



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO FIN DE GRADO:

**EL DIARIO EMOCIONAL DOCENTE COMO INSTRUMENTO PARA
OBSERVAR Y ANALIZAR LAS EMOCIONES DURANTE EL
PRÁCTICUM II.**

Presentado por **Laura Fernández Villanueva** para optar al Grado
de Educación Primaria por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: **Cristina Rodríguez Morante.**

Curso 2022-2023

RESUMEN

El siguiente documento presenta el proceso y resultados del proyecto de investigación y puesta en práctica de las emociones en la labor docente. Dicho proyecto se ha llevado a cabo mediante un instrumento pedagógico conocido como Diario Emocional Docente, y tras un análisis profundo de reflexiones e ideas, se ha redactado un informe detallado del mismo. Por tanto, este Trabajo de Fin de Grado está enfocado a analizar, a través de relatos o datos personales, y posteriormente un autoestudio de aquellos datos recogidos, el lado sensitivo-emocional de una futura docente durante el desarrollo del Prácticum II.

Palabras clave: Diario Emocional Docente, labor docente, informe detallado, autoestudio.

ABSTRACT

The following document presents the process and results of the research project and the implementation of emotions in teaching. This project has been carried out through a pedagogical instrument known as the Teaching Emotional Diary, and after an in-depth analysis of reflections and ideas, a detailed report has been written. Therefore, this Final Degree Project is focused on analyzing, through stories or personal data, and later a self-study of those data collected, the sensitive-emotional side of a future teacher during the development of Practicum II.

Key words: Emotional Teacher Diary, teaching work, detailed report, self-study.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS.....	4
2.1.	Objetivos generales.....	4
2.2.	Objetivos específicos.....	4
3.	JUSTIFICACIÓN.....	5
4.	MARCO TEÓRICO.....	8
4.1.	Teorías explicativas de las emociones.....	9
4.2.	Las emociones en la labor docente.....	11
5.	METODOLOGÍA.....	12
6.	ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	14
6.1.	Aspectos emocionales de mi diario.....	14
6.1.1.	Emociones que se repiten a lo largo de mis prácticas en el centro.....	14
6.1.2.	Emociones que me han sorprendido.....	16
6.1.3.	Emociones que no he sentido durante mi etapa en el colegio.....	16
6.2.	Colores emocionales.....	17
6.3.	Reflexiones finales sobre el Diario.....	18
6.3.1.	Emociones desagradables.....	19
6.3.2.	Emociones positivas.....	26
7.	CONCLUSIONES.....	35
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado, presenta el proceso y análisis de las emociones experimentadas durante el Prácticum II, a través de un instrumento autorregulador y pedagógico llamado Diario Emocional Docente.

Se decidió trabajar sobre dicho tema, ya que me parece esencial como docente, en este caso, saber identificar y gestionar aquello que se siente en el aula y fuera de ella. Además, dicha experiencia forma parte de mi formación para la profesión y, por tanto, es algo nuevo que genera todo tipo de emociones y sentimientos.

Este trabajo presenta una serie de objetivos, los cuales son la base para la investigación y puesta en práctica de dicho proyecto. Dichos objetivos están diferenciados en dos, los generales y los específicos, y con ellos, se pueden observar aquellas metas que queremos conseguir al final del Trabajo de Fin de Grado.

Seguidamente, se redacta una justificación del tema, donde se pueden observar varias partes. Una de ellas, presentada desde un punto personal, donde explico los motivos que me han llevado a escoger dicho tema, y, por otro lado, se encuentra la justificación normativa, donde se explica de forma documentada y referenciada, la importancia que tiene investigar y tratar sobre las emociones.

Más adelante, se presenta un marco teórico sobre el tema seleccionado, donde se redactan diferentes definiciones del concepto “emoción”, los diferentes tipos existentes y las teorías explicativas del mismo. Este apartado, al ser totalmente teórico y sacado de artículos, Trabajos de Fin de Grado, investigaciones, etc., está referenciado correctamente, nombrando los autores/as correspondientes.

En la parte principal del trabajo, se presenta un informe detallado con todos los pasos seguidos con el Diario Emocional Docente. Se explica su redacción durante los tres meses de prácticas, y más tarde, el análisis profundo realizado para sacar todas las conclusiones y reflexiones posibles.

A continuación, se encuentran aquellas conclusiones finales del Trabajo de Fin de Grado, así como todo aquello que me ha aportado o servido como futura docente, o los nuevos aprendizajes que dicha puesta en práctica, a través del diario, ha supuesto para mí.

Finalmente, se presentan aquellas referencias bibliográficas que han sido utilizadas para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, las cuales se ajustan a la normativa APA vigente.

2. OBJETIVOS

Los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado, constituyen las principales metas que se quieren conseguir y a las que se quiere llegar, con su correspondiente investigación, documentación y puesta en práctica.

Este apartado se divide en dos, los objetivos generales y los objetivos específicos, y gracias a ellos, podemos comprender el significado final de dicho trabajo.

2.1. Objetivos generales

Los objetivos generales de esta investigación son los siguientes:

- Elaborar un marco teórico sobre el concepto de emoción, los tipos de emociones con su correspondiente clasificación y las teorías explicativas de las mismas.
- Elaborar un informe detallado a través de un diario emocional de la etapa como docente de prácticas en el colegio público “Ana de Austria” de Cigales.

Estos objetivos generales, se detallan a través de los objetivos específicos que se redactan a continuación.

2.2. Objetivos específicos

En primer lugar, los objetivos específicos relacionados con el primer objetivo general, son los siguientes:

- Definir el concepto de emoción.
- Definir y explicar los diferentes tipos de emoción.
- Conocer y redactar las correspondientes clasificaciones emocionales existentes.
- Presentar las teorías explicativas de las emociones.
- Conocer e investigar la importancia de las emociones en la labor docente.

Los objetivos específicos relacionados con el segundo objetivo general, son los siguientes:

- Elaborar un diario emocional durante la etapa como docente de prácticas en el colegio público “Ana de Austria” de Cigales.
- Analizar detalladamente dicho diario, con sus correspondientes lecturas.
- Redactar un informe detallado sobre aquellas ideas y reflexiones destacadas en el diario emocional.
- Analizar los resultados obtenidos con dicho informe.
- Presentar las conclusiones obtenidas a partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el proyecto sobre las emociones en la labor docente.

3. JUSTIFICACIÓN

Las emociones, son una parte muy importante en la vida de las personas, y como docentes, estamos constantemente sintiendo y experimentando sensaciones, lo que nos ayuda a formarnos cada día.

Normalmente, somos conscientes de las emociones de los niños y niñas, sin embargo, las de los propios profesores las dejamos un poco de lado, y esto debe reconducirse, ya que afectan, directa o indirectamente, tanto a ellos mismos como a los alumnos y alumnas, y es esencial saber reconocerlas para aprender a gestionarlas.

El reconocimiento de las propias emociones, considero que puede ser difícil, así como su gestión, pero debemos aprender a controlarlas. Esto es esencial ya que repercute en la relación profesor-alumnado, y, por ende, al aprendizaje.

He decidido trabajar e investigar sobre las emociones en el profesorado, ya que, no solo es esencial para favorecer el proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas, sino también, para el bienestar personal y profesional de los docentes. Pueden existir diferentes sensaciones o sentimientos, tanto con las distintas clases como en diferentes momentos de una sesión, sin embargo, no muchas veces sabemos lo que estamos sintiendo ni como expresarlo corporalmente para que no afecte negativamente a los niños y niñas.

Asimismo, considero que es esencial como maestro, crear un ambiente en el aula, de libertad de expresión, en el que todos los implicados, puedan contar o expresar lo que

sienten o piensan en cada momento, siempre con respeto, pero sin miedo de ser criticado o juzgado. Para ello, debe de existir una buena comunicación alumno-docente, y, además, dichos niños y niñas deben ver un ejemplo en su profesor, el cual se expresa y gestiona sus emociones de una forma natural y respetuosa.

Para todo esto, el docente debe ser consciente de sus propias emociones y de cómo gestionarlas corporalmente, para con ello, ayudar a dichos alumnos en su aprendizaje personal.

Por todo esto, considero que es muy importante realizar este tipo de investigaciones y trabajos sobre las emociones, ya que, no solo te informas sobre el tema, sino que, además, empiezas a conocer y analizar tus propias emociones y lo que repercute en el aula y en el resto del día.

Investigaciones como las de Bisquerra, Mora o Sutton, entre otros, ponen de manifiesto la importancia de las emociones en el profesorado, y explican los aspectos más importantes de las mismas, y con ello, demuestran la esencialidad de conocer, identificar y gestionar nuestras propias emociones.

Dichas emociones, como ya hemos aclarado, debemos saber reconocerlas, para posteriormente, aprender a analizarlas y gestionarlas a través de las acciones corporales. Por tanto, en primer lugar, tenemos que hablar de la conciencia emocional, es decir, tener la capacidad de identificar dichas sensaciones o sentimientos y ponerlas nombre. En este proceso de conciencia emocional, podemos hablar de tres fases esenciales:

- Conciencia de las propias emociones. En esta fase, somos conscientes de lo que sentimos y sabemos etiquetarlos y diferenciarlos de otras emociones.
- Poner nombre a dichas emociones. A través del vocabulario emocional, sabemos identificar una emoción y nombrarla correctamente.

Estas dos fases de la conciencia, (Bisquerra, 2005), son esenciales para posteriormente gestionar estas emociones. Por tanto, como docentes, aprender a transmitir las a los alumnos y alumnas de una determinada manera, es una tarea muy importante.

