

A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ: APROXIMACIÓN E PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA



GRAO EN EDUCACIÓN SOCIAL
TRABALLO FIN DE GRAO (TFG)

AUTOR/A: Lucía Felpeto Santero

TUTOR/A: M^a del Carmen Gutiérrez Moar

Ano Académico 2014-15

Setembro 2015

**TÍTULO: «LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA VEJEZ:
APROXIMACIÓN Y PROPUESTA SOCIOEDUCATIVA»**

**TÍTULO: «A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ:
APROXIMACIÓN E PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA»**

**TITLE: «EMOTIONAL EDUCATION IN THE ELDERLY:
SOCIOEDUCATIONAL APPROACH AND PROPOSAL»**

AUTORIZACIÓN DO TITOR/A PARA A DEFENSA DO TFG

DATOS DA TITULACIÓN	
TITULACIÓN	GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL
CURSO ACADÉMICO	2014-15
CONVOCATORIA	Setembro de 2015

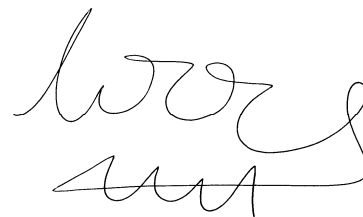
DATOS DO/A ALUMNO/A	
APELIDOS E NOME	FELPETO SANTERO, LUCÍA
DNI	33561835 M

TITULO DO TFG	
	«A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ: APROXIMACIÓN E PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA»

DATOS DO/A TITOR/A	
APELIDOS E NOME	Mª DEL CARMEN GUTIÉRREZ MOAR
DEPARTAMENTO	TEORÍA DA EDUCACIÓN, HISTORIA DA EDUCACIÓN E PEDAGOXÍA SOCIAL

como titor/a do TFG que figura máis arriba, declara que o traballo reúne os requisitos académicos suficientes e autoriza a súa defensa pública ante o tribunal correspondente na convocatoria de referencia, de acordo coa normativa de TFG e TFM aprobada polo Consello de Goberno do 2 de maio de 2013 e o Regulamento de TFG da Facultade de Ciencias da Educación aprobado polo Consello de Goberno de 21 de maio de 2014.

Santiago de Compostela a 7 de setembro de 2015



Asdo.: Mª del Carmen Gutiérrez Moar

AGRADECEMENTOS

A Iván David, por crer sempre en min, ata nos momentos nos que eu mesma non o facía, apoiándome incondicionalmente e axudándome a ser forte... non concibo a idea de haber rematado os meus estudos, e o presente Traballo Fin de Grao (TFG) como culminación dos mesmos, sen o seu apoio e aportacións chegando a ser xa un experto en educación emocional, vellez, redacción e sinónimos. Grazas por non tolear despois de escoitar o mesmo parágrafo corenta veces, grazas polos teus *“sabes que ao final sempre che sae ben...”*, grazas por ser sempre ese pequeno respiro no medio do angustio, grazas por estar sempre disposto e formar parte deste equipo de dous.

A Pili e a Lolo por ser pais sen selo, por celebrar con alegría os meus logros e animarme a non decaer nos fracasos. Grazas pola vosa paciencia e pola vosa axuda durante estes anos, tanto no académico como no que non o é.

Á miña irmá Carmen, por ensinarme que a sorte é para as mentes preparadas, que a clave é o esforzo e que a recompensa sempre é, cando menos, a satisfacción persoal e o orgullo polo ben feito.

A meus pais. A meu pai por transmitirme os valores grazas aos cales cheguei onde cheguei e por afanarse sempre en que seguira estudando; e aínda que non sexa moi de expresar sentimentos, grazas por amosarme o orgullo que sentiu por min con pequenos detalles (*“Ai papaiño, que nunca antes te vira en traxe!”*). A miña nai por picarme co «gusaniño» da educación dende pequena.

A MaryGuti por ser moito máis que unha profesora, por ser a «madríña», por ser o noso faro que nos ilumina o camiño que cada unha decidimos seguir. Grazas por ensinarnos tanto e por comprender aínda máis.

Ás miñas compañeiras e compañeiro de Revolución Maior por acompañarme nesta paixón polo colectivo da ancianidade, polos debates espontáneos, polas prácticas enredadeira, por *todos os luns as 11...* Grazas pola vosa grande profesionalidade como grupo.

Non podería rematar sen agradecerllo a aquela señora da residencia do barrio San Lázaro da cal non lembro o nome, e que sen sabelo inspirou o tema definitivo deste TFG.

**«A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ:
APROXIMACIÓN E PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA»**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ.....	2
1.1. Introducción.....	2
1.2. Breve aproximación conceptual ao mundo emocional.....	2
1.2.1. A Intelixencia Emocional (IE) e os compoñentes dos estados afectivo-emocionais.....	3
1.2.2. Que é a educación emocional?.....	5
1.3. As competencias emocionais para a vida: Particularidades da educación emocional na vellez.....	7
1.4. Conclusións.....	9
2. BOAS PRÁCTICAS (BBPP) PARA O TRATAMENTO DA EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ. CAMIÑANDO CARA UNHA SOCIEDADE PARA TODAS AS IDADES.....	10
2.1. Introducción.....	10
2.2. A importancia do avellentamento activo e das relacións interxeracionais para un correcto crecemento emocional.....	11
2.3. O lecer como eixe vertebrador da educación emocional e as artes coma instrumento.....	13
2.4. Conclusións.....	15
3. PROPOSTA PRÁCTICA: <i>O EmocionaTeatro</i>.....	16
3.1. Introducción.....	16
3.2. Denominación do proxecto.....	16
3.3. Destinatarios e contextualización.....	16
3.4. Xustificación.....	17
3.5. Obxectivos.....	18
3.6. Principios metodolóxicos.....	18
3.7. Actividades.....	19
3.8. Temporalización.....	22
3.9. Recursos humanos e materiais. Orzamento.....	23
3.10. Avaliación (criterios avaliadores).....	23
3.11. Conclusións.....	25
CONCLUSIÓN.....	26
BIBLIOGRAFÍA E WEBGRAFÍA.....	28
ANEXOS.....	31

RESUMEN

TÍTULO: «LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA VEJEZ: APROXIMACIÓN Y PROPUESTA SOCIOEDUCATIVA»

La educación emocional es una necesidad del ciclo vital que pretende el desarrollo integral de las personas por lo que, en la etapa de la vejez, al detectar una carencia de la misma, se hace una carestía ineludible, siendo de esta manera un campo de trabajo emergente en la Educación Social. Para el tratamiento de la misma es preciso el establecimiento de una serie de criterios denominados buenas prácticas, centrándose estas en este TFG en el ocio como eje principal, el cual se materializa en mayor medida a través del binomio artes-educación, y siendo así fundamental para su sustento las acciones intergeneracionales y el envejecimiento activo.

PALABRAS CLAVE: Vejez, educación emocional, ocio, artes-educación, acción intergeneracional.

RESUMO

TÍTULO: «A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ: APROXIMACIÓN E PROPOSTA SOCIOEDUCATIVA»

A educación emocional é unha necesidade do ciclo vital que pretende o desenvolvemento integral das persoas polo que, na etapa da vellez, ao detectar unha carencia da mesma, faise unha carestía ineludible, sendo deste xeito un campo de traballo emerxente na Educación Social. Para o tratamento da mesma é preciso o establecemento dunha serie de criterios denominados boas prácticas, centrándose estas neste TFG no lecer coma eixo principal, o cal se materializa en maior medida a través do binomio artes-educación, e sendo así fundamental para o seu sustento as accións interxeracionais e o avellentamento activo.

PALABRAS CHAVE: Vellez, educación emocional, lecer, artes-educación, acción interxeracional.

ABSTRACT

TITLE: «EMOTIONAL EDUCATION IN THE ELDERLY: SOCIOEDUCATIONAL APPROACH AND PROPOSAL»

The emotional education is a need of the vital cycle that claims the integral development of the persons by what, in the stage of the oldness, on having detected a lack of the same one, an unavoidable scarcity is done, being hereby an emergent work camp in the Social Education. For the treatment of the same one there is precise the establishment of a series of criteria called good practices, centring on these on the TFG on the leisure as principal axis, which materializes in major measure across the binomial arts-educations, and being like that fundamentally for his sustenance the intergenerational actions and the active aging.

KEY WORDS: Elderly, emotional education, leisure, arts-education, intergenerational action.

INTRODUCCIÓN

Este TFG denominado *A educación emocional na vellez: Aproximación e proposta socioeducativa* encádrase maioritariamente dentro da modalidade denominada deseño dun proxecto de intervención e/ou innovación socioeducativa¹. A nosa pretensión é afondar no campo emocional, por consideralo de gran relevancia. Esta ven marcada porque son pouco numerosos os estudos e experiencias existentes; entre a poboación española predomina amplamente a poboación envellecida sobre a infantil, xuvenil e adulta; e a senectude coma etapa da vida aínda hoxe aparece estereotipada socialmente de forma errónea cunha gran cantidade de prexuízos e mitos. Todos estes factores son os eixos motivadores de este estudo, os cales se concretaron na esixencia da posta en marcha dunha proposta de educación emocional coas persoas maiores en prol do seu benestar físico, persoal, social, educativo, psicolóxico e afectivo-emocional; da súa calidade de vida cara ao desenvolvemento integral; así coma tamén ao seu empoderamento social.

Para facer posible este TFG, coma educadora social, aínda que foron moitas as materias cursadas que me aportaron distintas competencias: coñecementos, habilidades e destrezas, actitudes,... aquí plasmados, as principalmente relacionadas coa temática para abrir o camiño e poder levalo a cabo foron: Acción Socioeducativa con Persoas Adultas e Maiores, Psicología do Desenvolvemento, Educación do Ocio e Desenvolvemento Comunitario, Planificación e Deseño de Programas de Educación Social e Avaliación de Programas de Educación Social.

Deste xeito, concretamos coma obxectivo xeral: *Profundizar no coñecemento da educación emocional co colectivo de persoas maiores*; materializándose este en dous obxectivos específicos, en primeiro lugar: *Facilitar a especialización dunha educadora social coma profesional da educación no ámbito afectivo-emocional relacionado coa ancianidade*; e en segundo lugar (pero dotando de sentido aos anteriores): *Mellorar o desenvolvemento das competencias emocionais das persoas maiores a través da elaboración dun proxecto «**O EmocionaTeatro**»*.

En canto á estrutura metodolóxica, foi considerada como máis apropiada a dedutiva aplicando o razoamento lóxico-dedutivo, indo dende o máis xeral ao máis concreto, facendo

¹ Coma se indica na Guía para a elaboración do TFG e no programa da materia no curso académico 2014-15 hai certa mestura coa investigación documental para configurar o marco teórico deste traballo académico.

así un percorrido, en primeiro lugar, polas definicións e conceptos teóricos asociados ao mundo emocional (IE e educación emocional) necesarios para comprendelo, pasando a concretar as peculiaridades deste en canto ao colectivo de ancianidade; o cal determina a necesidade de delimitar a súa aplicabilidade real, o que nos levará ao desenvolvemento dos contidos sobre as boas prácticas. Finalmente, para outorgarlle ao estudo a relevancia e coherencia pertinentes concretámolo nunha proposta práctica a cal exemplifica todo o marco teórico-conceptual que serve como paradigma.

1. A EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ

Neste apartado é a nosa intención destacar a relevancia do manexo axeitado do mundo emocional así coma os eixos que determinan a educación emocional das persoas maiores co fin de aprender a solucionar satisfactoriamente, nesta etapa do ciclo vital, os problemas de corte afectivo-emocionais para afrontar con éxito os retos da vida cotiá.

1.1. Introducción

Coa identificación da Intelixencia Emocional (IE) na década dos 90 acercámonos ao mundo emocional para percibilo, valoralo e expresalo a través das emocións, a capacidade de sentir; entender as causas deste sentimento; controlalo e modificalo, a motivación,... O paso seguinte é avanzar cara á configuración da educación emocional xa que se establece coma a aplicación práctica derivada da IE. Esta educación emocional configurarase coma un elemento esencial ao longo de todo o ciclo vital, amosándose isto sen ir máis lonxe xa na teoría da xerarquía de necesidades de Maslow (1991), o cal defende como necesidade cúspide do ser humano a autorrealización, estando esta estreitamente relacionada co desenvolvemento emocional. A autorrealización e a dimensión emocional do individuo son un requisito ineludible para acadar un bo desenvolvemento integral como persoa (físico, intelectual ou cognitivo, ético e moral, social, afectivo-emocional,...). Na actualidade, debido a factores coma o entorno sociocultural de socialización e a educación (principalmente durante a nenez e a adolescencia) e ante a recente aparición da «cultura emocional», hai un gran número de individuos os cales nunca recibiron unha educación emocional, e polo tanto o seu desenvolvemento da IE se veu reducido ao azar, a factores contextuais ou ambientais concretos da persoa. Este colectivo é o das persoas maiores, (a terceira e cuarta idade). Polo que resulta unha evidencia indiscutible afirmar a necesidade da educación emocional na vellez.

