



---

# **Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**Grado en Educación Primaria (mención en Educación Especial)**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Programa de inteligencia emocional aplicando técnicas de Mindfulness**

**Alumna: Paula Sobradillo Muñoz**

**Tutora:**

**María Jesús De la Calle**

**Valladolid**

**Curso académico 2017-2018**

# AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a todas aquellas personas que han creído en mi potencial. Especialmente mis padres, por tener la capacidad de aguantarme cuando ni yo misma lo hago. Por las críticas y consejos que me han dado para ser mejor persona, construyéndome hasta convertirme en quien soy actualmente. No podríais haberlo hecho mejor, así que estad tranquilos porque me siento orgullosa de tener a los mejores a mi lado. Os volvería a elegir en cada una de las posibles vidas que existieran.

A mi mejor amiga, hermana y pilar fundamental, por estar presente y formar parte de cada una de las etapas más importantes y felices de mi vida. A mis compañeras de piso, que llegaron como por arte de magia y como una bocanada de aire fresco a mi nueva vida en Valencia. Por ser mis conejillos de indias practicando Mindfulness. A mi compañera de aventuras y fiel confidente Laura, por conquistar la terreta Valenciana juntas. A mi profesora de inglés, por toda su atención, cariño y dedicación prestado, además de compartir vocaciones.

Al C.E.I.P de Valencia, que ha convertido mis últimas prácticas en una de las mejores experiencias dándome la oportunidad de pasar tres días con los alumnos de sexto de Educación Primaria. A la tutora del alumno, gracias a ella se ha hecho posible uno de mis sueños y proyectos cumplidos. A las demás profesoras y tutoras por depositar en mi toda vuestra confianza.

A la Universidad de Valladolid por darme la oportunidad de poder llevar a cabo la realización de este TFG, fruto de estos cuatro años de carrera, en los que he invertido ilusión, dedicación y formación para poder realizarlo.

A María Jesús, por su apoyo y comprensión ante este trabajo.

A todos ellos,

Gracias.

## **RESUMEN**

En este TFG, se presenta la propuesta de intervención de un programa enfocado hacia el desarrollo de la inteligencia emocional de un alumno de sexto de Educación Primaria, a través del empleo y aplicación de diferentes técnicas de la terapia Mindfulness. El objetivo del mismo es, adquirir la competencia emocional que le permita identificar las emociones, así como, autorregular sus conductas disruptivas. Gracias a la intervención que se ha llevado a cabo, se puede comprobar que será capaz de tomar perspectiva de la situación, gestionará sus emociones respondiendo y adecuando su conducta a diferentes contextos. Se fortalecerá su autoestima al conseguir un buen autoconcepto de sí mismo, lo que mejorará su rendimiento académico y también sus relaciones dentro del aula.

## **PALABRAS CLAVE**

Inteligencia emocional, Mindfulness, Conducta disruptiva, Educación Primaria, Rendimiento académico, Competencia emocional.

## **ABSTRACT**

In this TFG, the intervention proposal of a program focused on the development of the emotional intelligence of a sixth student of Primary Education is shown, through the employment and application of different techniques of Mindfulness therapy. The objective is to acquire the emotional competence that allows you to identify emotions, as well as self-regulate their disruptive behaviors. Thanks to the intervention that has been carried out, it can be proven that he will be able to take perspective of the situation, manage his emotions by responding and adapting his behavior to different contexts. Your self-esteem will be strengthened by getting a good self-concept of yourself, which will improve your academic performance and also your relationships in the classroom.

## **KEY WORDS**

Emotional intelligence, Mindfulness, Disruptive behavior, Primary Education, Academic performance and Emotional competence.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>9</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>11</b>
<b>4.1. CONCEPTO DE CONDUCTA DISRUPTIVA</b>	<b>11</b>
<b>4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL: RECURSO PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA</b>	<b>15</b>
4.2.1. Inteligencia emocional	15
4.2.2. La gestión de las emociones y su problemática	17
<b>4.3. MINDFULNESS: TÉCNICA PARA LA MEJORAR LA CONDUCTA</b>	<b>20</b>
4.3.1. Concepto	20
4.3.2. Mindfulness como técnica para abordar las emociones y autorregular la conducta	22
4.3.3. Aplicación de técnicas Mindfulness y sus beneficios	23
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>26</b>
<b>5.1. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>26</b>
<b>5.2. METODOLOGÍA</b>	<b>26</b>
<b>5.3. SESIONES DE LA INTERVENCIÓN</b>	<b>27</b>
Sesión 1: CONOZCO E IDENTIFICO MIS EMOCIONES.	27
Sesión 2: EXPRESO MIS SENTIMIENTOS.	28
Sesión 3: SOMOS RESILIENTES.	29
Sesión 4: CAJA DE LOS SENTIDOS.	30
Sesión 5: ME ACEPTO Y ME QUIERO.	32
Sesión 6: NUESTRAS FORTALEZAS.	33
Sesión 7: CAMINO A LA AUTOESTIMA.	34
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>35</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>38</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>44</b>
<b>8.1. ANEXO 1</b>	<b>44</b>