Otro de los aspectos esenciales de este trabajo, es la relación cuerpo-mente (Llacuna & Guardia, 2015), ya que las emociones solemos experimentarlas a través del cuerpo y lo que sentimos internamente, está directamente relacionado con las acciones corporales.

Por ello, no debemos separar estos dos términos, y con ello, tratarlos como uno solo, para saber gestionar las emociones y controlar el cuerpo en cada momento emocional.

Este aspecto es muy importante para todas las personas, pero todavía más para los maestros, ya que, lo que el cuerpo transmite, lo reciben los alumnos y alumnas, y controlar dichas acciones corporales en cada momento, es esencial para que los niños y niñas aprendan a saber cómo actuar con cada sensación que experimenten, ya sea rabia, tristeza o alegría.

Los docentes, suelen sentir diferentes sensaciones o emociones a lo largo de su jornada laboral, y uno de los puntos que suele afectarles es el alcance o fracaso de los objetivos. Como maestros, queremos siempre que los objetivos que planteamos en un inicio, se cumplan y si esto se consigue, sentimos una gran alegría y satisfacción, sin embargo, si no se llegan a alcanzar, se puede generar una frustración y ansiedad, que muchas veces es difícil de gestionar. Por ello, debemos ser conscientes de que no siempre salen las cosas como las planeamos y que esa frustración, debe convertirse en interés por mejorar.

Asimismo, muchos docentes en la actualidad, tienen tanta ansiedad por controlar sus emociones, que no las dejan desarrollarse en su plenitud, y las apagan. (Sutton & Harper, 2009). Por ello, aunque debemos aprender a gestionarlas, no debemos quitarlas de nuestra vida, sobre todo las negativas, ya que conllevan un aprendizaje posterior importante.

Por otro lado, uno de los aspectos más importantes a la hora de justificar este trabajo, ya que es uno de los cimientos de la enseñanza, tanto en infantil como en primaria, son las competencias clave.

Estas competencias se deben entender como *“aquellas que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida”* (RD 1513/2006, p.1).

Por tanto, en este apartado, es importante señalar la importancia de la gestión emocional en la legislación, ya que, prácticamente no se implica al profesorado, sino que el alumnado es el principal objetivo de dicha gestión y comprensión de las emociones.

Por tanto, existe un vacío legal en cuanto a los maestros y maestras, ya que no se repara en lo que pueden llegar a sentir, ni de enseñarles aquellas herramientas esenciales para gestionar dichas emociones.

Finalmente, es muy importante como docentes, aprender sobre este tema, y por tanto, debería investigarse más y compartir aquellos datos esenciales para la comprensión y aprendizaje del mismo.

4. MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado, se abordará el concepto de emoción, así como su correspondiente clasificación. Asimismo, se tratarán las teorías explicativas de las mismas y su influencia en la labor docente.

Las emociones son uno de los principales motores de nuestro cuerpo, las cuales nos empujan a vivir, a interactuar con el mundo y el entorno que nos rodea, y, sobre todo, con nosotros mismos. Son aquellas herramientas que nos ayudan a forjar una personalidad, la cual nos hace crecer y evolucionar como personas (Mora, 2012).

Damasio, por otro lado, considera los sentimientos como los cimientos de nuestra mente, y, por tanto, no son simplemente una decoración de las emociones, sino “*revelaciones del estado de la vida en el seno del organismo entero*” (Damasio, 2009. p.10). Dichas emociones surgen por el intento constante del bienestar global, y dependiendo del éxito que se tiene en su búsqueda, existen unas u otras emociones.

Asimismo, las emociones en los seres humanos, son conscientes, es decir, sabemos identificarlas y clasificarlas, y por supuesto, podemos gestionar corporalmente dichas emociones. Dicha sensación consciente que tenemos los seres humanos ante una reacción emocional, son los sentimientos (Bisquerra, 2012).

Además, para crear dichos sentimientos, es esencial tener presente el trípode de emociones, sensaciones y percepciones (Escribano, 2012), y conocer nuestras propias reacciones corporales con las que poder expresar dichos sentimientos.

Por otro lado, la dimensión emocional (Sutton, Grijalva, Paulo-Maya, Barrios., ... & Hernández-Torres, 2015) es esencial en la vida de los seres humanos, ya que nos sirve para interactuar con el medio y con las demás personas. Asimismo, en nuestro día a día, esperamos reacciones emocionales de nuestros iguales, ya sea en el ámbito familiar, laboral o educativo.

Estas reacciones, pueden ser la empatía, la alegría o tristeza por el prójimo, el apoyo emocional, etc. Por ello, no solo es importante conocer y expresar nuestras emociones, sino conocer las de los demás y ayudarles a gestionarlas dependiendo el momento.

4.1. Teorías explicativas de las emociones.

En cuanto a las teorías que explican las emociones, la obra de Darwin “The Expression of the Emotions in Man and Animals” de 1872, fue la que inició las posteriores investigaciones sobre este término y todo lo que conlleva. (Palmero, Guerrero Rodríguez, Gómez-Íñiguez, Carpi Ballester & Goyareb, 2011).

Según su propuesta, la expresión de las emociones, sigue tres principios básicos. En primer lugar, el principio de los hábitos asociados con la utilidad, que trata sobre que las expresiones emocionales fueron originalmente aprendidas y, a causa de su utilidad, se convierten en innatas, transmitiéndose a las subsiguientes generaciones. En segundo lugar, el principio de antítesis, que comenta que la expresión de las emociones opuestas, también implica tipos contrarios de conducta. Además, Darwin expresa que *“cuando un sujeto siente un estado directamente opuesto al que requiere la situación, experimenta una tendencia involuntaria a expresar conductualmente ese sentimiento, aunque no tenga un claro valor adaptativo para sí mismo”*.

En tercer lugar, se encuentra el principio de la acción directa del sistema nervioso excitado, con el cual, Darwin explica que, muchas emociones no se pueden justificar siguiendo los anteriores principios, sino que, simplemente se producen por cambios en la actividad del sistema nervioso de nuestro cuerpo.

Además, a lo largo de la historia, se ha intentado explicar la conexión o diferencia entre la razón y las emociones, que muchas veces se han considerado enemigas, y se han dictado varias teorías que explican aquel componente cognitivo presente en las emociones.

En primer lugar, se habla de la teoría de la sensación, propuesta por William James (1884) y Carl G. Lange (1885), la cual quería demostrar la idea equivocada de que *“las emociones son el resultado de una percepción y la causa de la expresión física”* (Melamed, 2016, p. 16), es decir aquella percepción que tenemos hacia un objeto, lugar o persona, despierta un estado emocional determinado. Esta teoría quiere invertir el orden de la secuencia sobre el origen de una emoción, y explica que, ante esa percepción sobre un determinado elemento, fomenta aquellos cambios corporales y la aparición de sensaciones. Asimismo, aclara que la denominada “sensación”, no es más que la emoción causada por *“la respuesta fisiológica desencadenada luego de la percepción del objeto”* (Melamed, 2016, p. 17).

Años más tarde, surge la teoría de la mano de Zajonc (1980), de que las emociones son la respuesta de un momento cognitivo previo. Además, explica que no es necesario conocer el objeto para sentir una relación afectiva, y que es posible que algo nos agrade sin la necesidad de profundizar en ello. Un ejemplo de ello es que podemos comprarnos un móvil o un coche que nos parece bonito o nos gusta, es decir sentimos afecto por ello, y en realidad, no lo conocemos.

Otra de las teorías explicativas es la racionalidad de las emociones de Robert C. Solomon, la cual determina que *“las emociones son juicios normativos y frecuentemente morales”* (Solomon, 1973). Asimismo, aclara que para que se experimente una emoción, no es suficiente con la existencia de un hecho, sino que tiene que haber un juicio personal sobre el mismo, y esta emoción puede ir cambiando conforme avance dicha evaluación. Dicha teoría rechaza el razonamiento de que las emociones son involuntarias e irracionales, es decir, nosotros mismos somos los responsables de nuestras propias emociones y el momento en el que las experimentamos.

Por otro lado, Richard Lazarus explica la unión y relación entre cognición y emoción y critica la forma de pensar de Zajonc sobre dicha cognición. Según él, las emociones surgen a través de estados sensoriales y que existe una clara transformación para producir dichas emociones. Asimismo, Lazarus se plantea una nueva pregunta, qué tipos de cogniciones son capaces de despertar distintas emociones o sensaciones (Lazarus, 1984).

Asimismo, existen varios enfoques para explicar las emociones, la cognición y la percepción. El segundo enfoque nombrado define que las emociones deben ser nombradas y clasificadas como sensaciones, sin embargo, la cognición intenta explicar el

componente valorativo de las mismas. Valorar, según Lazarus puede realizarse de varias maneras: en primer lugar, de manera automática y no-consciente y por otro lado, de forma consciente y deliberado.

4.2. Las emociones en la labor docente.

Las emociones en el ámbito educativo, constituyen uno de los pilares más importantes, tanto para los docentes como para los alumnos. Las emociones positivas o grata favorecen en mayor cantidad a los diferentes aprendizajes, sin embargo, las negativas o no gratas, retrasan la mejora de dichos aprendizajes. (Ibañez, 2002).

Por otro lado, aquellas emociones negativas dentro del aula, debemos saber gestionarlas de tal forma que, nos ayuden a evolucionar en la vida, como la tristeza o la frustración. Todo en la vida, tiene un aprendizaje positivo detrás, incluso los sentimientos o sensaciones amargas, solo debemos encontrar la manera de sacarle brillo y aprender de ello.

