluntariamente, algunos niños mostrarán su dibujo y explicara su miedo. Con la puesta en común queremos hacerles ver que todos tenemos miedos y enseñarles que el miedo es una emoción común en todas las personas, encargada de percibir peligro o amenaza; y que es fundamental saber identificar cuáles son nuestros miedos para poder enfrentarlos. Finalizaremos la sesión introduciendo todas las tarjetas en la caja de miedos.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Caja vacía Material decorativo Cartulinas Tijeras y pegamento Rotuladores y pinturas
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

*Nota.* Elaboración propia.

### Sesión 3

#### Objetivos:

- Identificar qué pasa cuando estamos tristes.
- Conocer y normalizar las distintas reacciones que acompañan al sentimiento de tristeza.
- Desarrollar empatía hacia los demás, especialmente en momento de tristeza o frustración.

**Tabla 12:** Actividad Tristeza

<b>TRISTEZA</b>			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Comenzaremos la actividad preguntando a los niños si saben qué es la empatía y para qué sirve.</p> <p>Tras un tiempo de diálogo se harán grupos de 4 alumnos. Les entregaremos revistas y periódicos y les pediremos que busquen y escojan aquellas fotografías que más tristeza les transmitan. Con esas fotografías tendrán que inventarse una historia, que más adelante contarán al resto de la clase. La educadora y el tutor les ayudarán y les guiarán en caso de que no se les ocurra nada.</p> <p>Al terminar cada historia les preguntaremos cómo debe sentirse el personaje, cómo se sentirían ellos en su lugar y qué harían para animarle.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Guiones
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social Tutor		

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2016.

**Tabla 13:** Actividad ¡Es...tristeza!

<b>¡ES...TRISTEZA!</b>	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Comenzaremos la actividad preguntando a los niños si saben qué es la empatía y para qué sirve.</p> <p>Tras un tiempo de diálogo se harán grupos de 4 alumnos. Les pediremos que piensen en una situación de tristeza o frustración por la que hayan pasado o que se inventen una. Les diremos que dentro de la situación tiene que haber por lo menos un personaje triste y otro que haga de acompañante de este primer personaje, e interactúe con él para animarle con cariño y empatía. La educadora y el tutor les ayudarán y les guiarán en caso de que no se les ocurra nada.</p> <p>A continuación tendrán que representar la mediante un role-playing al resto de sus compañeros.</p> <p>Al terminar las representaciones dialogaremos sobre cómo se han sentido al hacerlas, cómo creen que se sentirían los personajes si la situación fuera real y si creen que los personajes que hacían de acompañantes han hecho bien su función.</p>
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social Tutor
<b>Recursos materiales:</b>	No se precisa material

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Bisquerra, 2016.

#### Sesión 4

##### Objetivos:

- Aprende a actuar de manera racional.
- Fomentar el autocontrol.
- Hablar sobre sentimientos y expresar emociones de forma divertida.

**Tabla 14:** Actividad Control de mis pensamientos

<b>CONTROL DE MIS PENSAMIENTOS</b>	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Se dividirá la clase en pequeños grupos, y se les repartirá una ficha<sup>12</sup> con una tabla con dos columnas: “Lo que me apetece hacer” y “Lo que debería hacer”.</p> <p>La educadora les irá leyendo situaciones inacabadas y tendrán que rellenar, poniéndose de acuerdo, la tabla, diferenciando entre lo que ellos querrían hacer en esa situación y lo que realmente deberían hacer. Una vez se acaben las situaciones, se comentarán las distintas respuestas de los grupos y el porqué de las mismas mediante una lluvia de ideas.</p>
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social
<b>Recursos materiales:</b>	Fichas Bolígrafos

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Agustín Caruana Vañó y Gomis Selva (coord.), 2014.

<sup>12</sup> Anexo 6.

**Tabla 15:** Actividad Bingo de las emociones

BINGO DE LAS EMOCIONES	
<b>Desarrollo:</b>	Después de una actividad de pensar, ¡vamos a jugar! El juego es similar a cualquier bingo original, a diferencia de que en vez de números hay emociones. Se colgará en la clase un póster en el que se encuentran ilustradas todas las emociones del juego. Se repartirá a cada alumno un cartón y varias fichas de juego. EL juego consistirá en que aleatoriamente los niños saldrán al principio de la clase, cogerán una tarjeta de emoción y representará mediante mímica, o explicará con una frase la emoción que ha cogido. El resto de niños tendrán que adivinar qué emoción es y taparla en su cartón. El juego finaliza cuando alguno de los niños consiga bingo.
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social
<b>Recursos materiales:</b>	Bingo de las emociones

*Nota.* Elaboración propia adaptado de Mitlin, 2008.

### Sesión 5

#### Objetivos:

- Abordar el tema de la muerte con normalidad.
- Ofrecer herramientas útiles para comunicar una muerte.
- Desarrollar habilidades para acompañar a los niños en procesos de duelo.

Esta sesión está dirigida a los padres los alumnos. En ella se impartirá una *conferencia-coloquio* con la ayuda de: *Explícame qué ha pasado: guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños* (Cid Egea, 2011).

Con esta sesión queremos ofrecer los conocimientos necesarios para que los padres puedan entender los procesos de duelo por los que pasan los niños cuando ocurre una muerte cercana a ellos, y cómo pueden ayudarles a entenderla y a superarla. Pretendemos que los padres entiendan que el duelo es un proceso natural, que no únicamente ocurre cuando una persona fallece, sino que ocurre con pérdidas de otro tipo. También les ofreceremos las herramientas y habilidades necesarias para responder las curiosidades y preguntas de sus hijos sobre el tema, sin evitarlo; y puedan ayudarles a afrontar y aceptar cualquier pérdida.

Tendrá una duración de 1 hora y media y será impartida por la educadora en un aula del centro educativo.