1.2. Breve aproximación conceptual ao mundo emocional

Para poder falar da educación emocional na vellez, primeiro faise necesario coñecer os conceptos relativos á mesma: De onde ven? Que é? Que educa?... Preguntas ás que se lles pretende dar resposta neste apartado.

1.2.1. A intelixencia emocional (IE) e os compoñentes dos estados afectivo-emocionais

Na procura dunha definición precisa da IE para a conceptualización do presente TFG, debemos ter en conta a evolución histórica dos contidos científicos dos que partir. Deste xeito, a teoría das Intelixencias Múltiples (IMs) de Howard Gardner (1995 e 2001), pode identificarse a raíz primixenia deste concepto. Gardner nas décadas dos 70 e dos 80, desenvolveu a premisa de que a intelixencia humana non se compón de un bloque único senón de distintas variedades ou tipos de intelixencias², entre as cales se inclúen a intelixencia intrapersoal (relacionada coa introspección e o autocoñecemento) e a interpersonal (intelixencia social).

Non obstante, o concepto de IE non foi introducido ata 1990, co artigo Emotional intelligence dos psicólogos Peter Salovey e John Mayer, os cales sosteñen que esta comprendía a capacidade de distinguir e controlar as emocións propias e alleas usando dita información para guiar os actos e os pensamentos e definíndoa coma unha serie de habilidades orientadas a percibir, valorar e expresar emocións con exactitude; a xerar sentimentos facilitadores do pensamento; á comprensión e coñecemento emocional; así como a regular as emocións en prol dun crecemento emocional e intelectual (Salovey e Mayer, 1990; Mayer e Salovey, 1997). A pesar de que a creación do termo corre a cargo dos devanditos autores, foi Daniel Goleman quen popularizou posteriormente o concepto coa súa publicación baixo o mesmo nome *La inteligencia emocional* (1995) obra que convertida en superventas ou «best seller» tivo moitas reedicións. Goleman, compartía en gran medida as ideas de Mayer e Salovey, pois son eles os seus directores da Tese de Doutoramento. Deste xeito, Ortega Navas (2010) indica que Goleman no ano 1999 determinouna como o *“conxunto de habilidades que serven para expresar e controlar os sentimentos da maneira*

² As IMs son: musical (capacidade para percibir e reproducir a música), cinética-corporal (capacidade de percibir e reproducir o movemento), lóxico-matemática (capacidade para entender as relacións abstractas e resolver problemas de lóxica e matemáticas. Correspóndese co modo de pensamento do hemisferio lóxico), lingüística ou verbal (capacidade de entender e utilizar o propio idioma), espacial (capacidade de percibir a colocación dos corpos no espazo e de orientarse), interpersonal (capacidade de poñerse no lugar do outro e saber tratalo. Serve para mellorar a relación cos outros), intrapersoal (capacidade de entenderse a si mesmo e controlarse), naturalista (capacidade para desenvolverse na natureza) e existencial (capacidade para cuestionarse preguntas fundamentais sobre o ser humano, a existencia e Deus) Gardner(1995 e 2001).

máis adecuada no terreo persoal e social, posto que é fundamental conectar as emocións con un mesmo, saber qué é o que unha persoa sente e poder verse a si mesmo e ós demais de forma obxectiva e positiva” (Ortega Navas, 2010, p. 466).

Outra definición sinxela da IE é a elaborada por Weisinger (2001) na obra *La inteligencia emocional en el trabajo* cando afirma que é “*o uso intelixente das emocións. De forma intencional, facemos que as nosas emocións traballen para nós, utilizándoas co fin de que nos axuden a guiar o noso comportamento e a pensar de xeito que melloren os nosos resultados” (Weisinger 2001, p. 17).*

Tanto Goleman coma Weisinger nas súas respectivas obras estiman que as definicións de Mayer e Salovey coma as propias están estreitamente relacionadas coas intelixencias persoais de Gardner (interpersoal e intrapersoal) podéndose organizar así en cinco habilidades principais contidas dentro da IE:

A intelixencia intrapersoal comprende a autoconciencia (autocoñecemento e coñecemento das emocións propias), o control emocional (control e regulamento das emocións adecuándoas á situación) e a capacidade de motivación.

A intelixencia interpersoal abrangue a empatía (recoñecer e sintonizar coas emocións alleas) e as habilidades sociais (xestión das relacións cos demais).

Unha vez definido e afondado no concepto, débese facer referencia aos compoñentes dos estados afectivo-emocionais, sendo estes os factores que inflúen no ser humano para o seu desenvolvemento da IE. Así, segundo, Núñez, Bisquerra, González e Gutiérrez, (2006a) poden ser estipulados cinco elementos cualitativamente medibles, para determinar os estados afectivo-emocionais:

1. Vivencia subxectiva (cambios internos): referíndose aos sentimentos íntimos e subxectivos producidos por como afectan as vivencias.
2. Reacción fisiolóxica (cambios somáticos): respostas corporais incontrolables que produce sistema nervioso fronte as emocións.
3. Temperamento e comportamento (exteriorización, expresión visible): compoñente biolóxico referido á predisposición xenética (o cal é inherente á aprendizaxe no ser humano, afirmando con isto que, como persoas, non estamos limitados só ao vivencial nin só ao xenético, senón determinados por ambos).

4. Compoñente cognitivo: percepción da emoción, é dicir, os pensamentos e procesos cognitivos encargados de procesar a información cerebral derivada das experiencias afectivas, valorándoas e tomando conciencia das mesmas.

5. Destrezas sociais (impacto da resposta emotiva): condutas que permiten establecer lazos de interacción entre o individuo e o seu entorno. Como o suxeito inflúe no seu contexto e nos suxeitos que o rodean. (Intrinsecamente relacionadas cas habilidades sociais).

Coñecendo xa as bases do termo IE, así como as habilidades que a conforman e os compoñentes que condicionan os estados afectivo-emocionais, faise ineludible afirmar a grande relevancia da IE para o desenvolvemento integral do ser humano no seu ciclo vital, pero a cuestión determinante é saber como se promove? Para os técnicos da educación a resposta configúrase a través da educación emocional ou «alfabetización emocional» contido que se abarcará a continuación como un recurso para potenciar a percepción positiva que debe ter calquera persoa en xeral ou unha persoa maior en particular de si mesma e que ten que proxectar ao exterior a través da relación xeradas cos outros nun contexto sociocomunitario concreto.

As bases sobre as que se debe asentar a educación emocional son as competencias³: os coñecementos, habilidades, aptitudes, actitudes, valores e crenzas fundamentadas nas emocións e na afectividade baixo o obxecto de capacitar ao aprendiz para afrontar os retos que lle formulan a adquisición e/ou cambio de competencias: coñecementos habilidades, aptitudes, actitudes, valores e crenzas que lle sirvan a súa vez, para desenvolverse na vida cotiá e dentro dos parámetros dun avellentamento activo.

1.2.2. Que é a educación emocional?

A premisa de partida é a importancia da adquisición das competencias emocionais para acadar un bo desenvolvemento da IE. É dicir, a educación emocional *“é un proceso educativo, continuo e permanente, que ten como obxectivo a potenciación e o desenvolvemento das competencias emocionais, aspecto imprescindible para o desenvolvemento integral da persoa, que ten como fin último capacitala para a vida. Todo elo ten como finalidade aumentar o benestar persoal e social”* (Bisquerra, 2003, p. 27).

³ A definición xeral de competencia é a *“capacidade de mobilizar axeitadamente o conxunto de coñecementos, capacidades, habilidades e actitudes necesarias para realizar actividades diversas cun certo nivel de calidade e eficacia”* (Bisquerra e Pérez, 2007, p. 63).

Entendendo así Bisquerra (2003), as competencias emocionais⁴ coma todas aquelas - capacidades, actitudes e destrezas que axudan a identificar, comprender, expresar e controlar as emocións, as cales poden estar divididas en dous grandes bloques:

1. *Capacidades de autorreflexión*: habilidades contidas na intelixencia intrapersoal (autoconciencia, control emocional e capacidade de motivación).
2. *Habilidade de recoñecer o que os demais están pensando e sentindo*: habilidades da intelixencia interpersoal (empatía e habilidades sociais).

Deste xeito, a educación emocional se centra en desenvolver todos aqueles métodos, estratexias e técnicas pertinentes que se encamiñen cara á adquisición destas capacidades.

Pérez Fuentes (2014) indica que o crecemento emocional, entendido coma aprendizaxe, condiciona a saúde, a cognición e a memoria, é dicir canto máis altos sexan os niveis de IE, mellor será a expansión nestas áreas. Deste xeito, fai unha recuperación de contidos, recompilando as premisas de diversos autores acerca dos numerosos beneficios dun bo desenvolvemento da IE:

- Niveis altos de IE, significativamente relacionados coa boa saúde mental (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar e Rooke, 2007).
- Mellor recuperación ante eventos negativos (Salovey et al., 1995).
- Mellor adaptación ante estresores (Mikolajczak, Petrides, Coumans e Luminet, 2009).
- Maior satisfacción vital e puntuacións máis baixas en sintomatoloxía depresiva (Fernández-Berrocal, Ramos e Extremera, 2001).
- Maior empatía, optimismo e calidade en relacións interpersoais (Salovey et al., 2002).
- Mellora das relacións afectivas e maior satisfacción sexual (Burri, Cherkas e Spector, 2009).
- Menor número de pensamentos negativos tras o conflito (Sukhodolsky, Golub e Cromwell, 2001).
- Menor uso desadaptativo de Internet e teléfono móbil (Beranuy, Oberst, Carbonell e Chamarro, 2009).

⁴ A «competencia emocional» é un “constructo” amplo no que non existe acordo unánime entre os especialistas. A súa designación pode ser competencia emocional, competencia socio-emocional; competencias emocionais ou socioemocionais. Pero, Bisquerra e Pérez (2007, p. 70) efectúan unha definición do termo coma “a capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das emocións dos demais, incluíndo a habilidade para captar o clima emocional dun contexto determinado”.

- Claridade e Reparación asociáronse positivamente con maiores niveis de felicidade subxectiva (Extremera et al., 2005; Extremera et al., 2011; Rey e Extremera, 2012).
- Con menos medo á morte e ó proceso de morrer (Espinoza e Sanhueza, 2012).

Ademais de por suposto o efecto positivo sobre o estado de ánimo, reducindo así as posibilidades de padecer depresión (Villar-Fernández et al., 2009); e como non o desenvolvemento das capacidades de motivación e recoñecemento e regulación dos sentimentos e emocións, o cal conleva unha mellora na toma de decisións, maior adaptabilidade ás circunstancias e unha maior calidade de vida e benestar subxectivo.

Por conseguinte, fundamentándonos nisto, amósase o primordial que é a educación emocional en todas as etapas vitais, facendo fincapé na terceira e/ou cuarta idade.

1.3. Competencias emocionais para a vida: Particularidades da educación emocional nas persoas maiores

Os cambios a nivel emocional ante a entrada e durante a senectude, vense condicionados por todos aqueles cambios cognitivos (como o descenso da capacidade memorística...), biolóxicos (como menor forza e resistencia ante actividades físicas, os cambios na saúde derivados da idade...) e sociais (cambio de rol no mundo profesional e no núcleo familiar, perda de seres queridos da mesma xeración, maior experiencia en situacións vitais complexas, exceso de tempo libre ante a xubilación...) lóxicos da idade.

A pesar de que aínda son poucas as investigacións existentes acerca do desenvolvemento da intelixencia e educación emocional na vellez, si que podemos atopar diversos estudos (Extremera, Fernández-Berrocal e Salovey, 2006; López-Pérez et al., 2008; Márquez-González et al., 2008; Soldevila et al., 2005...) que falan acerca destes cambios producidos a nivel emocional característicos da inmersión na derradeira etapa vital:

Segundo Fernández-Ballesteros (1999):

- No tocante á intensidade da experiencia emocional, nas investigacións dos cambios emocionais e motivacionais ao longo dos anos de vida, amósanse resultados contraditorios, xa que unhas defenden unha menor activación do sistema nervioso, feito que outras negan.
- En canto á capacidade de expresar emocións, non existen diferenzas entre a xuventude e a ancianidade.
- Tampouco se denotan cambios notables nas condicións motivacionais intrínsecas do individuo, no desenvolvemento da motivación, co avance da idade.

Soldevila et al. (2005), fan referencia aos cambios no autoconcepto e autoestima baseándose en investigacións enfocadas dende diferentes perspectivas:

- Os estudos de rasgos determinan estabilidade nestas áreas. Pola contra, os estudos evolutivos vaticinan un aumento de autoestima proporcional ao aumento de idade.
- Así, en canto á estabilidade do «eu» na idade adulta e vellez, conclúese que aínda que é predominante nestas etapas non contradí a modificación en sentido negativo da mesma, debido á aglomeración de factores desfavorables.

