



---

# Universidad de Valladolid

Facultad de educación y trabajo social

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Grado en Educación Social

**“Cómo actúan los colores sobre las emociones y  
sentimientos en los niños con TDAH”**

Valladolid, junio 2019

Autor:  
Celia Toribio Casado

*"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962).*

*Las emociones, como otras creencias, pueden ser (...) justificadas o injustificadas, razonables o irrazonables.*

*El hecho de experimentar una emoción depende de cuáles sean las creencias de una persona, no de si las mismas son verdaderas o falsas.*

*(Nussbaum, M. 2001)*

## **Agradecimientos**

Este proyecto significa mucho para mí por la dedicación y el tema que se trata. Por eso, después de estos años de carrera quiero dar las gracias a todos los profesores que me han acompañado que para bien o para mal, que me han enseñado que quiero y como ser dentro de mi profesión como educadora social. Muchos de ellos me han impulsado a seguir luchando por lo que quiero ser y también luchar por esta profesión que tantas alegrías trae consigo.

Gracias también a mi familia y amigos por acompañarme durante estos 4 años. A las personas que he conocido dentro de mis prácticas de 4º de carrera, que me han ayudado mucho para llevar a cabo este proyecto.

## RESUMEN

Desde que nacemos y tenemos conciencia, es necesario tratar el tema de las emociones como algo normal. Es importante para nuestro desarrollo personal y social que sepamos expresar y controlar nuestras emociones, aunque muchas veces no sea una tarea sencilla. En la actualidad, hay un gran impulso en el tema de las emociones complementadas con otras disciplinas, como puede ser el del arte, música, baile, etc.

En este trabajo de fin de grado se ha querido dar más importancia al arte y a los colores, porque se encuentran infravalorado. A partir de esto, el proyecto de intervención que se quiere realizar tiene como finalidad el intentar desarrollar las características que los niños y niñas con TDAH no tienen desarrolladas en su totalidad y comprobar si su impulsividad, falta de atención, etc. pueden reproducirse en ciertas disciplinas del arte como el dibujo o la pintura. Esto ayuda a que algunos niños con TDAH, que tienen carencias de confianza y de autoestima, puedan expresarse con total libertad y respeto delante de su familia, compañeros o educadores.

Para concluir, muchos niños están predispuestos a realizar tareas que tienen que ver con temas como el arte ya que lo ven como algo divertido y atractivo. Se quiere dar a entender que desde la diversión y el arte también se puede aprender.

**Palabras claves:** TDAH, emociones, creatividad, arte, autoestima.

## ABSTRACT

Since we are born and aware, it is necessary to address the matters of the emotions as something normal. It is very important for our personal\* and social development being able to express and control our emotions, although (sometimes) it may not an easy task. Currently, there is a big impulse of the matters of emotions complemented with other disciplines, such as art, music, dance, etc.

This final dissertation wants to give more importance to art and colours, because these are usually undervalued. From this, the project of intervention has the objective of trying to develop the qualities of the children with ADHD that haven't been developed in his totality and to verify if their impulsivity, lack of attention, etc. is reproduced in different disciplines of art such as drawing or painting. This helps some children with ADHD, with a lack of

confidence and self- esteem, to express with total liberty and respect in front of their family, friends, and teachers.

In conclusion, a lot of children are predisposed to carry out tasks about disciplines like art, because they see it as something fun and attractive. It is important to know that learning while having fun is possible.

**Keywords:** ADHD, emotions, creativity, art, self- esteem.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	8
2. OBJETIVOS.....	9
3. JUSTIFICACIÓN .....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	11
4.1 LAS EMOCIONES.....	11
4.1.1 ¿Qué son las emociones?.....	11
4.1.2 Componentes de las emociones. ....	12
4.1.3 ¿Cómo se producen las emociones? .....	13
4.1.4 Función y estructura de las emociones. ....	15
4.1.5 Competencias emocionales. ....	18
4.2 LOS COLORES Y LAS EMOCIONES.....	19
4.2.1 ¿Qué efectos producen los colores en nosotros? .....	19
4.2.2 Los principales esquemas cromáticos: .....	20
4.2.3 Rueda de las emociones de Plutchik. (1980) .....	22
4.2.4 Colores y su significado.....	23
4.3 ARTE Y EMOCIONES.....	30
4.3.1 ¿Por qué educar a través del arte?.....	30
4.3.2 Emoción y expresión a través del arte. ....	30
4.3.3 ARTETERAPIA .....	31
4.4 EMOCIONES Y TDAH.....	31
4.4.1 TDAH, ARTE Y CREATIVIDAD .....	33
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	34
5.1 INTRODUCCIÓN .....	34
5.2 NECESIDADES DETECTADAS.....	35
5.3 FINALIDAD.....	35
5.4 JUSTIFICACIÓN.....	35
5.5 CONTENIDOS .....	36
5.6 METODOLOGÍA.....	37
5.7 ACTIVIDADES.....	38
SESIÓN 1.....	38
SESIÓN 2.....	41
SESIÓN 3.....	43
SESIÓN 4.....	44

5.8	ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y RECURSOS.....	47
5.9	EVALUACIÓN.....	48
6.	RESULTADOS.....	48
6.1	ANÁLISIS DE LAS SESIONES.....	50
7.	CONSIDERACIONES FINALES .....	52
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	54
9.	ANEXOS.....	58

### Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	15
<b>Tabla 2</b> .....	16

### Lista de figuras

<b>Figura 1:</b> Componentes de las emociones .....	13
<b>Figura 2:</b> Modelo modal del proceso de regulación emocional.....	14
<b>Figura 3:</b> Acorde cromático refrescante .....	20
<b>Figura 4:</b> Acorde acromático.....	20
<b>Figura 5:</b> Acorde de colores análogos .....	21
<b>Figura 6:</b> Acorde complementario .....	21
<b>Figura 7:</b> Acorde monocromático.....	21
<b>Figura 8:</b> Rueda de las emociones obtenido de (Pico, 2016).....	22
<b>Figura 9:</b> Las emociones que despiertan los colores. ....	29

### Lista de Anexos

<b>ANEXO 1:</b> Sesión 1. 3° Actividad.....	58
<b>ANEXO 2:</b> Sesión 1. 4° Actividad.....	59
<b>ANEXO 3:</b> Sesión 2. 2° Actividad.....	60
<b>ANEXO 4:</b> Sesión 2. 3° Actividad .....	61
<b>ANEXO 5:</b> Ejemplo de Actividad realizada.....	62
<b>ANEXO 6:</b> Ejemplo de Actividad realizada .....	63
<b>ANEXO 7:</b> Ejemplo de Actividad realizada .....	64
<b>ANEXO 8:</b> Ejemplo de Actividad realizada .....	65

# 1. INTRODUCCIÓN

La educación social desde el principio de la carrera ha estado muy ligada a la psicología en todos sus ámbitos ya que para desarrollar la actividad como educador social es necesario tener unos conocimientos simples sobre esta área para la relación con las personas. El tema de las emociones es uno de los temas más vistos dentro de la psicología, pero siempre desde una mirada más centrada en el tema en cuestión que en cómo hacer más fácil a la persona aprender ciertos conocimientos.

El tema de las emociones tiene que empezar a enseñarse desde que el ser humano está en edad de desarrollo para que, en un futuro, cuando sea adulto, no le pase factura. Muchas veces el trato con los niños y adolescentes, en cuestión con TDAH, se ve menospreciado por el simple hecho de que no se tiene la capacidad para tratarles o porque perdemos algunas cualidades que debemos tener como educadores sociales. Los niños con TDAH buscan aficiones y habilidades para desarrollar su atención y concentración y muchas veces el autocontrol y la expresión de emociones pasa desapercibida. Por lo tanto, es necesario hacer hincapié en este tema y enseñarles desde pequeños que deben aprender a expresarse, controlar y conocerse a sí mismos a través de las emociones.

Desde la educación social y el proyecto a presentar se apuesta por el desarrollo de todos los ámbitos de los niños con TDAH, (sin TDAH también, pero se pone más empeño en los que si lo padecen.) se quieren aplicar prácticas donde se desarrolle la creatividad, los sentimientos y emociones, la autoestima y sobre todo características propias de los niños como el entusiasmo, la alegría, la motivación y las ganas por aprender cosas nuevas, que muchos niños pierden por otros factores.

Los niños muchas veces no expresan lo que sienten en diferentes momentos ya sea por el miedo o la desconfianza porque muchos creen que expresarlos puede hacerles parecer más débiles ante los demás, esto la sociedad lo ha inculcado durante muchos años. Los niños son conscientes de que sienten en determinados momentos, pero muchos de ellos no consiguen diferenciar las múltiples emociones que hay detrás de esos sentimientos. Muchos niños con TDAH en concreto no pueden liberar sus emociones porque están condicionados por el TDAH o simplemente porque desconfían de sí mismos, los educadores tenemos que aprender a tratar a todos los niños dependiendo de sus necesidades y no a todos iguales porque muchas veces el trato que le das a uno no es conveniente con el trato a su compañero.



Y eso puede repercutir en él personalmente. Con todo esto también podemos mejorar alguno de sus ámbitos y cambiar la mentalidad que puede llegar a tener la sociedad y que repercute en la forma de pensar y actuar de los niños. Todo esto, ira encuadrado en un proyecto de intervención donde se realizarán varias actividades para niños entre 8 y 11 años con el único objetivo de que se liberen, aprendan, participen, y expresen sus emociones y lo que sienten. Pero siempre acompañado de diferentes profesionales para conseguir el fin propuesto.

La educación social debe intentar dar respuesta a las necesidades de diferentes colectivos y este es uno de ellos, intentar mejorar la convivencia y las cualidades garantizando actividades e intervenciones donde el niño pueda coger confianza y hablar libremente sin temor a ser juzgado. Todo esto se puede realizar a través de tareas que les guste, les atraiga y les motive a participar.

## **2. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Elaborar una propuesta de intervención para niños y niñas con TDAH donde se relacionen las emociones con los colores y el arte. Pudiendo comparar los resultados con niños y niñas sin TDAH.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer cómo actúan los colores dentro de los sentimientos y emociones de las personas, haciendo más hincapié en niños y niñas con TDAH.
- Conocer la situación de los niños con TDAH para poder adaptar la propuesta de intervención.
- Conocer diferentes autores con conocimiento sobre el tema que combina las emociones con los colores y el arte.
- Potenciar la educación emocional desde edades tempranas para que no tenga consecuencias en un futuro, motivando a los niños a expresar lo que sienten.
- Percibir dentro del arte como los colores afectan a nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.
- Eliminar prejuicios y estereotipos sobre el TDAH.
- Acompañar durante todo el proceso de aprendizaje a los niños y niñas con TDAH.
- Conocer que transmiten los colores dentro de edades tempranas

- Evaluar de cómo afectan los colores a los estados de ánimo.
- Conocer dinámicas o actividades que tengan que ver con el arte y las emociones con niños con y sin TDAH.
- Conocer técnicas de motivación para los niños a través de los colores.
- Conocer si es importante el reconocimiento de los esfuerzos de los niños con y sin TDAH.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

El tema de este trabajo de fin de grado es el de comprobar cómo influyen o actúan los colores y el arte en las emociones de los niños, más en concreto en niños con TDAH. Desde esta perspectiva, que son los colores y el arte, porque es un tema atractivo y que atrae a los niños desde edades muy tempranas. Cuando son pequeños los niños para entretenerse dibujan y pintan formas y con colores, esta técnica es utilizada también muchas veces para transmitir y expresar algo que no se puede decir con palabras. Por ello, es necesario que se vean capaces de expresarse si no pueden hacerlo hablando, aunque sea a través de otras técnicas diferentes.

A partir de esta idea surge un proyecto de intervención para estos niños. Y así poder evaluar si es verdad que los niños y niñas con TDAH pueden controlar las cualidades que no tienen totalmente desarrolladas por culpa de este trastorno como son la concentración, la atención, etc. Se ha elegido un proyecto porque trata de un conjunto de actividades, donde se evalúa las necesidades detectadas y a través de esto intentar elaborar unas prácticas que ayuden a resolverlas en gran parte.

Aunque muchas veces y muchos autores han hablado de técnicas y actividades para ayudar a los niños a expresarse y controlar sus emociones, como es la educación emocional, es necesario valorar las técnicas que pueden hacer que aumente la motivación de los niños a aprender y a conocerse mejor. Como es la arteterapia, la musicoterapia, risoterapia, a través del teatro, del cine, etc. Es un campo bastante amplio y muchas veces desconocido para ellos. Por eso, este proyecto permite adentrarnos más y conocer más técnicas asociadas a la educación emocional, viendo cómo se puede asociar cada una de las emociones que tenemos en nuestro día a día a colores que vemos también en nuestro alrededor.

El proyecto en cuestión ha querido llevarse a cabo por la situación de muchos niños con TDAH. En su día a día tienen bastantes problemas en su aprendizaje o simplemente en las

relaciones sociales y a esto va unido las emociones y los sentimientos. Estos niños asisten a centros psicopedagógicos donde se intenta desarrollar sus capacidades como son la atención y la concentración. Desde allí he podido llevar las actividades de este proyecto a niños con TDAH y sin TDAH.

También muchas veces esto supone grandes problemas dentro del ambiente familiar, escolar y personal. Por ello, la educación emocional tiene que ser tratada desde todos los ambientes para que no pueda ocasionar problemas en la autoestima de los niños y en su futuro académico, por ejemplo.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Las emociones forman parte de la vida de todas las personas, son inevitables y automáticas. Sin embargo, las emociones están unidas a un montón de cosas y pueden relacionarse con diversas formas de expresarlas y gestionarlas. A partir de saber una forma de expresar las emociones y que además llame la atención de los niños, que en edades tempranas tienen que aprender a diferenciar y expresarlas a través de diferentes valores. A través de este TFG se quiere saber cómo usar los colores para poder conocer nuestros propias emociones y sentimientos para ello mostraremos algunas definiciones de cada uno de los conceptos que giran alrededor. Para analizar cómo actúan las emociones, debemos primero poder definir cada uno de estos términos.