*“No somos responsables de las emociones, pero sí de como controlamos nuestras emociones”*

Jorge Bucay

## BLOQUE 3: DUELO

Cada muerte y cada persona son distintas, por lo que cada uno vive el duelo de forma propia. Los niños de 10, 11 y 12 años, considerados preadolescentes, atraviesan una etapa en la que les cuesta mostrar cualquier tipo de sentimiento, y más si éste es de dolor.

Con este bloque de actividades lo que pretendemos es ofrecer estrategias para afrontar y dar respuesta a los sentimientos que produce la muerte de algún familiar o persona cercana, tratándola con normalidad, como un proceso vital, por el que toda persona pasa alguna vez a lo largo de su vida.

### Sesión 1

#### Objetivos:

- Identificar las emociones que una muerte produce de forma positiva.
- Hablar sobre la frustración que provoca una muerte.

Tabla 16: Actividad Tristeza animada

TRISTEZA ANIMADA	
<b>Desarrollo:</b>	Visionado de fragmentos de las películas <i>El Rey León</i> , <i>Bambi</i> , <i>Up</i> y <i>Hermano Oso</i> , en los que alguno de los personajes muere. Una vez vistos los diversos fragmentos, cada niño tendrá que escribir una carta o un dibujo en el que reflejen los sentimientos y emociones (pena, rabia, tristeza, ira, etc.) que han sentido mientras veían la película. A continuación, realizaremos una asamblea en la que les preguntaremos qué les ha pasado a los personajes que morían, y cómo creen que se sienten los personajes que les veían morir.
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º
<b>Duración:</b>	60 minutos
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social
<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Recursos materiales:</b>	Proyector

Nota. Elaboración propia.

### Sesión 2

#### Objetivos:

- Conocer qué saben los niños sobre la muerte.
- Identificar los pensamientos y sentimientos que les provoca la muerte.

**Tabla 17:** Actividad La muerte

LA MUERTE			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Repartiremos a cada alumno un cuestionario<sup>13</sup> de <i>Valoración de creencias personales sobre la muerte</i> (Ramos, Acinas, Cortina, de la Herrán, 2009). Una vez realizado el cuestionario, colocaremos el aula en asamblea y comentaremos las respuestas.</p> <p>A continuación la educadora les leerá el cuento <i>El pato y la muerte</i> (Erlbruch, 2006). Por último la educadora les dejará un tiempo para que le hagan preguntas o comenten lo que piensan sobre el tema. Si no tienen preguntas, ella les hará algunas como: ¿Qué pasa cuando alguien se muere? ¿Creéis que morir duele? ¿Por qué se mueren las personas? ¿Solo se mueren las personas?</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Cuestionarios Cuento <i>El pato y la muerte</i>
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

Nota. Elaboración propia.

### Sesión 3

#### Objetivos:

- Enseñar a los niños sus derechos tras una muerte
- Expresar las emociones que la muerte provoca

**Tabla 18:** Actividad derechos de los niños

DERECHOS DE LOS NIÑOS			
<b>Desarrollo:</b>	<p>Durante esta sesión se leerán los <i>Derechos del niño tras la muerte de un ser querido</i> (Wolfelt, 2001)<sup>14</sup>, de forma que todos los niños entiendan y comprendan cada uno de ellos.</p> <p>A continuación, entre todos realizarán un mural sobre estos derechos. Se pondrán por parejas, y cada una de ellas deberá escribir y decorar el derecho que la educadora le asigne. Cuando estén todos acabados se pegarán en la pared del aula.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Papel continuo Cartulinas Rotuladores Pinturas Lapiceros
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		

Nota. Elaboración propia.

### Sesión 4

#### Objetivos:

- Trabajar la aceptación dentro del proceso del duelo.
- Dar importancia el recuerdo de las personas fallecidas.

<sup>13</sup> Anexo 7.

<sup>14</sup> Anexo 8.

**Tabla 19:** Actividad Coco

COCO			
<b>Desarrollo:</b>	<p>En esta sesión proyectaremos pequeños fragmentos de la película de <i>Coco</i>, en los que hablar sobre la muerte y se puede observar las distintas maneras de afrontarlo y de aceptarlo.</p> <p>Tras el visionado pediremos a cada niño que piense en una persona cercana y querida, ya sea un familiar o alguien conocido, y haga un dibujo, cuento, poema, canción, etc., para homenajearla.</p> <p>Cuando todos tengan su homenaje, se pondrán en común.</p> <p>La sesión finalizará con una pequeña explicación de la educadora de lo que ocurre en la película, de las acciones de los personajes y el porqué de cada una de ellas.</p>		
<b>Destinatarios:</b>	Alumnos de 5º y 6º	<b>Lugar de desarrollo:</b>	Aula
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Recursos materiales:</b>	Proyector
<b>Recursos humanos:</b>	Educadora Social		Folios
			Pinturas
			Rotuladores

*Nota* Elaboración propia.

### Sesión 5

#### Objetivos:

- Conocer las opiniones y puntos de vista de los padres.
- Resolver las posibles dudas.
- Concienciar sobre la importancia de la educación emocional sobre todo en momentos de pérdidas y duelo.

Esta es la última sesión dirigida a los padres en la que realizaremos una *mesa redonda*, con el fin de que los padres compartan sus ideas y puntos de vista sobre las anteriores sesiones, y se abra un debate de las diferentes formas de trabajar las emociones y de abordar el tema del duelo y la muerte.

También dejaremos un tiempo para que nos pregunten las dudas que tengan o les hayan surgido a lo largo del proyecto.

Tendrá una duración de 1 hora y media y será impartida por la educadora en un aula del centro educativo.

*“Solo cuando realmente sabemos y entendemos que tenemos un tiempo limitado en la tierra y que no tenemos manera de saber cuándo se acaba nuestro tiempo, entonces comenzaremos a vivir cada día al máximo como si fuera el único que tenemos”*

Elisabeth Kuber-Ross

Para terminar y cerrar el proyecto realizaremos una fiesta final, a la que acudirán los alumnos de 5º y 6º, sus padres, los tutores, varios profesores más del colegio y la educadora. Será celebrada en el pabellón del colegio, el viernes 19 de junio a las 18:00.