Acudindo a estudos empíricos sobre a temática, atópase o titulado *Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: Análisis comparativo en tres grupos de edad* de Márquez-González et al. (2008), no cal analízanse diferentes variables emocionais en tres grupos de idade (xuventude, idade adulta e mediana idade e vellez), permitindo así non só poder centrarse no colectivo de persoas maiores, senón comparar a evolución dende as fases vitais anteriores (Táboa 1, Ver Anexo 1).

Deste xeito, tras o percorrido polo compendio de teorías e feitos defendidos polos autores analizados, conclúese que as persoas maiores, en canto á capacidade de expresión das emocións e o desenvolvemento da motivación non difiren doutras etapas vitais (aínda que, non a capacidade, senón a propia expresión das emocións e a moderación do afecto positivo si que diverxe, producíndose unha inhibición na terceira e cuarta idade); en canto á autoestima e autoconcepto, a pesar de ser máis propios desta etapa así como da idade adulta, prodúcense sucesos externos que o condicionan, polo que é preciso traballar sobre eles; sería moi importante traballar con este colectivo os afectos positivos, a intensidade emocional e a satisfacción vital, así como as estratexias adecuadas de regulación das emocións, debido aos baixos índices que denotan nestas emocións ou ao uso de mecanismos contraproducentes, intervindo en prol dun maior éxito persoal, existencial, sentimental e como non, social.

Por se os cambios cognitivos, biolóxicos, sociais e emocionais non foran suficientes motivos para xustificar a promoción da educación emocional particularmente na vellez (e así fomentar a aprendizaxe das competencias que nunca foron adquiridas ou mellorar o desenvolvemento das que si o foron); a estes débese sumarlle algúns determinantes máis, que indican a gran necesidade da mesma. Así, pódese falar da teoría psicosocial de Erikson (1985), o cal determina a existencia de diferentes etapas vitais a través de experimentar

momentos de crise existencial, así centrándonos nas derradeiras fases do ciclo vital (terceira e cuarta idade) atópase a «integridade fronte á desesperación», caracterizada polo distanciamento social, o sentimento de inutilidade, presenza de enfermidades e preocupación pola morte, e sentimento de perda e desesperanza. Nesta situación o primordial é lograr a integridade, e conseguíndose esta os primeiros banzos orientados a un bo desenvolvemento emocional estarán logrados igualmente a través dun sentimento de benestar psicolóxico, calidade de vida,... ou o que é o mesmo, as avaliacións que os seres humanos facemos das dimensións afectivo-emocional e cognitiva para logo actuar (Gutiérrez, 2008).

Partindo tamén da definición de educación emocional de Bisquerra (2003), débese sinalar o feito de que é un proceso continuo e permanente polo que, o óptimo para garantir o desenvolvemento integral sería que a educación emocional tivera lugar de forma constante ao longo do ciclo vital das persoas, resultando isto improbable no momento actual debido ao recente xurdimento da educación emocional como materia de estudo dende diferentes ámbitos da realidade e ciencias do saber (pedagoxía, psicoloxía, ciencias empresariais, medicas, ...). Así, existe un amplo colectivo no cal, debido á súa idade, durante a súa socialización e educación durante a infancia e a xuventude (etapas fundamentais na formación da personalidade) non se contemplou a intelixencia máis alá do cognitivo, traballando así só cun tipo de intelixencia que fomentaba a promoción académica pero non garantía un éxito vital. Se a estes feitos lles engadimos os beneficios da IE sobre a saúde, a memoria e a cognición (Pérez Fuentes, 2014), é considerado imprescindible na actualidade profundizar no estudo da dimensión afectivo-emocional para poñela en práctica no colectivo das persoas maiores.

Coa elaboración deste TFG consideramos esencial a educación emocional co fin de acadar un recoñecemento e aceptación da vellez, para garantir e equiparar a calidade de vida e o éxito persoal e social dos nosos maiores xunto co resto de grupos de idade que compoñen a sociedade xa que *“aínda que vello, o home segue sendo o protagonista da súa vida e debe ter a capacidade de vivila da maneira máis san e feliz posible”* (Urrutia e Villarraga, 2010, p. 18).

1.4. Conclusións

Facendo unha recompilación de todas as ideas clave obtidas nesta primeira parte do TFG concretamos que:

- Unha parte da IE fai referencia ás intelixencias persoais (interpersoal e intrapersoal), as cales comprenden unhas determinadas capacidades: autoconñecemento, control emocional, motivación, empatía e habilidades sociais.
- O desenvolvemento da IE ven determinado pola adquisición das competencias emocionais a través da educación, e o estado afectivo-emocional está determinado polos seus compoñentes: vivencia subxectiva, reacción fisiolóxica, temperamento, compoñente cognitivo e destrezas sociais sendo inherentes á persoa, pero diferentes en cada individuo.
- A educación emocional é necesaria para o ser un humano en xeral, e máis aínda no ser humano de idade avanzada debido ás peculiaridades e cambios intrínsecos asociados á idade sen esquecer as transformacións socioculturais.

2. BOAS PRÁCTICAS (BBPP) PARA O TRATAMENTO DA EDUCACIÓN EMOCIONAL NA VELLEZ. CAMIÑANDO CARA A UNHA SOCIEDADE PARA TODAS AS IDADES

Tras o percorrido pola aproximación conceptual, pódese entender a educación emocional como unha necesidade de ciclo vital a cubrir tamén polo adulto maior; pero tras esta premisa, entran en xogo outras cuestións máis prácticas, é dicir, asociadas á competencia de saber facer⁵: como facelo? En que apoiarse? Por que apoiarse niso e noutro non?... Na busca dunha resposta dende o ámbito da educación social xorde o concepto de BBPP asociando á conxunción da educación emocional, o avellentamento activo, as relacións interxeracionais e o tempo de lecer.

2.1. Introducción

Segundo Pérez Serrano (2006), na sociedade actual a valoración das persoas ben dada polo criterio das súas accións, é dicir polo que fan, en lugar de ser valoradas seguindo o criterio da persoa como individuo, é dicir polo que son. Deste xeito dáselle un valor superior á produtividade en lugar de ó desenvolvemento persoal e social.

Debido a isto, socialmente, a etapa da vellez aparece estereotipada⁶, sendo branco de prexuízos debido ao descenso da produtividade; en lugar de darlle as persoas maiores a importancia que merecen polo que son, considerando a vellez como unha fase da vida

⁵ Utilizar os coñecementos técnicos e destrezas procedimentais que se aprenderon durante el período da formación inicial. Estas competencias conlevan o manexo de contidos e tarefas do ámbito profesional no que se realiza a actividade profesional. É en definitiva unha aplicación práctica e operativa do coñecemento teórico-técnico (saber qué: coñecer e comprender).

⁶ Dependencia, inutilidade, enfermidade, improdutividade, inactividade, soidade,...

repleta de posibilidades e novas oportunidades. Para que isto se faga posible, e darlle unha visión positiva e de validez á vellez, é precisa a educación emocional; considerando tamén por isto, que a mellor forma de poder levala a cabo é a través do avellentamento activo, o lecer, e as relacións sociais e interxeracionais.

Nesta dirección estimamos que, a configuración da educación emocional a través destes elementos son consideradas BBPP para ser competente emocionalmente. As BBPP fan referencia a *“sistemas de calidade que establecen as condicións baixo as que se planifica, elabora, controla, se rexistra e se recollen datos obtidos, co fin de asegurar a fiabilidade”* (Pérez Serrano, 2011, p. 210); e polo tanto, parafraseando a Barreira Cerqueiras (2012) defínense coma accións e modos de facer rexidos por unhas pautas ou instrucións para o tratamento ou elaboración dun proceso de intervención, as cales garanten o logro dos obxectivos, neste caso, da educación emocional. Para nós neste TFG o concepto de BBPP pode chegar a ser utilizado coma sinónimo, do termo *boa praxe*, ou «saber facer» (Barreira Cerqueiras, 2012).

2.2. A importancia do avellentamento activo e das relacións interxeracionais para un correcto crecemento emocional

Como xa foi mencionado, a etapa da vellez é unha fonte de cambios para a persoa de diversa índole, deste xeito, para que o avellentamento se produza dunha maneira saudable é preciso levar estilos de vida físicos (exercicio físico moderado, dieta correcta...), mentais (actividades cognitivas ou intelectuais, ter aficións, fomentar novos intereses e motivacións para seguir aprendendo cos programas educativos ao longo da vida...) e sociais (non illarse, aceptar o novo rol familiar e social, xerar espazos de acción e participación, asociarse...) saudables (reducir hábitos tóxicos, xerar accións preventivas e intervencións temperás ante suxeitos de risco,...) (Soldevila et al., 2005), polo que o avellentamento activo e as relacións interxeracionais son inherentes a isto na súa práctica, servindo estes como piares de apoio fundamentais á hora de implantar accións ou programas de educación emocional.

O avellentamento activo é definido pola OMS (2002, p. 26) coma *“o proceso ao longo da vida no que se optimiza o benestar físico, social e mental co fin de estender as expectativas de saúde, a participación e a seguridade e, con elo, a calidade de vida segundo se avellenta”*. Tendo en conta esta consideración do avellentamento en positivo configúrase coma un proceso baseado no correcto equilibrio entre «dereitos e deberes» das persoas maiores a manter a autonomía persoal (habilidade percibida para exercer o control das

decisións persoais e arranxarllas no día a día, como vivir de cordo aos propios desexos, regras e preferencias) e independencia (habilidade de levar a cabo funcións relacionadas coa vida diaria: por exemplo, a capacidade de vivir de forma independente na comunidade social de referencia con pouca axuda dos demais ou sen ela), ademais da non pasividade na busca dunha participación social en actividades recreativas, educativas, culturais e sociais dun xeito activo, responsable e solidario, aportando, en gran medida, altos niveis de autonomía emocional⁷, benestar emocional⁸ e felicidade⁹.

Entendemos as relacións interxeracionais como lazos recíprocos proveitosos e satisfactorios que se establecen entre as persoas maiores, o seu contexto familiar e sociocomunitario, xunto ao resto de xeracións da sociedade. Esta relación inclúe espazos de intercambio e comunicación ademais a imaxe social que as distintas xeracións teñen entre si sen esquecer a posibilidade de intervir mediante Programas Interxeracionais (PIs) (Sánchez et. al., 2007).

O mantemento da autonomía e independencia é fundamental, para acadar un avellentamento activo no que é preciso desenvolver as relacións sociais e interxeracionais, contribuíndo en gran medida ao benestar físico, social, emocional e mental xa que os diferentes estudos e investigacións (IMSERO, 2011; Sáez Carreras, 2002; Sánchez, 2007; Sánchez e Díaz, 2005) demostran que están sendo beneficiosas reciprocamente para todos os grupos de idade.

O perfil actual dos nosos maiores é ser cada vez máis activos, desexar vivir con autonomía e independencia co fin de seguir participando e medrando na sociedade, manténdose mobilizados e integrados plenamente no entorno que lles rodea. Así segundo Urritia e Villarraga (2010) o correcto manexo das relacións inter e intrapersoais garántelle ao senescente o éxito no exercicio das tarefas lóxicas da idade coma ser o guía familiar e consultor dos máis novos, por en valor a súa experiencia e ensinanzas, ter a capacidade e as

⁷ *“A autonomía emocional é a capacidade de pensar, sentir e actuar coa finalidade de tomar as decisións correctas que nos axuden a asumir as consecuencias dos nosos propios actos. Neste sentido, a persoa que posúe autonomía emocional pode vivir o seu estado afectivo-emocional sendo capaz de xestionar equilibradamente as súas experiencias afectivo-emocionais con éxito, seguridade e de un modo san”* (Gutiérrez e Gutiérrez, 2011a, p. 2).

⁸ Inclúe a satisfacción actual e satisfacción coa vida, o estado de ánimo positivo, a percepción do tempo, a percepción de felicidade actual e a apreciación de felicidade ao longo da vida.

⁹ A felicidade pode ser vista coma un trazo (rasgo) ou un estado. Como trazo (rasgo) é identificada como un sentimento positivo asociado a situacións vitais do ser humano mentres que como estado fai referencia aos momentos felices vividos polo ser humano en distintas situacións. Dende a psicoloxía positiva ou ciencia da felicidade o concepto é sinónimo dos seguintes termos: satisfacción vital, benestar subxectivo ou psicolóxico, calidade de vida,... polo tanto, constrúese coas avaliacións que o suxeito efectúa das dimensións afectivo-emocional (satisfacción das emocións experimentadas) e cognitiva (valoración subxectiva do logro de aspiracións) (Ver Gutiérrez, 2008).

competencias para seguir aprendendo e formándose ao longo da vida... accións necesarias para o correcto desempeño social do adulto maior coa finalidade de «darlle vida aos anos». Todos estes feitos son demostrables a través dos beneficios dos PIs. Nesta liña, Pinazo e Kaplan (2007), defenden que os PIs teñen beneficios tanto a nivel do colectivo de persoas maiores como a nivel xeral da sociedade; referíndose esta última ao feito de que producen unha maior implicación comunitaria deste colectivo, facendo importantes contribucións e construíndo vínculos transmisores de cultura.