8.1.	ANEXO 2	45
8.2.	ANEXO 3	45
8.3.	ANEXO 4:	45
8.4.	ANEXO 5 Y 6	46
8.5.	ANEXO 7	47
8.6.	ANEXO 8	49
8.7.	ANEXO 9	50
8.8.	ANEXO 10	50

# 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo se va a dividir en dos partes. En la primera de ellas se aborda el marco teórico donde se hace referencia a la conceptualización de los problemas de conducta en Educación Primaria, la educación emocional como recurso para la mejora de la conducta y el Mindfulness como técnica para la mejora de la gestión de emociones que regulan la conducta. Se hablará de los problemas de conducta transitorios, sus posibles causas y sobre cómo repercuten, en la gestión y el manejo de las emociones dentro de los contextos donde se desenvuelve el alumno. Como se explicará en la fundamentación teórica la problemática de las conductas disruptivas deriva de una baja competencia emocional que, además, afecta al rendimiento académico del niño. Se ha demostrado, en numerosos estudios que, los niños con alta competencia emocional, abordan mejor las situaciones académicas ya que es un factor predictivo del rendimiento académico. Además, se observa una estrecha relación entre la inteligencia emocional y la autoestima. Una persona competente emocionalmente sabrá regular su conducta debido a una buena gestión y el manejo de las emociones.

En la segunda parte, se aplicarán los conocimientos adquiridos a través del marco teórico, en una propuesta de intervención con un alumno de sexto de Educación Primaria, en la cual, se hablará de las diferentes actividades diseñadas para trabajar la inteligencia emocional, así como, se emplearán diferentes técnicas de Mindfulness como estrategia para la mejora de la conducta del alumno.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de fin de grado (en adelante TFG) se ha desarrollado en base al estudio del caso de un niño, el cual presenta problemas de conducta y cursa sexto de Educación Primaria en un colegio de Valencia. Se ha podido observar en profundidad su comportamiento, tanto en clase como con sus compañeros, obteniendo diferentes conclusiones sobre las causas de su conducta disruptiva.

El análisis de la conducta humana siempre es un tema de especial interés, ya que es el reflejo de nuestro estado emocional. La manera en cómo nos comportamos y nos relacionamos está influenciada por varios factores, sin embargo, nos centraremos concretamente en el contexto escolar y en las relaciones que se establecen en el mismo. Durante las prácticas de tercer curso se llevó a cabo un programa de inteligencia emocional, en el que pudimos comprobar que los niños que tenían comportamientos disruptivos venían de familias desestructuradas. Por tanto, dentro de las tareas realizadas en el *practicum*, se pudo observar que estos problemas emocionales afectaban a las relaciones socioafectivas. Abordar los problemas de conducta y las consecuencias son las razones por las que se pretende hacer este TFG.

Se considera que los problemas de conducta derivan de la baja competencia emocional, Bisquerra (2003) afirma que no se trabaja lo suficiente en el Sistema Educativo. Y numerosos estudios, demuestran que los niños que abordan mejor las situaciones académicas, tienen una alta competencia emocional, ya que es un factor predictivo del rendimiento académico.

Por todo ello, se va a aplicar un programa de mejora de la competencia emocional para la autorregulación y modificación de conducta, aplicando técnicas de Mindfulness para la identificación y gestión de las emociones con un alumno de sexto de Educación Primaria.

Este trabajo me ha permitido conseguir varias competencias que se exigen en el grado de educación primaria, como, por ejemplo:

- Dominio de aspectos principales dentro de la terminología educativa.
- Adquisición de diferentes características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.

- Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación:
  - a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
  - b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
  - c. Dominar principios y procedimientos empleados a través de diferentes técnicas de enseñanza-aprendizaje.
  - d. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de diferente información junto con recursos informáticos.
  - e. Ser capaz de iniciar un proceso de investigación, dominio de metodologías propias y estrategias de autoaprendizaje.