Se realizará una gymkana familiar basada en la película Inside Out, con varios juegos en los que se trabajarán todas las emociones vistas y aprendidas durante los 8 meses del proyecto; el trabajo en grupo y la colaboración dentro de la familia. Finalizará con una merienda, organizada entre todos.

## **5.6. Temporalización**

La propuesta de intervención se desarrollará, como ya hemos mencionado anteriormente, durante el próximo curso 2019-2020, comenzará en septiembre y finalizará en mayo.

Como las sesiones están pensadas para las horas de tutorías, desde el colegio nos han facilitado el horario provisional del curso que viene para poder organizar las sesiones.

Por lo tanto las sesiones con los alumnos de 5º se llevarán a cabo los martes y las sesiones con los alumnos de 6º serán los jueves.

Puesto que las sesiones de los padres solo son tres, como hemos dicho anteriormente determinaremos con ellos los días en la primera reunión informativa que tendremos con ellos.

Para verlo más claro hemos realizado un calendario de los meses en los que se desarrolla la propuesta, con su respectiva leyenda, en el que encontraremos tanto reuniones iniciales, como las sesiones, y las evaluaciones.

## Calendario escolar 2019-2020

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3							
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10							
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17							
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24							
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30								
30																											
DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
						1				1	2	3	4	5							1	2					
2	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9						
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16							
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23							
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29								
30	31																										
MARZO							ABRIL							MAYO													
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D							
						1				1	2	3	4	5							1	2	3				
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10							
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17							
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24							
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31							
30	31																										
JUNIO																											
L	M	X	J	V	S	D																					
1	2	3	4	5	6	7																					
8	9	10	11	12	13	14																					
15	16	17	18	19	20	21																					
22	23	24	25	26	27	28																					
29	30																										

<p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF6347; margin-right: 5px;"></span> Inicio de curso</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #800080; margin-right: 5px;"></span> Festivos</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFDAB9; margin-right: 5px;"></span> Periodo vacacional</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; margin-right: 5px;"></span> Reunión con los profesores</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008080; margin-right: 5px;"></span> Reunión con los padres</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #000080; margin-right: 5px;"></span> Sesiones Bloque I</p>	<p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-right: 5px;"></span> Sesiones Bloque II</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; margin-right: 5px;"></span> Sesiones Bloque III</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; margin-right: 5px;"></span> Fiesta final</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFFF00; margin-right: 5px;"></span> Evaluaciones procesuales</p> <p><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; margin-right: 5px;"></span> Evaluación final</p>
---	--

## 5.7. Recursos y presupuesto

A lo largo del punto de las actividades, se han reflejado los *recursos* necesarios para cada sesión, diferenciando los recursos materiales de los humanos.

En la explicación previa al desarrollo de las actividades, se comenta que se llevarán a cabo en un colegio público y se utilizarán sus infraestructuras para todas las sesiones. Por lo tanto el *presupuesto* se centrará únicamente en los recursos materiales, dividido en inventariables y fungibles; y recursos humanos, en los que se encuentra únicamente la educadora que lleva a cabo la propuesta de intervención, puesto que, al desarrollar las sesiones en horario lectivo, los tutores no serán remunerados por el proyecto.

Dentro del presupuesto de los recursos humanos se incluirá la Seguridad Social de la educadora; y dentro de la suma del presupuesto final, incluiremos un 10% de imprevistos. El proyecto será financiado por el Ministerio de Educación de la Junta de Castilla y León.

**Tabla 20:** Presupuesto

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>Recursos materiales</b>	<b>964€</b>
Fungible	328,62€
Inventariable	625,38€
<b>Recursos humanos</b>	<b>936€</b>
<b>10% imprevistos</b>	<b>190€</b>
<b>TOTAL: 2090€</b>	

## 5.8. Evaluación

Díaz, Rosero y Obando (2018) entienden la evaluación como un punto de partida, donde la educación comienza a cobrar sentido, y cuya finalidad es determinar la medida en la que se están logrando las metas y objetivos propuestos, teniendo en cuenta las realidades que nos rodeas, y así, poder generar espacios de reflexión y convertirse en agente transformador de calidad. La evaluación se encarga de retroalimentar y valorar continua y permanentemente los procesos educativos y su posterior impacto, favoreciendo de esta manera la mejora de futuras propuestas de intervención. Permite también obtener información de los avances y los objetivos alcanzados, y aquello que aún falta por lograr.

Se hacen distintas evaluaciones en función de lo que se quiera conseguir. En nuestro caso, realizaremos dos evaluaciones procesuales y dos evaluaciones finales. Ambas evaluaciones serán llevadas a cabo tanto por los tutores como por la educadora, ya sea de manera conjunta o individual. La evaluación final se realizará también con los alumnos.

Las *evaluaciones procesuales o formativas*, las realizarán los tutores de manera individual. Como queda reflejado en la temporalización, serán llevadas a cabo el **18 de diciembre** y el **31 de marzo**. Realizamos estas evaluaciones con el fin de recibir un feed-back sobre las actividades. Las realizamos con los tutores ya que son ellos los que pasan más tiempo con los niños y pueden ver lo que el proyecto está suponiendo para ellos. La educadora por su parte realizará después de cada actividad su propia *evaluación procesual*. Gracias a esto, podremos tener una visión de aquello que se puede mejorar en las sesiones posteriores.

Finalmente se realizarán dos *evaluaciones finales*, una individual con los alumnos de 5º y 6º de primaria, con los que se han realizado las actividades, y otra de forma conjunta, los tutores con la educadora.

La evaluación final con los alumnos será el día **15 de junio**. Se realizará mediante un sencillo cuestionario<sup>15</sup> para comprobar su grado de satisfacción, y conocer qué les ha gustado, qué no, y aquello que mejorarían. Con los tutores y la educadora, se realizará el día **24 de junio**, donde se analizarán si los objetivos planteados se han cumplido, la implicación y participación de los alumnos, y el grado de satisfacción de los tutores. Esta reunión concluirá con la redacción de un informe final.

