



Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid

UVa

Curso 2022-2023

Trabajo de Fin de Grado

Promoción de la salud mental
pediátrica a través del teatro

Estudiante: Julia Anicimov Rodríguez

Tutor: Pedro Campuzano Cuadrado

A la persona que me enseñó a ponerme la coraza.

*Gracias por eso
y por todo lo demás.*

RESUMEN

Con este programa de Educación Para la Salud se busca aumentar la salud mental autopercebida en grupos de población pediátrica desde Enfermería. Para ello se brindará información básica acerca de la salud mental, se potenciará el autoconocimiento y se enseñarán actitudes y aptitudes.

La herramienta de Educación Para la Salud que se va a emplear es el teatro, más concretamente el Teatro Para la Educación en Salud. Se planificará un taller para grupos reducidos de niños, dividido en tres sesiones, así como un taller para padres y profesores, con una sección de carga teórica. Se realizarán las evaluaciones antes, durante y al finalizar las sesiones.

Palabras clave (MeSH): Art Therapy, Nurseries, Health Education.

ÍNDICE

Datos técnicos de identificación del programa	1
Definición y justificación	2
Definición del grupo de incidencia crítica	8
Análisis de la descripción de la población diana	8
Formulación de objetivos	10
Selección de la metodología educativa	11
1ª SESIÓN: NOS CONOCEMOS	11
1. <i>Buenos días</i>	12
2. <i>Grupos de piratas</i>	12
3. <i>¿Sabéis caminar?</i>	13
4. <i>Somos pequeños</i>	14
2ª SESIÓN: ¿QUÉ NOS RODEA?	15
5. <i>El desanudador que lo desanude</i>	15
6. <i>La serpiente de cristal</i>	16
7. <i>El vampiro de Estrasburgo</i>	17
8. <i>El oso de poitiers</i>	17
3ª SESIÓN: JUGANDO A SER ACTORES	18
9. <i>Dame una “A”</i>	19
10. <i>La sala de los espejos</i>	19
11. <i>¿Qué soy?</i>	21
12. <i>Crear una tormenta</i>	22
Integración con otras actividades y estrategias: taller T	24
Ejecución y puesta en marcha	25
Evaluación.....	26
Bibliografía.....	28
Anexo 1: Análisis DAFO.....	31
Anexo 2: Cuestionario previo a sesiones	32

Anexo 3: Evaluación del observador	33
Anexo 4: Evaluación sesión 1	34
Anexo 5: Evaluación sesión 2	35
Anexo 6: Evaluación sesión 3	36
Anexo 7: Evaluación por parte de los tutores	37
Anexo 8: Escala EVA	38
Anexo 9: Árbol de problemas	38
Anexo 10: Actividades taller t	39
1. <i>¡Tuya!</i>	39
2. <i>¿Y tú eras...?</i>	39
3. <i>Ese es mi sitio</i>	40
4. <i>Tú y yo</i>	41
Anexo 11: Evaluación taller T.....	43
Anexo 12: Corrección cuestionario anexo 11	45
Anexo 13: Futuras líneas de educación para la salud.....	46

DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Tabla 1: Datos técnicos de identificación del programa

Título	Promoción de la salud mental pediátrica a través del teatro
Lugar donde se aplicará	Colegio de Educación Infantil y Primaria Isabel la Católica (gimnasio).
Entorno	Valladolid.
Población diana	Alumnos de primero y segundo de Primaria.
Recursos humanos	Un organizador. Colaboración de alumnos, profesores, padres y tutores.
Recursos materiales	Fotocopias de las evaluaciones. Pelota (del colegio).
Tiempo de Aplicación del programa y logro de los objetivos	Se programa desde el 5 de mayo hasta el 2 de junio.

DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este programa de Educación Para la Salud emplea el teatro como herramienta didáctica para incrementar la salud mental en la población pediátrica. Se definirán estos tres conceptos: salud mental, población pediátrica y teatro, estableciendo su interrelación.

Dentro de la salud mental vamos a enfocarnos en la salud emocional, que tan en boga ha estado estos años a raíz de la pandemia del Covid-19. Pero para entender qué es la salud emocional debemos saber de dónde surge la idea.

Las emociones se han visto como signo de debilidad y locura, eran desterradas de análisis científicos por no ser consideradas dentro del ámbito de lo cognitivo o lógico. No podían medirse, ni entraban dentro de los cánones de la psicología experimental.

Con el comienzo de las investigaciones en este ámbito surgen diferentes definiciones. Campos y Barret (1) en 1984 describen las emociones como sistemas de respuestas integrados que influyen y se ven influidos por el ambiente. Lo cual nos relaciona la esfera emocional con la social. Así, siguiendo esta línea, Cole et al (2) en 1994 consideran que la emoción es reguladora y regulada por la interacción social. Lo que nos lleva a la definición de regulación emocional “La habilidad para responder a las demandas en curso con un rango de emociones tolerable en el ámbito social y suficientemente flexible como para permitir reacciones espontáneas, así como la habilidad para demorar tales reacciones cuando se necesite”. (3)

En 2009 Koole (4) define la regulación emocional con otro enfoque, como un proceso controlado empleado para cambiar la reacción o respuesta emocional espontánea. Lo considera un mecanismo esencial para la supervivencia y el éxito de las relaciones sociales. Esta definición indica que la expresión y regulación emocional son comportamientos sociales y, por tanto, conllevan un aprendizaje.

Bee y Boyd (5), en 2011, señalan la importancia de este aprendizaje en diferentes ambientes.

Ponen especial interés en el aprendizaje institucionalizado. En la escuela se aprende a regular el comportamiento, lo que lleva a una regulación de las emociones y su expresión.

También el colegio y los jardines infantiles son el inicio de los primeros manejos conflictivos de las emociones y los primeros traumas: la separación de los padres, aprender a compartir... (6).

El desarrollo de las aptitudes básicas para la autorregulación se concentra en los primeros cinco años de vida. Hay dos estrategias fundamentales: la reevaluación cognitiva (cambiar la interpretación de lo que sucede para que el impacto emocional sea menor) y la supresión emocional (inhibir la emoción y la expresión emocional). Esto conecta con la definición de expresión emocional. Cambios conductuales que acompañan a la emoción. Está demostrado que la expresión emocional mejora la salud física, así como se ha visto que hay una relación directa entre la falta de expresión y el desarrollo de ciertos trastornos psicológicos como el trastorno límite de la personalidad, la esquizofrenia y la depresión. (7)

A nivel anatómico, toda emoción tiene una respuesta motora visceral y una respuesta motora estereotipada somática. La respuesta somática va ligada a la expresión emocional. Por otro lado, la sensibilidad para entender las emociones y la dinámica de la relación con otra persona es la empatía. Debemos de tener en cuenta que para generar empatía debe existir conexión emocional, comprensión y una respuesta motora. (8)

El regulador emocional en los humanos es el Sistema Límbico, constituido por: corteza frontal, núcleos septales laterales, hipocampo, núcleo accumbens, área ventral tegmental, amígdala y corteza órbito-frontal. Este sistema procesa estímulos emocionales y los integra en funciones cerebrales complejas, como toma de decisiones e interpretación de emociones. (9)

También se han descubierto los Generadores de Centrales (CPG) en mesencéfalo, puente y médula espinal, encargados de las respuestas motoras generadas por las emociones y, por tanto, las que nos permiten generar empatía.

Se activan por estímulos sensoriales en receptores periféricos y por otros núcleos. (8,10)

Entonces, cuando un estímulo emocional con un mínimo de intensidad activa sistemas sensoriales, éstos envían la información al hipotálamo. El hipotálamo genera una respuesta que activa bien el sistema simpático, o bien el parasimpático (modificación de la frecuencia cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria...). Este mismo estímulo activa la corteza cerebral, que a su vez activa los núcleos cerebrales: expresión emocional. El artículo de R. Mora-Ripoll y R. Ubal-López (11) muestra que diversas investigaciones coinciden en que el uso de la risa y la sonrisa como forma de expresión varía en función del sexo y el género. Existen diferencias igualmente significativas en otras formas de expresión, lo cual se ve reflejado en diversos estudios, que señala que los hombres sienten con más intensidad que las mujeres las emociones positivas, aunque el efecto es mayor para ellas. (12) Este ámbito merece más investigación.

La alteración del sistema límbico puede llevar a una desregulación de la gestión emocional, lo que conduce a diversas patologías mentales. (8)

Este programa de Educación Para la Salud está dirigido a población pediátrica. Las primeras etapas de escolarización son las de máxima expresividad: el desarrollo emocional es básico. Es necesaria una educación emocional para que los niños se desarrollen en personas funcionantes, con caracteres psicológicos funcionantes.(13,14)

La LOGSE, en 1990, tiene como uno de sus objetivos el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, apoyando el desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil. La LOE, 2006, amplía este seguimiento del desarrollo a la Educación Primaria. En 2020 la LOMLOE introduce por primera vez el concepto "educación emocional". (15,16)

Según Goleman (17), un objetivo en Educación Infantil y Primaria debería de ser el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Ésta es la capacidad de identificar los sentimientos propios y adaptar nuestra conducta a ellos y al entorno.