Como docentes, la consciencia de sus emociones es esencial para crear un buen clima de aula, y para, a su vez, ayudar a fomentar esa libertad de expresión en la que los niños y niñas puedan identificar sus sentimientos y sacarlos a la luz, siempre con respeto. Existen varios estudios que demuestran que, aunque en multitud de ocasiones se les echa la culpa a los alumnos de crear un mal ambiente de clase, muchas veces tiene mayor peso la mala gestión de las emociones del propio docente (Laponni, 2016).

Asimismo, suele afectar negativamente a las emociones de dichos profesores, cuando los alumnos y alumnas no consiguen los objetivos académicos planteados. Muchas veces, debemos aprender a sacar conclusiones positivas o saber gestionar de mejor manera el fracaso, ya que, las acciones emocionales que realizamos a través del cuerpo, las transmitimos a nuestros estudiantes, lo que puede influir claramente en su evolución personal y académica.

5. METODOLOGÍA

En el siguiente apartado, se explicarán los diferentes procedimientos que se han seguido a la hora de elaborar este Trabajo de Fin de Grado, así como los instrumentos utilizados en la elaboración, análisis y reflexión del Diario Emocional Docente.

En primer lugar, se realizó una profunda investigación sobre el concepto de emociones, así como las teorías que las explican y las clasificaciones existentes de las mismas. Este paso, se realizó a través de una búsqueda de información en artículos académicos, libros, Trabajos de Fin de grado, investigaciones, etc., así como sus correspondientes referencias bibliográficas.

Esto me permitió documentarme y conocer un poco más sobre el tema principal de mi trabajo, y con ello, tener la suficiente información para el posterior análisis emocional del diario.

Por otro lado, mientras realizaba mis prácticas como docente en el colegio público “Ana de Austria” de Cigales, utilizaba como instrumento un diario personal, para plasmar con palabras y oraciones, todas aquellas emociones y sentimientos que rondaban mi cabeza y mi cuerpo en cada una de las situaciones y experiencias vividas. Este instrumento ha podido unir las dimensiones pedagógica y corporal, desde los primeros contactos con un aula, por lo que ha fomentado mi evolución profesional y personal y me ha ayudado a conocer y gestionar todo aquello que siento en cada momento (González-Calvo & Martínez- Álvarez, 2018),

Este diario ha ido evolucionando a lo largo de las semanas, ya que iba conociendo las diferentes maneras de expresar mis sentimientos, las palabras adecuadas para describirlos y los diferentes aspectos más importantes que dichas emociones suponían para mí a lo largo de los días. Además, conforme avanzan las páginas del mismo, se observa una maduración escrita y un uso más completo y acertado del vocabulario. Esto ha sido posible gracias a la investigación y experimentación vividas durante los tres meses de prácticas, con el que he podido crear un aprendizaje personal y académico enorme.

Tras la elaboración del diario, se ha realizado el análisis profundo del mismo. En primer lugar, se procedió a las primeras lecturas en las que se iban destacando comentarios,

vivencias, palabras, etc., y se redactaron aquellos aspectos emocionales más destacados y que han supuesto un antes y un después en mi experiencia.

Seguidamente, se tenía que clasificar todas aquellas sensaciones expresadas en palabras, por lo que se escogieron varios colores, y cada vez que se repetía una idea/emoción, se señalaba con un mismo color. Este proceso fue bastante largo, ya que muchas ideas eran parecidas, pero no habían sido experimentadas de la misma forma.

Una vez coloreada cada emoción, se clasificó con una palabra o conjunto de ellas, por ejemplo, cada vez que existía una frase en la que expresaba enfado o rabia, se señalaba con estas dos palabras, así como el color utilizado para diferenciarlas de otras emociones.

Este proceso, considero que fue el más complicado del trabajo, ya que confundía ideas o no conocía la manera de separar emociones similares. Finalmente, y con un largo proceso de análisis, se consiguieron clasificar 10 ideas/ emociones diferentes, de las cuales 5 fueron positivas y 5 negativas.

Tras la clasificación de las emociones señaladas en el Diario Emocional Docente, se procede a la elaboración de las correspondientes reflexiones que, el mismo diario, ha hecho posible. En esta redacción, se han diferenciado tres apartados:

- En primer lugar, una introducción en el que se explica lo que ha supuesto para mí, todo el proceso de análisis y la evolución personal que he podido experimentar.
- Seguidamente, se reflexiona sobre las emociones negativas que se han detectado en el diario. En este apartado, se señalan sentimientos como enfado, frustración o impotencia, así como sus correspondientes consecuencias en mi labor docente y tiempo libre, y sus posibles explicaciones o herramientas utilizadas para gestionarlas. Asimismo, se observa y se comenta una clara diferencia en la redacción del diario con cada una de las emociones, sobre todo con las negativas, ya que las considero las más difíciles de conocer y gestionar.
- En tercer y último lugar, aquellas emociones positivas que he sentido en mi etapa de prácticas. Como en el anterior apartado, se intenta reflexionar sobre la aparición de las mismas, sus consecuencias día a día, y su clara evolución conforme pasaban las semanas.

Finalmente, hay que destacar que todo el proceso de elaboración del Diario Emocional Docente, se ha llevado a cabo en formato digital, facilitando en gran medida su unión con la documentación teórica, y su análisis con colores, búsqueda de palabras clave, etc.

6. ANÁLISIS Y RESULTADOS.

Para realizar dicho informe, se han llevado a cabo varias operaciones, hasta finalmente redactar una explicación o descripción de todos los aspectos emocionales destacados del mismo.

6.1. Aspectos emocionales de mi diario

En primer lugar, se ha realizado una primera lectura del diario, para observar aquellas ideas repetidas, aquellas que van incrementándose con el paso de los días, las que nunca aparecen, etc. Una vez realizada esa primera lectura, se han recogido dichas ideas.

6.1.1. Emociones que se repiten a lo largo de mis prácticas en el centro.

- Me crea tensión aquellos momentos de discusiones entre los alumnos, ya que quiero ayudar en todo lo posible y me genera impotencia cuando no lo consigo.
- Me crea ansiedad y agobio los momentos que se salen de la rutina y que tienen algo de descontrol.
- Cuando revivo algo de cuando era alumna en ese mismo centro, me viene la nostalgia.
- Empatizo mucho con los alumnos/as, y sus emociones me las transmiten al momento, recordando mis propias emociones cuando era niña, que eran similares a las suyas.
- Al pasar más tiempo con 4ºB, desde el principio estaba más tranquila y cómoda que con el resto.
- A principio de semana, al estar los niños más tranquilos, mis emociones son más positivas y estoy más cómoda y menos estresada. A finales de semana, suele haber conflictos o los alumnos/as están más alborotados, lo que me crea inquietud y agobio, e incluso algo de tensión e incertidumbre por lo que pueda pasar.
- Cuando me dirijo a la clase de 5ºC, suelo tener inseguridades, y me siento más intranquila y nerviosa en general que con otras clases. Acabo bastante cansada

mentalmente y triste por sentir esas emociones negativas con ellos, pero no lo puedo evitar.

- Me siento mucho más cómoda y relajada con los cursos más bajos, ya que con los mayores me siento más insegura e inquieta.
- Me siento muy cómoda y feliz en los recreos, ya que a diario salgo a interactuar con los niños y niñas.
- Me genera nerviosismo y ansiedad no tener las cosas controladas y no saber qué hacer ni cómo gestionar alguna situación.
- Con 3ºA siempre voy con mucha energía y muy feliz, ya que cada día aprendo más de ellos, no solo en la manera en la que se desarrollan las sesiones, sino de la empatía y compañerismo que presentan siempre.
- Me siento muy reconfortada y alegre, sintiendo una calma por dentro cuando soy útil de alguna manera con los niños y niñas, ya sea explicándoles algo, ayudándoles en algún conflicto, etc.
- Cuando los alumnos y alumnas trabajan bien y realizan, sin conflictos de por medio y con interés, las actividades planteadas, siento tranquilidad y alegría.
- Me ilusiona mucho cada vez que se me ofrece una tarea nueva, como diseñar una sesión o situación de aprendizaje, sintiéndome muy feliz.
- Siento nerviosismo e intranquilidad cuando voy a dirigir una sesión creada por mí, por si no les gusta o motiva lo suficiente.
- Me pongo nerviosa e inquieta cuando tengo que empezar a dar una situación de aprendizaje nueva.
- A principio de semana llego al colegio con mucha energía y los viernes, acabo agotada, tanto físicamente, como muchas veces mentalmente.
- Me hace sentir muy bien cuando otros docentes me dejan participar en sus clases.
- Cuando los alumnos y alumnas muestran su cariño y empatía hacía mí, tanto en los días normales como en los que no me encuentro bien, me genera una sensación de paz y de ternura.
- Me emociona conocer cursos nuevos, sobre todo de edades más pequeñas.
- Las situaciones en las que los niños con NEE, tienen arrebatos o comportamientos agresivos o más intensos de lo normal, me crean ansiedad, frustración e impotencia de no poder hacer nada.
- Cada vez que entro en las clases de 1ºB, me envuelvo de energía positiva, y solo tengo sensaciones de cariño, ternura y mucha felicidad.

- Me genera orgullo y confianza en mí misma cuando organizo una actividad o tarea y sale bien, tanto en el aula como fuera del centro, en una salida.
- En mi tiempo fuera de horario escolar, cuando tengo que preparar algo importante al día siguiente, ya sea una sesión, un material, una charla, etc., me siento nerviosa e intranquila.
- Durante la última semana, me he sentido bastante baja de ánimos ya que no quería que se acabara dicha experiencia, y, además, no me gustaba ver a los niños y niñas tristes.