Con los padres no se realizará ninguna evaluación ya que únicamente les corresponden tres sesiones, y en la última les pediremos que nos den su opinión y nos comenten si les gustaría haber tratado o tratar algún tema en mayor profundidad.

---

<sup>15</sup> Anexo 9.

## 6. CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo ha sido la elaboración de una propuesta de intervención para alumnos de primaria, sobre educación emocional y educación para la muerte; y también, ofrecer a los padres de los alumnos la formación necesaria para que desarrollen esta educación en su día a día. Es un programa preventivo, es decir, no se aplica porque surja la necesidad del mismo, sino con el fin de fomentar la educación emocional y facilitar los posibles procesos de duelo y la gestión de las emociones que estos conlleven.

Hoy en día, en los colegios o centros educativos, se abordan una gran cantidad de conocimientos teóricos y competencias pedagógicas, sin embargo, no todos ellos ofrecen educación emocional, y menos aún, educación para la muerte. Pero no solo ocurre esto en las escuelas, también en las familias.

El desarrollo de un cociente emocional, es tan o igual de importante que el desarrollo de un cociente intelectual. Las personas somos seres racionales, pero también emocionales, lo que hace que los sentimientos y emociones estén presentes en cada momento de nuestras vidas. Las emociones son respuestas cognitivas a las diferentes situaciones que vivimos, nos ayudan a reaccionar ante diferentes acontecimientos de manera automática. Las emociones, tanto las que percibimos como negativas como las que percibimos como positivas, son necesarias para el desarrollo y la maduración personal.

La educación emocional debería ser considerada como asignatura necesaria y esencial para la vida de cualquier persona, en la que enseñar valores, gestión y regulación de emociones. Es cierto que en la actualidad es un tema que se está estudiando en mayor profundidad y su aplicación empieza a ser más frecuente, pero todavía queda mucho trabajo por hacer.

La educación para la muerte no es un tema que se suele tratar en las aulas. Los adultos tendemos a evitar el tema, probablemente porque al pensar que si nosotros no la entendemos, cómo la van a entender los niños. Por esto, la muerte es considerada como un tema tabú en lo que se refiere a los niños, creyendo que no hablar de ellos significa protegerles y evitarles el sufrimiento, pero como afirma Mesquida et al. (2015), distanciar a los niños del dolor y el sufrimiento causado por una muerte, hace que se complique el proceso de duelo y la posterior aceptación del fallecimiento.

Comunicar un fallecimiento nunca es fácil, y menos si se trata de alguien muy cercano. En el caso de los niños, debe ser una explicación sincera y objetiva, dándoles únicamente aquella información que sea relevante para que ellos puedan entenderlo, teniendo en cuenta que tengan la edad que tengan, deben ser conscientes de la existencia de la muerte, para favorecer su desarrollo cognitivo y evolutivo.

El fallecimiento de un familiar o persona cercana, supone un momento vital estresante, con el que comienza un proceso de duelo, diferente en cada persona. En este proceso es donde entra la necesidad de una educación emocional, que favorezca la expresión emocional, y el respeto hacia los sentimientos y emociones de los demás.

No todas las personas son capaces o saben gestionar de manera adecuada sus emociones, por ello es por lo que surge la necesidad de una educación emocional, que ayuda al desarrollo de competencias emocionales y la regulación de las mismas, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

Esta educación es necesaria que los niños la reciban tanto desde la escuela como desde casa, para lo cual es imprescindible una formación previa, para los profesionales del centro educativo y para las familias.

En definitiva, este trabajo nos ha permitido conocer de forma teórica aspectos importantes sobre la educación emocional y su vital importancia en los procesos de duelo. Gracias a la revisión bibliográfica de estos aspectos, hemos podido planificar un proyecto de intervención, plasmando los conocimientos adquiridos. El proyecto entero está pensado para ser llevado a cabo por una educadora social, dato que queremos resaltar, para mostrar que la presencia de estos profesionales, como agentes de cambio que son, es imprescindible tanto en el ámbito escolar como familiar.

Queremos concluir dejando claro que para enseñar lo que es la vida, hay que enseñar lo que es la muerte, y que, tanto para una como para la otra es necesaria la educación emocional como base para el desarrollo personal, el bienestar y la calidad de vida de los niños.

*“Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica”*

*Daniel Goleman*

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adrila, R. (2011). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista Academia Colombiana de Ciencias Exactas y Naturales*, 35 (134), 97-103.

Alonso Ferres, M., Berrocal de Luna, E. y Jiménez Sánchez, M. (2018). Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada. *Revista de Investigación Educativa*, 36 (1), 141-158.

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, P. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 587-599.

Andrade Torres, M. X. (2017). *La inteligencia emocional, la resolución de conflictos en el aula y su relación con el desempeño del profesorado de la universidad central del ecuador*. (Tesis Doctoral). Universidad de Alicante, Valencia.

Bernal, A., Rivas, S. y Urpi, C. (2012). *Educación familiar: infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.

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

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2016). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R., Pérez-González, J. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

Carmona Berrios, Z.E. y Bracho de López, C.E. (2008). La muerte, el duelo y el equipo de salud. *Revista de Salud Pública*, 2 (2), 14-23.

Carrillo García, M.E. y López López, A. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. *Contextos educativos: Revista de educación*, 17, 79-89.

Caruana Vañó, A. y Gomis Selva, A. (Coords.) (2014). *Cultivando emociones 2: Educación Emocional de 8 a 12 años*. Elda: Conselleria d'Educació, Cultura i Esport.

Castro González, M.C. (2007). *La inteligencia emocional y el proceso de duelo*. Sevilla: Editorial MAD.

Cid Egea, L. (2011). *Explícame qué ha pasado: Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.

Cieza, J. (2017). *Dinámica de grupos. Técnicas de presentación* [Apuntes académicos]. Studium.