Los niños comienzan su maduración emocional y necesitan comunicar y expresar lo que viven y sienten.

Está en formación su carácter y sus maneras de relacionarse con el mundo, por lo que esta etapa es particularmente importante para apoyarlos en su desarrollo emocional y prevenir alteraciones en éste.

Para alcanzar este objetivo podemos utilizar varias estrategias. Una de ellas es el teatro. Con la práctica del teatro los niños pueden llegar a relajarse, a sentirse más libres, a aprender más sobre sí mismos y lo que les rodea, exploran nuevas emociones, potencian la expresividad... (18)

Los estudios de Barret muestran la aportación del teatro si se incluye en la educación de los niños. Aprender a “vivir el cuerpo”: trabajar con él, con la mente y las emociones. Exploran conscientemente lo que sienten, desarrollando la inteligencia emocional y despertando una sensación colectiva de empatía. (14)

Hay varios estudios que avalan el uso terapéutico del teatro. Se comprobó que el teatro favorecía las relaciones sanas, aumentaba la autoestima, la autosatisfacción y habilidades como la empatía y la observación (19,20)

El teatro con fines terapéuticos existía desde los tiempos de Aristóteles, en los que se hacía catarsis para “curar las enfermedades del alma”. El director de la Especialización Internacional en Teatro Terapéutico, Jorge Villalonga (21), defiende que el origen del teatro terapéutico está en los primeros rituales sagrados, en los que se transmitían los mitos de generación en generación, creando un espacio de expresión verbal y emocional.

Otros autores, como Ferrandis (22), definen el teatro terapéutico como el empleo de las herramientas teatrales con el objeto de un cambio personal.

En los años sesenta se empieza a investigar desde una perspectiva científica la posibilidad de las artes para mostrar el mundo interior y sanarlo. En estos años se acuña el término Dramaterapia, referido al teatro terapéutico. De la dramaterapia surge una corriente desarrollada por Jacob Levi Moreno: el Psicodrama. Parte de la base de que los grupos en la sociedad tienen dinámicas y actitudes tanto propias, como aprendidas y que estas últimas son modificables.

El psicodrama emplea metáforas a través del lenguaje teatral para hacer psicoterapia. (23)

Las artes escénicas también son empleadas en una rama de la Somática, potenciando la autopercepción y la observación de uno mismo. Es una herramienta para aumentar la conciencia, comprender y conocer el entorno y a uno mismo, lo cual tiene una parte inconsciente y una consciente, que es la que permite y requiere el aprendizaje. (24)

De forma más específica emplearemos el Teatro para la Educación en Salud, aunando el Teatro en Educación y la Educación para la Salud. Ambas enseñanzas comparten la necesidad de involucramiento emocional, empleo de aprendizaje activo, exploración de valores y actitudes, uso de roles, potenciación del empoderamiento a nivel individual y grupal o comunitario y enfoque humanístico. Este concepto surgió como respuesta a la crisis de salud pública de la década de los noventa por la enfermedad de SIDA. Hoy en día su uso se extiende a otro tipo de problemas de peso: prevención del bullying (25,26), apoyo socioemocional en el trastorno de estrés post-traumático (27), trabajo con trastornos psicológicos recurrentes (ansiedad, depresión, bipolaridad...). También es una herramienta de utilidad para tratar y dar visibilidad a problemas sociales y temas difíciles, incluso tabúes.

La meta del Teatro para la Educación en Salud es dar herramientas a los participantes para que puedan enfrentarse o prevenir problemas en salud y potenciar su espíritu crítico. De esta forma, el teatro es empleado en las disciplinas de la salud y la pedagogía. (24)

Pero para entender de forma global este proyecto falta un último concepto: el papel de la Enfermería. La enfermera es aquella que cuida al paciente sano y al enfermo. En el sano promueve y protege la salud, y previene la enfermedad. En el enfermo, recupera y rehabilita la salud (28). Las técnicas se desarrollan con una base teórica fundamentada y de revisión continuada, y práctica. Sin embargo, un trabajo enfermero de calidad engloba unos cuidados holísticos, que incluyen el establecimiento de una relación terapéutica con el paciente y el apoyo psicológico al paciente y a su entorno, logrando aumentar su calidad de vida.

Este programa es una manera de afianzar y promover nuevas formas de cuidar que nos acerquen más a nuestros pacientes, nos permitan comprenderlos y que se comprendan con más facilidad.

El teatro nos proporciona herramientas para que los niños desaprendan patrones alterados de pensamiento y desarrollen unos nuevos sin prejuicios. (29)

Al hablar de Enfermería en dinámicas para niños es necesario comentar la importancia de implantar la figura de la enfermera escolar. Estas enfermeras tendrían gran carga de promoción y prevención en salud, y servirían de apoyo para el control de pacientes pediátricos pluripatológicos, aliviando la carga de atención primaria y dando mayor sensación de seguridad a la comunidad, familias y profesorado. Este rol sería el más indicado para impartir este taller. También podría ser dado por enfermeras pediátricas o comunitarias, así como enfermeras generalistas con conocimientos específicos en las esferas descritas: salud mental, población pediátrica y artes escénicas. (30)

A lo largo de esta introducción quedan patentes las líneas convergentes entre estas tres esferas: la salud emocional, que tiene su máximo desarrollo en los primeros cinco años de vida y que es particularmente importante en la época escolar. Lo que nos lleva a nuestra población diana, los niños. Y el teatro, nuestra herramienta pedagógica y terapéutica a utilizar, profundamente ligada a la expresión emocional y al autoconocimiento, pilares básicos de la salud mental.

Es necesario la creación de estrategias innovadoras desde Enfermería que permitan el acercamiento a la población. Esta población está concienciada de los problemas de salud mental, pero la mayoría no poseen las herramientas necesarias para prevenirlos, o gestionarlos. He ahí el fin de este trabajo. Generar una conciencia colectiva en un grupo que permita la expresión emocional, mejorando las relaciones inter e intrapersonales y promoviendo un ambiente saludable.

DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA CRÍTICA

La etapa de mayor desarrollo emocional se da en los primeros años de escolarización, como se ha reflejado en este trabajo. Por ello, el grupo de incidencia crítica será la población pediátrica escolarizada en primer y segundo curso de Educación Primaria. Los niños tienen un alto nivel de neuroplasticidad en esta primera etapa de escolarización, están formando las bases de su personalidad: la educación emocional es fundamental para que lleguen a tener caracteres psicosociales no patológicos.

La población residente en la provincia de Valladolid a 1 de enero de 2022 era de 518.950 habitantes. Menores: 79.709. (31)

El grupo de incidencia crítica que se determina son los niños escolarizados en primero y segundo de primaria.

ANÁLISIS DE LA DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

Se escogerán tres grupos del Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Isabel la Católica. Hay una clase por curso: 10 alumnos en primero de Primaria y 21 en segundo.

Se dividirá a los alumnos en tres grupos: A (10 alumnos de primero), B (10 alumnos de segundo) y C (11 alumnos de segundo).

Descripción de los alumnos: la mayoría de los alumnos pertenecen a una familia con un estado socioeconómico medio-alto. Hay cinco alumnos con una cultura diferente a la española: dos procedentes de África (Egipto y Sudáfrica, respectivamente), uno de Marruecos, uno de América del Sur (Perú) y otro cuyos padres son ucranianos (en casa siguen la cultura y tradiciones). Todas las culturas presentes son toleradas y respetadas.

No hay valoraciones en profundidad de la esfera psicológica de los niños. Los profesores han determinado que no hay alumnos con riesgo de trastorno del espectro autista, ni trastorno por hiperactividad.

La mayoría de las familias viven en el barrio de San Nicolás-San Pablo. Diez viven más alejados, de los cuales dos habitan en el medio rural (Fuensaldaña y Simancas).

El problema en el que queremos incidir es la salud autopercebida de los niños la aumentando su expresividad emocional. Las posibles causas son: el carácter del alumno (cómo regula y gestiona sus emociones), la falta de confianza, el ambiente sociofamiliar poco comunicativo, la falta de educación psicoemocional y la cultura. Los efectos a los que puede llevar son: problemas de comunicación, desarrollo de trastornos mentales y relaciones inter e intrapersonales disfuncionales.

Los conocimientos relacionados con el problema se analizarán en los talleres.

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo general: Aumentar la salud mental autopercebida en grupos pediátricos.