Todo nuestro alrededor está influenciado por los sentimientos y las emociones, y a su vez estos sentimientos y emociones están unidos a nuestras experiencias y también, aunque no lo creamos, las influencias externas fomentan ciertos pensamientos.

### **4.1 LAS EMOCIONES.**

#### **4.1.1 ¿Qué son las emociones?**

Las emociones son una parte sustancial de la vida humana. Son un estado del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción según Bisquerra (2009). las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, continuamente todos los seres humanos experimentamos emociones. Así mismo, un mismo

objeto puede generar emociones deferentes en distintas personas. Por ello, el concepto de emoción se refiere a una variedad de estados.

Muchas veces dentro del concepto de *emociones* tenemos que distinguir varias derivaciones como son el procesamiento emocional, la experiencia emocional, la expresión emocional y la propia inteligencia emocional de la que muchos profesionales hablan.

- **Procesamiento emocional:** el cual es un proceso neuronal propio del cerebro del que no somos conscientes.
- **Experiencia emocional:** como consciente de ello, es la toma de conciencia del procesamiento emocional: de la reacción psicofisiológica y cognitiva.
- **La expresión emocional:** es la manifestación externa de la emoción a través de la comunicación verbal y no verbal. (componente comportamental).

Por ello, la experiencia emocional predispone la acción, pero la acción sucesiva ya no forma parte de la emoción.

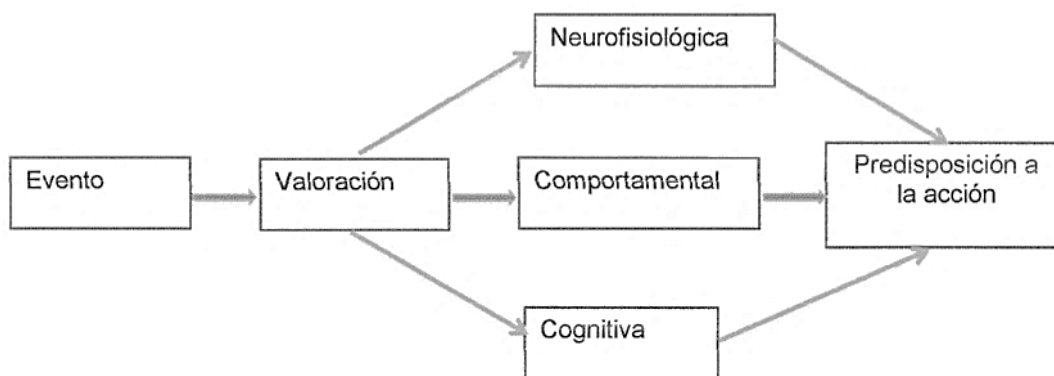
#### 4.1.2 Componentes de las emociones.

Existen una serie de componentes que engloba a las emociones como: (*Figura 1*)

- **Componente neurofisiológico:** relaciones entre las experiencias emocionales y sus correlatos neurofisiológicos. Porque las emociones son una respuesta del organismo que comienza en el sistema nervioso central. Como son las respuestas involuntarias: taquicardia, sudor, etc.
- **Componente comportamental:** es la expresión emocional. Como el tono de voz, o las expresiones faciales.
- **Componente cognitivo** que es la experiencia emocional, que permite tener conciencia de la emoción que se está experimentando. Este componente coincide con lo que se denomina *sentimiento*. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. Por ello es importante la educación emocional para un mejor conocimiento de las propias emociones y denominación apropiada.

Para poder intervenir y controlar las emociones se puede hacer a través de la educación emocional. Para poder intervenir dentro de los componentes neurofisiológicos podemos

utilizar técnicas de relajación, respiración, etc. En los componentes comportamental técnicas como habilidades sociales, entrenamiento emocional, etc. Y dentro de los componentes cognitivos encontramos meditación, reestructuración cognitiva, etc.



*Figura 1: Componentes de las emociones*

*Fuente: Psicopedagogía de las emociones. Concepto de emoción. Rafael Bisquerra (2009)*

Muy pocas veces nos paramos a reflexionar sobre que son, como influyen en el pensamiento y sobre todo en el comportamiento de las personas.

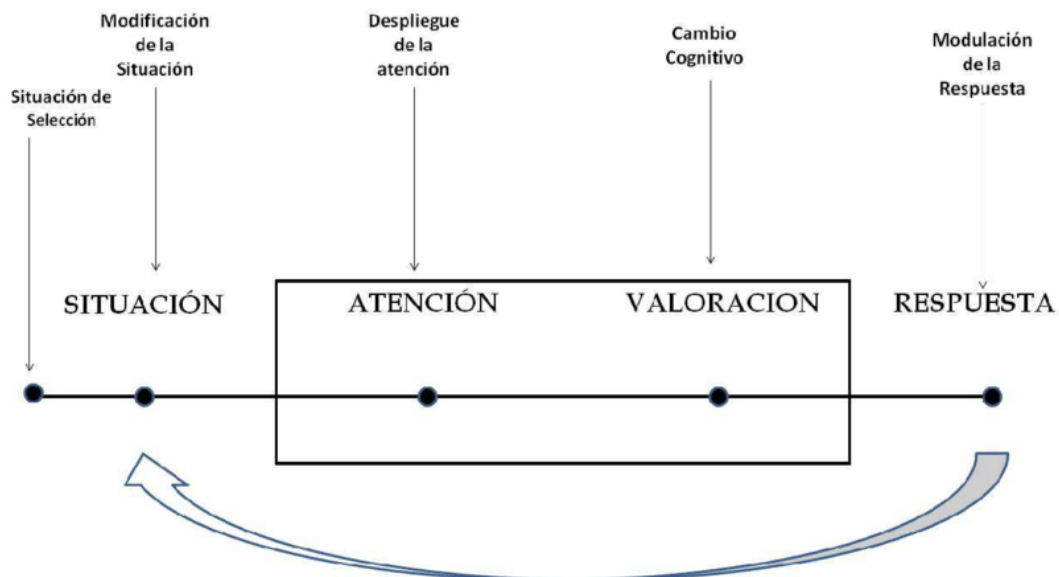
#### **4.1.3 ¿Cómo se producen las emociones?**

Las emociones se activan a través de un determinado acontecimiento experimentado. Este acontecimiento puede ser consciente o inconsciente, externo o interno, actual, pasado o futuro, etc. Pero a parte de un acontecimiento también puede referirse a un pensamiento, que puede causarte hasta la misma emoción. Estas emociones también pueden llamarse estímulos, u objeto. Y dentro de los objetos encontramos las cosas, los hechos, animales, etc. La mayoría de las emociones se generan a través de la interacción con otras personas.

Para poder definir una emoción hace falta tener en cuenta y valorar cada estímulo que llega a nuestros sentidos. A través esta valorización tenemos que aprender a identificar cada emoción y darle la importancia que se merece. Sin infravalorar ni sobrevalorar ninguna de los estímulos experimentados.

Otros autores como Frijda (2006), Roseman, Smith, etc. Señalan diferentes aspectos dentro de la identificación/valorización de las emociones, dicen que todas estas se producen en pequeñas fracciones de segundo.

Gross y Feldman- Barret (2011) afirman que la valorización de las emociones debe entrar dentro de un conjunto de procesos por el que el sujeto influye en las emociones que tiene y el cuándo y el cómo las experimenta y expresa. Como podemos observar en la *Figura 2*, el proceso de identificación de las emociones está formada por varias etapas:



*Figura 2: Modelo modal del proceso de regulación emocional, según Gross y Thompson (2007) Desde una perspectiva de la evaluación de la emoción y regulación de las emociones.*

Basado en Gross y Barret (2011)

Fuente: Mestre, J.M., Guil, R. (2012) *La regulación de las emociones*. Madrid: Psicología Pirámide.

#### 4.1.4 Función y estructura de las emociones.

##### Funciones.

Según varios autores a lo largo de la historia se pueden definir las siguientes emociones:

Tabla 1

*Identificación de emociones básicas según algunos autores.*

Emociones	Autores				
	Paul Ekman (1972)	Robert Plutchink (1980)	Oartley y Jenkins (1990)	Susana Bloch (2002)	Rachel Jack (2014)
<b>Miedo</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Ansiedad</b>			<b>X</b>		
<b>Ira</b>			<b>X</b>		
<b>Tristeza</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Ternura</b>				<b>X</b>	
<b>Asco</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Confianza</b>		<b>X</b>			
<b>Anticipación</b>		<b>X</b>			
<b>Alegría</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Amor</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Rabia</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Sorpresa</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			

*Fuente: Elaboración propia. Emociones básicas según varios autores.*

Estas emociones (*Tabla 1*) son identificadas por estos autores como las principales emociones básicas, como podemos observar a lo largo de los años se han ido resumiendo y introduciendo algunas de ellas dentro de otras por tener unas características similares.

Pero actualmente, según algunos autores como Leslie Greenberg (2000), psicólogo que publicó su *teoría de las emociones*). Donde muchos autores coinciden en su clasificación. Él consideraba que las seis emociones más importantes son el miedo, el enfado, la tristeza, el asco, la sorpresa y la alegría, pero estas emociones pueden tener las funciones que se indican en la *Tabla 2* siguiente dependiendo de la situación en la que aparezcan:

Tabla 2

*Emociones según Leslie Greenberg*

Emociones primarias		Emociones secundarias	Emociones instrumentales
Saludables	No saludables	Respuesta a las emociones primarias.	Emociones que se usan para conseguir un fin.
Instinto de supervivencia y de adaptación.	Mismas que las <i>saludables</i> , pero perduran a lo largo del tiempo.	Enfado → Lloro Miedo → Enfado	Inconsciente Empatizar Manipulación
Llegan y se van rápidamente.			
Sorpresa			
Felicidad			
Ira			
Tristeza			
Temor			
Asco			

Fuente: *Elaboración propia. Recuperado de Leslie Greenberg (2000) Emociones: una guía interna.*

Las emociones tienen una función muy importante, como fue señalado por Darwin, que es la adaptación del organismo al medio. Algunos autores como Plutchik (1984) y MacLean (1993) proponen comportamientos que engloban estas emociones para la supervivencia del ser humano y de la especie. Por ello, las emociones juegan un papel esencial dentro de nuestra vida social y personal. Estos comportamientos son activados por las emociones. Así, las emociones influyen dentro de otras funciones como son la motivación, la atención, el razonamiento, la creatividad, etc. Por lo tanto, si una emoción predispone a la acción, entonces una de estas funciones como hemos dicho es motivar nuestra propia conducta.

También las emociones nos sirven como información para saber sobre nuestro entorno y como nos afecta, como por ejemplo en la toma de decisiones. Dependiendo de que



emoción desarrollemos en determinado momento entonces tomaremos unas decisiones u otras.

Como afirma Mihály Csikszentmihalyi (1997) las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal en todos nuestros procesos mentales como son la toma de decisiones y el bienestar social y personal.

También Johnmarshall Reeve, Jeffery Smith y Angela M. O'Donnell afirman en su libro llamado *Educational Psychology* (2012) que las principales funciones de las emociones son:

- **Adaptativa:** prepara a la persona para la acción. Las emociones nos ayudan para irnos acercando o alejando de nuestros objetivos.

Dentro de esta función, podemos encontrar otro autor como es Paul Ekman que afirmó que cada emoción primaria tenía una utilidad adaptativa como, por ejemplo: el asco tiene una utilidad de rechazo inconsciente o conscientemente.

- **Social:** Como sentimientos o estados afectivos y de ánimo. Esto afecta a nuestra interacción con el medio y sirve para que podamos comunicarnos adecuadamente con nuestro alrededor. Por ello, una buena educación emocional nos ayudara en nuestras relaciones sociales. Aquí entra todo lo relacionado con la emoción: su comportamiento, su postura, sus expresiones, etc. Todo puede desarrollar una función negativa o positiva dependiendo de cómo actuemos.
- **Motivacional:** una de las más relevantes, la relación emoción- motivación es bidireccional. toda acción motivada positivamente no llevara a una emoción positiva, y, al contrario. Como, por ejemplo, si al realizar una acción esa acción nos hace sentir bien, la próxima vez que la hagamos la haremos con más ganas.

Muchas emociones como son el orgullo, el miedo, a alegría, la rabia, o la vergüenza son tipos de emociones que tienen un efecto más profundo en las personas.

### **Estructura de las emociones.**

La estructura que contiene todo tipo de emociones no es estática, es decir, puedes pasar de una a otra sin que sean de la misma familia. Sin embargo, el miedo y la ansiedad juegan papeles similares, pero pueden ser muy distintas, normalmente la ansiedad es una

forma muy difusa y existencial pero el miedo suele ser a un peligro arrollador y puede ser real o inminente. Muchas veces la ansiedad se guía por tus propios pensamientos y puede producir un miedo ilusorio o irreal del que no somos conscientes.

Las emociones pueden llegar a agruparse dependiendo de su especificidad, la intensidad, la temporalidad, etc. Para poder identificar estas emociones como emociones positivas o negativas.

#### 4.1.5 Competencias emocionales.

Es un objetivo de la educación emocional y la inteligencia emocional, es la capacidad para desarrollar un conjunto de conocimiento y capacidades que ayuden a realizar diversas actividades adecuadamente (Bisquerra y Pérez, 2007) estas competencias se desarrollan a lo largo de la vida y suelen mejorar.