Cortés Sotres, J.F., Barragán Velásquez, C. y Vázquez Cruz, M.L. (2002). Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25 (5), 50-60.

Díaz Rosero, C. Rosero López; K. y Obando Yopez, M. (2018). La evaluación como medio de aprendizaje. *Educación y Humanismo*, 20 (34), 173-186.

*Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. (s.f). Recuperado 6 noviembre 2018, de <https://dle.rae.es>

Echeburúa, E. y Corral, P. (2001). *El duelo normal y patológico* [Apuntes académicos] ResearchGate.

Elías, M.J., Tobías, S.E. y Friedlander, B.S. (2014). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Erlbruch, W. (2007). *El pato y la muerte*. Múnchen: Bárbara Fiore Editora

Fernández Rodríguez, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Clasehistoria*, 377, 2-12.

Florez, S.D. (2002) Duelo. *ANALES Sis San Navarra*, 25 (3), 77-85.

Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6 (16), 110-125.

García Olalla, M.D. (2003). *Construcción de la actividad conjunta y traspaso de control en una situación de juego interactivo padres-hijos*. (Tesis Doctoral). Universitat Rovira i Virgili , Cataluña.

Gil Baquero, J. (2017). *El duelo en una sociedad globalizada: estudio comparativo de la experiencia del duelo de diferentes culturas en Mallorca*. (Tesis Doctoral) Universidad de Illes Balears, Islas Baleares.

Gil-Juliá, B., Bellver, A. y Ballester, R. (2008) Duelo: Evaluación, diagnóstico y tratamiento. *Psicooncología*, 5 (1), 103-116.

González Calvo, V. (2006). Trabajo socio familiar e intervención en procesos de duelo con familias. *Acciones e investigaciones sociales*, 1, 1-26.

Gordillo Forero, N.A. (2007). Metodología, método y propuestas metodológicas en Trabajo Social. *Revista tendencias & Retos*, 12, 119-135.

Guerrero Narbajo, Y.G. (2014). *Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de secundaria de las instituciones educativas públicas de ventanilla*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Hasbún Barake, F. H., Samour Canán, H. J., Hándal Vega, E. Elizabeth Alas, S. y Valencia Arana, R. U. (2012). *Educación familiar: Lineamientos Básicos para el Desarrollo de Planes Escolares de Educación Familiar*. El Salvador.

Kroen, W. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Oniro.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.

Landa Petralanda, V. y García-García, J.A. (2004) Duelo. *Guías Clínicas*, 4 (40).

López Díaz-Villabella, S. (2015). *Diseño, desarrollo e implementación de un programa de educación afectiva y social en educación primaria*. (Tesis Doctoral). Universidad de Alicante, Valencia.

Martí-Gil, C., Barreda-Hernández, D., Marcos-Pérez, G. y Barreira-Hernández, D. (2013). Counseling: una herramienta para la mejora de la comunicación con el paciente. *Farmacia Hospitalaria*, 37 (3).

Martínez Fuentes, P.L (2013). *Duelo anticipado* (Tesina). Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia de Tanatología, México.

Mesquida Hernando, V., Seijas Gómez, R. y Rodríguez Enríquez, M. (2015). Los niños ante la pérdida de uno de los progenitores: revisión de pautas de comunicación eficaces. *Psicooncología*, 12 (2-3), 417-428.

Meza Dávalos, E.G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S. y Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades médico-quirúrgicas*, 13 (1), 28-31.

Muñoz Silva, A. (2005) La familia como contexto de desarrollo infantil. Dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social. *Portularia*, 5 (2), 147-163.

Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R.R. (2013). *Emocionario: Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas.

Orejudo Hernández, S., Royo Más, F., Soler Nagés, J.L. y Aparicio Moreno, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Universidad Zaragoza.

Ortego, M. C., López, S., Álvarez, M.L. y Aparicio, M.M. (s.f). *El Duelo* [Apuntes académicos] ocw.unican.

Ortego, Maté M.C. (2001). El duelo. *Enfermería Científica*, (236-237), 46-51.

Pereira Tercero, R. (2010). Evolución y diagnóstico del duelo normal y patológico. *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 17 (10), 656-663.

Ramos Álvarez, R. (Coord.) (2010). *Las estrellas fugaces no conceden deseos: Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar*. Madrid: TEA Ediciones.

Salovey, P. y Mayer, J.D., (1990) Emotional Itelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Trujillo Flores, M., y Rivas Tovar, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15 (25), 9-24.

Valle López, A. (2005). Educación familiar. *Educación* 14 (26), 21-41.

Vargas Trepaud, R.I. (2005). *Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal*. Lima.