Objetivos específicos:

- O.E1. Al finalizar las sesiones el 80% de los niños habrán aumentado su auto-conocimiento sobre expresión y necesidades emocionales y relacionales.
- O.E2. Tras las sesiones, los niños podrán demostrar su aprendizaje en actitudes y aptitudes respecto a la gestión emocional.
- O.E3. Tras las sesiones los padres y profesores tendrán información básica acerca de salud mental (gestión y expresión emocional, mejora del ambiente educativo y mecanismos de resolución de conflictos).

SELECCIÓN DE LA METODOLOGÍA EDUCATIVA

Según el modelo de comunicación persuasiva, el conocimiento provoca cambios en la actitud que llevan a comportamientos diferentes, los cuales van ligados a hábitos de vida saludables. En las sesiones dirigidas a los niños se adapta este modelo a ellos, llevando los conocimientos a un terreno más práctico y gamificado. Con esto se pretende alcanzar una mayor tasa de éxito, motivación y durabilidad.

Véase el análisis DAFO en *Anexo 1*.

Se harán tres sesiones de entre 80 y 100 minutos cada una. Tendrán lugar un día a la semana (martes, miércoles o jueves), en la segunda mitad de la última hora de clases.

Antes de la primera sesión se realizará el cuestionario del *Anexo 2*. Previo a la segunda y la tercera se realizará el *Anexo 8*. Al finalizar cada una repetirán la escala EVA, una evaluación grupal y se les proporcionará el *Anexo 7*, a cumplimentar por padres y tutores.

Las dinámicas están basadas en los trabajos de Lázaro y Boal (32,33).

Todas las sesiones pueden comenzar con la actividad 1, “Buenos días”, aunque el primer día durará más que en los sucesivos.

1ª sesión: Nos conocemos

Objetivos de la primera sesión: Realizar un primer contacto, generando sensación de grupo y compañerismo. Ahondar en la autoobservación y en el potencial de cambio. Asentar las bases de la observación y la empatía, que se desarrollará en la siguiente sesión.

Objetivos específicos del programa a los que contribuye esta sesión:

O.E2. Tras las sesiones, los niños podrán demostrar su aprendizaje en actitudes y aptitudes respecto a la gestión emocional.

Tiempo total: 80 minutos.

1. Buenos días

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Con este ejercicio fomentamos el contacto (leve) y el compañerismo. Buscamos que los niños se den cuenta de que, trabajando en equipo, las tareas son más sencillas.
Técnica o método	Técnica de encuentro
Agrupación	17 personas → parejas
Tiempo de duración	5-10 minutos
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Lugar: gimnasio del CEIP Isabel la Católica.- Recursos personales: una persona que dirija el taller.- Recursos materiales: ninguno.
Desarrollo de la actividad	<p>Los niños comienzan a “caminar por el espacio”, se les explica que deben andar por toda la sala, sin viciar el círculo y sin dejar espacios vacíos (la imagen de equilibrar la barca puede ser útil).</p> <p>Cada persona da los buenos días y dice su nombre a otra estrechándola la mano. No podrá soltarse de la mano hasta estrechar otra diferente.</p>

2. Grupos de piratas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Activar la concentración y la capacidad de observación (base fundamental de la empatía). Buscamos que piensen y actúen deprisa, incluso que actúen mientras piensan.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	17 personas formando grupos variados.
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.

Desarrollo de la actividad	Volvemos a caminar equilibrando el barco. Se les explica a los niños que deben formar grupos de piratas para poder asaltar las islas, pero que es imprescindible que cumplan ciertos requisitos. El director irá marcando pautas: “¡Piratas de tres en tres!”, “¡Piratas con la camiseta/camisa del mismo color!”, “¡Cuatro narices de pirata!”, “¡Siete pies izquierdos de pirata!” ...
----------------------------	--

3. ¿Sabéis caminar?

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>Con este ejercicio queremos que los niños se auto-observen, potenciando su auto- conocimiento.</p> <p>Tratamos de que los niños “desaprendan” su forma de caminar, que exploren nuevas maneras de moverse.</p> <p>Buscamos que los niños rompan sus propios moldes, motivando la neuroplasticidad y la creatividad.</p> <p>También comenzamos a trabajar en la confianza interpersonal.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego individual, o por parejas.
Tiempo de duración	20 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Un pequeño juego formado por mini retos. “¿Sabéis caminar...agarrándoos de los tobillos?” “¿Sabéis caminar...a gatas?” “¿Sabéis caminar...a cuatro patas?” “¿Sabéis caminar dando saltos como un canguro?” “¿Sabéis caminar haciendo la carretilla con un compañero?”</p> <p>“¿Sabéis caminar como los gigantes?” Pedir un voluntario y hacer la explicación. Dos personas se ponen lado a lado, mirando en la misma dirección, con los hombros pegados. Levantan la pierna más cercana al otro y las enredan, sin que toquen el suelo. Caminan como un único ser de dos piernas. Los niños lo realizan por parejas. Que prueben diferentes velocidades y cambios de dirección.</p>

	Desde esta última posición, bajamos las piernas y nos quedamos con los hombros pegados (el derecho de uno contra al izquierdo de otro) y caminamos alejando lo máximo posible nuestros pies de los de nuestro compañero. Alentarlos y animarlos: siempre podemos separarnos un poquito más. No pasa nada si nos caemos, lo seguimos intentando.
--	---

4. *Somos pequeños*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Afianzar el compañerismo y la sensación de grupo y confianza interpersonal que hemos bosquejado a lo largo de la sesión.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).
Tiempo de duración	10 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	Creamos un círculo agarrándonos de las manos. Cuando el director diga “somos pequeños” trataremos de hacer el círculo lo más cerrado que podamos, juntándonos sin soltar las manos. Cuando diga “somos grandes” nos alejaremos todo lo posible: incluso cuando los brazos están completamente estirados podemos alejar del centro el resto de nuestro cuerpo. Buscamos la sensación de tensión y destensión.

Durante la sesión el observador rellenará el *Anexo 3*. Los niños realizarán el *Anexo 8*. Al finalizar se realizará la evaluación de la sesión (*Anexo 4*) y se les dará a los niños el *Anexo 7* impreso para que lo cumplimenten sus padres o tutores. Se recogerán del 22 de mayo al 2 de junio.

2ª sesión: ¿Qué nos rodea?

Objetivos de la sesión: afianzar los logros de la sesión anterior. Potenciar el uso de los sentidos de forma dirigida. Comenzar a tratar la expresión verbal.

Objetivos específicos del programa en esta sesión: O.E1 (Al finalizar las sesiones, el 80% de los niños habrán aumentado su auto-conocimiento) y O.E2 (Tras las sesiones, los niños podrán demostrar su aprendizaje en actitudes y aptitudes respecto a la gestión emocional). Los fines de esta sesión son potenciar la percepción de la propia salud emocional y de sí mismos en los niños, continuar con el aprendizaje de prácticas, añadiendo la expresión verbal.

Tiempo total: 80-90 minutos.

5. *El desanudador que lo desanude*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Fomentar el trabajo en equipo y el empleo del cuerpo en diferentes ejes y planos (afianzamos estos objetivos de la sesión 1). Se busca activar la creatividad y la visión espacial.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	En corro, vamos creando nudos. Un niño pasa por debajo de los brazos de otros compañeros sin que nadie suelte las manos. Vamos girando, cruzándonos...Hasta estar completamente enredados. Tratamos de desenredar y volver a formar un círculo. En todo momento haremos movimientos lentos, evitando hacer daño a nadie.

6. La serpiente de cristal

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>El objetivo es focalizar la atención de los participantes en el sentido del tacto, privándoles de la vista. Al privar a los niños de un sentido, los otros se agudizan. Tienen que prestar más atención a lo que les rodea.</p> <p>Por ello, otra de las metas es que los niños alcancen un grado de concentración importante.</p> <p>Buscamos también reforzar la sensación de grupo.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Desde la posición de corro anterior, sin tensión, ni destensión, los niños cierran los ojos y se sueltan de las manos. El director cambiará las posiciones de los niños sin que queden huecos. Les pedirá que se giren a su derecha sin abrir los ojos, girándose hacia su compañero. Con los ojos cerrados examinarán con las manos la cabeza, la nuca y la espalda de aquel que tienen delante. Una vez hecho el examen, cada niño colocará una mano a la altura de los omoplatos del anterior. El director hará de cabeza de serpiente, “rompiendo” el círculo, guiando a un niño por la sala, con el resto de niños detrás de este: todos con los ojos cerrados y la mano en la espalda del niño que le precede.</p> <p>Según las leyendas, la serpiente de cristal se rompió en mil pedazos hace cientos de años. Pero un día volverá a juntarse. Y esos fragmentos, que eran inofensivos por separado, formarán una serpiente de acero, una muy peligrosa, que se comerá el mundo y dormirá mil años. Como en la leyenda, volver a formar la serpiente llevará su tiempo, ya que los fragmentos deben estar en el orden inicial. Los niños, con los ojos cerrados, deberán buscar la espalda que estuvieron tocando y crear la formación de la que partieron.</p> <p>Está bien si no lo logran, la meta no es que el ejercicio salga perfecto.</p>