Para conocer mejor la definición de competencias emocionales vamos a conocer algunos términos como la educación y la inteligencia emocional:

- **Educación emocional:** El término aparece en 1966, para controlar los pensamientos irracionales o automáticos. Actualmente, el término está basado en la inteligencia emocional y las competencias emocionales o socioemocionales. La educación emocional sirve para desarrollar la inteligencia emocional para alcanzar el bienestar personal, social y emocional.
- **Inteligencia emocional:** entra dentro de la educación emocional, es la capacidad para gestionar, comprender o manejar nuestras emociones. Ayuda a mejorar nuestra calidad de vida y nos ayuda a desarrollar las relaciones sociales basadas en el respeto y la comprensión.

Actualmente, Según Pérez- González, Cejudo y Benito- Moreno (2015) las emociones deben ser reguladas desde la infancia hasta la adultez a través de la inteligencia y la educación emocional. Muchas veces al no tener una educación emocional temprana los niños carecen de autoestima, empatía, etc. Dentro de su desarrollo y crecimiento. Por ello, es muy importante que se desarrolle una buena educación emocional también dentro de las demás etapas de la vida del ser humano. Pero, sin embargo, afirman que se abarca más que la inteligencia emocional porque debe incluir también el desarrollo social y emocional, y no solo exclusivamente la inteligencia emocional. Todo esto unido a la adaptación personal y social.

## 4.2 LOS COLORES Y LAS EMOCIONES.

Los colores no solo sirven para las personas que trabajan en el mundo del arte, como artistas, diseñadores, arquitectos, etc. Los colores están dentro de todas las perspectivas del ser humano desde los anuncios y el marketing hasta los instrumentos que usamos a diario en casa, en el colegio, en el trabajo, etc. Todas las personas que trabajan con colores tienen que tener en cuenta el efecto que produce en los demás. Normalmente el efecto que produce en la gente los colores es universal, por ello las personas que trabajan con ello lo hacen con un propósito en concreto en la gente.

Según *La psicología del color* de Eva Heller (2016). Los causan determinadas sensaciones y emociones dependiendo de la persona. Como colores asociados al amor, al odio, al optimismo, tristeza, fealdad, etc. Muchos estudios muestran los colores y sentimientos no se combinan de manera accidental, la asociación de emociones y colores dependen de las experiencias que haya vivido la propia persona a lo largo de su vida arraigadas a su lenguaje o pensamiento. Muchas veces una persona puede asociar un color a algo agradable o al contrario otra persona puede asociar el mismo color a una experiencia desagradable. Por ello las asociaciones de los colores no se asocian a cuestiones de gusto.

Eva Heller (2016) escribió la psicología del color a partir de la Teoría del color de Goethe (1810) donde se estudia la relación de los colores sobre los sentimientos y la razón como algo que no se combina accidentalmente, están relacionadas con las experiencias unidas íntimamente a nuestros pensamientos, nuestra vida y lenguaje. Goethe (1810) estudió de qué forma nos afectan los colores, pero dirigida al campo de la física y de la óptica.

### 4.2.1 ¿Qué efectos producen los colores en nosotros?

Cada color puede producir muchos efectos distintos en cada uno de nosotros, muchas veces pueden ser hasta contradictorios. Muchos colores actúan de diferentes maneras en ocasiones diferentes. Por ejemplo, el rojo puede significar erotismo o puede ser un color brutal por el color de la sangre, también puede significar algo inoportuno o noble. Ningún color aparece aislado, están rodeados de otros colores. A varios sentimientos puede asociarse el mismo color como a la fidelidad y a la confianza.

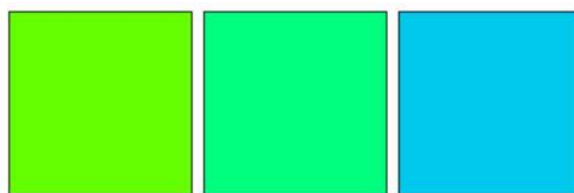
Todos reaccionamos de manera diferente a los diferentes colores, o ante sus estímulos. Porque los colores no son más que una longitud de onda que los objetos reflejan a partir de

luz blanca, esto tiene efectos en el temperamento y en los pensamientos. Las ondas reflejadas son captadas por el ojo e interpretadas en el cerebro como distintos colores según las longitudes de onda. Por lo tanto, estas interpretaciones hechas por el cerebro forman una nueva forma de sentir emociones y sentimiento a través de los colores.

Muchas personas dedicadas a la publicidad, las artes y el marketing usan los colores de manera armónica con las emociones para despertar o reflejar el mensaje que desean hacer llegar. En el arte de la pintura y del diseño, como en fotografía y televisión, se utiliza la **teoría del color** que es un grupo de reglas básicas en la mezcla de colores para conseguir el efecto deseado combinando colores pigmento como son: el cian, magenta o amarillo (produce el negro) y colores luz como son el rojo, verde o el azul (producen el blanco)

Un ejemplo muy claro es: dentro de nuestra casa se utilizan unos colores concretos para lograr un descanso y una estancia agradable todo esto depende de la combinación de colores dentro de los muebles, las paredes o la decoración. Los colores pueden cambiar nuestro estado de ánimo, influirnos ante una idea, modificar una impresión, transmitir sensaciones, etc.

Por ello, otro término que debemos asemejar a los colores y su efecto es el de **acorde cromático**, que se compone de aquellos colores más frecuentes asociados a un efecto similar. Esto quiere decir que colores iguales o parecidos suelen relacionarse con sentimientos similares (*Figura 3*). Y viceversa, a impresiones y sentimientos iguales suele darse colores similares como en la fidelidad y la confianza.



*Figura 3: Acorde cromático refrescante*

#### 4.2.2 Los principales esquemas cromáticos:

- **Acorde acromático:** no usa ningún color del círculo cromático. Si no es una combinación de blanco, negro y gris.

(*Figura 4*)



*Figura 4: Acorde acromático*

- **Acorde de colores análogos:** son colores adyacentes. Como, por ejemplo, el rojo, naranja y amarillo que forman **los colores cálidos.**

(Figura 5)



Figura 5: Acorde de colores análogos

- **Acorde complementario:** colores complementarios del círculo. (p.e: verde magenta) (Figura 6)



Figura 6: Acorde complementario

- **Acorde monocromático:** combinación de tonalidades del mismo color. (Figura 7)

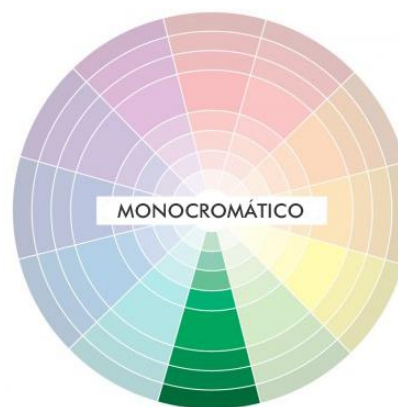


Figura 7: Acorde monocromático

Los colores pueden influir en las emociones y en la conducta de las personas, pero sobre todo en los niños ya que se encuentran en etapa de desarrollo de todas sus cualidades como la creatividad. Que gracias a la creatividad en muchos aspectos de la vida de las personas se consigue un desarrollo en todos los ámbitos de su vida. Desde lo personas hasta lo profesional. Por lo tanto, la educación emocional unida al arte o simplemente a los colores puede ayudar a los niños al desarrollo cognitivo, personal y social.

Ningún color carece de significado. El efecto de cada color está determinado por la conexión de significados hacia ese color, como lo percibimos dependiendo de nuestras experiencias o vivencias. Pero, sin embargo, el color de diferentes cosas se valora diferente dependiendo del objeto. A esto se le llama contexto, al criterio para ver si un color es agradable o lo contrario, si produce efectos negativos o positivos.

El color es más un fenómeno óptico que un medio técnico. Existen los colores primarios como son el rojo, amarillo y azul; los secundarios como el verde el anaranjado y violeta; y las mezclas que derivan de estos como son el rosa, el gris, o el marrón. El rosa procede del rojo, el gris del blanco y del negro pero que produce un efecto diferente al de estos, el naranja esta aparentado con el marrón, pero tiene un efecto contrario a él.

#### 4.2.3 Rueda de las emociones de Plutchik. (1980)

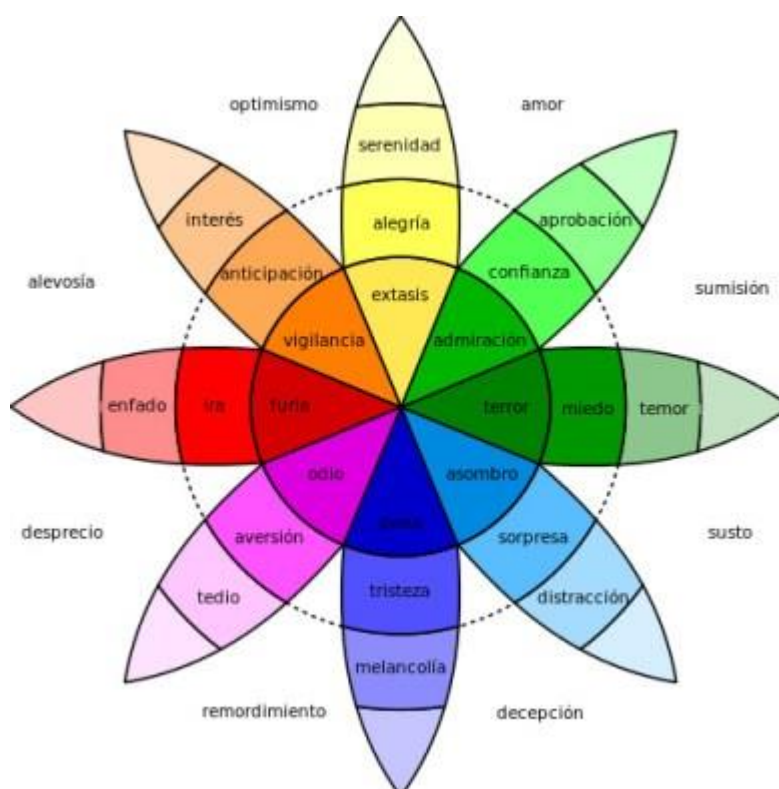


Figura 8: Rueda de las emociones obtenido de (Pico, 2016)

Las emociones conducen nuestra conducta. Nos indican lo que sucede para que podamos actuar dando una respuesta a la situación. Plutchik (1980) dibujó esta rueda de las emociones donde aparecían las 8 emociones básicas, que daban lugar a otras ocho emociones

más avanzadas. Y a cada conjunto de estas emociones se les asigna un color diferente para poder identificar cada emoción con un color. Estos colores causan en los seres humanos un conjunto de emociones concretas como se puede ver en la figura. (*Figura 8*)

Por todo ello, dependiendo de los colores que asocies a una emoción puedes identificarte contigo mismo de una manera o de otra. Cada color está elegido para una emoción. En el siguiente apartado lo explicaremos más detalladamente.

#### 4.2.4 Colores y su significado.

Dependiendo del tono y del color puede tener unas repercusiones en las emociones de los seres humanos como cita Eva Heller (2016) en su libro podemos diferenciar varios colores significativos:

- **AZUL:** existen 111 tonos de azul. Se define el color azul como el color preferido y apreciado por el ser humano con un 45 %. El color azul resulta bastante triste y frío pero también tranquilizante depende de la tonalidad. Muchas veces el azul se asemeja a los sentimientos asociados a recuerdos buenos. El azul también es el color de la simpatía y la armonía, está muy unido al verde porque el verde es el segundo color más nombrado para estos sentimientos, azul – verde como cielo y tierra. También se define al azul como el color de la lejanía y la infinitud, a la fidelidad, al deporte, a la fantasía y como color frío entre otras.
  - Lejanía e infinitud: en la lejanía todos los colores son azulados y turbios. Esto quiere decir que los colores más intensos parecen estar más cerca que los pálidos. También se dice que, si se acumulan grandes masas de algo transparente, surge el color azul. Por eso se dice que el color azul es de dimensiones infinitas.
  - Fidelidad y de la paz: la fidelidad tiene que ver con la lejanía, porque es cuestión de tiempo. Normalmente en las novelas las prendas azules te pueden decir este tipo de características. Como dato interesante, por eso en las bodas se lleva algo azul siempre, junto a algo viejo.
  - Azul femenino: desde hace mucho tiempo el color azul se establece para denominar al varón, porque así se diferenciaban a los recién nacidos, una costumbre que hoy casi ha desaparecido. Aunque en la antigüedad el azul se trataba de un color más femenino y el rojo al ser más vivo, un color más masculino.

- Fantasía y de lo divino: junto al violeta y el naranja que formal el acorde de la fantasía. Azul color de lo irreal por la lejanía y el anhelo. Muchas iglesias pintaban las cupulas azules y demás emblemas religiosos como símbolo de protección.
  - Frío: causa de la experiencia, nuestra piel y labios se ponen azules con el frio.
- **VERDE:** es el color preferido de un 15% de la gente, pero esto aumenta con la edad, con la edad los colores apagados pierden preferencia y ganan los colores que simbolizan juventud.
    - El verde significa naturaleza, medioambiente, color intermedio, color de la vida y de la salud, de la fertilidad, juventud e inmadurez, etc.
    - El verde junto al azul tiende a tener un efecto positivo, sin embargo, junto al negro o al rosa su efecto es el contrario.
    - El verde no suele gustar a la gente porque siempre está asociada a cosas como un monstruo, dragón, etc.
  - **AMARILLO:** Los colores luminosos, como el amarillo, es apreciado cuando las personas se van haciendo mayores.
    - Es uno de los colores primarios, el más claro de todos los colores vivos.
    - Es uno de los colores menos estables, una pizca de cualquier otro color cambia mucho el pigmento del color amarillo.
    - El color amarillo es el color del optimismo, la diversión, la amabilidad y la iluminación, también del enojo y de la mentira, por eso el amarillo es tan contradictorio.