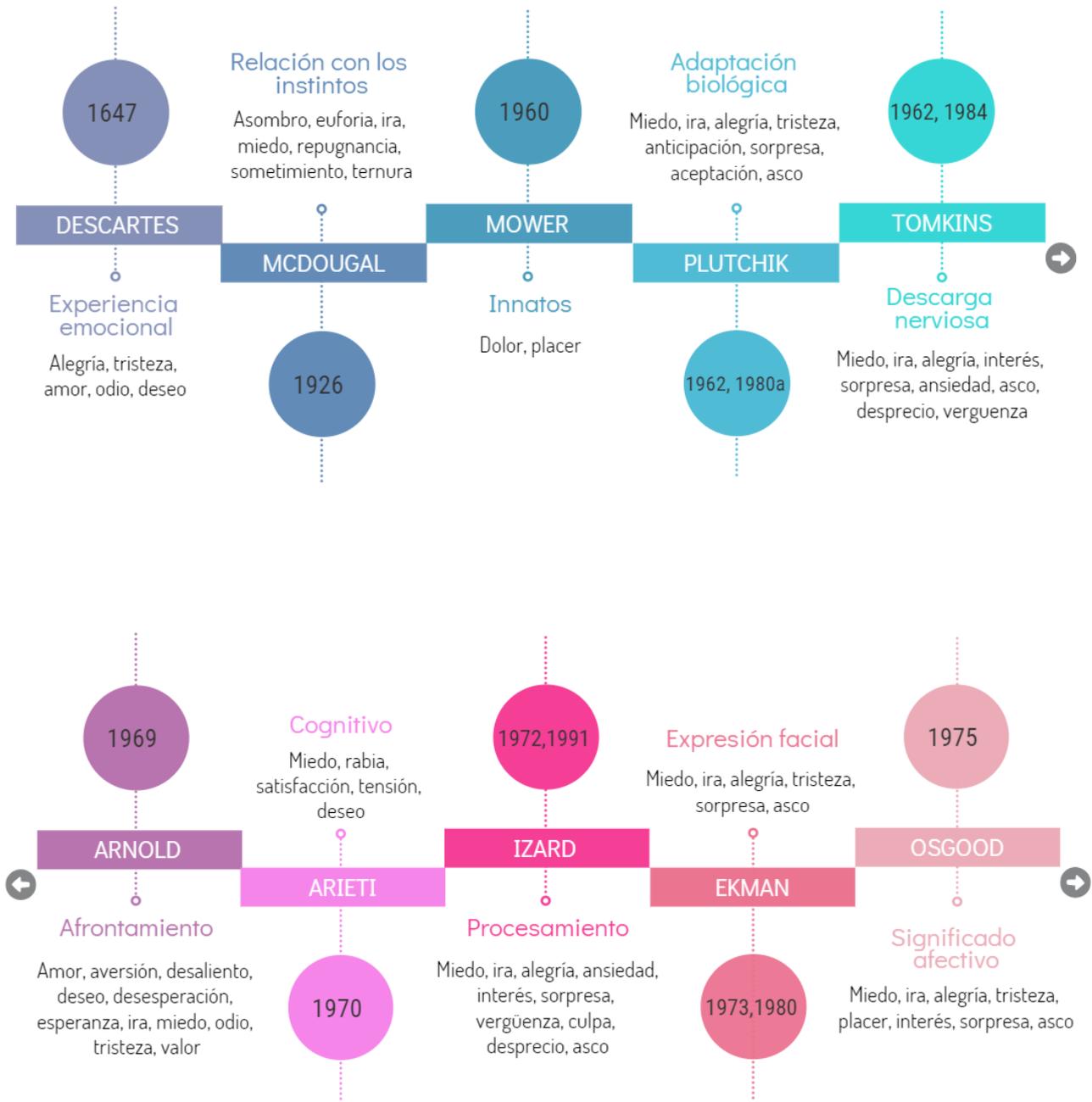
Vedia Domingo, V. (2016). Duelo patológico: Factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 6 (2), 12-34.

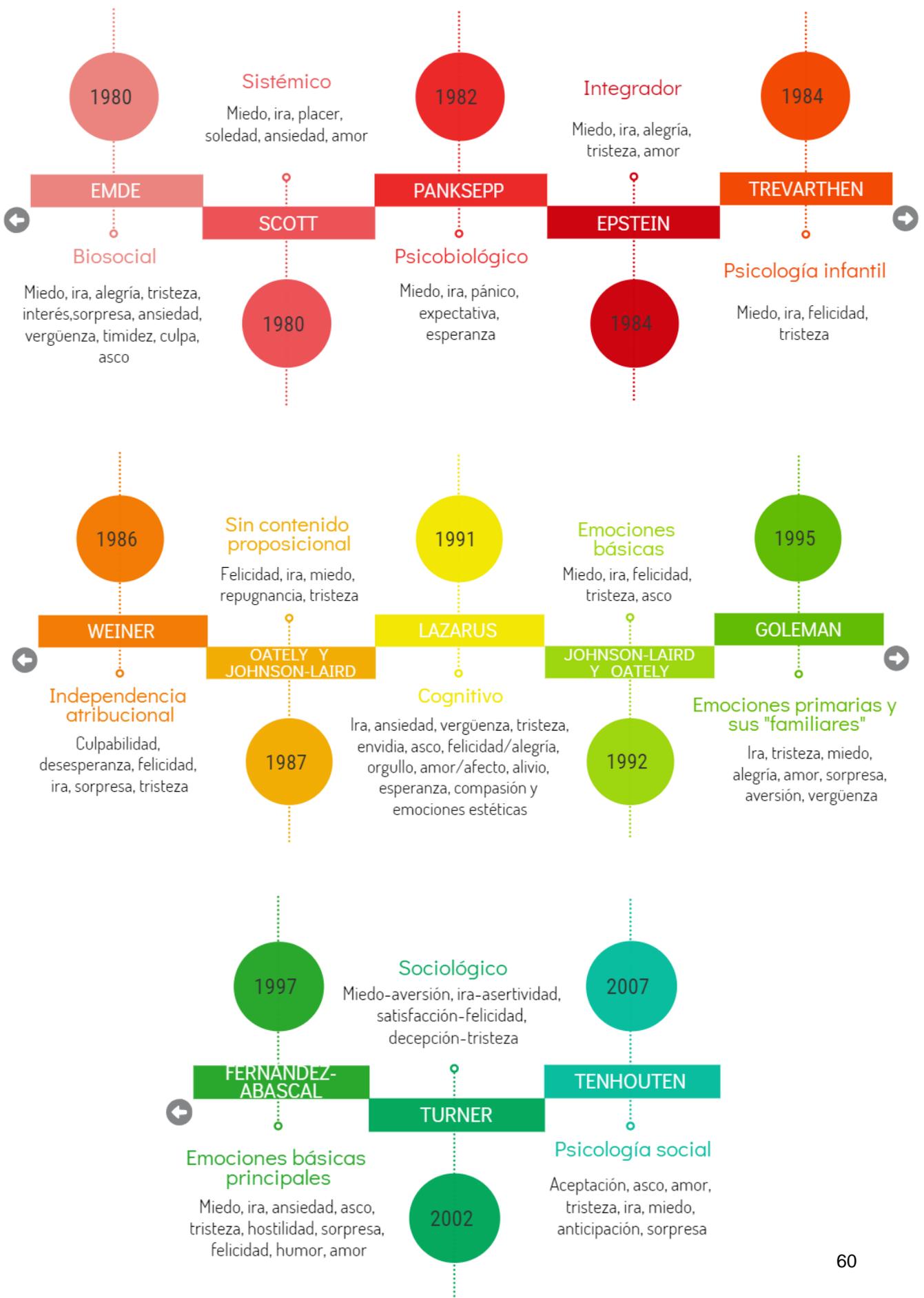
Wolfelt, A. (2001). *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Barcelona: Diagonal.