No tocante aos beneficios dos intercambios interxeracionais para as persoas maiores, MacCallum et al. (2006) segundo Pinazo e Kaplan (2007), afirman que son múltiples, indo dende o individual ao relacional e comunitario como se amosan na táboa 2 (Ver Anexo 2).

Apréciase así, a necesidade do avellentamento activo e o fomento das relacións interxeracionais, sendo isto derivado da propia necesidade de outorgarlle á ancianidade outro papel na sociedade, empoderándoa e dándolle o valor que precisa e merece, xa que a senectude non deixa de ser unha etapa vital máis que pode aportar múltiples beneficios á sociedade en xeral e ao distintos colectivos en particular.

2.3. O lecer como eixe vertebrador da educación emocional e as artes coma instrumento

No colectivo das persoas maiores cando os tempos do traballo profesional deixan de ser principais e significativos, porque chega a xubilación contamos con que a ocupación do lecer pasa a un primeiro plano (Cuenca, 2000) de tal xeito que asistimos a un cambio conceptual do lecer no século XXI. Este novo lecer ven configurado con moitos adxectivos: Positivo, valioso, subxectivo, satisfactorio, experiencial, humanista,... As dimensións deste novo tempo de lecer son: Lúdica, ambiental-ecolóxica, creativa, festiva e solidaria porque é un medio de crecemento persoal, social, cultural e educativo.

O tempo de lecer ven determinado pola actitude, o significado e a vivencia persoal con que se vive. Convértese nunha práctica elixida e desexada que en definitiva, é inherente ao desenvolvemento humano xerando un xeito de experimentalo recollendo a relación entre o ser humano que participa e o seu entorno como fonte de benestar, de creación de novas aprendizaxes,... onde mantén vínculos co mundo da emotividade, dos afectos e consecuentemente co logro de recompensas e da felicidade.

Diversos e múltiples son os beneficios que a práctica do lecer aporta ao ser humano (Cuenca, 2014); entendendo o lecer, coma un lecer valioso, humanista, o cal pode concretar estes beneficios en porcentaxes coma se reflexa na táboa 3 (Ver Anexo 3).

Observamos que o máis alto porcentaxe de beneficios do lecer refírese ao benestar psicolóxico (**62,4 %**), feito que o relaciona directamente coa educación emocional. A plasmación deste vínculo relacional pode efectuarse dende diversas experiencias educativas. Algunhas delas recollémolas neste TFG coa descrición de exemplos coma: Contar historias (narración), dramatización (teatro), expresión artística e educación, arte e emocións (arte emocional), arteterapia, musicoterapia, expresión artística e violencia contra as mulleres,... sabendo que a amplitude de posibilidades é moi grande.

A relación artes e educación na vellez debe ser entendida baixo a expresión de educación xeral polas artes, é dicir, como un ámbito xeral de educación onde se desenvolven coñecementos, competencias, hábitos, actitudes, crenzas e valores propios dunha educación artística que facilite o uso e a construción dunha experiencia artística para que as persoas maiores sigan construíndose a si mesmas sen esquecer saber adaptarse (asimilación + acomodación) co fin de elixir e tomar as decisións que lle axuden a afrontar o proceso de envellecemento mantendo o seu proxecto persoal e social de vida (Gutiérrez e Longueira, 2014). Dende a unión artes e educación engadimos o elemento da creatividade para saber como as emocións potencian o estado creativo do ser humano na súa vida cotiá para mantelos en contacto co entorno e conservando as capacidades físicas, cognitivas, afectivo-emocionais e sociais. As actividades artísticas creativas deben estar baseadas na creación da motivación das persoas para involucrarse desde a observación e interpretación libre das propostas de acción con fins lúdicos, de diversión e socialización (Aranguren, 2013; Barrera Martín et. al., 2012; Carrascal e Solera, 2013-2014; Sainz et. al., 2011).

«Contar historias»: Experiencia de educación emocional baseada na narración, na aprendizaxe da expresión emocional a través da estruturación simbólica (Alonso García, Calles, e Berrocal Berrocal, 2009).

Dramatización e educación emocional: a cal defende que o drama favorece os afectos, a confianza e a empatía; sendo así este moi propicio para o tratamento da educación emocional e as habilidades sociais (Navarro, 2006-2007 e 2009).

«Arte Emocional»: Unha experiencia educativa de alfabetización emocional que se basea no recoñecemento das emocións a través da arte, é dicir, profundizar na expresión das emocións reflectidas en obras artísticas. Considérase a experimentación das emocións artísticas e estéticas (Boyano e López de Villalta, 2009).

Arterapia e persoas maiores: Creación de procesos terapéuticos significativos, a través da expresión creativa artística, para acompañar e posibilitar cambios a nivel persoal coa finalidade de potenciar todas as capacidades funcionais, sociais e emocionais (Domínguez Toscano, 2005 e Duncan, 2007).

A musicoterapia no ámbito xerontolóxico axuda ás persoas maiores a sentirse a gusto consigo mesmo e a mellorar as súas condicións físicas, psíquicas, sociais e emocionais posibilitando un proceso terapéutico e educativo centrando en xerar cambios a nivel fisiolóxico, psicolóxico, nos esquemas sensomotrices, na percepción, cognición, comportamento ou conduta, nas emocións, na comunicación inter e intrapersoal e a creatividade (Bernabé Villodre, 2013 e Camacho Sánchez, 2006).

«Transformation by fire»: Experiencia de recuperación de mulleres vítimas de violencia a través da expresión artística, traballando dende a perspectiva afectivo-emocional o fomento da expresión de emocións a través das distintas artes (arquitectura, escultura, música, danza, literatura, cine, pintura, teatro,...) dada á reiterada incapacidade de verbalizar as emocións e sentimentos nunha situación traumática e frustrante (Barbra Schliker Commemorative Clinic, 2013).

Todas estas experiencias son referidas a diversos colectivos polo que poden ser realizadas interxeracionalmente, pero apréciase que o punto de converxencia de todas elas é o recoñecemento, expresión e control das emocións e sentimentos en momentos e actividades de lecer a través do binomio arte e educación porque actúa de enlace a súa vez entre lecer e as distintas formas de expresión artística e estética.

En definitiva, neste TFG sobre a vellez pódese considerar que o lecer propicia contextos de avellentamento activo e de desenvolvemento das competencias emocionais (expresión, autoconecemento, recoñecemento alleo, control e modificación...), ademais de fomentar as relacións interxeracionais, sendo entón considerado, o lecer, coma o eixo vertebrador da educación emocional. Entendido así, no caso da terceira e/ou cuarta idade, establecemos a forma de axudar a considerar a vellez (tanto dende dentro, é dicir entre o colectivo das persoas maiores, coma dende fóra; o resto dos grupos sociais e a sociedade en xeral) como unha etapa máis da vida, totalmente activa e con dereito a ter unha autonomía en prol da alfabetización emocional, a felicidade e o benestar así como o desenvolvemento integral das persoas maiores nunha sociedade para todas as idades.

2.4. Conclusións

A intención deste TFG é crear unha proposta de intervención para a adquisición de competencias emocionais na senectude coa finalidade de que os maiores aprendan a afrontar situacións da vida cotiá dende o coñecemento experiencial e control emocional para vivenciar benestar e felicidade, é dicir, maior calidade de vida. Polo tanto, a nosa proposta enlaza educación emocional, avellentamento activo, fomento das relacións sociais e interxeracionais e o tempo de lecer. Esta rede terminolóxica tecida co fío das BBPP vincula entre si todos os conceptos e coñecementos desenvolto entendendo a que o avellentamento activo e as relacións interxeracionais son os piares de apoio ineludibles mentres que o lecer e o eixe vertebrador, polo seu grande compoñente afectivo e relacional ademais dos beneficios psicolóxicos e pedagóxicos que aporta para educar emocionalmente na vellez (Cadro 1, Ver Anexo 4).

3. PROPOSTA PRÁCTICA: «O *EmocionaTeatro*»

A elaboración desta proposta non segue un único modelo ou patrón de programación exacto polo que a creación propia do deseño baseouse na síntese e adaptación das ideas tomadas de referente entre diversos autores coma son: Aguilar e Ander-Egg (1995), Butts (2007), Feliz Murias (2010), Froufe e Sánchez Castaño (1991), Pérez Serrano (2006),...

3.1. Introducción

Tendo en conta todo o percorrido teórico, faise indispensable a súa exemplificación a través dunha proposta práctica para a educación afectivo-emocional na vellez cuxo sustento sexa o ocio, o seu instrumento as artes a avogue en prol do avellentamento activo e das relacións interxeracionais. Deste xeito xurde o *EmocionaTeatro*, baseado no desenvolvemento das competencias emocionais por medio do teatro, sendo este o medio seleccionado debido a que é fundamental na creación da representación simbólica.

3.2. Denominación do proxecto

O *EmocionaTeatro*. Proxecto de educación emocional para adultos maiores baseado no lecer, o avellentamento activo e o fomento das relacións sociais e interxeracionais.

3.3. Destinatarios e contextualización

A poboación diana do *EmocionaTeatro* son todas as persoas maiores (institucionalizados ou non), dependendo do contexto no que se implemente, é dicir, a

presente proposta é adaptable a diferentes contextos¹⁰ polo que os seus destinatarios variarán en función de onde sexa levado a cabo, sendo o único requisito ser maior de 55¹¹.

Debido á variabilidade da contextualización e á adaptabilidade é preciso deixar constancia de que o profesional encargado da implementación do presente deseño correría a cargo das seguintes tarefas previas:

- Investigar sobre o horario máis adecuado para a realización das actividades, debendo así despois facer unha toma de decisión e adaptar o cronograma en función das necesidades pertinentes.
- Indagar acerca dun punto con acceso a internet gratuíto que exista no contexto, por exemplo: aula aberta da Rede de Centros para a Modernización e a Inclusión Tecnolóxica (CeMIT) ou Rede «CeMIT», aula de ordenadores con acceso a internet, internet de acceso libre do Concello ou dun Centro Sociocultural, nunha Biblioteca Municipal, na propia entidade na que se implementa,...
- Levar a cabo a difusión propicia en función do contexto, porque non é o mesmo a difusión para todo un Concello que para un centro concreto.

3.4. Xustificación

O presente proxecto xira en torno ás bases fundamentais das BBPP na educación emocional co colectivo de senectude anteriormente establecidas: O lecer como eixo vertebrador, e o avellentamento activo e as relacións interxeracionais coma piares de apoio principais; sendo as artes o instrumento máis adecuado por ser o lazo de unión entre o lecer e o emocional. Deste xeito, entre todos os diferentes tipos de expresión artística, decantámonos polo tratamento da educación emocional a través do teatro, por consideralo a unión perfecta entre estes factores determinantes de BBPP, sendo en concreto moi propicio para este fin debido ao seu compoñente subxectivo e a que conleva a representación simbólica de vivencias, sentimentos e emocións.

Deste xeito, e para o correcto desenvolvemento das competencias emocionais, o **EmocionaTeatro** divídese por talleres e actividades que infiren en cada unha das capacidades de autorreflexión (habilidades da intelixencia intrapersonal) e das habilidades de recoñecemento de pensamento e sentimento nos demais (habilidades da intelixencia

¹⁰ Proxecto dependente do Concello, como actividade nun centro de día, nunha residencia para a terceira e cuarta idade, nun centro sociocultural...

¹¹ Pode existir flexibilidade na exactitude deste dato, é dicir se alguén de menor idade solicitase apuntarse non tería cabida a negación ao respecto, explicándolle previamente, por suposto, cales son os destinatarios principais e en qué consiste exactamente o proxecto.

interpersoal), de tal xeito que a autoconciencia trátase dun modo transversal (aínda que máis concretamente a través do *banco de recordos* e do *taller de emocións*), ao igual que a capacidade de motivación e a empatía; concretando o control emocional a través do *taller de emocións* (ao concluír cada sesión con «como regular ou afrontar cada emoción de xeito positivo»), e tanto este -o control emocional- como as habilidades sociais a través dos talleres denominados: *Debatemos con habilidades sociais* e *Expresámonos sen tapuxos* ao ter que revelar neles opinións, sentimentos, experiencias... poñendo en práctica habilidades sociais e aprendendo a manifestar emocións dunha forma regulada e positiva.

3.5. Obxectivos

Recoñecer a importancia das emocións e da educación emocional.

- Comprender a relación directa entre desenvolvemento das competencias emocionais e benestar físico e psicolóxico.
- Recoñecer a influencia das habilidades sociais na interacción humana.
- Asimilar a necesidade de envellecer activamente e de manter relacións sociais para ter un benestar emocional.
- Comprender a importancia de realizar actividades de lecer relacionándoas coa autonomía persoal e a autorrealización.

Desenvolver ou mellorar as competencias emocionais.

- Profundizar no autocoñecemento.
- Aumentar e/ou fortalecer a autoestima.
- Recoñecer e interpretar as emocións propias e alleas de forma correcta e positiva.
- Aprender a controlar e regular as emocións e os sentimentos.
- Fomentar a empatía e a motivación.
- Mellorar as habilidades sociais.