Un claro ejemplo es Vicente Van Gogh (1853 – 1890) que percibe el amarillo como la luz solar y la iluminación. Según la autora del libro, Eva Heller (2016) un techo amarillo es alegre porque la habitación parece inundada de luz solar.

- En muchas religiones el color amarillo dorado simboliza la sabiduría o la inteligencia por eso es el color del **entendimiento**. El verano es amarillo con la primavera es verde.
- Al amarillo se asocian elementos negativos, como el amarillo pálido que con una pizca de verde es el apestoso *azufre*. Por eso, el amarillo es el color que más disgusta



porque en él se encuentra la avaricia y la envidia porque son fuentes de perpetuo sufrimiento.

- **ROJO:** El rojo el primer color al que el hombre puso un nombre. Los niños asocian el rojo al sabor dulce como son los caramelos. Dependiendo de la tonalidad del rojo puede tener varios significados como el amor, el mismo color tiene efectos distintos si se combinan con otros colores como con el negro, que podría llegar a simbolizar el odio. El color rojo dentro de la religión es el recuerdo de la sangre del sacrificio, por ello el verde es el color de la vida vegetal y el rojo significa la vida animal.
  - El rojo también simboliza el fuego, junto al naranja y el amarillo es el color de las llamas y del calor.
  - El rojo es el color de la agresividad y de la guerra cuanto más peligrosa es la situación más oscura es el color rojo.
  - También se dice que el color rojo simboliza lo inmoral.
- **NEGRO:** Muchos autores se preguntan si el color negro es un color, desde la antigüedad dentro del impresionismo el negro no se considera un color. Mientras que la suma de todos los colores del arcoíris es blanca, el negro es la ausencia de todos los colores por eso se decidió que el negro no era un color. Al declararse el negro cómo que no era un color, en el arte se hacían los colores oscuros mezclando el azul, el rojo y el amarillo. La oscuridad debía ser un efecto óptico y no un color concreto. Algunos artistas como Van Gogh (1853 – 1890) o Auguste Renoir (1841 – 1919) tenían el mismo problema con el negro no se podría suprimir el significado del negro como tampoco el del blanco, por ello definían al negro como el *rey de los colores* porque es un color sin color. Al contrario del negro, el blanco es el color del principio. El negro más profundo es el que resulta de la ausencia de la luz.

El pintor Wassily Kandinsky (1866 – 1944) describió el negro como “Una nada sin posibilidad, una nada muerta, después de desaparecer el sol, el negro es como un silencio eterno sin futuro ni esperanza.”

- El negro es el color del duelo de luto, del final.
- Es el color de la negación, del egoísmo y de la culpa junto al amarillo.
- El negro al mezclarse con varios colores como con el violeta significa misterio.

- También es el color de la mala suerte, de lo sucio y de lo malo
- Es un color lleno de elegancia. Por eso, las ropas negras hacen que quien las lleve destaque y adquiere importancia. La autora Agatha Christie (1890 – 1976) escribió que las jóvenes en los primeros bailes querían vestir de negro, porque para ellas el color negro significaba madurez e individualidad. Durante el siglo 20, el color negro se hizo popular como color diferenciador entre los grupos que no se sentían como parte integrante de la sociedad y que no participaban en los valores de la adaptación, por ello se dice que el negro es el color de la protesta y de la negación.
- **BLANCO:** El color blanco se dice que es un color perfecto, como hemos dicho es el color de la luz. A diferencia del negro, el blanco no se puede obtener mezclando colores.
  - El blanco simboliza el comienzo y la resurrección dentro de la religión.
  - Es el color del bien, de la perfección, es el color de la verdad, de la univocidad y de la exactitud. El blanco contra negro significa la lucha del bien contra el mal, del día contra la noche, del ángel contra el demonio, etc. El blanco se atribuye a lo femenino porque es un color noble.
  - El blanco nunca se junta al color marrón porque nada puede ser puro y a la vez sucio, nada puede ser ligero y a la vez pesado.
  - El blanco es el color que simboliza la limpieza y la inocencia.
  - Es el color de los espíritus y de los fantasmas por eso a los muertos se desenvuelven blanco, según algunas tradiciones las flores para los muertos han de ser blancas también.
  - El color blanco en la ropa antiguamente simboliza el estatus como el traje de novia y el velo
- **NARANJA:** El naranja es el color subestimado, tiene un papel secundario en nuestro pensamiento pensamos antes en el rojo y el amarillo. El naranja se atribuye a los atardeceres y amaneceres, también en el color rojo del cabello *pelirrojo* en realidad es anaranjado.
  - Es un color exótico, lleno de sabor, también
  - Es el color de la diversión y de la sociabilidad.
  - Color del peligro, del otoño y de la transformación.

- **VIOLETA:** El violeta es la unión del rojo y del azul, de lo masculino y lo femenino, de la sensualidad y la espiritualidad, es la unión de los contrarios.
  - En la antigüedad era el color del poder.
  - El color violeta está muy unido a la teología.
  - A la fe y la devoción, también es el color de la penitencia y de la sobriedad, un ejemplo es que dentro de la iglesia durante la semana Santa se cubren los crucifijos con paños morados.
  - Es el color de la magia y también de la vanidad, por ello si el violeta se junta al negro, el negro se vuelve mágico y misterioso normalmente los brujos llevan una túnica morada.
  - El morado es el color de los pecados bonitos que normalmente se asemeja a lo femenino porque existen en nombre de violeta para mujer.
  - El violeta es el color del feminismo, se dice que es este color por el color de las telas que trabajaban las jornaleras en una fábrica de Estados Unidos cuando fueron quemadas durante una huelga dentro de ella en 191.
  - El violeta también es el color de la homosexualidad porque une lo masculino y lo femenino.
  
- **ROSA:** Hay muy pocos hombres que tienen el color rosa como color favorito, pero también hay mujeres que rechazan el rosa también porque es un color que simboliza una feminidad definida como lo contrario de la masculinidad, en un sentido negativo.
  - El rosa está asociado a sentimientos positivos, es el color del canto y de la cortesía porque es el nombre de una flor y nombre de mujer.
  - El rosa es un color tierno, suave y pequeño, es el color de la ternura erótica y el desnudo en el arte. Dentro del arte se usa el rosa como el color de la piel porque no hay nada tan difícil como el de preparar el color de la piel humana.
  
- **MARRÓN:** El marrón es el color menos apreciado pero que se encuentra en todas partes.
  - Es el color de la pereza, de lo feo y del antipático, al contrario, es un color valorado positivamente para los espacios habitables.
  - El marrón es un color robusto porque se asemeja a la madera, al ser uno de los colores más humildes se usaba dentro de las ropas de los campesinos pobres, los siervos, los criados y mendigos.

- **GRIS:** El gris es un color neutro sin carácter, es un color sin fuerza. El gris en el blanco está sucio y el negro debilitado. Normalmente al ser un color neutro, la gente que lo nombra como el color favorito o lo rechaza, no piensa en el color mismo sino en sentimientos ligados a él.
  - El gris es el color de lo desapacible, de lo horrible, lo cruel y lo inhumano
  - El color gris se encuentra en el medio, entre el negro y el blanco que son dos colores contrarios.
  - Es un color insensible igual que destruye los colores también destruye los sentimientos por eso muchas veces produce horror.
  - El gris es el color de la vejez, del olvido y del pasado. En Alemania se usaba el gris para simbolizar la pobreza y la modestia dentro de la vestimenta.

Normalmente, las tonalidades suaves expresan calidez y estimulan la comunicación mientras que otras tonalidades más brillantes incitan a la acción



## Las emociones que despiertan los colores

<b>Marrón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Amistoso, tierra, al aire libre, longevidad, conservador</li> <li>- Dogmático, conservador</li> </ul>	<b>Blanco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bondad, inocencia, pureza, fresca, facilidad, limpieza</li> <li>- Aislamiento, antiguo, vacío</li> </ul>	<b>Azul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tranquilidad, seguridad, integridad, paz, lealtad, confianza, inteligencia</li> <li>- Frío, miedo, masculinidad</li> </ul>	<b>Púrpura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Realeza, nobleza, espiritualidad, lujo, ambición, riqueza</li> </ul>
<b>Rosa Pálido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Confiable, flexible, fresco, conservador</li> <li>- Aburrido, conservador</li> </ul>	<b>Gris</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Seguridad, confiabilidad, inteligencia, solidez</li> <li>- Melancolía, tristeza, conservador</li> </ul>	<b>Turquesa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Espiritualidad, curación, protección, sofisticación</li> <li>- Envidia, feminidad</li> </ul>	<b>Rosa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Saludable, felicidad, feminidad, dulzura, compasión, juguetero</li> </ul>
<b>Dorado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Riqueza, sabiduría, prosperidad, valor, tradición</li> <li>- Egoísmo</li> </ul>	<b>Negro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Protección, elegancia, dramatismo, con clase, formalidad</li> <li>- Muerte, mal, misterio</li> </ul>	<b>Verde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Frescura, medio ambiente, nuevo, dinero, fertilidad, curación, tierra</li> <li>- Envidia, culpabilidad, celos</li> </ul>	<b>Rojo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Amor, pasión, energía, poder, fuerza, calor, deseo</li> </ul>
<b>Plateado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Glamuroso, alta tecnología, elegancia</li> <li>- Indecisión, aburrido, no comprometido</li> </ul>			<b>Amarillo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Brillante, soleado, energético, caliente, felicidad, alegre, diversión, intelectualidad</li> <li>- Irresponsabilidad, inestabilidad</li> </ul>	<b>Naranja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Coraje, confianza, amistoso, éxito</li> </ul>

Figura 9: García, O. (2018) Las emociones que despiertan los colores. Recuperado de <https://www.zesto.es/elegir-esquema-color-ecommerce/>

## 4.3 ARTE Y EMOCIONES

### 4.3.1 ¿Por qué educar a través del arte?

El arte como tal tiene una falta muy grande de reconocimiento en la sociedad en la que vivimos, no se la valora lo necesario. Anne Bamford (2009) afirma que esta situación está relacionada porque existe un gran distanciamiento entre la educación artística y la educación en las aulas. Se cree que el arte solo forma parte de edades tempranas y eso no es cierto, también tiene que estar presente en las edades adultas. Seguimos vinculando el arte solo a una materia divertida sin falta de rigor, por ello, no se trata como verdaderamente es. Un ejemplo de esto es la poca importancia que se da al bachillerato de artes y se usan todas las actividades relacionadas con el arte como un *hobbie*.

Es necesario educar en arte, a nivel emocional, social e incluso personal. Porque forma parte la condición humana y que la expresión artística muchas veces sirve para expresar lo que verdaderamente creemos, sentimos y pensamos sin usar las palabras. (Porque muchas veces no sabemos cómo hacerlo a través de las palabras.) con el arte los seres humanos pueden expresar lo que sienten y piensan sin necesidad de hablar con nadie.

El arte forma parte de la condición humana y la expresión artística sirve para relacionarnos con el mundo que nos rodea. Esto conlleva que exista la educación artística debería suceder a lo largo de toda la vida. Algunos autores relacionan la educación artística como una forma de resolución de problemas, la actitud crítica y la creatividad. Por ello, desde los años 60 los museos se han querido convertir en áreas donde no solo sea un espacio público al servicio de la sociedad, sino que también tenga un carácter educativo.

### 4.3.2 Emoción y expresión a través del arte.

La capacidad de sentir, reaccionar y emocionarse ante un estímulo es una capacidad de todos los seres vivos, no es accesoria si no necesaria para la supervivencia. Esto sirve como adaptación al medio en el que viven. Un estímulo provoca una sensación, así se provoca una emoción que provoca una respuesta (gesto o acto). A partir de esto, el arte y el ser humano tienen también correlación. El hombre siente la capacidad de expresarse y es capaz de hacerlo a través de diferentes vías como es la del arte y la pintura, la música o también la escritura. Por lo tanto, la capacidad expresiva es otra forma de comunicación con el mundo muy infravalorada.

Desde la infancia sería importante no limitar la forma de expresión para que pueda sentirse libre de forjar una comunicación con el mundo exterior y sobre todo consigo mismo. Llevando a cabo desde edades tempranas expresión corporal y artística.

### **4.3.3 ARTETERAPIA**

No siempre el personal educativo cuenta con los recursos necesarios para tratar necesidades especiales de los niños y hacer un aula realmente inclusiva. Muchos de los programas de educación emocional a través del arte pueden ayudar a desarrollar en el niño o la niña unas competencias sociales y emocionales que permitan su desarrollo integral. Gracias al arte los niños se conocerán mejor así mismos, atendiendo las emociones negativas en vez de huir de ellas o ignorarlas. El arte ayudará a adquirir estas competencias también en niños con TDAH ayudando en la prevención de problemas emocionales, de conducta, de atención, de convivencia, etc.

Las terapias con arte son disciplinas jóvenes. Muy poco conocidas. Por ejemplo, en España no han logrado ser reconocidas totalmente como una profesión, pero en otros países como en Estados Unidos, Australia, Argentina, etc. Están legalmente establecidas. La mayoría de trabajo con arte es en musicoterapia, sin embargo, muchas investigaciones afirman que estas terapias artísticas favorecen la adquisición de muchas capacidades que nos ayudan en nuestro día a día. Todo indica que esto ayudaría en casos de TEA y TDAH, o con problemas emocionales, especialmente.

## **4.4 EMOCIONES Y TDAH**

El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico que comienza en la infancia y tiene un patrón persistente con síntomas como: distracción fácil, falta de atención, hiperactividad e impulsividad que esto hace que se produzca un desempeño de las tareas diarias más difícilmente. Informalmente se dice que los niños tienen problemas para estar quietos y actúan sin pensar. Estas conductas interfieren significativamente en el rendimiento escolar o laboral dentro de las actividades cotidianas.