6.1.2. Emociones que me han sorprendido.

- Me ha sorprendido que muy pocas veces realizo una sesión tranquila, feliz y cómoda con 5°C e incluso en el propio diario, comento sorprendida aquellos días buenos sin discusiones y con interés por parte del alumnado.

6.1.3. Emociones que no he sentido durante mi etapa en el colegio.

- Me ha llamado la atención, que, aunque unos días estuviera más cansada o desanimada, nunca me sentí totalmente abatida y no teniendo ganas de entrar al centro.
- Me ha sorprendido que muy pocas veces realizo una sesión tranquila, feliz y cómoda con 5°C e incluso en el propio diario, comento sorprendida aquellos días buenos sin discusiones y con interés por parte del alumnado.

6.2. Colores emocionales

Después de plasmar aquellas ideas o emociones que van apareciendo en el diario, se ha realizado una segunda lectura más en profundidad, es decir, analizando y clasificando en colores cada vez que se repite una emoción.

Tras este largo proceso, en el que había asignado un color a cada idea repetida, se realiza una clasificación, poniéndole nombre a dicha emoción, así como empatía o tristeza.

En primer lugar, le asigné un nombre a aquellas emociones negativas que se van repitiendo a lo largo del diario, las cuales son las siguientes:

- Tensión e impotencia: Color rojo.
- Nervios, inquietud, inseguridad: Color verde.
- Enfado, rabia: Color gris.
- Ansiedad, estrés: Color granate.
- Tristeza, baja de fuerzas: Color verde pistacho.

A continuación, hacemos lo mismo con aquellas emociones positivas.

- Nostalgia: Color amarillo.
- Tranquilidad, comodidad: Color azul.
- Felicidad y diversión, ilusión: Color morado.
- Empatía: Color azul verdoso.
- Sorpresa: Color azul oscuro.

Seguidamente, se muestra una tabla con las repeticiones observadas en el diario, de cada una de las emociones o ideas anteriores.

Emoción/idea	Repeticiones
Tensión e impotencia	31
Nervios, inquietud, inseguridad	91
Enfado, rabia	13
Ansiedad, estrés	20
Tristeza	45
Nostalgia	14
Tranquilidad, comodidad	117

Felicidad, diversión	234
Empatía	9
Sorpresa	9

6.3. Reflexiones finales sobre el Diario

El paso final del informe del diario emocional, es la redacción de aquellas reflexiones y clasificaciones de las emociones que hemos podido sacar del propio análisis.

Durante mis tres meses de prácticas en el colegio público “Ana de Austria” de Cigales, he redactado un diario personal, sobre todas aquellas emociones y sentimientos que he experimentado durante todo ese tiempo.

En general, durante mi experiencia, las emociones que han surgido han sido mayormente positivas, y todo el aprendizaje que ha supuesto, me ha hecho darme cuenta de lo importante que es, siendo maestra, saber lo que sientes en cada momento y aprender a gestionarlo de la mejor manera posible, tanto para ti, como para tus alumnos y alumnas.

Antes de comenzar el diario, no sabía muy bien lo que me iba a encontrar, ni cómo empezar a redactarlo, ya que escribir las actividades que realizas en un día, es sencillo, pero las emociones o sensaciones que experimentas en cada momento, no es tan fácil. Por ello, la primera página del mismo, no fue sencilla de diseñar, ya que había vivido muchas emociones, tanto positivas, de nervios, incertidumbre, etc., y no sabía cómo expresarlo con palabras, ni muchas veces etiquetarlas con un nombre.

Los primeros días escribiendo este diario, fueron complicados y frustrantes, ya que no conseguía escribir perfectamente lo que había sentido. Tres meses después, considero que uno de los aspectos que influyó en ese complicado proceso de escritura, fue que nunca había escrito un diario, ni puesto con palabras lo que me pasaba por la cabeza y el cuerpo. Entonces, no sabía cómo empezar ni cómo concluir, pero poco a poco, me fui soltando y conseguí redactar cada emoción o sentimiento, tanto positivo como negativo.

Otro detalle a destacar es que, desde un principio, me ha sido más sencillo escribir las emociones positivas y alegres, que las negativas. Estas últimas, no sabía identificarlas exactamente y me ponía triste al sentir negativamente en esta experiencia tan increíble.

Sin embargo, poco a poco conseguí aprender que, para ser buen docente y buena persona, tienes que conocer y gestionar, no solo los sentimientos agradables o alegres, sino también la tristeza, la frustración, el enfado, etc.

Tras un análisis profundo del diario, he observado que la soltura con la que expreso mis emociones en cada momento del día, es totalmente diferente a principios de febrero que, a mediados de mayo, y la evolución de expresión de dichas emociones es evidente. Al principio solo sabía poner nombre a los nervios tras experimentar una vivencia nueva o la alegría de estar con los niños y niñas, y tras finalizar las prácticas, conseguí nombrar la empatía, la ansiedad o estrés, la inseguridad, etc.

A continuación, comentaré aquellas emociones que han ido surgiendo durante estos meses y las reflexiones que he sacado al respecto.

6.3.1. Emociones desagradables.

La primera emoción que experimenté con la llegada al centro, fueron los **nervios** o la **intranquilidad**. Días antes de comenzar esta aventura, notaba ese sudor por el cuerpo que no te dejaba pensar en otra cosa, esa incertidumbre de no saber lo que va a ocurrir, y la inquietud, acompañada de ilusión, de volver a la que fue mi casa durante tantos años de mi infancia, donde he aprendido tantas cosas y donde me he formado como persona. Aquellos nervios me acompañaron hasta la puerta del colegio y siguieron conmigo hasta que fui abriéndome un hueco en las aulas.

Otras situaciones en las que siento nervios, son aquellos días en los que tengo que preparar una sesión o actividad en casa, para llevarlo a cabo el día siguiente. Al ser tan nerviosa, no puedo pensar en otra cosa a lo largo de la tarde, e incluso me imagino en las cosas que pueden salir mal, lo que me pone aún más nerviosa. Esto, sobre todo lo he sentido al principio de las prácticas, ya que, al acostumbrarme y coger confianza en mí misma, pude disfrutar de todo ese proceso.

Yo soy una persona extremadamente nerviosa, y las nuevas experiencias o los detalles que se me escapan de mi control, me causan inquietud y, como ya aclaré anteriormente, un sudor frío en las manos, acompañado de temblor, que no me dejan pensar en otra cosa. Muchas veces esos nervios me han jugado malas pasadas y he sufrido toda mi vida de ello, sin embargo, poco a poco voy aprendiendo a gestionarlos y a convertirlos en ilusión y tranquilidad.

Durante toda mi experiencia, he experimentado esos nervios al comenzar una tarea nueva, diseñar una sesión o material, conocer alumnos/as nuevos, etc., y considero que, no tener las cosas controladas me hace sentir insegura. Por ejemplo, cuando hay una discusión entre los alumnos/as o una situación en la que un niño con NEE, experimenta un momento de estrés, acompañado de movimientos agresivos, me producía mucha inseguridad y nervios, ya que, al principio no sabía cómo actuar.

En el párrafo siguiente, comento otra de las situaciones que me producen **nerviosismo** y **preocupación**, ya que, al principio no sabes cómo gestionarlo ni qué procedimiento seguir para motivarles y por supuesto, que realicen con sus compañeros actividad física. Son situaciones que se salen de las planificaciones de las sesiones, y que, quieras o no, te modifican tus planes y tienes que estar preparada, tanto con la disponibilidad de recursos, como mentalmente para asumir cualquiera de ellas.

“Sin embargo, hay varias situaciones con dos niños que me generan nerviosismo y preocupación. Una de estas niñas, no quiere hacer actividad física y se coloca en la portería del patio y se queda quieta toda la hora. La profesora, intenta que participe, pero es complicado, ya que se niega. Por tanto, hoy dicha niña, era la encargada de apuntar las canastas y faltas de sus compañeros en un acta, y con ello, conseguíamos que participara, al menos, de una manera más estática.

La otra situación que me preocupa, es la de un niño que cuando está jugando y no se encuentra cómodo o no quiere realizar las actividades o juegos planteados, se aleja y se esconde por el patio. Además, lo hace tan rápido, que no te das cuenta.”

(Diario Emocional Docente, 02/03/2023).

La clase con la que he experimentado las anteriores emociones, es 5ºC, y aunque no iba cómoda a sus clases, considero que he aprendido mucho emocionalmente con ellos. Además de nerviosismo, he sentido inseguridad e incomodidad, ya que, al ser más mayores, me sentía más observada y, asimismo, el ambiente de aula no era positivo.

Había discusiones o peleas diarias, comportamientos y comentarios hirientes, burlas, etc., y todo aquello, me hacía sentir pequeña e insegura, ya que no ven a los profesores como a alguien en quien puedas confiar o que te pueda ayudar, sino como enemigos. Poco a poco me gané su confianza e iba más tranquila al aula, pero esos sentimientos, aunque iban disminuyendo, siguieron ahí hasta el final.

Otra emoción negativa que he experimentado a lo largo de mis prácticas es la **impotencia**, acompañada de tensión. Dicha impotencia aparecía cuando existía algún conflicto y observabas que era imposible solucionarlo con diálogo a corto plazo. Esto me ha ocurrido varias veces, en las que he vivido situaciones desagradables, de enfados o riñas, y observabas que todos buscaban tener la razón y no sabía qué hacer para conseguir un consenso.