3.6. Principios metodolóxicos

- **Participación activa:** Busca da participación activa e iniciativa por parte dos/as usuarios/as en prol dos fundamentos do proxecto.
- **Fomento do sentimento de valía persoal e motivación grupal:** Crear unha dinámica de motivación, extrínseca e intrínseca, tanto grupal coma persoal, fomentando tamén o sentimento individual de autorrealización servíndonos para elo da meta (crear e representar unha obra teatral) como medio para este fin.

- **Fomento de identidade grupal:** Para que exista unha implicación real dos/as usuarios/as, sendo esta condición «sine qua non» para o logro dos obxectivos, débese crear un sentimento de grupo e de unión grupal.
- **Fomento da creatividade:** Pretenderase fomentar a creatividade e a innovación nos participantes como necesidade do propio proxecto debido á súa esencia e tipoloxía.
- **Confidencialidade:** Para o correcto desenvolvemento da maioría das actividades é preciso garantirles aos/ás usuarios/as confidencialidade, así como solicitarlles o compromiso de que eles/as mesmos respecten o segredo das vivencias, opinións, expresións e todo o que se comparte durante a realización das actividades. Se fose preciso, para darlle peso de cara aos participantes, pódese facer un compromiso por escrito asinado por todos/as.
- **Atención en grupos reducidos:** Un máximo de quince persoas (se é preciso dividirse aos participantes en máis dun grupo) para asegurar a atención individualizada e a conexión intragrupal.

3.7. Actividades

Principalmente se desenvolverán unha serie de talleres denominados actividades fixas, podendo complementarse coas actividades opcionais complementarias (Táboa 4. Ver Anexo 5).

Actividades puntuais

- **1ª sesión: Presentación:** A presentación do proxecto terá lugar durante unha sesión na que se explicaría aos/ás usuarios/as en qué consiste o *EmocionaTeatro* (e facer unha presentación breve, sinxela, dinámica e participativa sobre nocións básicas de educación emocional e da importancia do lecer, do avellentamento activo e das relacións sociais e interxeracionais), cales son as actividades que se van a levar a cabo e descrición das mesmas, horarios, división de grupos no caso de que os houbera, e aplicación de dous test aos participantes: un para avaliar a intelixencia emocional (Ver Anexo 6) e outro para avaliar os estados emocionais (Ver Anexo 7), complementándoos cun cuestionario simple de datos persoais básicos para poder situar os resultados. Os tests deben ser corrixidos polo profesional previamente ao desenvolvemento das actividades co fin de incidir nos aspectos menos desenvoltos de cada participante dun xeito máis individual e xogar coa

complementariedade entre compañeiros, vinculación grupal. A clausura desta sesión dará pé ao inicio das actividades no horario e datas que sexan sinalados.

- **Sesión de clausura:** Recoméndase facer unha sesión de clausura posterior á obra de teatro creada e posta en escena¹² na que nun clima animado e distendido teña lugar unha charla-debate de avaliación para valorar cos participantes a elaboración da programación, a súa evolución e o logro dos obxectivos. Para finalizar vólvenselles a realizar os mesmos test da sesión de presentación (Ver Anexos 6 e 7) e cando rematen facilítanselles os test que realizaron ao comezo e ao final, corrixidos e cos resultados comparados podendo así observar por si mesmos se houbo cambios e debater en grupo a evolución individual e grupal dos participantes.

Actividades fixas

- **Taller «Expresámonos sen tapuxos»:** Consiste en poder opinar e expresarse con liberdade; en poder dicir aquilo que un non se atreve a dicir; para expresar ese sentimento que leva anos, meses, días ou horas agarrado no peito; para simplemente bailar porque estás alegre ou berrar se estás anoxado...para facer isto posible, durante a sesión os participantes expresaranse por quendas con aquilo que desexen ese día (tendo a opción de explicalo ou non se é unha manifestación non verbal) respectando sempre as quendas e as expresións dos demais.

- **Debátemos con habilidades sociais:** En cada sesión propoñeráse un dos temas abaixo descritos, preguntándose se queren incluírse na obra de teatro ou non e por que? Que opinión teñen ao respecto? Que sentimentos ou emocións lles suxire o tema? Se teñen algunha vivencia relacionada que queiran compartir... seguindo como patrón a información que se dará na primeira sesión desta actividade e fomentándoa; esta información é referida ás habilidades sociais (escoita activa, asertividade, respecto da quenda de palabra, dereito xeral a opinar dende o respecto,...) e á importancia que teñen na interacción humana.

Os temas propostos deben seguir a liña dos seguintes exemplos: a soidade, as vivencias da infancia no franquismo, o rol de xénero e sexismo, o sexo, o racismo, a morte nas diferentes culturas... pretendendo así que a temática sexa o máis controvertida posible, considerando que se se traballan as habilidades sociais con temas complexos, ao

¹² Con música e aperitivos elaborados polos participantes que queiran de forma voluntaria.

remate do proxecto, poderán desenvolverlas tanto en temas para os que resulte difícil a xestión emocional como para temas e situacións máis liviás.

- **Taller de emocións:** Estruturárase necesariamente en quince sesións vinculándoas ao modelo de clasificación seguido (Táboa 5, Ver Anexo 8) xa que en cada sesión se tratará unha das emocións a través dos seguintes pasos:

En primeiro lugar selecciónanse ao azar dúas ou tres persoas (procurar ir rotando para que todos os participantes o poidan levar a cabo) aos cales se lles transmite a emoción que se dará ese día (sen que o resto do grupo saiba cal é) e estes deben representala. O resto do grupo debe recoñecer a emoción e unha vez determinada procurar definila entre todos/as respondendo as seguintes cuestións: Que se observa no corpo e que sensacións se producen cando se sente e expresa dita emoción? A que soe asociarse? Que cremos que a detona máis habitualmente? Que se pensa de xeito racional cando se sente esa emoción? Considerámola positiva ou negativa persoal e/ou socialmente, e por que? Como soes comprender e manifestar esa emoción? Cres que é a forma máis adecuada de facelo? Como afecta iso aos demais?... O especialista en educación emocional que guía as sesións indica coma norma xeral, para os participantes, a concepción de que todas as experiencias emocionais son válidas, pero o que non realizamos sempre axeitadamente é o modo de expresalas ou manifestalas, libéralas, afrontalas, comprendelas,... Para concluír, cada sesión, coas aportacións e aprendizaxes de mecanismos pertinentes cos que facilitaremos os primeiros pasos para aprender a regular e controlar a emoción de cada xornada.

- **Banco de recordos e cantigas bailadas:** Este taller divídese á súa vez en dous: Por unha banda está a creación individual do noso propio banco de recordos, na que se destinará o primeiro tempo de cada sesión e consistirá na elaboración persoal dunha caixa, diario, álbum (ou o que cada quen desexe) no que cada día vaia engadindo un recordo, recente ou pasado, que non lle gustaría esquecer nunca, seguindo a liña do *Banco de Recuerdos* da Fundación Reina Sofía (2011)¹³, considerando que deste xeito se produce unha maior profundización na autoconciencia.

¹³ Fundación Reina Sofía (2011). Banco de Recuerdos. Recuperado en: <http://bancoderecuerdos.cvirtual.org/>. Consultado en xuño, 2015.

Por outra banda están as cantigas bailadas, que tal e como indica o nome consistirá en reproducir coreografías de cantigas¹⁴ para finalmente seleccionar unha de todas as cantigas e introducila de forma coherente na obra. Con este taller trabállase o envellecemento activo a través dunha actividade física ademais de ser pezas musicais que probablemente pola idade inspiren nos participantes recordos de vivencias da infancia e xuventude.

- **Escritura da obra:** Recoméndase que a sesión de escritura da obra sexa das últimas da semana xa que, ao inicio de cada xornada desta actividade farase un repaso de todo o tratado esa semana e valórase a súa introdución na obra ou non e como. Ao longo das sesións iranse escribindo e modificando en grupo todas as escenas da obra. Considérase que a actividade fomenta en gran medida a creatividade e o desenvolvemento cognitivo.

- **Ensaio da obra e Confección de *atrezzo* e elección/elaboración de vestiario:** A confección de todo o *atrezzo* e a elección ou elaboración de vestiario das personaxes será levada a cabo polos participantes. Recoméndase facer os ensaios da obra simultaneamente a este taller xa que non todos os participantes estarán ensaiando á mesma vez polo que namentres non ensaien estarán confeccionando o necesario.

- **Creamos o blog do *EmocionaTeatro*:** O centro temático é o *EmocionaTeatro* e a educación emocional. O único requisito da actividade é que todos/as participen por quendas (cada semana correspóndelle a unha persoa a elaboración e implementación das entradas do blog) e que sexa unha persoa nova da súa rede de apoio social (fillos/as, netos/as, sobriños/as, amigos/as, veciños/as...) a que lle axude a levalo a cabo; pretendendo con isto demostrar a importancia da interxeneracionalidade. As entradas consistirán na descrición das actividades, reflexións obtidas, ou opinións persoais (gozarán de liberdade en canto ao contido das entradas). O blog tamén terá comentarios abertos para fomentar a participación externa de familiares e amigos.

Actividades opcionais complementarias

- **Actividades externas** ao proxecto para o fomento do sentimento grupal, como por exemplo: unha visita cultural un día da fin de semana, quedadas para xogos de cartas, marchas deportivas disfrazados das personaxes para anunciar a obra... Quedando aberto ao contexto e ás suxerencias dos participantes.

¹⁴ Usarase como guía o libro-CD *Para cantar e bailar* de Prego Fernández e Cobos Martínez, 2008.

- **Dinámicas/técnicas grupais**, para a realización ao comezo e/ou ao final de cada sesión, buscando fomentar a satisfacción e a participación, como medida por se se observa que estas comezan a decaer. Utilizar como guía a obra *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional* de Lynn (2000).

3.8. Temporalización

O seguinte cronograma tan só é unha proposta, totalmente adaptable, seguindo como pauta a duración estipulada aproximadamente para a duración de cada sesión e das actividades fixas (número de sesións variable).

A duración estimada de sesión segundo actividade é:

- Taller “Expresámonos sen tapuxos”: 1 hora/sesión aprox.
- Debatenos con habilidades sociais: Mínimo 1 hora ou hora e media aprox. por sesión.
- Taller de emocións: 1 hora e media aprox.
- Banco de recordos e cantigas bailadas: Entre 1 hora e media e 2 horas por sesión.
- Escritura da obra, Ensaio da obra e Confección de atrezzo e elección/elaboración de vestiario: totalmente variable en función das características concretas. Como xa se mencionou, recoméndase que a escritura da obra sexa unha das últimas actividades da semana.

Así, en canto á seguinte proposta, cabe mencionar que non se establece un número máximo de meses de duración xeral do proxecto pero si que se debe estipular un mínimo de 15-20 semanas (4-5 meses aprox.); e polo tanto, de modificar a duración, recoméndase alargar máis meses e/ou sesións pero non acurtar, xa que un tempo de aplicación demasiado breve podería poñer en risco o cumprimento dos obxectivos (Táboa 6, Ver Anexo 9).

Esta proposta de horario repetiríase sucesivamente cada semana durante a duración da implementación, debendo puntualizar só as actividades puntuais (a sesión de presentación que tería lugar unha semana antes do inicio das actividades fixas, e a sesión de clausura que sería nos días posteriores á representación da obra) e as opcionais complementarias (as cales se desenvolverán deixando total liberdade de elección segundo o contexto concreto).

3.9. Recursos humanos e materiais. Orzamento

Os recursos humanos do *EmocionaTeatro* se reducen tan só a un profesional, un Educador ou Educadora Social. Os recursos materiais son principalmente as infraestruturas e

instalacións ademais do material funxible para o desenvolvemento dos talleres (Táboa 7, Ver Anexo 10).

Como se pode observar o custo sería moi baixo, precisando de financiación só o persoal empregado, os materiais funxibles e o libro-CD necesario para a actividade de *cantigas bailadas*.

3.10. Avaliación: Criterios avaliadores

A avaliación que predispón a presente proposta práctica é interna e autoavaliativa, ao constar dun só profesional para a súa implementación, sendo así propicio para a avaliación que quen a realice haxa tido contacto directo cos participantes en seguimento das actividades desenvoltas para poder estimar unha evolución real.

No tocante á avaliación inicial de necesidades, débese referir que, en canto ao colectivo xeral de senectude, tivo lugar a detección da necesidade que motivou este TFG, pero que en canto á avaliación de necesidades do contexto concreto de aplicación (horarios dispoñibles, tocar máis certos temas que outros por ser os que xeran controversia, competencias menos desenvoltas nesas participantes...) correrá a cargo do profesional que se ocupe da implementación.

No que se refire á avaliación do presente deseño, teremos en conta e analizaremos tres criterios principais:

- Pertinencia: Considerándoo realmente pertinente na súa xustificación e adecuación ás necesidades.
- Calidade intrínseca e técnica: Coherencia entre actividades, obxectivos e necesidades; suficiencia, dado a pouca cantidade de recursos precisos; e presenza de todos os elementos de forma clara e unívoca, polo que se pode considerar de certa calidade intrínseca e técnica.
- Viabilidade: É certamente viable e factible socialmente, así como tamén é realizable na súa xestión e economicamente, por ser sinxelo e adaptable contextualmente, ademais de ser de baixo custo.