Para el diagnóstico de los pacientes con TDAH hay que tener en cuenta:

- Los síntomas propios del TDAH.
- Que estos síntomas se presenten frecuentemente.
- Que aparezcan en diferentes ambientes.
- Aparecen desde la infancia, no son pasajeros.
- Que estos síntomas causen problemas dentro de la vida social, académica y personal.

Para el tratamiento tiene que existir un apoyo familiar, un tratamiento psicológico, psicopedagógico, farmacológico y una intervención escolar.

Los niños con TDAH tienen muchas dificultades para realizar actividades con un alto nivel de atención o de concentración. Todo esto y la falta de atención de su ambiente de alrededor pueden generarle problemas de autoestima y síntomas depresivos. Al tener dificultades de controlar sus impulsos y de atender puede hacer que llegue a rechazarse a sí mismo, que no se vea capaz de superar sus dificultades y se sienta desmotivada. Por ello, es muy importante que se sienta apreciado y que pueda expresarse desde el respeto y la empatía.

También es necesario para el niño que su ambiente, padres, educadores, especialistas elogien y premien los buenos comportamientos para que el niño gane confianza y consiga sentirse valorado. Pero al contrario cuando el niño tenga comportamientos que no son adecuados es necesario no prestarle atención para que vea que su conducta no funciona. Según algunos autores que estudian el trastorno del TDAH afirman que los factores socioambientales pueden influir en los síntomas del TDAH con problemas asociados como trastornos emocionales, conductas inadecuadas, dificultades de aprendizaje etc.

Si es cierto que los niños tienen dificultades en el manejo de sus emociones como la rabia y el 25% de los niños con TDAH puede presentar síntomas depresivos o ansiosos. Es muy necesario que se trate el tema de las emociones en estos niños y niñas porque más del 50% presentan problemas de desconfianza, sentimientos depresivos, inseguridad o baja autoestima. Esto puede darse porque:

- Los niños y niñas con TDAH son tratados negativamente sin tener en cuenta su trastorno.
- A menudo el TDAH se confunde con niños y niñas maleducados, gandules, vagos, pasotas, etc.



- Están sometidos a un mayor número de fracasos y errores. Se esfuerzan muchas veces sin éxito.
- Se sienten muchas veces indefensos.
- Aumenta su frustración al encontrarse con tareas que exigen mucha atención y control.

#### **4.4.1 TDAH, ARTE Y CREATIVIDAD**

Por estas consecuencias que se ven a diario dentro de la vida de los niños y niñas con TDAH es necesario que se trate el tema de las emociones: como expresarlas y controlarlas, y como muchas veces este tema causa rechazo o simplemente estos niños y niñas consideran que ya tienen el suficiente conocimiento sobre el tema es importante que se trate con una dinámica que les interese, porque desde muy pequeños los niños deben desarrollar su creatividad basado en algún movimiento artístico, como dibujar y con ello, los colores que se encuentran en todas partes.

El desarrollo de la creatividad es un factor muy predominante en la evolución del niño, porque fortalece y ejercita la mente ayudando también en la concentración sobre un objeto, proporciona al niño un pasatiempo en el que se desarrollen sus capacidades. Al mantener la concentración y atención sobre un objeto o sobre sus pensamientos se está entrenando al cerebro y al propio niño o niña para que pueda tener un auto control de lo que está haciendo y de sus emociones. A parte de esto se ayuda a estimular sus capacidades visuales, y construir su autoestima. Porque realmente cualquier actividad que persiga unos objetivos concretos hace que el niño tenga que enfocar toda su concentración en el acto. Todo esto envuelve al arte, a la creatividad y a los colores para llevar a cabo también con ello un autoconocimiento, control y expresión adecuada de las emociones que sienten.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 5.1 INTRODUCCIÓN

Durante el periodo de prácticas que he realizado dentro del grado de Educación social, observé la carencia de las personas y sobre todo de los niños del aprendizaje en base a las emociones. Los niños y niñas están en época de aprendizaje por lo que es necesario darles una motivación para seguir aprendiendo durante todo el periodo educativo y fuera de él. Para ello, se debe promover una educación emocional en el que el niño o la niña sepa reconocer el sentimiento y la emoción que está sintiendo para saber controlarla y expresarla. Esto es muy necesario para todas las edades, porque puede conllevar problemas muy graves si no se trata este tema como importante.

Desde la observación de las múltiples actividades que se hacen con niños que tienen TDAH se ha visto importante entrar en este tema. Y con ello se ha considerado que el tema del arte junto a los colores es un tema que interesa y atrae a niños entre los 8 y 11 años.

El proyecto va dirigido a niños de 8 a 11 años, contendrá diferentes actividades donde se desarrollen diferentes capacidades. Muchas de ellas tendrán que ver con el arte y los colores para poder desarrollar una intervención dependiendo de las necesidades de los niños con TDAH. Con este proyecto de intervención se quiere motivar a los niños a poder reconocer, controlar dentro de lo posible y expresar sus emociones. Esto vino porque al observarles, todos los niños tienen un cierto interés por el dibujo, porque cuando son pequeños es más fácil que desarrollen la creatividad, y por los colores, ya que todo su alrededor está lleno de ellos, también todos tienen un color que les atrae. Por lo tanto, se quiere realizar un proyecto de intervención que contenga una forma de complementar el arte y sus habilidades creativas para desarrollar su educación emocional y bienestar personal.

Mi intervención propuesta consistirá en guiar a los niños y ayudar a que puedan compartir y reconocer sus emociones y sentimientos.

## 5.2 NECESIDADES DETECTADAS

A través de una observación participante dentro de un centro al que acuden bastantes niños con TDAH se ha podido ver que muchos niños no hablan de lo que sienten. Y los profesionales lo intentan, por ello se tiene que comunicar que expresarse es bueno para todo el mundo. Esta técnica sirve para observar cómo es la realidad de los individuos y como la definen ellos mismos. Esta técnica de investigación cualitativa ayuda a acercarse a los individuos con los que quieres llevar a cabo la propuesta de intervención.

El **colectivo** como ya se ha mencionado está compuesto por niños y niñas con TDAH y sin TDAH, entre los 8 y 11 años. Actividades que tengan que ver con las emociones se suelen hacer, pero se ha querido buscar una forma de atraer más a los niños. Pero lo que se quiere ver es cómo reaccionan también a este tipo de actividades. Si se sienten distantes a sus propias emociones o si necesitan abrirse más y no pueden. Porque los niños muchas veces no expresan lo que sienten y eso en la adultez puede llevar a graves problemas en las relaciones sociales, problemas personales, etc.

## 5.3 FINALIDAD

La **finalidad** de este proyecto es que los niños se conozcan a sí mismos y así sus propias emociones que muchas veces hasta los adultos no saben identificar. Con esto se realizarán actividades que tengan que ver con el tema de las emociones pero que combinen también con la motivación para que los niños sientan atracción por este tipo de actividades.

## 5.4 JUSTIFICACIÓN

Es necesario utilizar una metodología basada en la empatía cuando se trabaja con niños en estas edades, en el autocontrol e independencia para que un desarrollo futuro adecuado. Algunas características de estos niños y adolescentes suele ser la falta de atención por parte de algunos adultos.

En algunas familias existen problemas con ello, que hace que esto influya dentro de la educación del niño y de su ambiente en casa o el colegio. Por lo que muchas veces es necesario tratar los problemas emocionales, personales y educativos con los psicólogos.

Como se ha explicado en los demás apartados he querido centrar la acción en las necesidades que tienen los niños al intentar interactuar con otros niños o adultos. Necesitamos que los niños desarrollen una buena **educación emocional** para expresar lo

que verdaderamente sienten o piensan de lo que los rodea a los demás (A sus iguales o mayores) pero siempre desde el respeto.

Al ser niños en desarrollo (desarrollo cognitivo, social y personal) tenemos en cuenta que debemos adaptar las prácticas a sus necesidades. Por eso, la carga debe ser sostenible y motivadora para que los niños se animen a participar con conciencia. Sobre todo, estimularles para que quieran desarrollar sus cualidades y sentimientos por sí mismos, y que sigan cuando se acaben las actividades.

## 5.5 CONTENIDOS

El proyecto se llevará a cabo durante tres semanas con niños de entre 9 y 11 años. Donde primeramente se dará una corta **introducción** de las emociones y lo que son. Para poder trabajarlas sin miedo al bloqueo. Se explicará a los niños que lo que se siente es normal pero que hay que saber que es y cómo controlarlo, para ello utilizaremos **actividades** donde ellos puedan participar y entenderlo. Se explicarán los términos de autoconcepto, autoestima y con ello hacer que aprendan a controlar algunas emociones en determinadas situaciones.

Se darán cuenta que al confiar en ellos mismos y poder llevar a cabo una comunicación con la otra persona, su confianza y autoestima puede llegar a incrementarse. Lo que es un buen motivo para realizar este proyecto. Ya que la educación emocional es uno de los factores claros que se deberían llevar a cabo desde que son pequeños.

Dentro de la educación social es muy importante este tipo de actividades para que los niños y niñas puedan guiarse solos en un futuro cercano y saber cómo actuar en las determinadas situaciones. A través de esta educación emocional y con técnicas para aumentar características como son la empatía, el respeto, el control de emociones, autoestima, confianza, etc.

Para llevar este proyecto a cabo se quiere llegar a desarrollar metodologías que puedan unir la motivación con las propias emociones como son la alegría o la frustración que muchos niños con TDAH experimentan y en muchas familias no se da la importancia que se le debería dar.

Se quiere que los niños puedan expresar a sus progenitores lo que piensan en cada una de las situaciones que pueden derivar del colegio, del grupo de amigos o también dentro de

la unidad familiar. Tienen que adquirir las capacidades de autocontrol e independencia dentro y fuera del ámbito educativo.

## **5.6 METODOLOGÍA**

Dentro de este proyecto de intervención se llevará a cabo mediante dinámicas muy concretas y con la finalidad de que los niños confíen y se conozcan a ellos mismos. Con ello también se reducirán sus inseguridades y la frustración cuando las cosas no salen bien, además de la vergüenza.

Esta metodología va a ser participativa para que con ello también lleve a la motivación de ellos a llevar a cabo esas actividades en su vida diaria y que se dé cuenta de que son protagonistas de su propia vida. El/la educador/a social se limitará a explicar las actividades y a observar si los participantes se muestran receptivos a ellas.

Un esquema de la metodología que se llevará a cabo en el proyecto es:

- La parte teórica formada por la introducción a las emociones, sentimiento, arte y colores (que son, y porque se producen)
- Actividades para poder relajarse y que tenga que ver con el aprendizaje de la educación emocional.
- Por último, la evaluación de estas actividades para saber que podemos cambiar y que podemos seguir haciendo. Adaptándolas a los sujetos.

Todo esto haciendo un seguimiento y una observación participante dentro de cada una de las sesiones del proyecto de intervención.

## 5.7 ACTIVIDADES

### SESIÓN 1.

#### 1º. ACTIVIDAD: Introducción teórica y enfoque.

Dentro de este apartado explicaremos diferentes términos que giran alrededor de las emociones como su definición, las ventajas de expresar las emociones, los sentimientos y la diferencia entre ambas.

Después de explicarlo, intentaremos hacer que los niños se replanteen y debatan con ellos mismos haciéndoles preguntas y llevándolos a reflexionar sobre el tema. Dando su opinión y dejándose llevar por lo que piensan y sienten.

Cuando ya saben más o menos lo que son según y ellos y como las expresan, se pasará a la siguiente actividad que tratará el mismo tema-

Los temas que se tratarán en la primera sesión son:

#### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados internos de los seres humanos que determinan las sensaciones, pensamientos, conductas y las reacciones. Tienen una enorme influencia en los pensamientos y en las conductas.

Por esto es necesario conocer y saber cómo explicar las emociones. No hay que reprimirlas si no controlarlas. Sabiendo cuando, con quien y como expresarlas.

#### ¿Qué son los sentimientos?

Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. No hay sentimiento sin emoción, la emoción es menos duradera. Los sentimientos se dan a través de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Se da el sentimiento cuando ya se tiene una concepción y un pensamiento de la emoción, se ha valorado y se ha provocado un estado más estacionado y prolongado.

**Ventajas:**

- Nos ayudará a abrirnos con los demás, teniendo más confianza en nosotros mismos y mejorando nuestras relaciones personales.
- Aumenta el conocimiento de nosotros mismos.
- Aprendemos a regular las emociones y no dejamos llevar por ellas.
- Fortalecemos la empatía y las habilidades sociales.
- Al expresar tus emociones sientes un alivio o liberación.
- Respeto a ti mismo por sentir.
- Aprender a no expresarlas impulsivamente.

Se harán preguntas para ver que saben y que han entendido de la introducción anterior.

- **¿Qué sabéis de las emociones?**
- **¿Y de los sentimientos?**
- **¿Qué emociones habéis experimentado hoy?**
- **¿Para qué creéis que sirven?**
- **¿Creéis que una persona podría vivir bien sin expresar sus emociones o sentimiento? ¿Cómo creéis que sería la vida sin ellas?**
- **¿A veces sentís que no queréis sentir determinadas emociones?**

**2º. ACTIVIDAD: ¿Qué emociones sentimos en cada situación siguiente?**

**ALEGRÍA    ENFADO    INDIFERENCIA    TRISTEZA    MIEDO**

“Es la hora del recreo y quiero jugar con mis compañeros de clase, pero resulta que somos muchos y me toca a mí no jugar ese día, ¿Cómo me siento? ¿Qué hago?”

“Mis padres han decidido que hoy vamos a comer una comida que no nos gusta demasiado, ¿Cómo nos sentimos?”

“Hoy he estado con una amiga y me ha contado que va a adoptar un perro, yo también quiero tener uno, pero mi padre es alérgico, ¿Cómo me siento por mi amiga? ¿Qué le digo a mi amiga?”

“El otro día estuve en el parque de al lado de casa y lancé tan lejos el balón que no logré encontrarlo por mucho que busqué, ¿Cómo me siento? ¿Cómo será mi reacción?”