“Mientras iba transcurriendo la sesión, me iba encontrando más incómoda e inquieta y con bastante impotencia, porque, aunque les explicaras algo, tardaban en hacerte caso y estaban a lo suyo. Además, entre ellos, también tuvieron alguna discusión, y la verdad fue bastante estresante llevar dicha sesión”

(Diario Emocional Docente, 09/03/2023).

En este extracto del diario, comento una de esas situaciones de impotencia, en la que daba igual que llevaras una sesión motivadora o no, que, durante esos 60 minutos, no estaban dispuestos a participar. Lo que sentía era una mezcla de impotencia y rabia, porque me había esforzado mucho en diseñar unas actividades divertidas y creativas y los alumnos/as tenían el día retorcido, por lo que no iban a colaborar, ni conmigo ni entre ellos, ya que las discusiones también aparecieron.

En general, siento esa **impotencia** cuando observo a varios niños o niñas discutir o pegarse, ya que yo recuerdo mi infancia en el colegio muy alegre y con muchos amigos, y ver que día tras día hay una pelea y que no hay una unión de grupo, no me gustaba nada, y sentía tristeza.

Uno de los momentos de mayor impotencia y tristeza de toda mi experiencia, fue con mi grupo de referencia, con aquellos alumnos/as que tanto me han hecho disfrutar y reír, y, sin embargo, me lo hicieron pasar muy mal el último martes de mi etapa como docente de prácticas.

“En los tres meses que llevo aquí, nunca me había sentido tan mal, ya que varios alumnos, me vacilaban, no me escuchaban, hacían lo que les daba la gana, y he tenido muchas ganas de llorar. He podido relajarme cuando he ido a vigilar otra clase durante 5 minutos, y luego he vuelto. Al estar mi tutora, he podido explicar los contenidos, pero mi cabeza no estaba donde tenía que estar, y me sentía profundamente triste e impotente, ya que siempre intento ayudarles y explicar bien las cosas, y este momento me ha matado

anímicamente. Me da mucha pena que, a tres días de acabar las prácticas, haya ocurrido esto, y me he ido a casa muy mal”.

(Diario Emocional Docente, 17/05/2023).

En este párrafo se reflejan aquellos sentimientos amargos de tristeza e impotencia que viví durante una hora. Finalmente, se disculparon conmigo, y me revelaron que, al venir de la excursión del día anterior, estaban muy alterados y se les fue de las manos. Este hecho me relajó bastante y pude despedirme bien de ellos, pero me hizo sentir muy impotente, enfadada y triste.

La tristeza, una de las emociones que más me ha costado identificar en mi día a día en el centro y por ello, la que menos he agradecido que apareciera. Como futura docente, considero que es la mejor profesión del mundo, y sentirme triste cuando estoy ejerciéndola, es una de las peores sensaciones que he vivido.

Aquellos días, en los que experimentaba esa tristeza, y tenía que explicarlo con palabras, era terriblemente agotador mentalmente, y por suerte, fueron pocas veces en las que me sentí realmente triste. Plasmar con el teclado aquellos momentos, fueron dolorosos e incluso participaron las lágrimas.

Dicha tristeza, la he experimentado sobre todo con las discusiones o peleas entre los alumnos y alumnas, ya que es una etapa vital en sus vidas y me entristece mucho que lo vivan con malhumor, enfrentamientos o simplemente aislados. Es una etapa en la que tienen que divertirse y disfrutar de los amigos, el colegio, la familia, y observaba a niños/as que no lo hacían, por lo que me ponía muy triste.

Los últimos momentos en los que he sentido tristeza, fue cuando me tuve que despedir de aquellos niños y niñas, los cuales había visto y disfrutado día tras día durante tres meses. Fueron varios días intensos, en los que, observarles tristes y desanimados por tu ida del centro, me mataba por dentro y solo podía abrazarles y expresarles mi cariño.

Además, al ser especialista de una asignatura, me tenía que despedir de muchas clases y observar la tristeza de muchos niños y niñas, y es algo que siempre me va a costar gestionar. Además de nerviosa, soy una persona muy sensible y me cuesta soltar algo que me hace feliz, y tras haber disfrutado tanto en un sitio, tener que decir adiós, es emocionalmente complicado.

El último día, creo que experimenté muchas de las emociones que se irán nombrando en este trabajo, y no solamente fueron negativas, ya que, aquel día hubo mucha felicidad.

Ese momento de decirles que el lunes ya no iba a estar, fue **muy triste**, y me daban ganas de llorar constantemente. Y, por tanto, estuve todo el día algo afectada y escribiendo el diario, se me escaparon varias lágrimas.

Seguidamente, otra emoción que experimenté, fue el **enfado**, el cual considero que apenas ha estado presente en mi diario, y es un aspecto muy positivo que me llevo de las prácticas, ya que la mayoría de recuerdos y sensaciones han sido agradables. Sin embargo, hubo algún momento en el que me enfadé, por ejemplo, con mis alumnos/as, cuando deciden no atender en clase y generar un bullicio en el aula, cargado de risas, burlas o malas contestaciones. Estas situaciones me crean mucha rabia por dentro y desgraciadamente, tengo que enfadarme con ellos para que atiendan o participen activamente en las sesiones.

Es verdad que, apenas hubo momentos de verdadero enfado, ya que, en las sesiones impartidas por mí, no hubo muchos problemas y respondieron muy bien. Cuando están más alterados o nerviosos, suelen responder de esta manera, y no son conscientes de las consecuencias, tanto para ellos mismos como para los docentes.

Dicho enfado, se desarrolló cuando las prácticas estaban más avanzadas, ya que, al principio, tenía la necesidad de encajar, o caerles bien, tanto a los alumnos/as como a los maestros, por lo que intentaba que todo fuera maravilloso, aunque no lo fuera tanto. Por suerte, fui aprendiendo con la experiencia, que con los niños y niñas tiene que haber siempre un cierto límite, y cuando lo sobrepasaban, dándoles igual los comentarios o consejos de los docentes, se genera un enfado inevitable.

Es curioso que, los propios alumnos y alumnas se sorprendían las pocas veces que me veían enfadada, y reñían entre aquellos que estaban generando ese ambiente negativo con los que se comportaban bien y querían que yo lo estuviera también. Asimismo, me considero una persona con mucha paciencia y pienso que, a través del diálogo, todo se soluciona, con lo que no me gusta nada gritar ni intentar resolver los conflictos de malas maneras. Por ello, cuando me enfadaba, los propios niños y niñas se preocupaban y se daban cuenta de que lo que estaban haciendo no estaba bien, aunque fuera algo tarde.

He llevado ese enfado bastante mal emocionalmente, ya que no me gusta sentirme así, y menos con aquellos que me dan la vida, que son los niños/as, por ello, cuando llego a mi casa después de la jornada laboral, **me siento triste e incluso enfadada conmigo misma por mi reacción.**

Como última emoción negativa, quiero mencionar y analizar la frustración. Dicha emoción ha sido de las más complicadas de identificar y muchas veces lo confundía con nervios, intranquilidad o enfado.

Además, tras el análisis profundo del diario emocional, muy pocas veces aparece la palabra “frustración”, y simplemente intento explicar lo que me ha ocurrido con otras palabras o sinónimos, sin saber identificar esta emoción. Por ello, gracias a leer una y otra vez cada página del mismo, comparar sensaciones y hacer una clasificación precisa de las mismas, he podido darme cuenta que, muchas veces no era enfado ni nervios lo que sentía, sino una frustración en torno al fracaso o al error.

Durante mi experiencia, he sido consciente de que, muchas veces, los maestros queremos realizar sesiones tan perfectas ligadas a resultados excelentes, que el fracaso o los errores, nos llevan a sentir frustración, ya que no entiendes qué ha podido salir mal, con lo bien que lo tenías planificado. He conseguido observar y aprender, que, aunque lleves una sesión o actividad muy bien preparada, en un aula todo puede pasar y tienes que estar mentalizado y con recursos suficientes para poder superar con éxito emocional aquellas situaciones.

Además, puede que lleves una actividad original y creativa, pero existen diversos factores externos que pueden condicionarte completamente. En mi opinión, aprender a gestionar las emociones dentro de un aula es igual de esencial como de complicado, ya que cada día es una nueva aventura y tienes que conocer muy bien tus sentimientos y tus recursos emocionales para poder aprender y ser un buen docente.

Muchas veces, dicha frustración acaba influyendo negativamente en el alumno y ellos no tienen la misma capacidad de gestión que los adultos, por lo que aprender a transmitir buenas sensaciones, aunque no las estés experimentando o a llevar las cosas con calma y tranquilidad corporal y mental, es esencial para el desarrollo educativo y emocional del niño/a.

En mi proceso de aprendizaje en dicho centro, he vivido en varias ocasiones esa frustración, y ha sido complicado, ya que no sabía cómo actuar ni las razones por las que estaba sintiendo aquello, sin embargo, y sin saber etiquetar dicha emoción, aprendí a relajarme y a lidiar poco a poco con ello, sobre todo pensando en el bienestar del alumnado.

Como ya he comentado, en el propio diario **no aparece prácticamente la palabra frustración**, sin embargo, he seleccionado una de las pocas veces que aparece.

“Durante esta hora, experimenté algo de impotencia y frustración, ya que me costaba que me escucharan y luego tenían bastantes dudas. Además, estaba nerviosa porque estaba viendo que no me daba tiempo a llevar a cabo la última actividad, pero tampoco quería cortar las anteriores sin haber cumplido los objetivos planteados.”

(Diario Emocional Docente, 17/05/2023).