Observación	Éste es un ejercicio complicado, por lo que es optativo. El organizador de la sesión puede decidir, por criterio propio, eliminarlo.
-------------	--

7. *El vampiro de Estrasburgo.*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Buscamos activar y ejercitar dos sentidos, oído y tacto. Para potenciarlos, les privamos de la vista. Con este ejercicio comenzamos a practicar la expresividad verbal de forma tosca.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	Los niños caminan por la sala con los ojos cerrados y los brazos cruzados, agarrándose los codos (como protección). El organizador rozará el cuello de un participante, que se transformará en vampiro: extenderá los brazos hacia delante y emitirá un grito de horror, el cual alertará al resto de la creación de un vampiro y de su posición. El nuevo vampiro buscará los cuellos de sus compañeros para tocarlos (¡Con suavidad!) y así transformarlos en vampiros. Cuando un vampiro “ataque” a otro vampiro éste último se transformará en un humano, cruzando los brazos (en la posición original) y soltando un grito de felicidad. Esto indicará que alguien nuevo se ha rehumanizado, pero también que un vampiro anda cerca.

8. *El oso de Poitiers.*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Activar y potenciar los sentidos en el caso de los “leñadores” y la creatividad en los “osos”.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).

Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Un participante será el oso de Poitiers. Se pondrá de espaldas a los demás, que harán de leñadores. Con mímica representarán que trabajan.</p> <p>En un momento dado el oso rugirá, haciendo que los leñadores se queden paralizados de pie, o que se caigan y queden inmóviles en el suelo. No deben moverse. El oso podrá acercarse, rugir, hacerles cosquillas y empujarlos levemente para probar que están vivos. Si logra que un leñador se mueva, se convertirá en oso y ayudará a averiguar si el resto de los leñadores pueden mantenerse quietos.</p>
Observaciones	<p>Este ejercicio parece contraproducente para una dinámica teatral, ya que la instrucción es limitar lo que se siente y lo que se expresa. Adormilar los sentidos.</p> <p>Sin embargo, produce la reacción contraria: los sentidos se activan con el miedo, genera un estado de hipervigilancia</p>

Durante la sesión el observador completará el *Anexo 3*. Los niños realizarán el *Anexo 8*. Al finalizar se realizará la evaluación de la sesión (*Anexo 5*) y se les dará a los niños el *Anexo 7* impreso para que lo cumplimenten sus padres o tutores. Se recogerán del 22 de mayo al 2 de junio.

3ª sesión: Jugando a ser actores

Objetivos de la sesión: Practicar la expresión verbal y corporal. Fomentar la empatía. Ampliar las habilidades de expresión emocional.

Objetivos específicos buscados en esta sesión: O. E1 y O. E2. Al finalizar la sesión los niños habrán aumentado su auto-conocimiento a través de la expresión corporal y verbal, y habrán afianzado su aprendizaje de actitudes y aptitudes.

Tiempo total: 100 minutos.

9. Dame una "A"

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Ejercitar la expresión verbal: interpretación básica. Fomentar el aprendizaje imitativo: conforme los participantes van realizando la actividad, los demás escuchan y toman ideas para el momento de su intervención.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Dinámica individual.
Tiempo de duración	15-20 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	Partimos de un corro, todos agarrados de las manos para hacer un círculo, y nos soltamos. Uno de los participantes se coloca en el centro cada vez y realizará la propuesta que le indique el director. Usando el sonido de la letra "a" debe mostrar un sentimiento, idea o sensación: "Te explican por quinta vez algo y por fin lo entiendes", "Te acabas de despertar", "Se te ha olvidado en casa el cuaderno con los deberes", "¡Llegas tarde a tu clase favorita!". Se puede probar con diferentes vocales y palabras. Es curioso incluir la dinámica de transmitir negación diciendo "sí" y viceversa.
Observaciones	Con esta dinámica les hacemos conscientes de que en la expresión verbal no importa lo que decimos, sino cómo lo decimos. Hay muchas y muy variadas maneras de contar una historia, no siempre tiene que ser a través de las palabras. El texto pierde el protagonismo aquí.

10. La sala de los espejos.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Ejercitar habilidades: la observación, la atención, la empatía, la sincronización, el control del movimiento y del propio cuerpo, la creatividad, la conexión con el resto...

	<p>Buscamos que los niños se permitan experimentar las maneras que tienen otros de comunicarse corporal y visualmente.</p> <p>También apoyar a los participantes más tímidos. Al transformarse, por unos momentos, en otra persona minimizamos la vergüenza que puedan sentir.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Dos grupos, de 8 y 9 personas. El director participará, equilibrando los grupos.
Tiempo de duración	25 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p><u>Espejos simples:</u> Los niños se colocan en dos filas, unos en frente de otros. Se designa una fila de “espejos”, que deben imitar los movimientos de la persona que tienen en frente, que serán las “figuras”. Se les recuerda que pueden hacer movimientos corporales y expresiones faciales sin desplazarse del sitio. Los movimientos deben ser lentos y fluidos: la fila de enfrente no es tu enemigo, sino que ambos tenéis el objetivo de parecer realmente figuras y espejos. Se intercambian los papeles: aquellos que eran espejo pasan a ser figura y viceversa.</p> <p><u>Espejos dobles:</u> Ambos son figura y espejo. Cualquier integrante de las dos filas puede comenzar un movimiento que el compañero que tiene enfrente ha de seguir. Nadie debe imponerse, todas las partes han de liderar y seguir. La comunicación es exclusivamente visual.</p> <p><u>Espejo compartido:</u> Cada participante de la fila da la mano a los compañeros que tiene a sus lados, generándose dos hileras. Ambas partes pueden comenzar movimientos y deben seguir los que genere el compañero que tiene enfrente. Ahora la comunicación con el “otro lado del espejo” sigue siendo visual, pero tenemos una nueva, la “comunicación muscular” (táctil) con la de nuestros compañeros de espejo. Ha de tenerse en cuenta que ahora existen más limitaciones, que habrá movimientos que un lado del espejo pueda hacer y el otro no: deberán rectificar para no perder la sincronía. Éste es un ejercicio muy interesante.</p>

	<p>Debemos confiar en los niños y darles tiempo para adaptarse, para entrar en la dinámica de la solidaridad con los compañeros y la conexión y atención que la dinámica requiere.</p> <p><u>Espejo roto:</u> Nos colocamos en círculo, de pie, sin agarrarnos de las manos. Numeraremos a los niños. El niño número 1 mirará al 5, que mirará al 8, que mirará al 3... así hasta que cada niño tenga a quien mirar. Serán los espejos de aquel al que miran. Pero este espejo no solo está roto, sino deformado, y aumenta los movimientos. Si el 1 sonríe levemente, el 5 sonreirá un poco más, el 8 más todavía, y el 3 forzará una sonrisa amplia con todos los dientes. Los nuevos movimientos y expresiones pueden ser generados por cualquier participante.</p>
--	--

11. ¿Qué soy?

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Desarrollo y práctica de la expresión corporal.
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego individual *
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Se reparten papeles con diferentes animales. Los niños deben adoptar el comportamiento del animal que les toque. Se irán dando instrucciones. “Vuestro animal... ¿Cómo come? ¿De pie o sentado? ¿Rápido o lento? ¿Con fiereza o con cuidado?...</p> <p>¿Cómo expresaría tu animal el miedo, cuando algún cazador le persigue? ¿Y la rabia, porque algún otro animal ha entrado en su territorio? ¿Cómo sería si se perdiera? ¿Y si comiera algo ácido, qué expresión pondría?” ...</p>
Observaciones	Queda una visión un tanto humanizada de los animales, pero puede servirnos para potenciar la expresión de diferentes sensaciones y para meter a los niños en “personajes” simples.

	Una versión sería que cada niño escogiera su animal, por ejemplo, su favorito, lo que puede generarles más confianza con el juego.]
*	En función del grado de colaboración y éxito durante esta actividad puede plantearse la dinámica de que unos animales interaccionen con otros. Puede ser un ejercicio muy interesante.