“He conocido a un/a niño/a muy agradable en el parque y me lo pasé muy bien con él/ella. ¿Cómo me he sentido? ¿Qué pienso después de ello?”

### **3º. ACTIVIDAD: Test sobre emociones positivas.**

Se les dará un test para poder ver como se sienten en su día a día, luego lo registraremos e intentaremos evaluarlo y ver si hay algo que llame la atención de sus respuestas, y con ello interpretar sus emociones fuera del centro. También gracias a este test podremos adecuar las siguientes actividades. Los ejemplos de actividades se adjuntarán en anexos. (ANEXO 1)

### **4º. ACTIVIDAD: Identificación de emociones I**

Pondremos dibujos a color sobre varias emociones y tendrán que identificar que emoción tiene cada persona en el dibujo. Después explicarán porque esa y no puede ser otra, a lo mejor otro de los niños ha podido otra emoción diferente. (ANEXO 2)

### **5º. ACTIVIDAD: Desbloqueo y relajación.**

#### **Domino de emociones.**

Jugaremos un dominó de emociones donde habrá que juntar cada emoción con su definición y explicar porque creemos que es así y no de otra manera. Reflexionaremos sobre si puede ser otra o si pueden ser dos o hasta tres. Mientras tanto los niños confiarán en ellos mismos y pensarán en las situaciones donde ellos se han sentido de esa manera.

Los objetivos de este juego serán:

- Desarrollar las emociones y saber cómo identificarlas.
- Emplear la cooperación y el dialogo para poder llevar a cabo el trabajo en equipo.
- Trabajaremos la educación emocional y la inteligencia emocional.

Obtenido de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/07/DOCUMENTO-2-dominio-de-los-sentimientos.pdf>



## SESIÓN 2.

### 1º. ACTIVIDAD: Color, emociones y sentimientos en el ARTE.

En la segunda sesión como en la primera, se dará primero unas pautas y una introducción, como evaluación inicial, sobre los sentimientos y su relación con los colores, y que tienen que ver los unos con los otros. Para ello, haremos una introducción teórica dinámica sobre los colores dentro de las emociones y del arte. Y para terminar la primera actividad, se realizarán unas preguntas para poder ver como los niños han prestado atención y que saben sobre el tema y así introducir el tema y las actividades siguientes.

La introducción se realiza para hacer que cada niño entre en el tema, pero también para relajar el ambiente y que el niño o niña gane confianza. El tema es el siguiente:

#### - **Introducción**

Los colores pueden influir en las emociones y en la conducta de las personas, cada color es le apropiamos nosotros mismos a un objeto o cosa, pero no es algo característico de ellos.

El **Rojo** es un color que significa vitalidad y energía. Con él se intenta estimular la acción. Es un color poco recomendable para la concentración porque impide la concentración.

El **amarillo** estimula la actividad mental asique suele ayudar en la concentración. Por ello se usa en los libros y algunas veces en los sitios de trabajo de los niños.

El **naranja**, un color que mezcla el amarillo y el rojo, aporta la energía y por otro lado la alegría.

El **verde**: relaja el sistema nervioso, produce armonía. Es ideal para ambientes de descanso.

El **azul** unido a la relajación de los niños produce paz y sueño.

El **violeta** utilizado para la inspiración y para la intuición. Estimula la creatividad y la habilidad artística.

El **rosa**: color de la ilusión y libros de fantasía. Es un color que se debe luchar contra los prejuicios que dicen que es asociado a la feminidad.

El **negro** es un color negativo en los niños porque transmite temor y oscuridad tiene un efecto asociado al malestar.

El **blanco**: muchas veces es un color que aporta luz y tiene una sensación de vacío y de neutralidad. Por ello muchas veces se usa en espacios donde no se quiere producir ninguna sensación.

Normalmente, las tonalidades suaves expresan calidez y estimulan la comunicación mientras que otras tonalidades más brillantes incitan a la acción.

**Como expresar las emociones a través del arte:** muchas personas expresan sus emociones, pensamientos y sentimientos a trabajos de la pintura o el dibujo. Aprendemos a expresarnos de esta manera para poder fomentar nuestra sensibilidad a través de los colores que se usen.

La intención es decir mucho más que con palabras. Muchas personas expresan lo que no saben decir con palabras en un papel, a través de sus obras que son como un espejo que refleja nuestro interior.

**¿Qué opináis? ¿Opináis que los colores también nos hacen cambiar nuestras emociones?**

## **2º. ACTIVIDAD: ¿De qué color pintaríamos esto? ¿Por qué? (Personas y objetos)**

Buscaremos varios dibujos en internet de diferentes personas, objetos, etc. y dependiendo de sus facciones corporales o vestimentas, preguntaremos a los niños el porqué del color que han utilizado para pintarlo, también preguntaremos que sentirían si fuera un color contrario al que ellos quieren. Con esto también evaluaremos que color usan para cada una de las emociones que se exponen en los dibujos y con ello intentaremos complementar la teoría del principio de la sesión. (ANEXO 3)

## **3º. ACTIVIDAD: Emociones en el ARTE**

Plantaremos una serie de obras de arte de diferentes artistas donde preguntaremos a cada uno de los niños una serie de cuestiones para evaluar cómo ven cada una de esas obras (ANEXO 4):

- **¿Qué te hace sentir?**
- **¿Qué piensas de cada una de estas obras?**

- **¿Qué crees que está pasando en la obra?**
- **¿Cómo crees que se sentía el artista?**
- **¿Crees que influyen los colores a la hora de expresar lo que sentimos al observar la imagen?**
- **¿Alguna vez te has sentido igual que cuando observas esta imagen?**

Cada imagen contiene un mensaje del autor sobre la obra o simplemente sobre lo que esta pasando el autor en determinado momento de su vida. Eso es difícil interpretarlo, pero los niños pueden desarrollar su imaginación y empatía poniéndose en la piel del autor o simplemente observando los colores y las expresiones para saber que dice.

### **SESIÓN 3.**

#### **1º. ACTIVIDAD: “Cuéntame un cuento”**

Contaremos una historia donde también se desarrolla la comprensión lectora, y tendremos que identificar las diferentes emociones individualmente dependiendo de lo que sentiríamos nosotros en esas situaciones, además de pensar que siente el protagonista y los de su alrededor en la historia. La historia sería:

“Desde hace unos días cuando le tiro la pelota a Chispa, no sale corriendo a por ella para luego volver a traérmela. Los papás me han dicho que está enfermo. Hoy lo hemos llevado al “VETERINARIO” y en la sala de espera había mucho ruido.

Cuando hemos entrado, el veterinario le ha preguntado qué le pasaba a Chispa. Le ha dicho que estaba triste, que no quería jugar conmigo.

Mis padres me han mirado con cara larga porque Chispa estaba muy enfermo. El médico entonces me miró a mí, me sonrió y me dijo, ¡tranquilo, que a tu perro no le pasa nada! Y yo he pensado, ¿¡Cómo que no le pasa nada!? Mis padres me dijeron que me tranquilizara y no gritara. E intentaron explicarme que es lo que le pasaba a Chispa. Decían que estaba mayor que pronto se iría al cielo.

Me fui llorando todo el camino a casa, pero entendí al final que todo el mundo no tenemos que ir. Unos meses después le enterramos en el jardín y no sé porque no podía para de sonreír. Todo este tiempo con Chispa había sido muy reconfortante.

Después de un tiempo iba a ser mi cumpleaños y ese mismo día fui el instituto, al llegar a casa todo estaba oscuro y no había nadie. Oí unos ruidos raros y me asusté, pero de repente se encendieron las luces y aparecieron mis padres y toda mi familia sonriendo. Tenía un regalo y estaba en la cocina. ¡ERA UN PERRO!”

- **¿Qué podríamos haber hecho nosotros en cada situación?**
- **¿Cómo se siente Gabriel durante y al final de la historia? ¿Y tú?**
- **¿Sabes que rasgos se ven en las emociones que has identificado?**
- **¿Te has sentido así alguna vez?**
- **¿Cómo podríamos acabar la historia?**

### **2º. ACTIVIDAD: Identificación de emociones II**

Clasificaremos las emociones anteriores. A parte de ello asignaremos a cada emoción que hayamos encontrado un **color**. Y explicaremos el porqué de ese color.

- **¿Por qué has usado ese color?**
- **¿Por qué no habéis usado otro?**
- **¿Qué significan esos colores?**

### **3º. ACTIVIDAD: Pintar un dibujo propio.**

Se darán unos colores concretos, diferentes a cada niño y se pedirá que dibujen lo que quieran. Que se imaginen a ellos, o a cualquier persona o animal o cosa de su alrededor. Puede ser inventado o imaginado. Se desarrollará la imaginación, la creatividad y así a través de los colores y del arte sus emociones.

## **SESIÓN 4.**

### **1º. ACTIVIDAD Evaluación y comentarios.**

Haremos preguntas finales a los niños para una evaluación final y ver si las actividades les ha gustado y como se han sentido.

- **¿Cómo os habéis sentido en el juego?**
- **¿Cuál crees que era la finalidad de estas actividades?**
- **En el juego del dominó, ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?**
- **¿Qué habéis sacado de esta experiencia?**

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Potenciar y estimular a los niños y niñas a que desarrollen sus emociones.	Enseñar que no es malo expresar las emociones.	S.1 A.2 ¿Qué emociones sentimos en cada situación?
		S.1 A.1 Introducción teórica y enfoque.
	Aprender más sobre uno mismo	S.3 A.3 Pintar un dibujo propio.
		S.1 A.4 Identificación de emociones I
		S. 3 A.2 Identificación de emociones II
		S.1 A.3 Test sobre emociones positivas.
	Identificar las emociones buenas o malas para saber controlarlas en la medida de lo posible.	S.2 A.2 ¿De qué color pintaríamos esto? ¿Por qué?
		S.1 A. 3 Test sobre emociones positivas.
		S.1 A.2 ¿Qué emociones sentimos en cada situación?
	Potenciar la inteligencia y la educación emocional de uno mismo	S.1 A.3 Test sobre emociones positivas.
		S.1 A.2 ¿Qué emociones sentimos en cada situación?
		S.1 A.1 Introducción teórica y enfoque.
	Aprender a no preocuparnos por cosas a largo plazo.	S.3 A.1 “Cuéntame un cuento”

Motivar a los niños a participar en actividades para poder desenvolverse social y personalmente.	Fomentar el respeto	En todas las actividades hay que respetar las respuestas/emociones del otro.
	Fomentar la comunicación con los compañeros y mejorar la socialización con el otro.	<b>S.1 A.5</b> Domino de emociones
		<b>S.1 A.2</b> ¿Qué emociones sentimos en cada situación?
	Realizar tareas atractivas para los niños relacionadas con sus habilidades, aficiones o capacidades.	<b>S.3 A.1</b> “Cuéntame un cuento”
		<b>S.2 A.3</b> Emociones en el ARTE
		<b>S.2 A.1</b> Color, emociones y sentimientos en el ARTE.
		<b>S.1 A.4</b> Identificación de emociones I
	Premiar cuando hacen un esfuerzo o cuando realizan algo que no les gusta.	Todas las actividades. Pero en mayor proporción en la <b>S.1</b> completa porque el niño hablará de sus emociones más abiertamente y a la mayoría les cuesta.
	Desarrollar algunas habilidades como: Creatividad, imaginación, etc.	<b>S.3 A.3</b> Pintar un dibujo propio.
		<b>S.3 A.2</b> Identificación de emociones II
<b>S.2 A.3</b> Emociones en el ARTE		
<b>S.2 A.2</b> ¿De qué color pintaríamos esto? ¿Por qué?		

## 5.8 ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y RECURSOS.

### RECURSOS.

- **Recursos materiales:** Dentro de ellos recursos usaremos actividades en los que el arte ayude a expresar sus sentimientos y emociones, pinturas de colores, lápices, gomas, un ordenador, etc.
- **Espacio:** Sala donde los niños acuden regularmente a estudiar o a hacer los deberes con los profesionales. Amplia, tranquila y recogida.
- **Recursos humanos:** Educador social.

### ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.

Como las actividades se harán con diferentes niños, las realizaremos durante 3 semanas. La intervención estará dividida en 4 sesiones las cuales se harán con varios niños del centro. Las actividades se harán en pareja para que puedan complementar su aprendizaje y aprender a apoyarse los unos en los otros. Ayudando a que desaparezca la competitividad, y la influencia de los unos en los otros.

Se realizarán dentro de los centros a los que acuden los niños con TDAH a desarrollar las habilidades, donde van para aprender a llevar mejor todos los síntomas del TDAH y a controlarlos dentro de sus ambientes cercanos: Educativo y familiar.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16 -18H	GRUPO 1			
17.30- 19H			GRUPO 3	GRUPO 3
18.30- 20H		GRUPO 2		GRUPO 2

Esta semana de ejemplo se repetirá durante el tiempo necesario para llevar a cabo las 4 sesiones, teniendo en cuenta el horario del centro en el que queramos llevar a cabo el proyecto, si no hay ningún centro siempre será de tarde porque los niños por la mañana asisten a los centros educativos.

También variará dependiendo del tiempo que cada niño necesite para finalizar las actividades y si se piensa que es necesario darle mas tiempo para poder evaluar mejor tu progreso.

## 5.9 EVALUACIÓN

Para evaluar estas actividades se ha realizado una evaluación bastante exhaustiva. Se ha querido, que al ser niños de edades entre 8 y 11 años, hacerlo bastante informal. La evaluación será interna y cualitativa basada en la comunicación y en la observación, pero también en las cualidades del alumnado. Durante las dos primeras sesiones se hace una evaluación diagnóstica inicial, una evaluación previa antes de empezar, para ver que saben sobre el tema y para saber por dónde ir llevando las actividades, dirigir las hasta nuestros y sus objetivos. También para que vean que no es como un examen y que pueden relajarse, hablar y preguntar cualquier cosa. Gracias a esta evaluación se determina las capacidades y las debilidades de las personas a las que se las realizará el proyecto. Y gracias a estos datos se podrá adaptar el proyecto a sus reacciones y capacidades.