En dicho párrafo, expreso ese sentimiento tras observar comportamientos de pasividad por parte del alumnado hacia una de las sesiones que impartía. Yo no entendía por qué no me escuchaban, si intentaba hacer las sesiones lo más amenas y divertidas posibles y, además, había trabajado mucho en su planificación. Asimismo, tras la escucha nula hacia mis explicaciones, se generaban dudas en torno al temario, y no sabía cómo explicarles que yo solo quería que aprendiesen y que lo entendiesen todo de la manera más sencilla, y si había un ambiente atento y participativo, sería mucho más fácil para todos. Sin embargo, en este caso, como algún día más, me frustraba al no ver el resultado que esperaba.

Como ya he dicho, dicha frustración se generaba a raíz del fracaso o error, tras no conseguir que lo que tienes planificado o diseñado, tenga los resultados esperados en el alumnado. Por ello, soy consciente de que aprender a gestionar esas emociones y ser capaz de anteponerse a las situaciones de “fracaso”, es esencial para poder llevar un ritmo emocional y de enseñanza mucho más sano y eficaz.

Otro aspecto importante a destacar sobre aquellas emociones negativas experimentadas en mi proceso de aprendizaje en el centro, es que, la mayoría de ellas, se han desarrollado en los cursos más avanzados, tanto en 5ºC, como en los tres cursos de 4º. Supongo que, al ser más mayores y estar percibiendo cambios importantes en su desarrollo personal, el ambiente es totalmente distinto. Asimismo, las relaciones sociales cambian, tienen

diferencias de opiniones y se van formando grupos de amigos, por lo que las emociones de los propios alumnos y alumnas son una montaña rusa, y te lleva a ti, como docente, a gestionar muy bien dichas situaciones, a la vez que tus propios sentimientos, para conseguir una evolución positiva en dichos niños y niñas.

A lo largo de estos tres meses, he conocido alumnado de todas las edades, y los más mayores, son aquellos con quienes experimentas una amplia variedad de emociones. Se están volviendo más independientes y poco a poco, la figura de referente del profesor, se va disipando, y aunque solo intentes buscar su bienestar, te empiezan a ver como un enemigo. Además, he tenido que estar muy atenta a situaciones de enemistad o insultos con comentarios demasiado hirientes, que, en un niño de esa edad, pueden afectarle negativamente.

6.3.2. Emociones positivas.

A continuación, y tras un análisis de aquellas emociones negativas, se van a exponer las correspondientes reflexiones de los sentimientos y sensaciones positivas, que, en mi experiencia, han estado en abundancia.

Desde el primer momento en el que pisé los pasillos del colegio como docente de prácticas, he sentido una nostalgia infinita, ya que he pasado los mejores momentos de mi infancia en dichas aulas.

Hacía muchos años que no entraba, pero para mí, seguía siendo el mismo olor, las mismas mesas, las mismas sensaciones de cuando entré por primera vez como alumna. No podía dejar de observar cada detalle, cada profesor, cada material, etc., y todo me llevaba a aquella niña de 6 años dispuesta a aprender y a vivir experiencias inolvidables.

Con la primera visita con mi tutora de prácticas por el centro, iba pensando en todo lo que ha cambiado y a la vez, seguía exactamente igual, y me recorría un escalofrío por el cuerpo inexplicable. En cada aula en la que entraba, me llevaba a un recuerdo diferente, cada escalera que pisaba me hacía revivir momentos que añoro completamente. Uno de los momentos que recordaré siempre fue cuando entré por primera vez a la biblioteca, y estaba exactamente igual que siempre, con las mismas mesas, la misma distribución, el mismo olor, etc., y me hizo sentir tanta nostalgia que era bastante complicado de plasmar con palabras en el diario.

Además, mi clase de referencia, donde iba a pasar muchos momentos, fue mi clase en 6° de primaria, y no podía dejar de pensar en todos aquellos momentos felices que viví allí.

Por otro lado, tenía mucha curiosidad por saber cuántos profesores de cuando yo era pequeña, seguían en el centro, y afortunadamente, había bastantes, y he podido recordar vivencias y recuerdos bonitos con ellos durante todas mis prácticas.

Los principales momentos de nostalgia, los he sentido cuando, por ejemplo, vivía días especiales como carnaval, en los que, miras hacia atrás y parece que no ha pasado el tiempo.

“Cuando fuimos al patio a comer el chocolate me vino la nostalgia y los recuerdos de cuando era pequeña y nos juntábamos toda la clase para comerlo juntos. Me senté con mis alumnas y sentía tanta felicidad y tranquilidad que no sabría explicarlo con palabras. Poder vivir estos días tan especiales en el colegio de tu infancia, pero como profesora, me hace sentir muy afortunada y mi cara rebosaba ilusión.”

(Diario Emocional Docente, 17/02/2023).

En este párrafo se observa con detalle aquel momento de la chocolatada de carnaval, que me llevó a aquellos años felices en los que solo pensabas en ir disfrazada y comer los bizcochos con chocolate del comedor. Dichos aspectos, los comentaba con mi tutora, y me sentía muy bien recordando tanta felicidad y observando las caras de los propios alumnos, ya que eran las mismas que, hace 11 años, experimentábamos nosotros.

Otros momentos en los que he sentido dicha nostalgia, fueron, por ejemplo, cuando realizábamos juegos con la comba, canciones o juegos populares que, de pequeña, no podían faltar en cumpleaños o recreos. Cuando observaba a los niños/as, realizando lo mismo que yo, hace unos años, y viviéndolo con la misma alegría y diversión, me hacía constantemente recordar y con ello, sonreír y disfrutar.

Relacionado con la nostalgia en gran medida, sentí durante toda mi experiencia mucha empatía con los niños y niñas, ya que me considero una persona que se pone en el lugar de otra muy fácilmente, y con los más pequeños tengo una conexión inexplicable. Al haber pasado exactamente por los mismos momentos y vivencias que ellos y al haber sacado un aprendizaje de ello, he podido empatizar mucho con ellos y ayudarles lo máximo posible.

“A primera hora, los alumnos y alumnas de 4ºB tenían examen de matemáticas, y antes de entrar dentro del centro, estaban muy nerviosos e inquietos. Les intenté relajar con alguna broma, pero se les notaba que era el último examen antes de las vacaciones. Me he sentido muy identificada con ellos, ya que me ponía muy nerviosa con los exámenes y era bastante inquieta, por lo que, me parecía que, ayudarles a relajarse era la mejor opción.”

(Diario Emocional Docente, 21/03/2023).

Con este extracto de mi diario emocional, se observa claramente una referencia a dicha empatía, sobre todo en los momentos menos agradables de su etapa educativa. En este caso, como en muchas otras ocasiones, se habla sobre aquellos momentos de nervios antes de una prueba o examen y, me es imposible no empatizar con ellos cuando experimentan dichas emociones, ya que yo era una niña muy nerviosa, y los exámenes eran un momento de un profundo estrés y agobio.

Considero que todas esas experiencias que viví de pequeña, en cuanto a los nervios o inquietud ante un momento que se sale de la rutina como un examen, han favorecido la creación de esa empatía hacia los alumnos, y creo que he podido serles útil y apoyarles en ese proceso.

La empatía, suele estar presente siempre en mí persona, pero tengo que añadir, que, en mi etapa de prácticas, se ha ido incrementando conforme pasaban los días y las semanas, ya que voy conociendo más a los niños y niñas, y puedo entenderles mejor y saber por lo que están pasando, e intentar ayudarles en todo lo posible.

Al principio del diario, se observa que, dicha emoción, aparece en menos cantidad y poco a poco, voy haciendo referencia a ella en mayor cantidad. Asimismo, considero que es esencial entender y empatizar con tu alumnado, ya que eres su referente y figura a seguir durante gran parte de su crecimiento personal y educativo, y no puedes ayudarle a aprender, si no te pones en su lugar e intentas entender sus diferentes puntos de vista y sentimientos.

En mi experiencia, no me ha sido muy difícil sentir empatía, y me hace muy feliz, tras analizar el diario, que aparezca tanto conforme pasaban los días. Además, he pasado todos los recreos en el patio con los niños, y he podido conocerles en profundidad, saber sus

gustos o preferencias, sus relaciones sociales, sus problemas o dificultades, sus sentimientos, etc., con lo que ha sido muy sencillo empatizar en cualquier momento.

Otro momento que me gustaría destacar es el que sentí empatía, fue cuando teníamos que salir al patio a hacer educación física, pero el tiempo atmosférico no nos lo permitió, y los alumnos y alumnas comentaban, que les daba igual que lloviera o que hiciera viento, que ellos querían salir a jugar. Este momento, me hizo sentir una empatía enorme, ya que yo de pequeña era exactamente igual, y me gustaba tanto el deporte y los juegos, que me daba igual el mal tiempo. Por ello, tras observar sus confesiones y expresiones, me puse totalmente en su lugar, y sentía que me hubieran quitado a mí también dicha sesión de EF.

Además de la empatía y nostalgia, he podido experimentar y analizar de mi diario, la sorpresa. Dicha emoción, surgió varias veces durante mi proceso de prácticas, y muchas veces no agradecí haberla tenido presente.

“Sinceramente me he quedado bastante sorprendida ya que han trabajado estupendamente, escuchándome en todo momento y respetándose entre ellos y es que, parece que les cambiaron este fin de semana. Mientras realizaba las actividades con ellos, estaba disfrutando y muy cómoda, por lo que, al finalizar la sesión, les dimos la enhorabuena por el gran esfuerzo que hicieron”.

(Diario Emocional Docente, 14/03/2023).