12. Crear una tormenta.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>Fomentar la expresión emocional por diferentes vías, dando rienda suelta a la imaginación de los niños.</p> <p>Afianzar la sensación de pertenencia al grupo.</p> <p>Dar herramientas simples de gestión emocional.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Juego grupal (17 personas).
Tiempo de duración	20 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Vamos a generar una tormenta. Pero las tormentas no empiezan con grandes truenos y lluvia, no, empiezan con viento. Así que creemos viento. Pero no solo a través del sonido, silbando, soltando aire con fuerza. Nos moveremos, agitaremos los brazos, moviendo realmente el aire, sintiendo el viento que crean nuestros compañeros. El aire remueve las hojas del suelo, que giran y se cruzan: las seguimos con las manos, corremos, saltamos detrás de ellas...</p> <p>El viento desciende, quedan movimientos fluidos de balanceo y sonidos. Empieza la lluvia: gotitas, dando con un dedo en la palma algunos, otros haciendo el sonido con la lengua y el paladar. Aumenta, sin que pare el viento, hasta que los cuatro dedos pegan en la otra palma. Vuelve con intensidad el aire silbado y soplado.</p>

	<p>Animaremos a los niños a hacer sonidos de trueno, como ellos lo recuerden o quieran hacerlo, pero con una condición: cada vez que se escuche un trueno, suenan las réplicas (imitamos el sonido de quien haya realizado el trueno, con menos volumen).</p> <p>Y, en este espacio, a todos nos dan miedo los truenos: hacemos como que nos asustamos.</p> <p>Hacemos el recorrido inverso: Los truenos se detienen, la lluvia va descendiendo hasta apagarse y queda el sonido del aire, que también se acaba apagando.</p>
Observaciones	<p>Las tormentas son un fenómeno meteorológico bastante frecuente que mueve una gran cantidad de energía. Con este ejercicio queremos generar un ambiente “mágico”, con movimientos y sonidos. Queremos que haya variación emocional. Probablemente haya sensación de libertad con el viento, calma con la lluvia y miedo con los truenos. Hacemos hincapié en la conexión del ser humano con la naturaleza. Los niños pueden ver reflejadas diferentes emociones y sensaciones propias a su alrededor, tanto en una tormenta como en sus compañeros. (Se les explicará esto al finalizar la dinámica).</p>

Durante la sesión el observador rellenará el *Anexo 3*. Los niños realizarán el *Anexo 8*. Al finalizar se realizará la evaluación de la sesión (*Anexo 6*) y se les dará a los niños el *Anexo 7* impreso para que lo cumplimenten sus padres o tutores. Se recogerán del 22 de mayo al 2 de junio.

INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS: TALLER T

Para darle un enfoque más amplio, se realizará un taller con los padres/ tutores y los profesores que quieran participar. Puede hacerse por separado (familias por un lado, profesorado por otro), pero en este caso se impartirá de forma conjunta. Hay 25 personas interesadas en el taller entre padres y profesores. Se hará un único taller, que se repetirá en un horario diferente para facilitar la asistencia: el lunes 15, una vez por la mañana y otra por la tarde.

Abriremos con una charla, explicando el porqué del proyecto y la importancia de su participación. Se darán unas nociones básicas acerca del desarrollo emocional, lo esencial que es un buen aprendizaje de habilidades emocionales en la infancia y cómo influye el ambiente sociofamiliar. Se les explicará el *Anexo 9: Árbol de problemas*, haciendo hincapié en los aspectos en los que ellos influyen como padres, tutores o profesores. Se comentarán actividades que pueden realizarse con los niños que incrementan su expresividad: imitación, interpretación de historias... Duración total (teoría + práctica): 100 minutos.

Objetivos generales del taller: Fomentar la autoobservación y el autoanálisis. Ejercitar la observación y la empatía. Dar estrategias de gestión y expresión emocional. Buscamos que los padres y profesores tomen parte de la responsabilidad de la educación psicoemocional de sus hijos y alumnos. No tanto que hagan cambios, sino que sean conscientes de qué hacen con ellos y los efectos que tienen. Para enfocarlo hacia cambios concretos se necesitarían más sesiones.

Objetivos del programa: OE.3. Brindar información sobre la salud mental. También enseñar actitudes y aptitudes, así como fomentar la auto observación.

Véase actividades del taller en el *Anexo 10*.

Evaluación: El observador realizará el *Anexo 3* durante el taller, valorando participación y grado de realización de las actividades. Después los participantes cumplimentarán un cuestionario breve al terminar (*Anexo 11*). Véase las correcciones de estas preguntas en el *Anexo 12*.

EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

Cronograma (véase *Tabla 2*):

Preparación del **material**:

- Imprimir suficientes dibujos de Escalas EVA pediátricas (*Anexo 8*) y hojas de evaluación (*Anexo 2-7*).
- Pedir listados a la dirección del centro para llevar un registro de la asistencia.
- Realizar un esquema de las actividades.

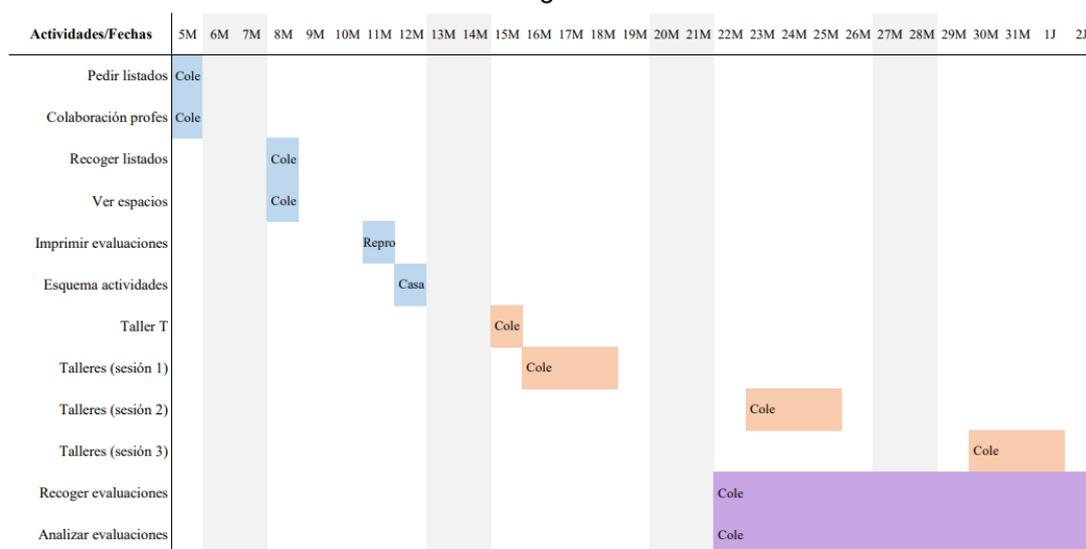
Talleres: a tres grupos diferenciados de 10 niños. El primero recibirá las sesiones los martes (16, 23 y 30 de mayo), el segundo los miércoles y el tercero, los jueves.

Taller T: para padres y profesores. Lunes 15 de Mayo en dos sesiones, matutina y vespertina. Se realizará una evaluación al acabar (*Anexo 11*)

Antes de los talleres: pedir colaboración del profesorado: realización de la escala EVA previa a los talleres y recogida de las evaluaciones posteriores por parte de los tutores. Revisar el espacio en el que se realizarán las actividades: ver la sala.

Después: recoger las evaluaciones de padres/tutores, organizar las evaluaciones recopiladas y analizarlas.

Tabla 2: Diagrama de Gantt



El color azul corresponde a la preparación previa a los talleres. El naranja a los talleres. Y el morado, a lo posterior. "Cole" referente a colegio. "Repro", reprografía.

EVALUACIÓN

- **Evaluación de la actividad:**
 - Se busca alcanzar un 80% de asistencia (Tanto en sesiones 1, 2 y 3, como en el Taller T).
 - Realizar las sesiones en un tiempo no inferior a 80 minutos y no mayor a 120 minutos.
 - Hacer las sesiones fluidas, sin descansos, ni interrupciones.
- **Evaluación de los resultados:**
 - Los primeros dos objetivos específicos, potenciar el autoconocimiento y aprendizaje de prácticas, serán valorados por el observador a través de la participación y grado de satisfacción en la realización de las actividades. Las dinámicas están pensadas para desarrollar estos objetivos, por lo que su alcance demuestra también el logro de los objetivos. Se busca obtener el 80%.
 - Del objetivo “Potenciar el autoconocimiento”, se valorará el cambio en la descripción de su estado de ánimo como positivo. Se entiende que se han auto observado y han ampliado lo que saben acerca de su estado anímico.
 - En cuanto al objetivo referente a la adquisición de información básica de salud mental se estimará en los padres y profesores tras el taller T a través del cuestionario del *Anexo 11*. Buscamos que el 70% de las respuestas o más sean correctas. (Con este test autoadministrado valoramos también su eficacia percibida y el grado de recomendación del taller).
 - Relacionado con el objetivo general, aumento de la salud mental autopercibida en niños, se les preguntará después de cada taller acerca de su estado de ánimo y sus percepciones a nivel emocional, profundizando cada vez más conforme avanzan las sesiones. Al finalizar la primera sesión se busca que un 50% de los niños contesten a estas preguntas. En la segunda, un 75%. En la tercera, cercano al 90%.