En canto á avaliación da implementación fixaranse os seguintes criterios a ter en conta nas súas diferentes dimensións (actividades, secuencias, temporalización, recursos e flexibilidade):

- As actividades: Adecuación (interese, participación e asistencia dos usuarios), suficiencia (temporal e de recursos) e eficacia (logro dos obxectivos, evolución dos participantes).
- As secuencias: Débese valorar a importancia da orde das actividades.
- A temporalización: Adaptación das sesións de actividades á duración marcada, adecuación do cronograma final específico á realidade do contexto.
- Os recursos: Adecuación dos mesmos ao correcto desenvolvemento do proxecto.
- Flexibilidade: Adaptación do nivel e vocabulario das actividades en función do contexto e dos destinatarios.

Finalmente, en canto á avaliación de resultados e impacto seguiranse os criterios avaliativos de: Eficacia (logro de obxectivos), eficiencia (rendibilidade entre custos e beneficios que producen), efectividade (resolución das necesidades), satisfacción e impacto (continuación como grupo de amigos/as entre os participantes). Esta última fase de avaliación terá o seu epicentro na sesión de clausura.

3.11. Conclusións

A principal conclusión que se obtén da presente planificación socioeducativa sobre a educación emocional na vellez é que, tras todos os contidos teóricos esgrimidos, estes se plasman á perfección na mesma, feito referendado na xustificación, podendo resaltar como feito máis importante sen dúbida, a necesidade de que se leve a cabo unha educación emocional na ancianidade. A eficacia da iniciativa ven facilitada a través dos contidos desenvolvidos na concepción das BBPP que vehiculizan que poida darse que os nosos maiores podan ser competentes emocionalmente tanto individual coma grupalmente.

CONCLUSIONES

Coa realización do presente TFG, cremos cumpridos os obxectivos académicos da materia G3091425 Tráballo de Fin de Grao que se indican na súa programación:

- Realizar un traballo orixinal (delimitación temática, formulacións de obxectivos, selección, análise e tratamento de información co fin de elaborar contidos, e conclusións) baixo a supervisión dun titor/a.

- Axústase ás recomendacións da guía e o programa da materia.

- Elixir unha modalidade aínda que mantén vínculos con outras.

- Que o estudante acredite as competencias: coñecementos destrezas actitudes, valores, normas,... adquiridas durante os estudos de grao (integración de coñecementos teórico-prácticos interdisciplinares, demostración da adquisición de competencias para planificar, avaliar e innovar a práctica profesional dun/ha educador/a social,...).

En relación ao proceso de elaboración do contido deste TFG consideramos que se trataron todos os puntos pertinentes da educación emocional na vellez a nivel teórico atendendo aos seus antecedentes históricos e á aproximación conceptual, para ser capaces de concretar a temática no colectivo a fin de obter, coma colofón, as particularidades que presentan as persoas maiores neste campo. Xeramos tamén novas relacións de contidos no que se refire ás boas prácticas, determinando graficamente os vínculos a través do cadro recollido no Anexo 4. Para nós o avellentamento activo e as relacións interxeracionais son piares de apoio do crecemento afectivo-emocional individual e socialmente mentres que o lecer é o eixe vertebrador da educación emocional e as artes o instrumento. O último apartado, exemplifica o binomio teórico-práctico e a elaboración de boas prácticas creando a proposta *EmocionaTeatro*.

A relevancia persoal e profesional deste TFG radica en resaltar a importancia de defender a vellez coma unha etapa da vida chea de plenitude e posibilidades, a cal debe valorarse moi positivamente outorgándolle o lugar que merece na sociedade, co empoderamento das persoas maiores; feito para o que é preciso un cambio de miras

alcanzable para nós a través da educación emocional e das boas prácticas xeradas para a consecución da mesma.

No relativo ao logro dos obxectivos establecidos na introdución deste TFG, debemos afirmar que se cumpriu certamente o obxectivo xeral, podendo afirmar que trala súa realización ampliouse con creces o coñecemento relativo á temática principal, a educación emocional dos maiores encarreirando claramente o cumprimento dos obxectivos específicos, xa que aínda que se poderían denominar coma ambiciosos, considérase que son logrados, en primeira instancia, sendo así este estudo o primeiro paso para seguir cumpríndoos nun nivel máis elevado, é dicir, considérase que con este TFG comeza a especialización (formación e aprendizaxe continuos) coma profesional da educación co colectivo de senectude e sendo un avance importante cara á mellora das competencias emocionais das persoas maiores. A consecución deste segundo obxectivo específico de momento so no plano teórico, pero pretendendo teña lugar nun futuro a aplicación do proxecto «**O EmocionaTeatro**» nunha realidade concreta.

Previamente á finalización destas conclusións xerais, gustaríanos facer referencia a gran aprendizaxe obtida co mesmo, pero sobre todo á apertura de vías que supón, é dicir, foi unha importante «ferramenta» non só para aprender neste campo, senón para amosar día a día coma profesional, durante a súa realización que a paixón pola temática incrementábase sendo implacables a ganas de poder facelo real coma educadora social.

Finalmente, é importante deixar constancia do desexo de que este sexa un campo de traballo e de investigación, que aínda que é emerxente, continúe medrando ata chegar ao seu auxe e que así, a aplicabilidade da educación emocional (tanto da terceira/cuarta idade coma no resto de colectivos) sexa algo cotián, estimando así que se converta nunha, de entre tantas metas profesionalizadoras, dos/as educadores/as sociais, por considerara persoal e tecnicamente unha grande débeda socioeducativa de todos os colectivos, aínda que principalmente da ancianidade, como se plasmou no presente traballo académico que pon punto final aos meus estudos de Educación Social abrindo as portas ao período de iniciación coma profesional novel trala certificación da graduación.

BIBLIOGRAFÍA E WEBGRAFÍA

- Aguilar, M. J. e Ander-Egg, E. (1995). *Cómo elaborar un proyecto :Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. Buenos Aires: Lumen.
- Alonso García M. A., Calles A. M^a e Berrocal Berrocal F. (2009). «Contar historias», ¿nueva herramienta en el desarrollo de las personas y de la inteligencia emocional en las organizaciones?. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero e R. Cabello (Coords.) *Avances en el estudio de la inteligencia emocional. I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*. (pp. 155-160). Santander: Fundación Botín.
- Aranguren, M. (2013). Emoción y creatividad: una relación compleja. *Suma Psicológica*, 20, (2), 217-230.
- Barrera Martín, C. et. al. (2012). Influencia de las emociones en la creatividad. *Revista Supervisión* 21, 24, 1-14.
- Barreira Cerqueiras, E. M^a (2012). En busca de una conceptualización adecuada: Buenas prácticas en formación continua. En D. Álvarez Seoane, A. Alonso Ferreiro e H. M. Rodríguez Cagiao (Eds.) *Actas do III Congreso galego de investigación en Ciencias da Educación*. (pp. 341-348). Santiago de Compostela: Facultade de Ciencias da Educación. Universidade de Santiago de Compostela.
- Barbra Schlifer Commemorative Clinic (2013). Transformation By Fire: Women Overcoming Violence Through Clay. *Exhibition in Gardiner Museum, Canada*. Recuperado en: <http://schliferclinic.com/transformation-by-fire-women-overcoming-violence-through-clay/>. Consultado en xuño, 2015.
- Bernabé Villodre, M^a del M. (2013). Prácticas musicales para personas mayores: Aprendizaje y terapia. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 28, 133-153.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. e Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Boyano, J. T e López de Villalta, C. (2009). Arte/Emocional: Una experiencia educativa de alfabetización emocional. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero e R. Cabello (Coords.) *Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo. II Congreso internacional de inteligencia emocional*. (pp. 531-231). Santander: Fundación Botín.
- Butts, D. M. (2007). Programas intergeneracionales e inclusión social de las personas mayores. M. Sánchez, et. al. (Dir.) *Programas Intergeneracionales: Hacia una sociedad para todas las edades. Colección de Estudios Sociales*, 23 (pp. 102-122) Barcelona: Obra Social, Fundación "la Caixa".
- Camacho Sánchez, P. (2006). Musicoterapia: Culto al cuerpo y a la mente. En J. Giró Miranda (Coord.) *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 155-188). Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Rioja.
- Carrascal, S. e Solera, E. (2013-2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26 (1) 9-19.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Instituto de Estudios del Ocio de la Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2014). Ocio valioso en tiempos de crisis. En S. Torio; O. García Pérez; J. V. Peña e C. M Fernández. *La crisis social y el Estado de Bienestar: Las respuestas de la Pedagogía Social* (pp. 5-20). Oviedo: Ediciones de la Universidad de Oviedo.

- Domínguez Toscano, P. M^a (Coord.) (2005). *Arterapia. Principios y ámbitos de aplicación*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía. Recuperado en: <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2013/05/libro-at-pilar-dominguez.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Erikson, E. H. (1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. e Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEM), version 2.0 rehabilitees, age, and gender differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Feliz Murias, T. (2010). *Diseño de programas de educación social*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana
- Fernández-Ballesteros, R. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.
- Froufe, S. e Sánchez Castaño, M. A. (1991). *Planificación e intervención socioeducativa*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, M^a C. (2008). Valores y educación Integral: Una encrucijada de caminos hacia la felicidad vital. En Sociedad Española de Pedagogía, *Actas de Comunicaciones del XIV Congreso Nacional y III Iberoamericano de Pedagogía. Educación Ciudadanía y Convivencia. Diversidad y Sentido Social de la Educación* (pp. 335-341). Zaragoza. Sociedad Española de Pedagogía.
- Gutiérrez, M^a C e Gutiérrez, T. M^a. (2011a). Autonomía y responsabilidad en el aprendizaje y la educación afectivo-emocional en el Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Santiago de Compostela (USC). Addenda presentada al XXX Seminario Interuniversitario de Teoría de la Educación (SITE 11). *Autonomía y responsabilidad. Contextos de aprendizaje y educación en el Siglo XXI*. Celebrado en Barcelona el 19 y 20 de Octubre de 2011. Publicación de la Universitat de Barcelona en formato CD-ROM.
- Gutiérrez, M^a C e Longueira, S. (2014). Artes y emociones en educación: Del abandono a la emergencia. En M. Agís Villaverde et al. (Coords.) *Cultura, educación e innovación. Actas de los XI Encuentros Internacionales de Filosofía en el Camino de Santiago* (pp. 241-253). Santiago de Compostela: Edicións Correo, SAU (Grupo Correo Gallego).
- IMSERSO (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- López-Pérez B. et. al. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 6 (2) 501-522.
- Lynn, A. (2001). *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Márquez-González M et al. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: Análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*. 20 (4) 616-622.
- Maslow, A. (1991). La jerarquía de las necesidades. En A. Maslow *Motivación y personalidad* (pp.: 87-96). Madrid: Díaz de Santos.
- Mayer, J. D. e Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey e D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Navarro Solano, M^a R. (2006-2007). Drama, creatividad y aprendizaje vivencial: Algunas aportaciones del drama a la educación emocional. *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 161-172.

- Navarro Solano, M^a R. (2009). Dramatización y educación emocional En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera, R. Palomera, D. Ruiz-Aranda, J. M. Salguero e R. Cabello (Coords.) *Avances en el estudio de la inteligencia emocional. I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*. (pp. 547-550). Santander: Fundación Botín.
- Núñez, L., Bisquerra, R., González Monteagudo, J. e Gutiérrez, M. C^a. (2006a). El papel de la institución educativa en la educación emocional. En J. M. Asensio, J. García Carrasco, L. Nuñez Cubero e J. Larrosa (Coords.) *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. (pp. 171- 196). Barcelona: Ariel.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37, 74.105
- Ortega Navas, M^a C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones para la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21 (2), 462-470.
- Pérez Fuentes, M. (2014). Inteligencia emocional para un envejecimiento exitoso. *Congreso La inteligencia emocional y su aplicación en la atención de las personas mayores*. Recuperado en: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/ciemo_perez.pdf. Consultado en xuño, 2015.
- Pérez Serrano, G. (2006). Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos. Madrid. Narcea.
- Pérez Serrano, G. (2011). Buenas prácticas en las universidades para adultos mayores. *Revista de Ciencias de la Educación*, 225-226, 207-225.
- Pinazo, S. e Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los programas intergeneracionales. En M. Sánchez, et. al. (Dir.) *Programas Intergeneracionales: Hacia una sociedad para todas las edades. Colección de Estudios Sociales*, 23. (pp. 70-101) Barcelona: Obra Social, Fundación “la Caixa”.
- Prego Fernández, L. e Cobos Martínez, S. (2008). *Para cantar e bailar*. Pontevedra: Edicións do Cumio.
- Salovey, P. e Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sáez Carreras, J. (2002). Hacia la educación intergeneracional. Concepto y posibilidades. En J. Sáez (Coord.) *Pedagogía social y programas intergeneracionales: Educación de personas mayores* (pp. 99-112). Archidona (Málaga): Aljibe.
- Sainz, M. et. al. (2011). Competencias socio-emocionales y creatividad según el nivel de inteligencia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*, 14, (3), 97-106.
- Sánchez, M. (2007). *La evaluación de los programas intergeneracionales*. Madrid: IMSERSO.
- Sánchez, M. e Díaz, M. P. (2005). Los programas intergeneracionales. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.). *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (pp. 393-430). Madrid: Pearson- Prentice Hall.
- Sánchez, M. et. al. (Dir.) (2007). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Soldevila A. et al. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Emociona't. Revista Iberoamericana de Educación*. 37 (5). 1-13.
- Urrutia N. e Villarraga C. (2010). Una vejez emocionalmente inteligente: Retos y desafíos. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 1-19. Recuperado en: <http://www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.pdf>. Consultado en xuño, 2015
- Villar-Fernández, C. et al. (2009). Inteligencia emocional y depresión en la vejez. En P. Fernández-Berrocal, N. Extremera , R. Palomera , D. Ruiz-Aranda , J. M. Salguero e R. Cabello (Coords.) *Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo. II Congreso internacional de inteligencia emocional*. (pp.: 227-231). Santander: Fundación Botín.
- Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor. (Ver Anexo 11).