Zaragoza Toscano, R.T. (2007). *Estilos de afrontamiento ante una separación amorosa en personas con pérdida parental en la infancia*. (Tesis Doctoral) Universidad de las Américas Puebla, México.

## 8. ANEXOS

**Anexo 1:** Línea del tiempo: clasificación de las emociones básicas.





**Anexo 2:** Técnica de presentación “Los Animales”.

<b>LOS ANIMALES</b>	
<b>Objetivos</b>	Aprender los nombres de los compañeros. Favorecer la cohesión grupal (dimensión relacional-afectiva del grupo). Iniciar un proceso de acercamiento y contacto entre los miembros de un grupo. Posibilitar la interrelación entre las personas. Crear un clima de distensión. Evitar los cortes que inhiben la expresión personal.
<b>Tiempo</b>	Alrededor de 15 minutos.
<b>Material</b>	Sillas para todos los participantes del grupo, excepto uno
<b>Desarrollo</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se forma un círculo y cada participante, excepto uno, coloca una silla detrás de él.</li><li>2. A continuación, piensan que son un animal que empiece con la misma letra que la inicial de sus respectivos nombres, por ejemplo: “Me llamo María y soy una mariposa”.</li><li>3. Una vez que lo han pensado, se dice en voz alta para que los demás compañeros conozcan que animales son.</li><li>4. Posteriormente, todos se sientan en sus respectivas sillas, menos el participante que no tiene. Éste se sitúa en el centro del círculo y tiene que decir una característica del animal que ha elegido, por ejemplo: “mi animal vuela”. Si coincide que la persona que ha dicho la característica de su animal, es la misma que se queda sin silla, en vez de decir el nombre de otro compañero, repite el suyo.</li><li>5. Todos aquellos que tienen animales voladores, deben cambiar de sitio y sentarse en una silla de otro compañero. Aquel que se quede sin silla, será el próximo para salir al centro del círculo.</li><li>6. El anterior compañero que ha dicho la característica del animal, debe mencionar el nombre del compañero que ahora se encuentra en el medio del círculo.</li></ol>

**Anexo 3:** Cuento *El Juego de los Tótems*.



## INICIACIÓN



Durante muchos, muchos años, Ramón y Julia estuvieron viajando por diferentes países del mundo. Estaban interesados en conocer y comprender otras culturas, otras formas de vivir, otras formas de educar, etc.

Querían conocerlas para averiguar qué cosas nuevas podían aprender.

En uno de sus múltiples viajes por la faz de la Tierra, llegaron a Canadá. Ramón y Julia, viajaban en coche con una tienda de campaña y... sin planificarlo se adentraron en un camino que no estaba en el mapa ni en el navegador.

El camino finalizaba justo delante de un lago en medio de un bosque. Canadá es un país muy bello, con grandes e imponentes lagos. Aquel lugar en el bosque les pareció tan bonito que decidieron acampar, así que, casi sin pensarlo, montaron la tienda, comieron unos bocadillos y se acostaron, con la idea de continuar su viaje al amanecer.

A medianoche les despertó un gran estruendo que procedía del fondo del bosque. Se levantaron para averiguar qué era y de dónde procedía: "¡Tambores!" —pensaron.

Agazapados tras unos matorrales, en medio de la noche vieron una anciana a la que todos saludaban haciendo una gran reverencia. Ella juntaba trozos de madera para hacer una hoguera en el suelo. Uno detrás de otro, fueron llegando niños y niñas de entre  $X$  y  $X+1$  años [ $X$ = edad de los niños de la clase] y, después de realizar la correspondiente reverencia, se sentaban en semicírculo alrededor del fuego. En ese mismo instante alguien sorprendió a Ramón y Julia, que se llevaron un gran susto. Al girarse vieron un rostro con unas pinturas de colores en la cara. "¿Qué hacéis aquí?" —preguntó el rostro pintado. Ellos le explicaron el motivo de su viaje y cómo habían llegado hasta allí.

Entonces, ante su sorpresa, fueron invitados a sentarse junto al resto de la tribu, justo detrás de los niños y niñas.



Eran indios, pertenecientes a una tribu indígena y les invitaron a presenciar una ceremonia educativa, en la que el jefe de la tribu —en este caso la jefa—, que era la persona más sabia del grupo, reunía cada año a los niños de entre  $X$  a  $X+1$  años [ $X$ = edad de los niños de la clase] alrededor de una llama encendida, y les contaron que ella hablaba a los niños acerca de los valores de su sociedad indígena, para que no se sintieran perdidos al crecer, y que cuando se acababa la hoguera, tomaba una bonita caja mágica y, diciendo unas palabras que no llegaron a comprender, metía la mano en ella y ofrecía a cada niño y niña una pieza redonda con un dibujo grabado.



Cada dibujo era un valor que niños y niñas debían respetar, y si tenían dudas, podían acudir a sus familiares o a la persona más sabia de la tribu, que era ella. Una vez tuvieran claro que habían comprendido y asumido ese valor, debían devolverlo a la caja y sacar un nuevo.

Si sacaban el mismo valor, significaba que todavía les quedaba algún aprendizaje pendiente, y si sacaban un nuevo, tenían que hacer lo mismo que con el anterior: averiguar su significado y respetarlo. Resultó que las cajas que la anciana utilizaba eran mágicas y que las fabricaba ella misma con una madera muy especial.