- El cuestionario del *Anexo 7* cumple dos funciones, una segunda valoración, externa, del estado anímico de los niños. Y una vía para que los padres o tutores observen al niño, poniendo en práctica lo aprendido en el Taller T.
- **Evaluación del impacto:**
 - Lo medimos a través de la variación en el estado anímico de los niños (escala EVA, valoración del observador, valoración de padres/tutores) antes y después de las sesiones.
 - Se busca que los niños participen cada vez más en las actividades y en las preguntas de después de los talleres.

La escala EVA es una herramienta de medición del dolor, no del estado anímico. Sin embargo, es una medida muy visual y sencilla para los niños, además de estar cuantificada y validada. Se empleará la escala de caras de Wong-Baker.

Futuras líneas de este programa de Educación Para la Salud en el *Anexo 13*.

BIBLIOGRAFÍA

1. Thompson RA. Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*. 1991;3(4):269-307.
2. Cole PM, Michel MK, Teti LOD. THE DEVELOPMENT OF EMOTION REGULATION AND DYSREGULATION: A CLINICAL PERSPECTIVE. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. febrero de 1994;59(2-3):73-102.
3. Rendón Arango MI. Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. diciembre de 2007;3(2):349-63.
4. Koole SL. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*. 1 de enero de 2009;23(1):4-41.
5. Thompson C. A Criança em Desenvolvimento 12 ed. - Helen Bee e Denise Boyd. A Criança em Desenvolvimento [Internet]. 1 de enero de 2011 [citado 10 de mayo de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/51009011/A_Crian%C3%A7a_em_Developolvimento_12_ed_Helen_Bee_e_Denise_Boyd
6. Importancia de la educación emocional en la formación inicial del profesorado. *Intercambio/Échange* [Internet]. 2016 [citado 10 de mayo de 2023]; Disponible en: <http://hdl.handle.net/10459.1/58563>
7. De La Fuente Chávez Campos M. Regulación y expresividad emocional en docentes de centros de educación inicial privados de Lima. *Emotion regulation and emotional expressivity in private Pre-School teachers and helpers of Lima* [Internet]. 16 de agosto de 2019 [citado 8 de enero de 2023]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626430>
8. Mejía DIL, Yahya AV de, Méndez-Díaz M, Mendoza-Fernández V. El Sistema límbico y las emociones: empatía en humanos y primates. *Psicología Iberoamericana*. 31 de diciembre de 2009;17(2):60-9.
9. Gómez Bosque P, et Al. El sistema nervioso central. Morfología, estructuración y funciones. Segunda edición. Vol. 1. Moral, 1. Valladolid (Universidad de Valladolid): Sever-Cuesta; 1974. 401 p.
10. Guyton AC. Tratado de fisiología médica. Quinta edición. Hilarión Eslava, 55. Madrid: Importecnica; 1976. 1159 p.
11. Mora-Ripoll R, Ubal-López R. La risa: diferencias según el género. *Rev Clin Esp*. 1 de julio de 2011;211(7):360-6.
12. Contreras E. EL TEATRO COMO ESTRATEGIA MOVILIZADORA DE EMOCIONES Y ACTITUDES HACIA LAS CLASES DE FÍSICA The Theater as a mobilizing strategy of emotions and attitudes towards physics classes. 1 de enero de 2017;189-221.

13. Cruz PC. Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y Comunicación Social*. 28 de abril de 2014;19:107-18.
14. Rey-Baltar AZ, Morales MTV, Llorente PA, Angulo AT. Acompañando las emociones de la pequeña infancia (0-3 años) mediante el teatro. *Ágora para la educación física y el deporte*. 2014;16(1):1-17.
15. Lozano MY, Arroyo SH. La Educación emocional en la legislación educativa: Análisis a partir de los Decretos de contenidos mínimos emanados de la LOMLOE. *HUMAN REVIEW International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*. 15 de diciembre de 2022;11(Monográfico):1-17.
16. Benito TA, López-Pérez B, Márquez-González M. Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 2012;23(1):39-49.
17. Goleman F. *Inteligencia emocional*. Kairós; 2020. 138 p. (Mente indestructible).
18. Teatro y emociones: trabajar las emociones a través de la dramatización [Internet]. 2018 [citado 5 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.educacionrespuntocero.com/experiencias/teatro-y-emociones-dramatizacion/>
19. Pestana JV, Valenzuela R, Codina N. Theatrical Performance as Leisure Experience: Its Role in the Development of the Self. *Front Psychol*. 2020;11:1439.
20. Silvén Hagström A. Research-Based Theater and «Stigmatized Trauma»: The Case of Suicide Bereavement. *Front Psychol*. 2020;11:1129.
21. Gestaltnet. Introducción al teatro terapéutico [Internet]. Gestaltnet. 2016 [citado 10 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://gestaltnet.net/actividades/talleres-experienciales/introduccion-teatro-terapeutico>
22. Ferrandis D, Mtosos Teruel T. Teatro aplicado. Teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia. [Internet]. Primera. C/ Bailén, 5, Barcelona: Octaedro; 2015. 29 p. Disponible en: <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/10147.pdf>
23. Moreno JL. *El psicodrama: Terapia de acción y principios de su práctica*. Hormé. World Wide Books; 340 p. (Lumen).
24. El fenómeno social de la enfermedad mental : una perspectiva de abordaje desde la pedagogía de las Artes Escénicas. Propuesta para un posible escenario educativo. [Internet]. [citado 8 de enero de 2023]. Disponible en: <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10463>
25. [PDF] Effects of ACT Out! Social Issue Theater on Social-Emotional Competence and Bullying in Youth and Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial | Semantic Scholar [Internet]. [citado 8 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-ACT-Out!-Social-Issue-Theater-on-and-in-Agley-Jun/c52e15592de6f5137d31bc14c3feb84a2a82fe56>

26. Landazabal MG, Oñederra JA. Estudios epidemiológicos sobre la incidencia del acoso escolar e implicaciones educativas. *Informació psicològica*. 2008;(94):14-35.
27. Kontos P, Miller KL, Colantonio A, Cott C. Grief, Anger, and Relationality: The Impact of a Research-Based Theater Intervention on Emotion Work Practices in Brain Injury Rehabilitation. *Eval Rev*. febrero de 2014;38(1):29-67.
28. Michalewicz A, Pierri C, Ardila-Gómez S. Del proceso de salud/enfermedad/atención al proceso salud/enfermedad/cuidado: elementos para su conceptualización. *Anuario de investigaciones*. junio de 2014;21(1):217-24.
29. Arte y enfermería [Internet]. [citado 19 de enero de 2023]. Disponible en: https://enfermeriaendesarrollo.es/wp-content/uploads/2020/07/EnD_25_julio.pdf
30. Pérez MFC, Castillo NIC, Vergara CFS, Saavedra AFB, Flores RIV. BENEFICIOS DEL ROL DE ENFERMERÍA EN SALUD ESCOLAR, IMPLEMENTACIÓN A NIVEL INTERNACIONAL. REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Horizonte de Enfermería*. 30 de agosto de 2021;32(2):192-211.
31. INE. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. INE. [citado 4 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ine.es/>
32. Lázaro Cantarín J. Taller de teatro. Cuarta. Alcalá, Madrid: CCS; 2003. 207 p.
33. Boal A. Juegos para actores y no actores. Sexta. Barcelona: Alba; 2015.
34. Vygon C. Sedación en pediatría: gestionar el estrés y el dolor en la canalización de vías [Internet]. Campus Vygon. 2020 [citado 3 de abril de 2023]. Disponible en: <https://campusvygon.com/sedacion-en-pediatria-gestionar-el-estres-y-el-dolor-en-la-canalizacion-de-vias/>

ANEXO 1: ANÁLISIS DAFO

Debilidades:

- Es un taller que se realiza en un corto espacio de tiempo, serían necesarias más sesiones en diferentes momentos para asumir lo aprendido y aumentar la dificultad de las actividades, logrando un mayor alcance de los objetivos.
- Será impartida por una persona ajena al centro. No hay una relación de confianza previa con los alumnos. Dificulta el manejo y la evaluación de los niños.
- El lugar de las sesiones viene dado por el centro de Educación. Ciertos espacios no son los más adecuados y precisan adaptación (mover mesas, sillas...).
- Para este taller se cuenta con la colaboración del profesorado y los tutores. No todos querrán involucrarse, y son un pilar en la recogida de información.
- Parte de la recogida de respuestas de los niños será a viva voz, de forma colectiva, lo que dificulta una obtención de información individualizada y más en profundidad.
- Las valoraciones por parte del observador no serán objetivas, dependerán en cierta medida de su criterio.