ANEXOS

Anexo Nº 1: Táboa 1. Variables emocionais na vellez.

Táboa 1. Variables emocionais na vellez.

VARIABLES EMOCIONAIS MEDIDAS	RESULTADOS DAS PERSOAS MAIORES EN COMPARACIÓN AOS OUTROS GRUPOS DE IDADE
Afecto positivo, intensidade emocional e satisfacción vital	Notoriamente menores nas persoas maiores, amosando moi baixa intensidade emocional e satisfacción vital, en contraposición á xuventude. Motivado isto neste caso, por razóns contextuais (existe unha maior inclinación cara a que unha persoa na súa última etapa vital pense acerca de qué lle gustaría que tivera sido diferente na súa vida, que nunha persoa nova que aínda esta planificando dita vida).
Control emocional e madurez emocional	Amosan un control emocional superior no colectivo de senectude, así coma unha maior maduración emocional. Pode conxecturarse acerca de que este feito ven propiciado por unha maior cantidade de vivencias e experiencias vitais de diversa índole.
Moderación do afecto positivo e mecanismos de regulación emocional	Existe unha maior moderación do afecto positivo nas persoas maiores, así coma un maior desenvolvemento de mecanismos concretos de regulación emocional de tipo «preventivo» (como a selección de situacións) e de tipo «paliativo» (coma a supresión emocional). Pódese determinar que este feito se deriva da inhibición da expresión emocional das persoas maiores debido á súa socialización nun contexto sociocultural carente da «cultura das emocións».

Fonte: Elaborado a partir de Márquez-González et al. (2008).

Anexo Nº 2: Táboa 2. Beneficios da acción interxeracional para os maiores.

Táboa 2. Beneficios do intercambio interxeracional para as persoas maiores.

Beneficios da acción interxeracional para os maiores
Cambios no humor na procura dun humor positivo ¹⁵ , aumento da vitalidade
Mellora da capacidade para facer fronte á enfermidade física, psíquica e mental
Incremento do sentimento de valía persoal
Oportunidades de aprender
Fuxida do illamento e soidade
Renovado aprecio polas propias experiencias da vida pasada
Reintegración na familia e na vida comunitaria
Vínculos de amizade con xente máis nova
Recepción de axuda práctica en actividades, como compras ou transporte
Dedicar tempo á xente nova e combater os sentimentos de illamento e soidade
Incremento da autoestima e da motivación
Compartir experiencias e a súa sabedoría tendo unha audiencia que aprecia os logros
Respecto, honor e recoñecemento da súa contribución á comunidade
Aprender acerca da xente nova
Desenvolvemento de habilidades, particularmente habilidades sociais e uso de novas tecnoloxías
Transmitir tradicións, cultura, o uso da lingua e a evolución da linguaxe
Pasalo ben e implicarse en actividades físicas, recreativas, educativas, culturais e sociais
Exposición á diferenza
Axudar a fortalecerse fronte á adversidade

Fonte: Elaborado a partir de Pinazo e Kaplan (2007).

¹⁵ É considerado unha das fortalezas do ser humano, referíndose a esta coma unha capacidade para experimentar e/ou estimular a risa; para lograr un estado de ánimo positivo. Rirse é a reacción biolóxica humana a momentos ou situacións de humor, é dicir, unha expresión externa de diversión.

Anexo Nº 3: Táboa 3. Beneficios persoais da práctica do lecer en porcentaxes.

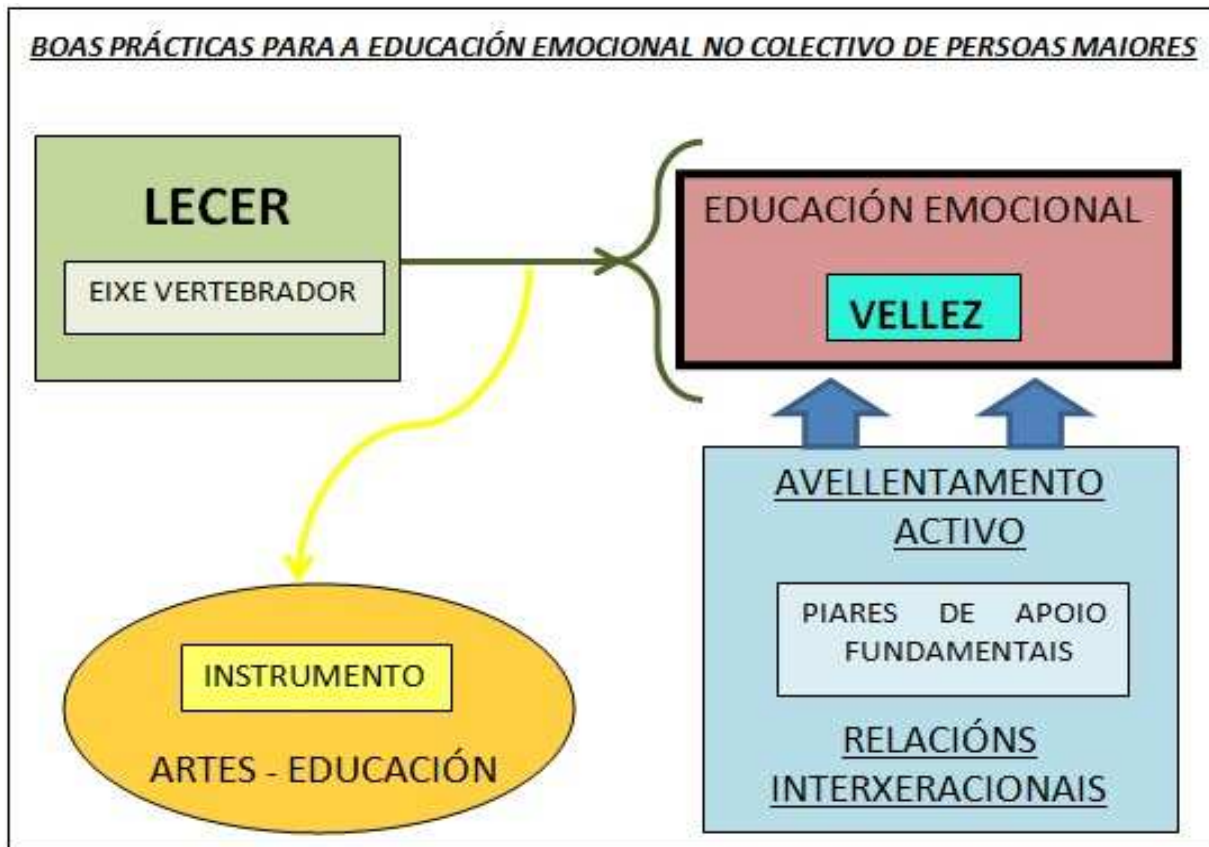
Táboa 3. Beneficios persoais da práctica do lecer en porcentaxes.

Tipoloxías de beneficios	Total (%)
Benestar físico	27,6 %
Benestar psicológico	62,4 %
Mellora de relacións sociais	9,3 %
Diversión, distracción...	25,3 %
Coñecemento	9,1 %
Outros	4,0 %

Fonte: Cuenca (2014, p. 9).

Anexo Nº 4: Cadro 1. Boas prácticas para a educación emocional no colectivo de persoas maiores.

Cadro 1. Boas prácticas para a educación emocional no colectivo de persoas maiores.



Fonte: Elaboración propia.

Anexo Nº 5: Táboa 4. Clasificación das actividades do *EmocionaTeatro*.

Táboa 4. Clasificación das actividades do *EmocionaTeatro*.

Actividades puntuais	Actividades fixas	Actividades opcionais complementarias
1ª sesión presentación	Taller “Expresámonos sen tapuxos”	Actividades externas
	Debatemos con habilidades sociais	
	Taller de emocións	
Sesión de clausura	Banco de recordos e cantigas bailadas	Dinámicas técnicas grupais
	Escritura da obra	
	Ensaio da obra e confección de atrezzo e elección/elaboración de vestuario	
	Creamos o blog do “EmocionaTeatro”	

Fonte: Elaboración propia.

Anexo Nº 6: Test para avaliar a intelixencia emocional.

Test para evaluar la inteligencia emocional¹⁶

Fecha: _____ Nombre: _____

Primera parte

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo: 1, 2, 3; Capacidad en grado medio: 4

Capacidad en grado alto: 5, 6, 7

CAPACIDAD	Escala
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico.....	
2. Relajarnos en situación de presión.....	
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados.....	
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad.....	
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados.....	
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas.....	
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales.....	
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz.....	
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos.....	
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros.....	
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos.....	
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.....	
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos.....	
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos.....	
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente.....	
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos.....	
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones.....	
18. Identificar nuestros cambios de humor.....	
19. Saber cuándo estamos a la defensiva.....	
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás.....	
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido.....	
22. Ponernos en marcha cuándo lo deseemos.....	
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo.....	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto.....	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante.....	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles.....	
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas.....	
28. Cumplir con lo que decidimos.....	
29. Resolver conflictos.....	
30. Desarrollar el consenso con los demás.....	
31. Mediar en los conflictos de los demás.....	

¹⁶ Weisinger (2001, pp. 334-341). Adaptación de Vivas, Gallego e González (2007, pp. 63-66), Segunda e Terceira Parte. Aportado en castelán para ser o máis fiel posible ao orixinal.

CAPACIDAD	Escala
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces.....	
33. Expresar los pensamientos de un grupo.....	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta.....	
35. Fomentar la confianza en los demás.....	
36. Crear grupos de apoyo.....	
37. Hacer que los demás se sientan bien.....	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario.....	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas.....	
40. Reconocer la angustia en los demás.....	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones.....	
42. Mostrar comprensión hacia los demás.....	
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás.....	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones.....	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.....	

Segunda parte¹⁷

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

Autoconciencia	1 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/>
Control de las emociones	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/>
Automotivación	7 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/>
Relacionarse bien	8 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 31 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 33 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 36 <input type="checkbox"/> 37 <input type="checkbox"/> 38 <input type="checkbox"/> 39 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 43 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/>
Asesoría emocional	8 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 37 <input type="checkbox"/> 38 <input type="checkbox"/> 39 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 41 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/>

¹⁷ Neste caso, a cubrir polo/a profesional.

Organiza las respuestas, marcándolas en la columna que corresponda, de acuerdo con la valoración realizada.

Capacidad	Coloca los ítems con 4 puntos o menos	Total	Coloca los ítems con 5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados. Valora las fortalezas y debilidades.

Tercera parte¹⁸

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1. _____
2. _____

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional.

Durante las próximas (...) semanas practica el uso de esas capacidades y reflexiona continuamente sobre tu propio proceso de desarrollo emocional.

¹⁸ Neste caso, a cubrir polo/a profesional.

Anexo Nº 7: Test para avaliar os estados emocionais.

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24¹⁹

Fecha: _____ Nombre: _____

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una «X» la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo: 1; Algo de acuerdo: 2; Bastante de acuerdo: 3; Muy de acuerdo: 4 y Totalmente de acuerdo: 5

Estado emocional	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos.....					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.....					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.....					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.....					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.....					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.....					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.....					
9. Tengo claros mis sentimientos.....					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.....					
11. Casi siempre sé cómo me siento.....					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.....					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.....					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.....					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.....					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.....					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.....					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.....					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.....					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.....					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.....					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.....					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.....					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.....					

(...) El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla I se muestran los tres componentes.

¹⁹ Vivas, Gallego e González (2007, pp. 67-70). Aportado en castelán para ser o máis fiel posible ao orixinal.