En este extracto del diario, comento que sentí sorpresa con una clase en particular, ya que realizaron una sesión de manera excelente, tanto de comportamiento como de participación. Dicha sorpresa se generó ya que, en general, dicha clase suele tener poco interés y un comportamiento menos activo y respetuoso, y por ello, fue raro que actuaran totalmente diferente.

Después de describir este momento, y analizarlo, me sentía triste y mal, ya que experimentar sorpresa porque una clase se haya portado bien y trabajado correctamente, no debería haber existido. Es verdad, que en dicha sesión me sentía tranquila, cómoda y feliz, pero me daba rabia que dicha situación no fuera la normal, ya que no disfrutamos ni los niños y niñas, ni los docentes.

Otros momentos en los que sentí sorpresa, fue cuando me ofrecieron impartir sesiones de otras asignaturas o con otros maestros diferentes, ya que no están obligados a hacerlo y

para mí, fueron experiencias increíbles. Me sorprendía mucho que me ofrecieran dichas oportunidades y me generaban una alegría tremenda, haciéndome realmente feliz.

La felicidad, una gran palabra que puede englobar muchos momentos y sensaciones, y la cual, he podido sentir durante la mayor parte del tiempo en las aulas.

Cuando se habla de emociones, las más significativas que se nos viene a la cabeza, son la tristeza y la felicidad, ya que, posiblemente son las más sencillas de identificar. Sin embargo, ¿qué es ser feliz?

Durante toda la vida, buscamos esa felicidad constantemente, pero muchas veces no sabemos ni lo que buscamos, ni lo que significa. Mi etapa como docente de prácticas, la califico como feliz, sin embargo, también he experimentado tristeza, rabia o impotencia, y, aun así, sigo calificándola como feliz.

Analizando mi diario, he observado varias palabras que se repiten constantemente cuando hablo de felicidad, como, por ejemplo, “contenta”, “alegre”, “feliz”, etc. Todas estas expresiones están relacionadas y se observan durante todo el diario, pero he sido consciente, a través del análisis correspondiente, que la felicidad engloba mucho más que estar contenta o alegre.

Durante la clasificación de mis emociones en todo este proceso, separo varias de ellas y las dispongo en distintos apartados. Como, por ejemplo, la comodidad o tranquilidad, las junto en una sola; la diversión e ilusión en otra, etc.

La felicidad la consideré parte de estas dos últimas, y tras analizarlo en profundidad, creo que, aunque sean emociones distintas y las experimente en momentos distintos, todas ellas contribuyen a dicha felicidad.

Sin embargo, he decidido hablar de ellas en los dos pequeños bloques anteriores, sin mencionar la palabra felicidad como parte de ellas.

La ilusión ha sido una gran protagonista en mis prácticas, desde el primer día hasta el último. El simple hecho de entrar en el colegio de mi infancia, me producía una ilusión enorme, y se ha ido incrementando a lo largo de las semanas. Cada experiencia nueva, cada niño o niña que conocía, cada primera sesión que impartía en cada clase, etc., me producía ilusión y la sonrisa volaba sola por la habitación.

Considero que, al tener tanta vocación y gustarme tanto dicha profesión, era fácil que surgiera la ilusión. Al final, son las primeras veces que pisas un aula, que te llaman profesora, que diseñas unas actividades, etc., y todo es tan nuevo y emocionante que te llena de esa ilusión tan maravillosa, que espero que no se me vaya nunca.

Para hablar de ilusión, creo que, destacar la primera excursión de día completo, era necesario. Cuando leo las páginas de ese día, solo observo la palabra ilusión, ya que es una experiencia nueva que me ha hecho aprender y valorar mucho más la enseñanza.

“Me sentía muy feliz e ilusionada de vivir mi primera excursión de día completo como profesora, y aunque no realizara las actividades o juegos, me lo pasaba muy bien viéndoles a ellos disfrutar.”

(Diario Emocional Docente, 14/03/2023).

Como comento en este pequeño fragmento del diario, era una experiencia que llevaba tiempo queriendo vivir y estaba muy emocionada e ilusionada de poder llevarla a cabo. Asimismo, destaco que, aunque estuvieran el mayor tiempo con monitores, observarles disfrutando y riéndose, te hacía sentir una emoción enorme. Además, a ellos les hacía mucha ilusión que yo fuera con ellos, y me transmitían esa sensación constantemente.

Por suerte, he observado que dicha emoción e ilusión, no se disipa conforme pasan los días en el colegio, y que, está presente en todo mi proceso de aprendizaje. Esto es un aspecto positivo, ya que, si dicha ilusión fuera desapareciendo y aparecieran más emociones negativas que positivas, significaría que no estaba disfrutando de mi experiencia y que, no estaba cómoda en el centro.

He conocido testimonios en los que, poco a poco, esa ilusión se evapora y considero que he sido una afortunada, ya que me han hecho entre todos, la estancia muy divertida y reconfortante, y el último día, seguía igual de ilusionada que el primero.

Otra de las emociones que conllevaron a mi felicidad en el centro, fue la comodidad y la tranquilidad. Considero que han sido mis mejores aliadas en el centro y las que más he agradecido de que estuvieran presentes en mi persona.

Conforme iba abriéndome hueco en el colegio, y conociendo al alumnado y profesorado, iba apareciendo esa comodidad y tranquilidad, lo que me hacía disfrutar más de mi experiencia. Aunque me he estresado o puesto nerviosa en algún momento, aquellos que

más destacan son los beneficiosos emocionalmente, aquellos en los que enseñaba tranquila y confiando en mí misma.

Además, todo mi alrededor, tanto alumnos como mi tutora, me han ayudado a sentirme parte de ellos enseñada, y cada vez que ayudaba a un niño/a con una duda, explicaba una lección o simplemente hablaba con ellos, sentía una paz interior que me hacía realmente feliz.

La mayor parte del tiempo, la tranquilidad y comodidad, vienen ligadas al buen comportamiento de los alumnos/as, al éxito de tu trabajo o a la nula aparición de momentos estresantes, sin embargo, he aprendido a estar más tranquila en dichos momentos y a sustituir esos nervios por la tranquilidad.

Asimismo, me sentía cómoda cuando observaba que mis consejos o enseñanzas hacia un niño o niña, daban sus frutos y conseguían ayudarles. Es una sensación de satisfacción muy grande, ya que, como docentes, buscamos constantemente el bienestar del alumnado, y sentir que has sido útil para conseguirlo de alguna manera, me produce mucha tranquilidad y paz.

Un aspecto importante en cuanto a dicha emoción es que, la experimento en mayor cantidad en los cursos más pequeños. No sé si esto tiene su origen en que, en general, me gustan más los niños y niñas más pequeños, pero he sido consciente de que, cuando me dirigía a 1º o 3º, iba con una energía más positiva y tranquila que con los cursos más avanzados.

Durante estos tres meses, he intentado conseguir la misma comodidad en todos los cursos, e incluso me daba rabia no sentirme tranquila con determinados grupos, pero no lo he conseguido, ya que, observando mis reflexiones en el diario, se repite el mismo patrón.

“Después del recreo, fui con 1ºB, ya que había vuelto la profesora titular y me dio la oportunidad de seguir acudiendo a las sesiones con esa clase. Sinceramente me relajó bastante ya que, es una clase con la que me siento muy bien y disfruto mucho. Asimismo, me dijo que podía ir con ella con otras clases si lo deseaba, y claramente acepté, y me sentí muy feliz. Además, mientras iban realizando las actividades y juegos, estuve hablando con ella y me comentó muchas cosas de los alumnos y de cómo realizaba las sesiones, y me sentí muy cómoda con todo lo que me estaba contando, y disfruté mucho.”

(Diario Emocional Docente, 14/03/2023).

Como se puede apreciar en dicho párrafo del diario, los días en los que me toca impartir clase con un curso inferior, me dirijo más alegre y relajada que, por ejemplo, con 5º, y, por tanto, disfruto mucho más.

Además, cuando realizo una actividad o sesión, la cual llevo preparando bastante tiempo y con esfuerzo, y sale todo correctamente, me produce mucha relajación y tranquilidad, ya que observo que, toda esa dedicación ha valido la pena, y que, los propios alumnos y alumnas te lo agradecen y valoran.

Creo que a todo el mundo le produce una gran satisfacción que valoren el trabajo realizado y el esfuerzo aplicado en determinadas situaciones, y genera dicha comodidad y tranquilidad. Claramente, he aprendido que cuando eres docente, no importa lo bien que lleves preparado algo, que puede ocurrir cualquier cosa, sin embargo, teniendo recursos, la tranquilidad está asegurada.

Finalmente, he podido sentir esa tranquilidad, cuando me fui del centro, ya que, hecho la vista hacia atrás, y observo todo el aprendizaje que he desarrollado, no solo académico, sino también personal y emocional, y siento esa paz interior que muchas veces buscamos y no encontramos. Observar que has hecho feliz a tantos niños y niñas, que les has enseñado aspectos importantes de la vida y que siempre te van a recordar con cariño, es la mayor tranquilidad que me podía regalar esta experiencia.

Otro aspecto importante del análisis del diario, es que, una de las emociones o sensaciones que no han aparecido en todo el diario, son las ganas de marcharme del centro, o el hecho de no querer levantarse de la cama para dirigirme a las aulas.

Este aspecto me parece muy importante en mi experiencia emocional y educativa, ya que, es la prueba de lo cómoda que he estado todos estos meses, y el gran aprendizaje que me llevo de cada una de las personas maravillosas del colegio. Aunque he pasado por momentos malos, en los que la tristeza o la impotencia me han invadido, siempre tenía ganas de volver y seguir aprendiendo, porque de lo malo, se sacan aprendizajes y siempre hay una salida positiva, si de verdad tienes ilusión de conseguirla.