Fortalezas:

- No requiere apenas material (impresión de evaluaciones) y, por tanto, tiene un bajo coste.
- Precisa de una persona para impartir el taller y la colaboración del profesorado y tutores legales para la recogida de datos.
- Son dinámicas que agradan a los niños por su carácter gamificador.
- Es adaptable a diferentes espacios.

ANEXO 2: CUESTIONARIO PREVIO A SESIONES (34)

Nombre	
Apellidos	
Edad	
Sexo (femenino, masculino)	
Actividades extraescolares	
Escala	<p>¿Cómo estás ahora?</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>  <p>The scale consists of 11 circular smiley faces arranged horizontally. Above each face is a number from 0 to 10. The faces are colored and shaped as follows: 0 (blue, wide smile), 1 (teal, slight smile), 2 (green, neutral), 3 (light green, neutral), 4 (green, slight frown), 5 (yellow-green, frown), 6 (yellow, frown with sweat drops), 7 (orange, frown with sweat drops), 8 (orange-red, frown with sweat drops), 9 (red, frown with sweat drops), 10 (dark red, frown with large tears).</p>

ANEXO 4: EVALUACIÓN SESIÓN 1

Pregunta	Respuesta general	Aclaración posterior
¿Hay algún nombre de los que estamos aquí que no conozcas?		Vamos a intentar hablar más con estos compañeros que conocemos menos en esta semana. Queremos estar todos a gusto, ¿Verdad?
¿Qué tal estás? ¿Levanta la mano si te sientes contento, triste, enfadado...?		
¿Qué ejercicio te ha gustado más? Levanta la mano si: saludo, piratas, caminar, corro.		Hemos visto cómo caminamos y nos movemos, y también cómo lo hace el resto. ¿Lo hacemos a menudo? Vamos a probar a fijarnos en cómo caminan los que nos rodean esta semana.
¿Queréis más juegos así?		La próxima semana seguimos.

Observaciones:

ANEXO 5: EVALUACIÓN SESIÓN 2

Pregunta	Respuesta general	Aclaración posterior
¿Qué tal estás? ¿Levanta la mano si te sientes contento, triste, enfadado...? ¿Te sientes cómodo? ¿Y seguro?		
¿Qué ejercicio te ha costado más? ¿por qué? (nudos, serpiente, vampiro, oso)		
¿Cuál te ha salido mejor?		Al quitarnos un sentido, por ejemplo, al dejar de ver, el resto de sentidos se amplifican, se esfuerzan más para darnos información. El hecho de que no podamos ver no significa que no sepamos dónde estamos, al igual que el no oír no supone no saber lo que dice el resto. Tenemos muchas maneras de comunicarnos. [Sensibilización de la diversidad funcional]
¿Os habéis divertido?		

Observaciones:

ANEXO 6: EVALUACIÓN SESIÓN 3

Pregunta	Respuesta general	Aclaración posterior
¿Se os ha dado bien imitar a vuestros compañeros? ¿Y a vuestro animal favorito?		No es fácil tratar de hacerse pasar por otra persona. No sabemos lo poco que conocemos a alguien hasta que intentamos ponernos en su lugar. Para hacer realmente bien este ejercicio hay que conocer a la persona que queremos copiar, y entenderla. [Fomento de la empatía]
¿Cómo os habéis sentido en la tormenta? ¿Os ha gustado el viento? ¿Con qué cosas os sentís como en ese momento?		
¿Cómo os sentís ahora?		
(En función de la colaboración en esta pregunta, ampliar a otras sensaciones: con la lluvia, con los truenos, de sesiones anteriores: sin ver, sin poder soltarnos de las manos...). [Exploración de la verbalización de emociones]		

Observaciones:

ANEXO 7: EVALUACIÓN POR PARTE DE LOS TUTORES

Soy Julia Anicimov Rodríguez, estudiante de cuarto curso del grado de Enfermería. Como propuesta de TFG he realizado un taller basado en las artes escénicas para promocionar la salud mental en niños. Esta mañana he impartido parte del taller a la clase ___ del colegio de educación primaria Isabel la Católica. Para evaluar su impacto solicito su colaboración:

Al salir del taller, el niño:

- Se ha sentido mayormente:

Feliz	Cansado	Triste	Enfadado	Confuso	Nervioso	Asqueado	Sorprendido	Disgustado

- ¿Ha hablado del taller?: Sí No

Nombre y apellidos del niño:

Gracias de antemano,

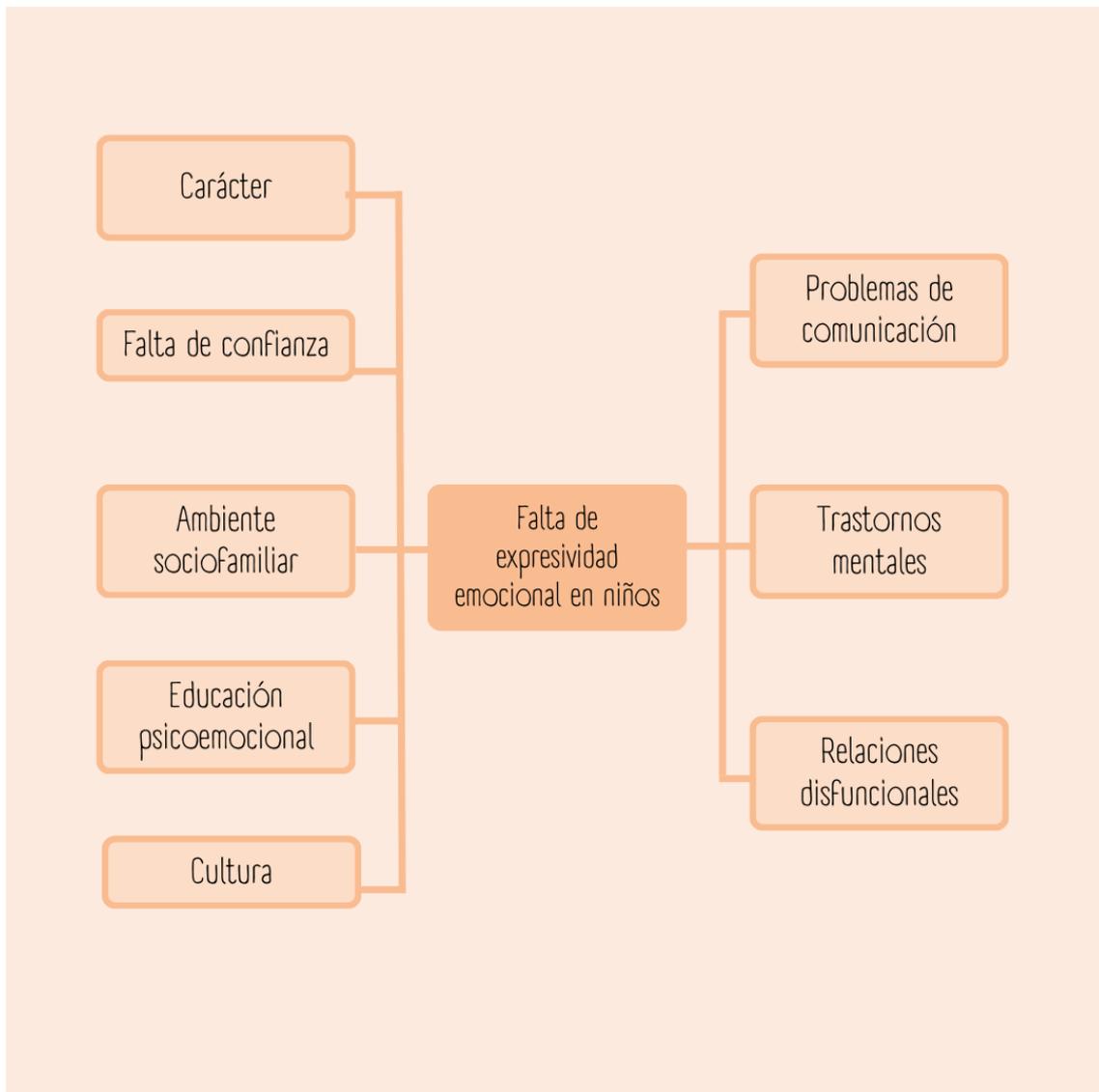
Julia Anicimov

ANEXO 8: ESCALA EVA

(Se colocarán varias en una página para reducir el gasto al imprimirlas)

Nombre y apellidos	
Escala	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

ANEXO 9: ÁRBOL DE PROBLEMAS



Causas > Problema > Efectos

ANEXO 10: ACTIVIDADES TALLER T

1. ¡Tuya!