### **3. OBJETIVOS**

El objetivo principal del TFG es diseñar una propuesta educativa a través de la cual, se mejoren los problemas de conducta de un alumno de sexto de Educación Primaria. Este objetivo se concreta en otros más específicos y todos ellos van dirigidos al alumno en concreto:

1. Diagnosticar si el alumno presenta problemas de conducta y sus causas mediante el análisis de la misma a través de un registro observacional.
2. Determinar si la falta de competencia emocional es la causa de la conducta disruptiva.
3. Aplicar la técnica Mindfulness para reducir el estrés y ansiedad, trabajar la inteligencia emocional y modificar la conducta del alumno.
4. Mejorar la autoestima del alumno, con el fin de potenciar su competencia emocional y mejorar la conducta.
5. Comprobar si mejoran las relaciones socioafectivas en el aula.
6. Investigar y comprobar la importancia de la técnica Mindfulness en el ámbito de la educación especial.



## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. CONCEPTO DE CONDUCTA DISRUPTIVA

Según Bleger (1969) la conducta es la expresión de nuestro estado interior, es decir, de los procesos mentales que se originan y que son manifestados a través de diferentes comportamientos observables y medibles. Las conductas son acciones guiadas por los fenómenos que se producen en nuestra mente y, por ello, la Psicología se ha encargado del estudio de la conducta humana, describiendo y explicando los procesos mentales relacionados con la misma. Carrasco y González (2006) señalan que, las conductas pueden ser observadas y medidas mediante diferentes registros observacionales, teniendo en cuenta el contexto donde se producen lo que permite realizar un análisis funcional de la misma.

Todas las conductas, patológicas o no, siempre cumplen una función determinada o finalidad. Por ejemplo, aliviar el estrés con movimientos estereotipados, llamar la atención para sentirse involucrado dentro del aula, etc. Teniendo en cuenta esta funcionalidad, la conducta problemática acarreará unas consecuencias que afectarán tanto a la persona como a su entorno, puesto que, una conducta problemática se define como: *“el comportamiento tiene repercusiones negativas afectivas para la persona y el medio en que se desarrolla su vida (familia, escuela, trabajo, vecinos) por romper las normas de convivencia. En su diagnóstico hay que evaluar: la intensidad, duración, frecuencia, edad a la que se presenta y el medio sociocultural”* Armas (2011, p.97).

Siguiendo a Armas (2011) en cuanto a la clasificación de los problemas de conducta, se distinguen dos tipos: transitorios y trastornos de conducta. La principal diferencia entre ellos radica en que el trastorno de conducta se considera algo patológico, diagnosticado clínicamente por reunir una serie de rasgos que son estables y dependientes en el tiempo y en contextos, mientras que los problemas de conducta transitorios, son conductas alteradas, aisladas y concretas que cumplen una finalidad o función determinada y que remiten con la edad.

Una conducta alterada tiene como función llamar la atención por no conseguir hacer lo que el niño quiere. Hay que definir correctamente cuál es la conducta alterada o comportamiento disruptivo, ya que es erróneo definir una conducta abstracta o general en un registro observacional. Por ejemplo “portarse mal” no sería una conducta observable.

Para clarificar esta conducta a nivel operativo, se necesita especificarla: “Alberto da codazos a sus compañeros de clase” puesto que es algo objetivo que se puede observar.

La mayoría de los problemas de conducta transitorios, que manifiestan los niños son: comportamientos disruptivos, conductas de desobediencia y rabietas, agresividad y violencia en el ámbito escolar. Respecto a la evolución de las conductas problemáticas a lo largo de las etapas del desarrollo del niño, Díaz García y Díaz-Sibaja (2011) señalan que, a medida que aumenta la edad, disminuyen las conductas como rabietas, miedos, impulsividad, y en su lugar, aumentan los problemas académicos, de interacción social y de conducta. Algunos de ellos se consideran que están dentro de la normalidad, dependiendo del período de desarrollo evolutivo del niño. Sin embargo, si continúan y perduran en el tiempo, es necesario realizar un análisis de las variables que están manteniendo dichas conductas, e iniciar y promover una intervención adecuada.