Tabla I. Componentes de la IE en el test

	Definición
Percepción	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
Comprensión	Comprendo bien mis estados emocionales
Regulación	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Evaluación²⁰

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, suma los ítems del 1 al 8 para el factor percepción, los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y del 17 al 24 para el factor regulación. Luego mira la puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerda que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que hayas sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción: 22 a 32	Adecuada percepción: 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Comprensión	Debe mejorar su comprensión: < 25	Debe mejorar su comprensión: < 23
	Adecuada comprensión: 26 a 35	Adecuada comprensión: 24 a 34
	Excelente comprensión: > 36	Excelente comprensión: > 35

²⁰ A cubrir polo/a profesional ou con axuda deste/a.

Regulación

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su regulación: < 23	Debe mejorar su regulación: < 23
Adecuada regulación: 24 a 35	Adecuada regulación: 24 a 34
Excelente regulación: > 36	Excelente regulación: > 35

Habilidad	Resultados	Valoración
Percepción		
Comprensión		
Regulación		

Haz una reflexión sobre estos resultados (...).

Anexo Nº 8: Táboa 5. Modelo de clasificación das emocións.

Táboa 5. Modelo de clasificación das emocións.

Emoción	DEFINICIÓN	Termos asociados
Medo	É unha emoción primaria negativa que se activa pola percepción dun perigo presente e inminente. O medo tamén implica unha inseguridade respectada propia capacidade para soportar ou manexar unha situación de ameaza.	Alarma, terror, pánico, tensión, pavor, susto, temor.
Ira	A ira é a emoción potencialmente máis perigosa xa que o seu propósito funcional é o de destruír as barreiras que se perciben. A percepción dun obstáculo, dunha ameaza ou dunha ofensa, desperta un sentimento de indignación que leva ao desexo de aportar ou destruír ao causante.	Enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, desprecio, cólera, resentimento, rencor.
Tristeza	Sentimento negativo acompañado de desexo de illamento e pasividade, que está provocado por unha perda, desgraza ou contrariedade. A tristeza é unha forma de displacer que se produce ante a perda dun desexo apremiante, desexo que se sabe imposible de satisfacer. Os desencadeantes da tristeza son a separación física ou psicolóxica, a perda ou o fracaso; a decepción, especialmente se se esvaeceron as esperanzas postas en algo.	Pesar, decepción, pesimismo, sufrimento, congoxa, depresión, derrota, melancolía, desánimo, infelicidade, desalento, condolencia, aflicción, nostalgia.
Noxo	É a resposta emocional causada pola repugnancia que se ten a algunha cousa ou por unha impresión desagradable causada por algo.	Repugnancia.
Felicidade	Sentimento positivo, intenso e duradeiro, que se experimenta ante os éxitos ou os logros, a consecución dos obxectivos que se pretenden. Tamén se produce pola congruencia entre o que se desexa e o que se posúe, entre as expectativas e as condicións actuais, e na comparación coas demais persoas.	Contento, ledicia, xúbilo, éxtase, deleite, gozo, satisfacción, embeleso, ensoñación.
Sorpresa	É a máis breve das emocións. É unha reacción causada por algo imprevisto ou extraño, como un trono ou unha celebración non anunciada; tamén se da cando se producen consecuencias ou resultados inesperados ou interrupcións da actividade en curso.	Asombro, pasmo.
Ansiedade	É un estado de axitación, inquietude e zozobra, parecida á producida polo medo, pero carente dun estímulo desencadeante concreto. A ansiedade é desproporcionadamente intensa con relación á suposta perigosidade do estímulo.	Preocupación, tensión, nerviosismo, angustia.
Hostilidade	É unha emoción secundaria negativa que implica unha actitude social de resentimento que conleva respostas verbais ou motoras implícitas.	Recelo, resentimento, disgusto, desprecio, odio.
Amor/ cariño	É o afecto que setimos por outra persoa, animal, cousa ou idea.	Atracción, adoración, tenrura, paixón, cariño, simpatía, admiración.
Vergoña	Sentimento negativo, acompañado de desexo de esconderse, ante a posibilidade de que os demais vexan algunha falta, carencia ou mala acción nosa, ou de algo que debería permanecer oculto.	
Culpa	É sentir vergoña ante si mesmo.	
Orgullo	Orgullo san: sentimento positivo de respecto cara un mesmo. Malo: Cando a conciencia do que un vale vai acompañada de altivez e desprecio cara outros.	
Admiración	A percepción de algo ou alguén extraordinario, provoca un sentimento profundo e duradeiro, acompañado de aprecio.	
Envexa	Sentimento de malestar, rabia ou tristeza, ante o ben de outra persoa, desexando que perda ese bien.	
Indignación	Emoción negativa causada polo ben inmerecido de alguén ou polas situacións consideradas inxustas.	

Fonte: Vivas, Gallego e González (2007, p. 80).

Anexo Nº 9: Táboa 6. Proposta de horario do *EmocionaTeatro*.

Táboa 6. Proposta de horario do *EmocionaTeatro*.

LUNS (3 horas aprox.)	MÉRCORES (3 horas aprox.)	VENRES (4 horas aprox.)
Taller “expresámonos sen tapuxos”	Taller de emocións	Escritura da obra
Debatemos con habilidades sociais	Banco de recordos e cantigas bailadas	Ensaio da obra e confección de atrezzo e elección/elaboración de vestuario

Fonte: Elaboración propia.

Anexo Nº 10: Táboa 7. Clasificación de recursos e orzamento.

Táboa 7. Clasificación de recursos e orzamento.

	ORZAMENTO (€)
RECURSOS HUMANOS	
Un/unha Educador/a Social	1140,74 €/mes ²¹
RECURSOS MATERIAIS	
NON FUNXIBLES	
Aula polivalente	Asignado
Salón con escenario para a representación (só durante a última semana do proxecto)	Asignado
Ordenadores con acceso a internet	Asignado
Reprodutor de música	Asignado (no caso de ser específico: 40 € aprox.)
Libro CD: "Para cantar e bailar". (Prego Fernández e Cobos Martínez, 2008)	22,50 € p.v.p.
FUNXIBLES	
Materiais de manualidades para a elaboración do atrezzo, teas ou roupa e perrucas, maquillaxe...	200 € aprox.
Folios, bolígrafos e unha carpetilla de cartón para cada participante.	30 € aprox.

Fonte: Elaboración propia.

²¹ Salario calculado en función da *Resolución de 19 de diciembre de 2013, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Acta del acuerdo sobre las tablas salariales para el año 2013 del VII Convenio colectivo de enseñanza y formación no reglada*. BOE, 3 de enero de 2014. Recuperado en: http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2014-71. Consultado en xuño, 2015.

Anexo Nº 11: Fontes bibliográficas complementarias.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Álvarez Seoane, D.; Alonso Ferreiro, A. e Rodríguez Cagiao, H. M. (Eds.) *Actas do III Congreso galego de investigación en Ciencias da Educación*. Facultade de Ciencias da Educación. Universidade de Santiago de Compostela. Recuperado en: http://noveisinvestigando.blogaliza.org/files/2012/05/Actas_III-CONGRESO-GALEGO-DE-INVESTIGACI%C3%93N.pdf. Consultado en xuño, 2015.
- Asociación Elisabeth d'Ornano (2012). *¿Qué es la educación emocional?. Guía breve de educación emocional para familiares y educadores*. Madrid: Autor. Recuperado en: <http://elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Bisquerra, R. (2005). La Educación Emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19 (3), 95-114. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Cuenca, M. (2007). Ocio y mayores. Reflexiones prácticas desde la universidad. V *Jornadas Municipales «FAMILIA Y COMUNIDAD»: Tiempos de familia*. Agüimes (Gran Canaria) 19 al 21 de marzo de 2007. Recuperado en: <http://www.aguimes.es/images/uploads/ocio2.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Díaz Veiga, P. et. al. (Coords.) (2009). *Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien*. Bilbao. Obra Social de Caixa Catalunya y Fundación Instituto Gerontológico Matía. Recuperado en: <http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/Como%20nos%20ayudan%20las%20emociones%20a%20envejecer%20bien.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Domènech, M. (2008). Resumen conferencia: La inteligencia emocional en las personas mayores. Programa "Hábitos del sueño". Fundación Obra Social La Caixa. Recuperado en: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/la_inteligencia_emocional_es.pdf. Consultado en xuño, 2015.
- Giró Miranda, J. (Coord.) (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Rioja. Recuperado en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=343628>. Consultado en xuño, 2015.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós
- Gutiérrez, M^a C. (2004). *Afectividad y aprendizaje educativo. Hacia una Pedagogía de la Prevención* (Tesis Doctoral). Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela. Facultade de Ciencias da Educación. Tese publicada pola USC en formato CD-ROM.
- Gutiérrez, M^a C. e Touriñán, J. M. (2010). La educación de la sensibilidad y de los sentimientos como educación "de" la afectividad. Claves para aproximarse a la educación afectiva "por" las artes. En J. M. Touriñán (Dir.) *Artes y educación. Fundamentos de Pedagogía Mesoaxiológica* (pp. 264-309). A Coruña: Netbiblo.
- Gutiérrez, T. M^a e Gutiérrez, M^a C. (2011b). Didáctica Emocional y Bienestar en el IV Ciclo de la USC. Comunicación presentada al *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación (CITE11). Autonomía y responsabilidad. Contextos de aprendizaje y educación*. Celebrado en Barcelona el 20 al 22 de Octubre de 2011. (Publicación de la Universitat de Barcelona en formato CD-ROM).
- Ibarrola, B. (2014). Competencias emocionales de los cuidadores de personas mayores. Recuperado en: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/ciemo_ibarrola.pdf. Consultado en xuño, 2015.

- IMSERSO (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado en: http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf. Consultado en xuño, 2015.
- Lynn, A. (2001). *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Recuperado en: [http://formarseadistancia.eu/biblioteca/50 actividades p para desarrollar la inteligencia emocional.pdf](http://formarseadistancia.eu/biblioteca/50_actividades_p_para_desarrollar_la_inteligencia_emocional.pdf) Consultado en xuño, 2015.
- Martín, M. (2012). Inteligencia emocional con mayores en un contexto de educación formal. *Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 51, 103-117. Recuperado en: <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/download/260569/369079>. Consultado en xuño, 2015.
- Meléndez J. C. e Cerdá C. (2001). Emociones y tercera edad: Un camino por recorrer. *En Geriátrika, Revista Iberoamericana de Geriátría y Gerontología*. 17 (4) 143-150. ISSN: 0212-9744. Recuperado en: <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/emociones.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Nuñez, L., Bisquerra, R., González Monteagudo, J. e Gutiérrez, M. C^a. (2006b). Propuestas pedagógicas para educar las emociones. En J. M. Asensio, J. García Carrasco, L. Nuñez Cubero e J. Larrosa (Coords.) *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. (pp. 197- 220). Barcelona: Ariel.
- Rojas, E. (1989). *El laberinto de la afectividad*. Madrid, Espasa Calpe.
- Romero, M. A. (2008). La inteligencia emocional: abordaje teórico. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 4, 73-76. Recuperado en: [http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material de apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/Abordajeteoricointeligemoc.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/Abordajeteoricointeligemoc.pdf). Consultado en xuño, 2015.
- Sáez Carreras, J. (Coord.) (2003). *Educación y aprendizaje en las personas mayores*. Madrid. Dykinson. Recuperado en: <http://english.360elib.com/datu/L/EM314829.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Sáez Carreras, J. (2009). La intergeneracionalidad o la potencialidad de un concepto inexplorado. *Espai Social*, 9, 4-7. Recuperado en: http://www.espaisocial.net/docs/revistas/espai_social_09.pdf. Consultado en xuño, 2015.
- Sánchez, M. et. al. (Dir.) (2007). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Barcelona: Fundación La Caixa. Recuperado en: <http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas Intergeneracionales Coleccion Estudios Sociales vol23 es.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Sociedad Española de Pedagogía (SEP) (2008), *Actas de Comunicaciones del XIV Congreso Nacional y III Iberoamericano de Pedagogía. Educación Ciudadanía y Convivencia. Diversidad y Sentido Social de la Educación*. Zaragoza. Sociedad Española de Pedagogía. Recuperado en: <http://www.ugr.es/~fjirios/pdf/m-pedagogia2008.pdf>. Consultado en xuño, 2015.
- Torio, S.; García Pérez; O; Peña, J. V. e Fernández, C. M. *La crisis social y el Estado de Bienestar: Las respuestas de la Pedagogía Social* Oviedo: Ediciones de la Universidad de Oviedo. Recuperado en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=544351>. Consultado en xuño, 2015.
- Vivas, M.; Gallego, D. e González, B. (2007). *Educación las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales CA.
- Ysern de Arce, J. L. (1999). Inteligencia Emocional en el Adulto Mayor. Avances y desafíos para un enfoque integral. *Ensayo presentado en el Seminario Internacional sobre la Tercera Edad, Chile*. Recuperado en: <http://www.redadultosmayores.com.ar/docsPDF/Foro/Inteligencia%20Emocional%20en%20e l%20Adulto%20Mayor%20.pdf>. Consultado en xuño, 2015.