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	Generar un ambiente de cierta confianza que facilite el alcance de los objetivos de las siguientes dinámicas.
Técnica o método	Técnica de encuentro (“ovillo”).
Agrupación	Dinámica grupal.
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Lugar: gimnasio del CEIP Isabel la Católica. - Recursos personales: una persona que dirija el taller. - Recursos materiales: una pelota, proporcionada por el colegio.
Desarrollo de la actividad	Los participantes se colocan en círculo. Se presentan de forma breve: nombre, lugar de nacimiento, cómo se llaman su hijo, o bien de qué asignatura imparten clase. Solo puede hablar la persona que tenga la pelota. Al acabar se la pasará a otro integrante del grupo, diciendo “¡Tuya!”. Que sea, preferiblemente, a la persona que menos conozca, dentro de aquellos que todavía no hayan hablado.

2. ¿Y tú eras...?

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>Fomentar la expresión verbal. La creatividad también, al tener que resumir una historia en medio minuto.</p> <p>Activar la observación y la concentración.</p> <p>Comenzar a ejercitar la expresividad corporal a través del modelaje.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Dinámica grupal.

Tiempo de duración	20 minutos.
Recursos	Véase Actividad 1.
Desarrollo de la actividad	<p>Seguimos en círculo, de nuevo la única persona que puede hablar es aquella que tenga el balón. En este caso, nos contará una historia de su infancia, cualquiera, que dure menos de 30 segundos. Para que no se extienda, el organizador podrá pedir el cambio de orador diciendo “¡Tuya!”, como en la actividad anterior, y se pasará la pelota. Todos los participantes tendrán que prestar especial atención, ya que la persona que reciba la pelota tendrá que repetir lo que recuerde de la historia contada por quien ha recibido el balón. Y, para que sea creíble, tendrá que hacerse pasar por esa persona, tal y como lo contaba. ¿Hacía muchas pausas? ¿Gesticulaba poco? ¿Jugaba con la ropa? ¿Miraba a alguien, a todos...?</p> <p>Al terminar el modelaje, explicará su propia historia y pasará la pelota.</p>

3. *Ese es mi sitio*

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>Permitir que exploren las diferentes líneas existentes para convencer a otra persona.</p> <p>Trabajar en las relaciones interpersonales.</p> <p>Aprender otras formas de expresión de deseos e ideas a través de la observación del grupo.</p>
Técnica o método	Teatro en Educación.
Agrupación	Dinámica grupal.
Tiempo de duración	15 minutos.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Lugar: gimnasio del CEIP Isabel la Católica. - Recursos personales: una persona que dirija el taller. - Recursos materiales: ninguno.

Desarrollo de la actividad	<p>Se pide al grupo que se sienten por el suelo y los bancos. El organizador se quedará de pie. Se acercará a uno de los participantes y con las frases “Este es mi sitio” y “Quiero sentarme aquí” tratará de disuadirle de que se levante. Hay muchas formas de intentarlo: suplicando, pidiéndolo con educación, imponiéndose, enfadándose...</p> <p>Al cederle el sitio, el participante se levantará y tendrá que buscar una persona a la que convencer para que le permita sentarse.</p> <p>Esta actividad no tendrá explicación previa, debe permitirse a los participantes que lleven el ritmo y la interpreten a su libre albedrío. Es muy importante que el director pase a ser uno más en cuanto se siente.</p>
Observación	<p>Al terminar es interesante realizar un pequeño análisis, señalando aquellas formas de convencer que más hayan llamado la atención. En cualquier caso, agradecer la participación y dar refuerzo positivo ya que, sobre todo al principio, esta dinámica puede ser muy confusa.</p>

4. Tú y yo

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO	
Objetivos de enseñanza	<p>Potenciar la autoobservación y el autoconocimiento.</p> <p>Focalizar la atención en el manejo de situaciones complicadas.</p> <p>Dar estrategias de afrontamiento asertivas.</p>
Técnica o método	Role-playing.
Agrupación	Parejas.
Tiempo de duración	20 minutos.
Recursos	Véase Actividad 3.
Desarrollo de la actividad	<p>Los participantes se colocarán por parejas. Uno de ellos ejercerá de padre/profesor y otro de hijo/alumno. Se dará un escenario a cada pareja: tu hijo se ha metido en la cocina y ha puesto todo perdido de tomate,</p>

tu alumno ha llegado con los deberes sin hacer por quinta vez, tu niño está haciendo un berrinche en medio del patio, tu hijo no quiere comer nada de lo que le has hecho, tu pequeño se está peleando con su hermana...

A los dos minutos, se intercambiarán los roles.

El organizador pasará entre las parejas, observando las dinámicas. Cuando vea necesario, parará la interpretación y hará preguntas que lleven al autoanálisis: ¿Estás alzando la voz? ¿Cómo crees que se sentiría tu niño si le dijeras eso? ¿Podrías hacer otro afrontamiento de esto, tal vez...?

En ocasiones habrá que instar a los participantes a que muestren carácter, incluso ponernos como hijos o alumnos para que se metan correctamente en el papel. Queremos que sea lo más cercano posible a una situación cotidiana, para que reaccionen, en la medida de lo posible, como suelen hacerlo.

ANEXO 11: EVALUACIÓN TALLER T

Nombre	
Apellidos	
Edad	
Sexo	
¿Viene como docente, o como madre/padre/tutor legal?	

	Sí	No
Sé distinguir cuándo mis hijos o mis alumnos están tristes, enfadados, contentos...		
Considero que me expreso bien con mis hijos o alumnos, incluso cuando estoy enfadada/o.		
Creo que puedo hacer sentir mejor a mi hijo/ alumno.		
Cómo me comporte con mi hijo/alumno no influye en cómo permite él que le trate el resto.		
Su estado emocional no tiene que ver con rendimiento académico.		
Una rabieta es “cosa de niños”, se le pasará.		
Mi hijo/alumno tiene que ser amigo de todo el mundo.		
Las cosas complicadas de explicar, como que alguien muera, es mejor que no las sepan.		
Le digo a menudo frases en la línea de “Estoy orgullosa/o de ti”, “Esto lo estás haciendo muy bien” ...		
Escucho a mi hijo/alumno cuando me cuenta su día.		
Fomento las actividades que le hacen ilusión (pintar, cantar...).		

Utilidad del taller en la vida diaria:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Puntuación del taller:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Recomendarías este taller a otros padres, tutores...?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sugerencias/Comentarios:

ANEXO 12: CORRECCIÓN CUESTIONARIO ANEXO 11

- Sé distinguir cuándo mis hijos o mis alumnos están tristes, enfadados, contentos... [Se permiten ambas respuestas. Si la respuesta es un No, es válido, si con esta pregunta el padre/tutor/profesor se ha dado cuenta de que le cuesta identificar el estado anímico de su alumno/hijo. No todos tenemos desarrolladas las habilidades de observación, pero se pueden practicar].
- Considero que me expreso bien con mis hijos o alumnos, incluso cuando estoy enfadada/o. [Misma respuesta que en la primera pregunta].
- Creo que puedo hacer sentir mejor a mi hijo/ alumno. [Misma respuesta que en la primera pregunta].
- Cómo me comporte con mi hijo/alumno no influye en cómo permite él que le trate el resto. [Respuesta correcta: No. Los padres y tutores son el referente de los niños].
- Su estado emocional no tiene que ver con rendimiento académico. [Respuesta correcta: No].
- Una rabieta es “cosa de niños”, se le pasará. [Respuesta correcta: No].
- Mi hijo/alumno tiene que ser amigo de todo el mundo. [Respuesta correcta: No. Cada niño tiene su personalidad. Debe ser respetuoso con todos, pero habrá gente con la que no encaje].
- Las cosas complicadas de explicar, como que alguien muera, es mejor que no las sepan. [Respuesta correcta: No. El objetivo es contárselo de tal forma que lo comprendan y no les genere miedo].
- Le digo a menudo frases en la línea de “Estoy orgullosa/o de ti”, “Esto lo estás haciendo muy bien” ... [Misma respuesta que en la pregunta uno].
- Escucho a mi hijo/alumno cuando me cuenta su día. [Respuesta correcta: Sí].
- Fomento las actividades que le hacen ilusión (pintar, cantar...). [Respuesta correcta: Sí].

ANEXO 13: FUTURAS LÍNEAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Para completar el bagaje de aprendizaje, tanto por parte de los niños, como de los padres y profesores, serían necesarios más talleres a lo largo del tiempo. También podría plantearse la captación de más participantes y la adaptación del taller para que pudiera ser impartido a niños de un espectro más amplio de edad.

Como ya se ha comentado anteriormente en este trabajo, la enfermera escolar sería la figura ideal para realizar este programa de forma continuada.

Una idea para seguir en esta línea de la Educación para la Salud sería contar con un equipo multidisciplinar y abarcar una mejora de la salud mental autopercebida en niños a través de diversos enfoques: Enfermería, Psicología, Educación Infantil, Pedagogía, Artes Escénicas...con especialistas de cada campo.