También se realizará una evaluación sumativa, es decir, final. Observando los resultados finales y comparando todos los resultados. Después del proyecto y como parte del proyecto. Se recopilan los datos escritos y se establece un baremo y unas cualidades que tienen los alumnos. Toda la evaluación va a ser junto las personas con las que se realice el proyecto, estas personas compartirán y participarán para que poco a poco el proceso pueda mejorarse y adaptarse mejor a las necesidades de todas las personas.

## 6. RESULTADOS

Muchas de las actividades del proyecto se han llevado a cabo con niños y niñas con TDAH, pero también sin TDAH. Se ha querido reforzar su educación emocional para poder fomentar un control emocional y así poder evitar algunos problemas en un futuro como pueden ser: la depresión, la ansiedad, falta de autoestima, etc. Gracias a estas actividades se pretende mejorar el autoconocimiento, la comunicación y hasta la confianza en uno mismo y en los demás. Al haber realizado las actividades de cada sesión podremos valorar si realmente nuestras expectativas y objetivos se han cumplido y que podemos mejorar para adaptar más los contenidos del proyecto.

Como hemos podido observar dentro de la sesión 4, se realiza una evaluación final a los niños para ver como se han sentido y si han entendido cada uno de los temas expuestos en cada sesión. Muchas de las actividades se han tenido que realizar orales porque dependiendo de las habilidades del niño y de las características de las que carecen por el TDAH era más fácil realizar las actividades orales, se hace más dinámico y más práctico. Con esto se evita la monotonía y los niños se sienten más cómodos y con más seguridad para interactuar.



Como ejemplo de las sesiones los resultados han sido:

- No diferencias muchas de las emociones que son similares.
- Dan por supuesto que muchas emociones que sienten no son normales (Como para los niños el amor, que lo asocian al amor romántico no ven la amistad, por ejemplo, como amor.)
- Aunque crean que no, ellos desconocen muchas emociones.
- Les cuesta explicar donde sintieron alguna de las emociones negativas.
- No saben diferenciar las emociones de los sentimientos.
- **Los niños/as más pequeños/as** asocian el *llorar* como tristeza, pero nunca como enfado, felicidad o frustración. Por eso, muchas veces lloran y creen que es tristeza, lo que tienen que conocer es que llorar no es malo y muchas veces se llora por otras muchas emociones.
- **Los niños más mayores** rechazan muchos colores y dibujos por ser *para niñas*, colores como son el rosa o dibujos como princesas. Y todo lo relacionado con el amor y el llorar también lo asocian a lo femenino. Por eso dentro de los niños hay que romper el rol de género, para que cuando sean mayores no tengan presentes muchos estereotipos hacia estos colores, formas, cosas, etc.
- Surge mucha distracción porque sienten que podrían hacer otras cosas más divertidas o simplemente no pueden estar a atentos a una cosa durante tanto tiempo. También quieren contar cosas y hablar.
- Al final hace las actividades sin ganas porque tiene en la cabeza mil cosas. (mientras un niño sin TDAH acaba una ficha en 10 minutos, uno con TDAH puede tardar mas de una hora. (ANEXO 5)
- Los niños y niñas con TDAH cuando no consiguen concentrarse intentan hacer los ejercicios rápido, dejándose llevar por su impulsividad, por ejemplo, en la actividad 2 de la sesión 2. (ANEXO 5)
- Niños con TDAH asocian muchas emociones diferentes a un mismo color, pero con diferentes tonalidades. (ANEXO 5)
- Dependiendo de las experiencias vividas los colores también se les asignan otras circunstancias, todo esto es diferente dependiendo de la persona que las identifica. Por ejemplo: el azul es un color frío, triste, pero puede resultarles un color agradable por un recuerdo como puede ser el mar o la piscina porque les gusta.
- Cuando algunas de las actividades tratan temas que no les atraen como la lectura las actividades se hacen más pesadas.

- Todas las actividades no pueden ser divertidas sin un fin concreto porque pierden el hilo del tema y cogen confianza muy rápido para hacer cosas con total libertad sin prestar atención.
- Muchos de ellos opinan que las actividades han sido entretenidas y muy interesantes.
- Los niños saben relacionar muchas veces por descarte, pero también a través de sus experiencias, relacionan las definiciones de emociones con experiencias que han vivido anteriormente.
- Muchos de los niños saben mucho sobre los colores y sus asociaciones con las emociones, y es un tema que llama mucho la atención a todos los niños. Aunque sea poco conocido.

Los niños y las niñas trabajan mejor en grupo porque les cuesta estar en el tema concentrados y muchos de ellos necesitan llamar la atención o surge la competitividad y el recelo.

Teniendo en cuenta el propósito del proyecto, que fuera dinámico y práctico, que se podía llevar a cabo hablando con los niños para que se sintieran más confiados y con más seguridad, ha sido bastante importante este punto. Porque se han abierto y han hablado de todos los temas que he preguntado, han preguntado todo lo que no entendían y la metodología ha sido bastante eficaz. Ganan confianzas ambas partes y también seguridad en si mismas. Lo que si faltaría reforzar es la motivación en los niños, para facilitar una organización más adecuada de las actividades.

## 6.1 ANÁLISIS DE LAS SESIONES.

### Ejemplos de resultados obtenidos al realizar alguna de las actividades:

Para empezar, en la **sesión 1**:

- La introducción les ha parecido monótona, porque este tema ya se les ha hablado y creen que conocen todo, pero muchas veces no es así. Se han dado cuenta que muchas cosas no las conocían y al aprender se han enorgullecido de ello.
- En la segunda actividad, muchos niños al ser de edades comprendidas entre los 8 y los 11, respondían cosas inverosímiles solo por hacer reír a su compañero. Pero otras veces respondían adecuadamente contando situaciones similares a las expuestas. (ANEXO 6)
- El *test de emociones positivas* (ANEXO 7), aunque se encuentre como 3º actividad, al realizarlo con los primeros niños como 3º actividad descubrí que tenía que situarse en segundo lugar, porque gracias a este test vemos su autoconocimiento, su empatía, si dudan en las respuestas o simplemente cuanto tardan en hacer un test donde no hay respuestas correctas ni incorrectas. Forma parte de la evaluación inicial donde vemos como se autodeterminan con sus debilidades y fuertes.

- En la actividad 4 de esta sesión, ha sido muy fácil para los niños y niñas, aunque a veces dudaban entre más de una emoción, pero aquí se puede ver también el efecto de los colores en el ambiente y en su ropa para poder identificar la emoción en cada situación
- El dominó (ANEXO 8) como juego para divertirse y finalizar la sesión haciendo que los niños se relajen ha sido en algunas veces complicado algunas emociones las desconocían, pero cuando lo hacen en grupo es más fácil para ellos que si lo hacen individualmente.

### **Sesión 2:**

- La introducción les ha gustado mucho, han preguntado sobre que significa cada color dentro de su significado y se han preocupado por el tema.
- Cuando algo no les interesa totalmente, se despistan fácilmente, y pierden la atención. Pero a comparación con los niños que no padecen TDAH preguntaban más sobre el tema, prestaban más atención, y muchas veces participaban sin ningún obstáculo. Muchas de las actividades, como por ejemplo la 3ª actividad de la sesión 2 aunque era bastante más complicada los niños y niñas se han expresado con total sinceridad y han expuesto muchos momentos, en los que se sentían como en las obras, donde les ha surgido muchas preocupaciones.
- Como ejemplo de actividad realizada de la sesión 2, en la 2ª actividad, los niños con TDAH tardaban más en pintar los dibujos, algunos ni terminaban las fichas, mientras que los que no tenían TDAH terminaban sin ningún problema. (ANEXO 5)
- Algunas de las actividades les han resultado difícil de entender, por ejemplo, la de las obras de arte (3ª actividad.), porque había que prestar atención a muchas características de la obra y muchas veces a los niños les resultaba tan complicado que se acordaban de cosas que no tenían nada que ver con la actividad y tenían que contarlos para sentirse escuchados.

### **Sesión 3:**

- La sesión 3 es de ejemplo no ha podido llevarse a cabo por falta de tiempo, pero esta realizada para poder desarrollar mas cualidades, como la comprensión visual y lectora, el razonamiento, la imaginación, la creatividad, etc.

### **Sesión 4:**

- Dentro de la sesión 4 se encuentra la evaluación. Los niños han estado muy receptivos ante la hora de llevar acabo estas actividades.
- Les ha resultado entretenidas y les ha gustado.

- Es un tema que realmente no lo tocan por lo que muchas veces, al ser algo nuevo, les cuesta, pero al juntarlo con colores y otras cosas que llaman la atención han actuado adecuadamente.

## 7. CONSIDERACIONES FINALES

Para poder dar por terminado este trabajo se quiere expone una valoración centrada en los objetivos planteados al principio de la realidad de este TFG, donde se verán reflejados y justificado los diferentes contenidos.

Como objetivo general, que sería “Elaborar una propuesta de intervención para niños y niñas con TDAH donde se relacionen las emociones con los colores y el arte. Pudiendo comparar los resultados con niños y niñas sin TDAH.” Ha sido posible gracias al centro en el que pude llevar a cabo la propuesta, donde los niños estaban abiertos a cualquier actividad y su recepción fue muy buena.

Concluyendo con los objetivos, los objetivos específicos como “Conocer cómo actúan los colores dentro de los sentimientos y emociones de las personas, haciendo más hincapié en niños y niñas con TDAH.”, “Realizar dinámicas o actividades que tengan que ver con el arte y las emociones con niños con y sin TDAH.” y “Percibir dentro del arte como los colores afectan a nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.” Se han cumplido a través de la investigación y de la creación de las dinámicas gracias a libros como *Educación por el arte* (José Alberto Conderana, 2018), *La psicología del color* (Eva Heller, 2016), etc.

También como “conocer más a fondo la situación de los niños y niñas con TDAH, y todo lo relacionado con el tema de las emociones” gracias a la información del centro de prácticas al que asistí en mi período de prácticas de último año de carrera creo que he aprendido mucho sobre su situación y como se lleva el tema de las emociones. Los profesionales del centro me dieron mucha información sobre este colectivo y sobre el tema de las emociones en su día a día, aparte de vivirlo en primera persona. Algunos de los objetivos restantes entran dentro de la propuesta de intervención.

Al revisar mi época de cuando yo asistía al colegio, y luego a la universidad he notado durante todos estos años que la educación emocional, o el tema del aprendizaje para tratar tus emociones en cada situación, no es desarrollado dentro de las aulas a ninguna edad. Esto me parece verdaderamente terrible, porque se da poca importancia a este tema. Los niños muchas veces no hablan lo que sienten o actúan de determinada manera en una situación en concreto, y esto cuando

van creciendo puede pasarles factura. Muchos de ellos opinan que saben expresar sus emociones, controlarlas, e identificarlas, pero muchos de ellos realmente no saben o no saben del todo.

Es un tema que debería darse por profesionales o por los progenitores, ya sea dentro de las aulas como fuera de ellas. La falta de expresión o control de emociones puede acarrear problemas graves en la salud mental y con ello ocasionar otros problemas en el ámbito que nos rodea. Esta situación no debería de darse en ningún sitio. Y para ello, se ha querido unir con una disciplina que también se encuentra infravalorada donde se desarrollen otras cualidades desde niños.

Es muy difícil encontrar el tema de los colores relacionado dentro de las emociones, pero concretamente explicado para niños. Muchas veces estos temas se encuentran dentro del marketing y la publicidad, para ver cómo actúan en el receptor. Pero me ha parecido muy importante desarrollar esta propuesta porque los niños son siempre muy ingeniosos y se interesan por muchos temas. Este tema en concreto, el de los colores, repercute en todos los seres humanos porque vivimos invadidos en colores, desde que abrimos los ojos y vemos el color de nuestra habitación hasta el color del cielo por la tarde. Por ello, es muy interesante saber que hace cada uno de estos colores en nuestro interior cuando los percibimos.

Mediante la propuesta de intervención todos estos aspectos han sido tratado a través de actividades y tareas con niños de entre 8 y 11 años con y sin TDAH. Los niños y niñas han sido conscientes en todo momento del proceso, al ser muy informal para que no creyeran que eran deberes, han conocido muchos aspectos que ellos desconocían y ante todo se han respetado los unos a los otros sin reírse de lo que sentían o pensaban. Esto se pudo ver al realizar las tareas, al observar como los niños y las niñas se ayudaban y comentaban lo que estaban haciendo con su compañero. También la mayoría de los objetivos de la propuesta de intervención dentro de las sesiones 1, 2 y 4 se han cumplido. Aunque también gracias a la participación de los niños las actividades han sido más fácil de realizar.

La educación artística, al casi no coexistir junto a las emociones es un tema que muy poca gente trata o da importancia. Pero, sin embargo, la pintura y el dibujo son llevados a cabo por todos los niños en edades tempranas para desarrollar la imaginación y la creatividad. A través de ello se ha conseguido acercar un poco más a los niños al arte y a los colores, aprendiendo a expresarse a partir de dibujos y colores. Además, hay que destacar la metodología empleada, porque al ser dinámica e informal los niños han ganado confianza con ellos mismos y con el resto, y se ha visto fomentada la comprensión, el entendimiento y el respeto. Todo ello unido a la creatividad y la imaginación que son unos factores muy importantes a desarrollar cuando somos pequeños.