Al acabar la ceremonia pudieron conocerla y tuvieron la oportunidad de explicarle el motivo de su viaje y su búsqueda sobre el conocimiento de otras culturas con el objetivo de aprender. La anciana quedó tan sorprendida y admirada que les regaló una de las cajas mágicas y les prometió que les enviaría una cada vez que se la pidieran. Después, desapareció en la oscuridad.



EL JUEGO DE LOS  
**TOTEMS**  
Asociación para educar en valores

Anexo 4: Ficha *La escala de las emociones*.



	EMOCIÓN	INTENSIDAD
El profesor o profesora dice que esta semana no hay deberes para casa.		
Estás viendo una película de fantasmas.		
Solo/a, en la oscuridad, estás viendo una película de fantasmas en una casa solitaria.		
Has sido la 4ª persona elegida para jugar en un equipo de fútbol.		
En las vacaciones de verano vas a ir a Eurodisney.		
Has contado un chiste gracioso (según tu opinión) y se ha reído sólo la mitad de la clase.		
Dos compañeros/as se están peleando.		
Te han puesto para cenar tu comida favorita.		
Alguien te ha llamado tonto/a.		
Has sacado un 6 en un examen.		
Te han comprado 2 bolígrafos para el colegio.		

## EMOCIÓN

## INTENSIDAD

A tu hermano/a y a ti os han regalado un pijama en las Navidades.

Tu hermano/a te deja ver en la tele lo que tú quieras.

Han invitado a todos tus amigos y amigas a una fiesta, excepto a ti.

Hoy tu mejor amigo/a está serio/a y no sonríe.

Has encontrado 2 euros en la calle.

Tu mejor amigo/a está llorando.

Alguien, a quien no conoces bien, te ha invitado a una fiesta de cumpleaños.

Tu madre te enseña a jugar a baloncesto.

Después de clase vas a ir a hacer deporte.

Como todos los domingos, vas a ir a comer a casa de tus familiares.

Tu padre te dice que hoy est s guapo/a.



**Anexo 5:** Plantilla de *Mi propia ventana*.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**Anexo 6:** Ficha ejemplo *Control de mis pensamientos*.

Lo que me apetece hacer	Lo que debería hacer
Pegarle un "sopapo".	Indicarle que estoy nervioso y que espere a que me relaje.

**Anexo 7:** Cuestionario: *Valoración de creencias personales sobre la muerte.*

<b>ÍTEMS CUESTIONARIO CREENCIAS PERSONALES SOBRE LA MUERTE, DE RAMOS, ACINAS, CORTINA, DE LA HERRÁN (2009)</b>			
<b>Todos los caracoles se mueren siempre.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere, en invierno tiene frío</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere no puede jugar.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere, si tiene hambre puede comer</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere está dormido.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere está muerto para siempre.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere vuelve si se le llama.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere puede vivir otra vez.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Cuando alguien se muere no lo vemos más.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Si corres mucho cuando viene la muerte, no te mueres nunca</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Si te vas de viaje cuando te vas a morir, te puedes salvar</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Se puede elegir entre morir o no.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Algunas personas no se mueren.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ
<b>Mis padres vivirán siempre.</b>	VERDAD	MENTIRA	NO SÉ

## **Anexo 8:** Derechos del niño tras la muerte de un ser querido.

### **1. TENGO DERECHO A TENER MIS PROPIOS SENTIMIENTOS POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO.**

Puedo enfadarme, sentirme triste o sólo/a. Puedo tener miedo o sentir alivio. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea o, a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.

### **2. TENGO DERECHO A HABLAR DE MI DOLOR SIEMPRE QUE TENGA GANAS.**

Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, no pasará nada; también estará bien.

### **3. TENGO DERECHO A EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS A MI MANERA.**

Puedo jugar y reírme. También puedo enfadarme y portarme mal. Esto no quiere decir que sea malo, sino que tengo sentimientos que me asustan y que necesito que me ayuden.

### **4. TENGO DERECHO A QUE LOS DEMÁS ME AYUDEN A SOBRELLEVAR EL DOLOR.**

Especialmente los adultos que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo y me quieran pase lo que pase.

### **5. TENGO DERECHO A DISGUSTARME CON LOS PROBLEMAS NORMALES Y COTIDIANOS.**

A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones con los demás.

### **6. TENGO DERECHO A SUFRIR "OLEADAS DE DOLOR".**

Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces me invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando me sienta así a lo mejor tengo miedo a estar solo.

### **7. TENGO DERECHO A APOYARME EN MIS CREENCIAS RELIGIOSAS PARA ESTAR MEJOR.**

Sean cuales sean mis creencias puede que me ayuden de alguna forma a estar más cerca de la persona que ha muerto.

### **8. TENGO DERECHO A PREGUNTARME POR QUÉ HA MUERTO LA PERSONA A QUIEN QUERÍA.**

Sin embargo, si no encuentro respuesta, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar.

### **9. TENGO DERECHO A RECORDAR A LA PERSONA QUE HA MUERTO Y A HABLAR SOBRE ELLA.**

En unas ocasiones los recuerdos serán alegres y en otras, tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.

### **10. TENGO DERECHO A SEGUIR ADELANTE Y SENTIR MI DOLOR Y, CON EL TIEMPO, CURARME.**

Viviré una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que ha muerto siempre formarán parte de mí. Siempre la echaré de menos.

Fuente: Wolfelt (2001)

**Anexo 9:** Cuestionario de satisfacción para los alumnos.

**Encuesta de satisfacción para los participantes del proyecto**

INDICADORES	 SÍ	 NO SE	 NO
Es la primera vez que recibo educación emocional			
Recibo educación emocional en casa			
Ya había trabajado anteriormente la pérdida de un ser querido mediante la regulación de emociones			
Las actividades me han resultado entretenidas			
He sido participativo en las actividades			
He aprendido y comprendido la importancia de las emociones			
Me he sentido cómodo/a en las sesiones y con la educadora			
Me ha gustado trabajar las emociones			

**Comentarios o sugerencias:**

---

---

---

---

**¡GRACIAS!**