Siguiendo el planteamiento de Uruñuela (2006), las conductas problemáticas en el aula se pueden definir como comportamientos disruptivos, que se entienden como conductas que busca romper con el proceso de enseñanza-aprendizaje e ir en contra de la tarea educativa (levantarse sin permiso, molestar a compañeros etc.). Esto provocará que se retrase el aprendizaje del alumno, afectando al clima de la clase y a las relaciones socioafectivas, produciendo conflictos interpersonales. Las conductas disruptivas más frecuentemente en el ámbito escolar son:

- Falta de rendimiento: manifestaciones como pasividad, desinterés y apatía; no traer el material o no hacer nada; estar fuera de clase en un sitio no autorizado; o boicot a los exámenes y negativa a realizar pruebas de evaluación. Según este autor se considera que la frecuencia de estas conductas está alrededor del 15%.
- Molestar en clase: manifestaciones como hablar y no guardar silencio, levantarse sin permiso, moverse por el aula, interrumpir el trabajo con bromas o molestar a compañeros. Según este autor se considera que la frecuencia de estas conductas está alrededor del 37%.
- Absentismo escolar: puede suponer la pérdida de la escolarización y el abandono real del aula. Agrupar faltas de puntualidad, no asistir a clase justificadamente, salir sin permiso o provocar la expulsión continuada. Según este autor se considera que la frecuencia de estas conductas está alrededor del 14%.

Este autor señala que son cuatro factores fundamentales que explican la aparición de estas conductas inadecuadas: el currículum académico alejado de los intereses de los alumnos e incapaz de motivarlos, la organización del aula y del centro rígida e inflexible y el estilo docente del profesorado y su manera de gestionar los conflictos y las relaciones interpersonales negativas entre alumnos y profesor (Uruñuela, 2006).

Otros autores señalan que existen otras conductas disruptivas que se pueden presentar fuera y dentro del aula. En concreto, Macià (2007) destaca las conductas de desobediencia y rabieta: explica, desobediencia se entiende como la conducta negativa a iniciar o completar una orden en un plazo determinado de tiempo. Cuando se presentan de manera aislada pueden considerarse como transitorios. Rabieta se considera como expresiones agresivas con las que los niños muestran su desacuerdo o enfado ante una situación concreta y durante la interacción con algún adulto significativo. Por su parte, Barrera, Restrepo, Labrador, Niño, Diaz et al (2006, p.100) hablan de las conductas agresivas *“aquellas manifestaciones del comportamiento que tienen la capacidad de infligir un daño físico o psicológico, por parte de un agresor en un agredido (golpes, insultos, ofensas)”*.

Los registros observacionales de los problemas de conducta, nos ayudarán a averiguar el porqué de las conductas problemáticas. Algunos estudios como los de Barnhill, (2005) o Maag y Kemp (2003) definen cuatro razones o categorías para explicar el mal comportamiento:

- 1- Recibir atención de los demás (padres o profesores).
- 2- Escapar de alguna situación desagradable (demanda académica o social).
- 3- Obtener un objeto o actividad deseada.
- 4- Satisfacer necesidades sensoriales (en el caso de niños que presenten TEA, Trastorno del Espectro Autista).

Dufrene et al. (2007) informaron de tres alumnos de preescolar que se comportaban de forma agresiva y poco cooperativa revelando; el análisis funcional de la conducta que dos de ellos mostraban la misma conducta para obtener la atención del profesor mientras que, el otro, estaba tratando de evitarla. Es decir, la misma conducta, tenía diferente función. A partir de esa información, se diseñó la intervención para cada niño. Dos de ellos debían cumplir una serie de requisitos para recibir la atención del profesor, mientras que el otro podía “estar solo” cuando cumpliera ciertos requisitos- Según los autores Carrobbles y

Pérez-Pareja (2008) cada niño requiere una atención o apoyo especializado para su proceso de enseñanza- aprendizaje y, por ello, se empleará una serie de herramientas, métodos o técnicas que le ayuden a mejorar su conducta.

Según Carrobles, Pérez-Pareja (2008) y Dolcet i Serra (2006) las causas del comportamiento problemático son la interacción de varios factores: genéticos, neuroquímicos, familiares, escolares, sociales y de la propia personalidad del niño. Armas (2011) señala que, dentro de esta visión multicausal, los expertos dan una mayor importancia a las variables de tipo personal (temperamento y personalidad) y al estilo educativo inadecuado de los padres. Thomas y Chess (1977) hicieron un estudio en el que obtuvieron que aproximadamente el 70% de los niños con temperamento difícil en la primera infancia (activos, irritables y de hábitos irregulares) que reaccionan mal ante cambios de su rutina y tardan mucho en adaptarse a personas o situaciones nuevas.