Para concluir, aparte de esto, se ha visto reflejada que es muy necesaria la educación en todos los ámbitos. Desde educación formal (matemáticas, lengua, inglés, etc.) hasta la educación sexual o emocional. La educación es imprescindible, y debería ir adaptándose y adecuándose a nuestra sociedad que va cambiando. Y añadir al plan de estudios la **educación emocional** en los colegios desde infantil hasta primaria.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Heller, E. (2016). *Psicología del color*. Múnich. Gustavo Gili.
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Artá: SINTESIS.
- Csikszentmihályi, M. (2014) *Flow and the foundations of the positive psychology*. Claremont: Springer.
- Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional* [www.uv.es/~cholz](http://www.uv.es/~cholz)
- AYCNP. (2013) *Superar el TDAH sin medicación: Guía para padres y educadores*. Northeast Books & Publishing
- Mestre, J.M., Guil, R. (2012) *La regulación de las emociones*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Perez- Gonzalez, J.C., Pena Garrido, M. (2011) *Construyendo la ciencia de la educación emocional*. Portal de la UNED. 342 33- 35
- FERRI, Alba. El cuento: una herramienta para educar las emociones en las aulas. Ideal.es [en línea]. Mayo 2010. [Consulta 1 Enero 2013]. Disponible en: <  
<http://www.ideal.es/almeria/v/20100503/almeria/cuento-herramienta-para-educar20100503.html>>
- García, O. (2018) *Como elegir el esquema de color adecuado para un eCommerce*. Gijón: Zesto.  
<https://www.zesto.es/elegir-esquema-color-ecommerce/>
- Küppers, H. (2002) *Fundamentos de la teoría de los colores*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Quintero, J. (2013) Trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDAH. *Plan de acción de TDAH*. Recuperado de <http://www.feaadah.org>

Madrid, F. (Sin fecha), *El niños com trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. Guía práctica para padre*, Madrid: Federación Española de Asociaciones para la yuda al Deficit de Atencion e Hiperactividad.

Cristina Núñez Pereira, R. R. (2013). *Emocionario*. Barcelona: Palabras Aladas.

José Alberto Conderana, M. A. (2018). *EDUCACIÓN POR EL ARTE*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.

Actividades elaboradas a partir de: LLenas, A. (2013). *El monstruo de los colores*. Barcelona: Flamboyant. Recuperado de <https://cuentosparacrecer.org/blog/el-monstruo-de-colores-actividades-y-materiales/>

Pena, E. F. (Octubre de 2015). *17 pinturas para trabajar con emociones*. Atención Selectiva. Recuperado de <https://www.atencionselectiva.com/2015/10/17-pinturas-para-trabajar-con-emociones.html>

Actividades elaboradas a partir de: Pons, A. (2013). *CINCO CUENTOS PARA LEER EN VOZ ALTA*. Recuperado de: [http://si.easp.es/csaud/puertaazul/docs/cuentos\\_voz\\_alta/cuentos\\_voz\\_alta.pdf](http://si.easp.es/csaud/puertaazul/docs/cuentos_voz_alta/cuentos_voz_alta.pdf)

Orientación Andújar. (2014) *Dominó de las emociones*. Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>

Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional [www.uv.es/~cholz/](http://www.uv.es/~cholz/)

Goethe, J. W. V. (1810) *Teoría de los colores*. Alemania: John Murray.

Mena Pujol, B., Nicolau Palou, R., Salat Foix, L., Tort Almeida, P., Romero Roca B., (2006). *El alumno con TDAH*. Valencia: Mayo.

Gil, P. T. (s.f.). Reconociento las emociones ¿Qué son y para que sirven? *UNED*, 58.

Las emociones. (s.f.). *Asociación Española contra el Cáncer*, 24.

Bernabeu, N., & Goldstein, A. (2005). *La creatividad aplicada en el aula*. Narcea.

Peris, J. R. (1984). Estudios básicos de psicología social. En *Emociones, sentimientos y estructura social* (pág. 15). Barcelona: Universidad Complutense.

Verdet, M. J. (2014). *Cultivando emociones 2*. Valencia: Conselleria d'Educació, cultura i Esport

*Nussbaum, M. (2001) Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones. New York: Magnum*

Wenger, M. A., Jones, F. N., Jones, M. H. (1956) *Physiological Psychology*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

¿Qué es un acorde cromático? (15 de Enero de 2008). Obtenido de

<https://sobrecolors.blogspot.com/2008/01/qu-es-un-acorde-cromtico.html>

3.0, E. (13 de Septiembre de 2018). 'Mark Rothko. Color y emoción', un proyecto que vive las emociones a través del arte. Obtenido de

<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/mark-rothko-color-emocion-proyecto-arte/90018.html>

Andereño. (7 de Mayo de 2011). *La psicología del color en los niños*. Obtenido de

<http://exploranuncajamas.blogspot.com/2011/05/los-colores-provocan-un-efecto-otro.html>

B. Mena Pujol, R. Nicolau Palou, L. Salat Foix, P. Tort Almeida, B. Romero Roca. (2006). *El alumno con TDAH*. Valencia: Mayo.

Bromans, R. (Agosto de 2016). *Under: Coaching personal*. Obtenido de

<https://www.rudybormanscoaching.com/clasificacion-de-las-emociones-segun-la-teoria-de-leslie-greenberg/>

Cuevas, G. S. (6 de Marzo de 2018). *La mente es maravillosa*. Obtenido de ¿Conocer las principales funciones de las emociones?: <https://lamenteesmaravillosa.com/conoces-las-principales-funciones-de-las-emociones/>

Diez, M. S. (2011/2012). *EL PODER DEL COLOR*. León.

Oros, L. B. (2014). Nuevo cuestionario de emociones positivas para niños. *Anales de psicología*, 8.

Pico, I. (2016). *La rueda de las emociones, de Robert Plutchik*. Obtenido de <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>

Román, A. (s.f.). *FLIPA*. Obtenido de <https://www.flipa.net/sabes-que-efectos-producen-en-nosotros-los-colores/>

Torres, N. (s.f.). *El color y las emociones*. Obtenido de

<https://www.actitudfem.com/moda/tendencias/el-color-y-el-estado-de-animo>



Vic, E. D. (s.f.). *Psicología del color*. Vic.

Vindel, A. C. (1995). *Orientaciones en el estudio de la emoción*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Vittar, C. R. (s.f.). *Los colores y su influencia en las emociones*. Obtenido de <https://www.mibebeyyo.com/ninos/salud-bienestar/psicologia-infantil/colores-dibujos-emociones>

Esteban, E. (18 de Enero de 2019). *Guía Infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/como-influyen-los-colores-en-la-conducta-y-emociones-de-los-ninos/>

Greenberg, L. (2000). *Emociones: Una guía interna*. Desclee de Brouwer.

Pérez- González, J.C, Pena Garrido, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *UNED*, 4.

*Los colores y su lenguaje*. (s.f.). Obtenido de <http://www.filosoficas.unam.mx/~tomasini/ENSAYOS/Colores.pdf>

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1: Sesión 1. Actividad 3°.

#### *Test de emociones positivas*

Por favor responde las frases que aparecen más abajo haciendo una cruz (x) en la casilla que corresponda: *Si, Más o menos, o No.*

No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo es importante que seas honesto. Muchas Gracias.

	Si	Más o menos	No
1. Soy una persona alegre			
2. Estoy agradecido con varias personas, por lo que hacen por mí			
3. La mayor parte de los días me siento en paz			
4. Valoro cuando los demás me ayudan			
5. Soy bastante tranquilo			
6. Me pongo muy mal si veo que alguien se lastima			
7. Si veo llorar a un/a nene/a me dan ganas de llorar a mí también			
8. Me quiero mucho a mí mismo			
9. Soluciono mis problemas con mucha tranquilidad			
10. Me gusta devolver favores			
11. Cuando alguien está solo y aburrido me dan ganas de acercarme y jugar con él			
12. Me divierto mucho con las cosas que hago			
13. Soy muy feliz			
14. Casi siempre estoy relajado			
15. Siempre que puedo, devuelvo los favores que recibo			
16. Siento que soy muy valioso			
17. Aunque tenga problemas, igual mantengo la calma			
18. Casi siempre la paso bien			
19. Me quedo tranquilo aunque no pueda hacer lo que me gusta			
20. Siento que soy importante			
21. Si alguien está llorando me dan ganas de abrazarlo o consolarlo			
22. Me gusta agradecerle a la gente			
23. Casi siempre estoy contento/a			

ANEXO 2: Sesión 1. Actividad 4º.

*Identificación de emociones I*



Figura 11: Obtenido de: <http://www.educaixa.com>

ANEXO 3: Sesión 2. 2º actividad.

*¿De qué color pintaríamos esto? ¿Por qué? (Personas y objetos)*



Figura 12: Elaboración propia con imágenes obtenidas en: <http://www.google.com>

ANEXO 4: Sesión 2. 3º Actividad.

*Emociones en el ARTE*



Figura 13: Elaboración propia. Obtenido de: <https://www.atencionsselectiva.com/2015/10/17-pinturas-para-trabajar-con-emociones.html>

ANEXO 5: Ejemplo de Actividad realizada

2º Actividad, sesión 2.

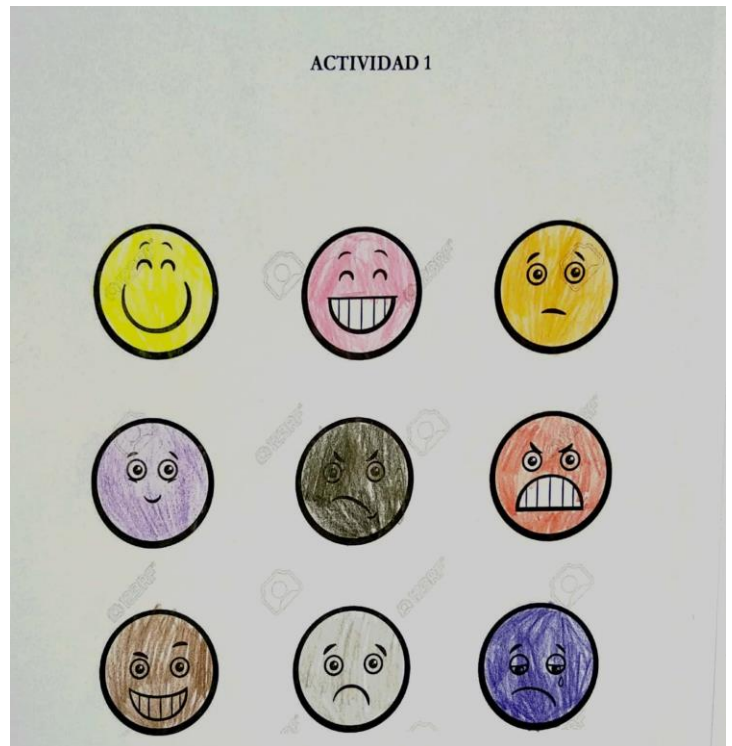


ACTIVIDAD 1



Niño con TDAH

ACTIVIDAD 1




Niña sin TDAH

## ANEXO 6: Ejemplo de Actividad realizada


## 2º Actividad, sesión 1.



¿Qué emociones ponemos en cada ejemplo?



<sup>Nico</sup>  
ALEGRÍA    ENFADO    INDIFERENCIA    TRISTEZA    MIEDO

"Es la hora del recreo y quiero jugar con mis compañeros de clase, pero resulta que somos muchos y me toca a mí no jugar ese día, ¿Cómo me siento? ¿Qué hago?"  JUGAR SOLO

"Mis padres han decidido que hoy vamos a comer una comida que no nos gusta demasiado, ¿Cómo nos sentimos?"  
MAA AAAAAL

"Hoy he estado con una amiga y me ha contado que va a adoptar un perro, yo también quiero tener uno, pero mi padre es alérgico, ¿Cómo me siento por mi amiga? ¿Qué le digo a mi amiga?"  MUY BIEN

"El otro día estuve en el parque de al lado de casa y lancé tan lejos el balón que no logré encontrarlo por mucho que busqué, ¿Cómo me siento? ¿Cómo será mi reacción?"   que me compre otra

"He conocido a un/a niño/a muy agradable en el parque y me lo pasé muy bien con él/ella. ¿Cómo me he sentido? ¿Qué pienso después de ello?"  un poco y más 

## ANEXO 7: Ejemplo de Actividad

3° actividad, sesión 1

**Anexo: CUESTIONARIO INFANTIL de EMOCIONES POSITIVAS**

Por favor responde las frases que aparecen más abajo haciendo una cruz (x) en la casilla que corresponda: *Si, Más o menos, o No.*

No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo es importante que seas honesto. Muchas Gracias.

	Si	Más o menos	No
1. Soy una persona alegre	X		
2. Estoy agradecido con varias personas, por lo que hacen por mí	X		
3. La mayor parte de los días me siento en paz		X	
4. Valoro cuando los demás me ayudan	X		
5. Soy bastante tranquilo	X		
6. Me pongo muy mal si veo que alguien se lastima	X		
7. Si veo llorar a un/a nene/a me dan ganas de llorar a mí también		X	
8. Me quiero mucho a mí mismo		X	
9. Soluciono mis problemas con mucha tranquilidad		X	
10. Me gusta devolver favores		X	
11. Cuando alguien está solo y aburrido me dan ganas de acercarme y jugar con él		X	
12. Me divierto mucho con las cosas que hago		X	
13. Soy muy feliz	X		
14. Casi siempre estoy relajado	X		
15. Siempre que puedo, devuelvo los favores que recibo	X		
16. Siento que soy muy valioso	X		
17. Aunque tenga problemas, igual mantengo la calma			X
18. Casi siempre la paso bien	X		
19. Me quedo tranquilo aunque no pueda hacer lo que me gusta		X	
20. Siento que soy importante	X		
21. Si alguien está llorando me dan ganas de abrazarlo o consolarlo	X	X	
22. Me gusta agradecerle a la gente	X		
23. Casi siempre estoy contento/a	X		