Dando un repaso general al diario, observo que las emociones positivas, así como la ilusión, empatía, comodidad, etc., han arrollado a las negativas, dejando un recuerdo imborrable en mi experiencia como docente.

Este proceso de análisis del diario, me ha servido para entender frases o expresiones que ligaba a una emoción y que, a lo mejor, no le encontraba un razonamiento. Además de recordar momentos de mi día a día, he podido poner nombre a emociones o sensaciones que, en un principio, no sabía identificar.

Asimismo, me he conocido en profundidad a nivel emocional y analizar cada palabra escrita con mi letra, me ha servido para mejorar como docente y como persona y para demostrar que, las emociones son una de las mayores partes de nuestra personalidad y nos hacen ser quienes somos.

7. CONCLUSIONES

Una vez finalizado todo el proceso de investigación, redactaré lo que han sido para mí, las conclusiones finales, así como los aprendizajes que se han ido desarrollando a lo largo del mismo. Además, se señalarán aquellas dificultades o problemas que hayan surgido y cómo se han conseguido solucionar.

En cuanto al proceso de investigación y documentación sobre las emociones y su importancia en la sociedad y en este caso, en la labor docente, considero haber adquirido unas nociones que anteriormente no tenía, datos que desconocía, conceptos o definiciones que consideraba diferentes, etc., y he aprendido que se le tiene que dar más importancia a la gestión de las emociones, y por tanto, enseñar y tratar este tema desde los cursos más pequeños. Dicha lectura de documentos, la información sacada de los mismos, y todo el proceso de aprendizaje sobre las emociones, han supuesto un punto de inflexión en mi formación como docente, ya que, aunque consideraba esencial conocer y gestionar los sentimientos y sensaciones, sobre todo en el aula, desconocía muchos aspectos teóricos y prácticos que conllevan a saber ser mejor maestro y a conocerse bien a uno mismo.

Cuando se nos preguntan sobre las emociones, no solemos tener una respuesta concreta, ya que, simplemente se nos viene a la cabeza las palabras “triste” o “feliz”, por ello, haberme documentado sobre el tema y haberlo puesto en práctica en mi estancia en un colegio, ha supuesto un aprendizaje, no solo como especialista, sino también como persona.

Por otro lado, la elaboración del diario emocional, durante mis prácticas en el colegio público “Ana de Austria” de Cigales, me ha ayudado a conocer y experimentar dichas emociones de una manera sencilla y muy útil, ya que es un instrumento en el que me he podido abrir y contar mis sentimientos y vivencias emocionales, y sacar conclusiones positivas de ello.

El hecho de no solo redactar las actividades realizadas durante un día, sino de traducir aquellas emociones o sentimientos, y plasmarlas de forma escrita, han supuesto un continuo trabajo de reflexión y actitud positiva, ya que muchas veces no sabía lo que pasaba por mi cabeza o mi cuerpo, y lo tenía que escribir y explicar de forma que cualquier persona lo pudiera entender.

Todo ese proceso de escritura del diario, de conocerme a mí misma y de reflexionar sobre lo que sentía en cada momento, no ha sido sencillo y he pasado por situaciones duras, en las que no sabía si sentía enfado, frustración o simplemente dolor de barriga. Asimismo, considero que ha sido mucho más sencillo redactar y reflexionar sobre aquellas emociones positivas y alegres, que sobre las negativas. Sin embargo, siento que cada una de dichas emociones han fomentado un crecimiento personal y emocional, el cual me llevará a ser mejor profesional y mejor persona.

Además, durante los tres meses de prácticas, he observado una gran evolución gracias a reflexionar, buscar alternativas o soluciones ante situaciones complicadas, ponerle nombre a sensaciones emocionales y corporales que desconocía, trabajar desde la inseguridad e intentar confiar en uno mismo, etc.

Siempre me he considerado una persona terriblemente emocional, y este tema me ha llamado siempre la atención. Sin embargo, hasta que no indagas sobre ello, investigas, te informas, y lo pones en práctica, no conoces la magnitud de su importancia en la vida de las personas.

Como futura maestra realizar este trabajo experimental ha supuesto un antes y un después, ya que, he conocido estrategias para mejorar mi desarrollo profesional: he trabajado la paciencia, la frustración ante el error y, he podido observar que, aprendiendo a gestionar todo aquello que sentimos, podemos ayudar a los niños y niñas que están empezando a sentir y a vivir. Esto es posible ya que, observan que expresar sus sentimientos es necesario y no es nada malo si es con respeto y, además, aprenden que de cualquier emoción se sacan conclusiones positivas y un gran aprendizaje.

Como principal dificultad que, para mí, ha supuesto realizar este trabajo, ha sido el análisis del propio diario. En tres meses he podido vivenciar gran cantidad de emociones, y por ello, diferenciarlas o clasificarlas, ha supuesto un gran reto personal. Muchas de las frases o experiencias redactadas, me sonaban muy parecidas, y aunque sabía que las sensaciones no eran las mismas, no conocía la manera de diferenciarlas. Además, existían sentimientos como la frustración, que en el diario apenas aparecían como tal, ya que desconocía el nombre apropiado para describirlas, que han fomentado el estrés y colapso en muchas partes del análisis.

Asimismo, me resultó difícil clasificar aquellas emociones que me hacían sentir feliz. Sentirse feliz, como su propio nombre indica, es una emoción, pero engloba a muchas

otras, como la empatía, la ilusión, la diversión, etc. En los comienzos de la explicación de felicidad, se comprendía como “*la ausencia de deformaciones genéticas graves*” (Punset, 2014, p. 43), sin embargo, se fue descubriendo que dicha felicidad era aquel bienestar global, que todos buscamos en nuestra vida. Por ello, durante el diario, no conseguía diferenciar cada una de estas emociones, sin embargo, todo este proceso ha supuesto un aprendizaje y desarrollo personal.

Cabe decir que, esta experiencia de redacción y reflexión de las emociones experimentadas en mi proceso de prácticas, ha significado un gran avance en cuanto al alcance de destrezas profesionales y emocionales, además de conocer mis limitaciones y posibilidades en un aula de primaria. Por ejemplo, los primeros días en el centro, no era capaz de identificar alguna emoción e incluso me costaba gestionar situaciones de enfado entre los estudiantes. Al no haber tenido ese aprendizaje emocional anteriormente, no disponía de las herramientas necesarias para afrontar diferentes situaciones, pero poco a poco fui aprendiendo e informándome, hasta conseguir entender lo que sentía y con ello, poder transmitirlo en el aula de una forma positiva.

Además, he sido consciente de la poca preparación emocional y sensitiva que disponía antes de realizar este trabajo, ya que, en muchas etapas de este proceso me he visto con carencias y con pocos recursos para sobrellevar una serie de situaciones.

Por ello, considero que, como futura docente, se debería de dar mucha más importancia al aprendizaje emocional y personal, ya que, dentro de un aula, se experimenta todo tipo de sentimientos y muchas veces, no tenemos las herramientas necesarias para superar todos aquellos momentos de enfado, estrés o alegría inmensa. Asimismo, todas las personas deberían aprender o se les debería enseñar, a gestionar sus sentimientos y emociones, ya que es esencial para tener una vida plena y feliz, y no saber identificar aquello que sientes, ni tener las herramientas para gestionarlo y superarlo de forma sana, supone un declive emocional alto.

Finalmente, y habiendo conseguido una gran transformación personal, considero haber cumplido los objetivos principales de este Trabajo de Fin de Grado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, M. (2015). Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio “El Centro Inglés” de Cádiz.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones, 1*, 24-35.
- Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. *Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica*
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 142, 25 de julio de 2016
- Escribano, A. (2012). Sociología de los cuerpos/emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 91-111.
- González-Calvo, G., & Martínez-Álvarez, L. (2018). Los Diarios Corporales Docentes como instrumentos de reflexión y de evaluación formativa en el Prácticum de Formación Inicial del Profesorado. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(2), 185-204
- Hamui-Sutton, A., Grijalva, MG, Paulo-Maya, A., Dorantes-Barrios, P., SandovalRamírez, E., García-Téllez, SE, ... & Hernández-Torres, I. (2015). Las tres dimensiones de la comunicación médico paciente: biomédica, emocional e identidad cultural. *Revista CONAMED*, 20 (1), 17-26.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), 31-45.
- Lapponi, S. F. (2016). Las emociones en el profesorado: el afecto y el enfado como recursos para el disciplinamiento. *Educação e Pesquisa*, 43, 785-798.

Lazarus, RS (1984) On the Primacy of Cognition, *American Psychologist*, 39, 124-129

Llacuna Morera, J., & Guàrdia Olmos, J. (2015). Dimensión cuerpo-mente. De Spinoza a Damasio. Imágenes, signos, emociones y sentimientos en el lenguaje. *Anuario de Psicología*, 2015, vol. 45, num. 1, p. 7-24.

Melamed, A. (2021). Enactivismo y valoración. Cómo superar la querrela entre teorías somáticas y cognitivas de las emociones. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, (84).

Mora, F. (2012). 1. ¿Qué son las emociones? *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.

Palmero, F., Guerrero Rodríguez, C., Gómez-Íñiguez, C., Carpi Ballester, A., & Goyareb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Universitat Jaume I.

Punset, E. (2014). *El viaje a la felicidad*. Planeta

Solomon, R. C. (1973). Emotions and choice. *The review of metaphysics*, 20-41.

Sutton, RE y Harper, E. (2009). Regulación emocional de los profesores. *Manual internacional de investigación sobre docentes y enseñanza*, 389-401.