La interacción de todos los factores, están condicionando y participando en la conducta del niño, es por este motivo que se habla de adoptar una visión multicausal, para poder abarcar todas y cada una de las variables. Los autores Carrobles y Pérez-Pareja (2008) destacan que, en los problemas de conducta influyen causas de tipo biológico y constitucional, además de tipo psicológico y ambiental. Algunas de estas variables son innatas (herencia y de factores fisiológicos), mientras que otras son aprendidas, es decir, como resultado de la propia práctica y de la experiencia. Además, Maciá (2007, p.56) afirma que se trata de *“identificar las variables antecedentes y/o consecuentes (internas/externas) que controlan unas conductas y el establecimiento de las relaciones entre esas variables y la/s conductas problema”*. Actualmente, y siguiendo la propuesta multicausal de Armas (2011, p.101) *“se agrupan las posibles causas de los problemas de conducta en tres ámbitos: familiar, escolar y social”*:

1. Familiar: clima desestructurado o inadecuado manifestando una falta de normas, estilos educativos autoritarios o permisivos, situaciones de crisis, etc.
2. Escolar: currículum poco adaptado a las necesidades del alumnado, falta o escasa atención individualizada, ausencia de reglas y normas de convivencia, etc.
3. Social: grupos y situaciones de riesgo, exclusión y rechazo social entre otras.

En cuanto al ámbito familiar, Baumrind (2008) realizó estudios de los estilos parentales, indicando que los vínculos afectivos que se establecen con los hijos, son fundamentales

para prevenir posibles problemas de conducta. El estilo democrático se ha considerado el idóneo para educar a los hijos porque combina un afecto emocional entre padres e hijos y por establecer una serie de normas consensuadas y respetadas por ambas partes. Los niños serán adultos autónomos e independientes con efectos positivos en la socialización. Entonces, hay demandas afectivas que reclama el niño y que los padres no satisfacen por no dedicarles su atención aparecerán las conductas disruptivas, causadas por una mala gestión emocional.

Diversos estudios ponen de manifiesto que existe una relación entre las conductas disruptivas y la mala gestión emocional de ahí que sea necesario que los alumnos sepan conocer sus emociones y las consecuencias conductuales de las mismas.

## **4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL: RECURSO PARA LA MEJORA DE LA CONDUCTA**

### **4.2.1. Inteligencia emocional**

Goleman (1996) señala que la capacidad de identificar nuestras propias emociones y sentimientos, así como los de los demás, pudiendo orientar nuestra conducta y responder de forma correcta ante cualquier situación. Este término surgió a partir de la teoría de las Inteligencias Múltiples propuesta por el psicólogo Howard Gardner en 1983, que considera que la inteligencia de una personas está formada por las siguientes componentes: lingüística-verbal, musical, lógico-matemática, espacial, corporal-cinestésica, interpersonal e inteligencia intrapersonal. En este trabajo se considera, al igual que otros autores, que la Inteligencia emocional se relaciona con los dos últimos tipos que se definen como:

- Inteligencia intrapersonal: habilidad para ser capaces de identificar nuestros sentimientos y emociones.
- Inteligencia interpersonal: habilidad para relacionarnos con los demás, así como, identificar sus estados de ánimo o emociones.

Según las afirmaciones de Bisquerra (2003, p.27): *“El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Concebimos educación emocional como*

*un proceso educativo, y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.*

En base a estas afirmaciones la suma de las dos inteligencias, intrapersonal e interpersonal, dan lugar a la inteligencia emocional y de la que deriva la competencia emocional. Bisquerra (2003) considera que, de dicha inteligencia emocional, derivan las competencias emocionales relacionadas con el autoconocimiento, autoconciencia, regulación emocional o las habilidades personales y sociales que permiten tener éxito en la vida. Además, destaca Bisquerra (2003, p.21) *“que el dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas”*. Por tanto, una conducta disruptiva puede deberse a no saber manejar sus emociones y perderá el dominio de las situaciones nuevas a las que se enfrente, por no tener el control sobre ellas.

La **competencia emocional** *“es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Se puede entender como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”* (Bisquerra, 2003, p.22). También es fundamental a nivel social ya que, al adquirir una buena competencia emocional el sujeto se podrá enfrentar, fácilmente, a nuevos retos que se le planteen en la vida. Es decir, el hecho de no reconocer las emociones que se experimentan, y no saber cómo controlar y gestionarlas a través de la regulación emocional, puede que, en diferentes contextos de nuestra vida diaria (en los cuales experimentemos dolor, sufrimiento, tristeza o ira), se responderá a través de la agresividad o con conductas inadecuadas, por el hecho de no acogerse a la situación presente. Enfatiza una estructura de la que derivan las siguientes competencias

- **Conciencia emocional:** capacidad de conocer y entender qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo. Es decir, toma de conciencia a la hora de identificar y comprender emociones en uno mismo.
- **Control o regulación emocional:** autorregulación del estado anímico y su exteriorización. Es decir, tomar conciencia de la emoción, cognición y comportamiento. Contempla la expresión y regulación emocional, habilidades de afrontamiento, y competencia para autogenerar emociones positivas.



- **Autonomía emocional:** incluye la autoestima, automotivación, actitud positiva, responsabilidad, autoeficacia, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia. Predisposición ante las situaciones o los impulsos que nos llevan a hacer algo. Al estar ligado a la motivación y será un factor predictivo para el aprendizaje propio y hacia el de los demás.
- **Competencia social:** habilidades sociales, respeto por los demás, empatía, comunicación expresiva, asertividad (capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos) y saber gestionar situaciones emocionales.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** gracias a ellas, la persona será capaz de tomar decisiones, fijar objetivos, organizar nuestra vida, saber buscar ayuda y recursos, vivir en una sociedad respetando normas, derechos y deberes. Además de estos, según Bisquerra (2003, p. 61-82) añade el término *fluir* como “*capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social*”.

#### 4.2.2. La gestión de las emociones y su problemática

Para inteligentes emocionalmente, se necesita desarrollar las competencias siguientes: el autoconcepto, la gestión emocional, inteligencia social y las habilidades de vida y bienestar. Todo esto contribuye a la mejora o control de la conducta y el desarrollo personal. Se va a definir a continuación estas competencias.

**Autoconcepto:** ideas sobre la propia personalidad, capacidades o habilidades, y que según Vallés (1998) añade, todas las características que definen la apariencia física sin aplicar valores negativos o positivos.

El concepto que se tiene sobre uno mismo se relaciona con la autoestima que se define como “*valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo. Se puede considerar la autoestima como un aspecto del autoconcepto*” Clerici y García, 2010, p.220). Así, una persona competente emocionalmente estará más segura al presentar una buena regulación emocional y una alta capacidad de adaptación ante los retos o cambios que se presenten en su vida. Por su parte Vázquez (2016) señala que las conductas pueden llegar a formar parte de automatismos o creencias que condicionan el

autoconcepto, ya que se van forjando a lo largo de la vida a través de las experiencias. Existen dos tipos de automatismos:

- **Limitadores:** creencias acumuladas de forma negativa que han generado una señal de identidad sobre uno mismo como, por ejemplo: “no puedo”, “no soy capaz”, “no valgo para”, etc. La imagen que se tiene sobre uno mismo, se habrá ido construyendo a lo largo de los años y, por tanto, estará cargada de infinidad de valoraciones (positivas y/o negativas) sobre ella. Por eso, es importante que el autoconcepto se asiente sobre una alta autoestima para evitar creerse incapaz de poder realizar alguna tarea o saber cómo desenvolverse, relacionarse y enfrentarse a diferentes situaciones. Bisquerra y Pérez (2007) consideran que, los niños que presentan baja autoestima, derivarán en un bajo rendimiento académico causando la ruptura de su proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Expansivos:** ideas que se han ido adquiriendo y se han forjado de forma positiva haciendo que las personas se crean valientes, resilientes, capaces, válidos, merecedores del éxito. Trabajando estos automatismos, se conformará una personalidad caracterizada por una alta autoestima, positivismo, capacidad de adaptación, autorregulación y gestión emocional, resilientes, con altas habilidades sociales... entre otras. Desarrollando todas estas aptitudes, se conseguirá un mayor alcance en el crecimiento personal, habiendo logrado potenciar así, cada una de sus facultades, aptitudes y capacidades que formen parte del individuo.

**Gestión emocional**, adquiriendo esta habilidad se canaliza la tensión cotidiana, la presión o estrés, proporcionando la calma, incentivando la motivación o creatividad. Bisquerra (2003) afirma que, siendo capaces de etiquetar e identificar la emoción correspondiente en cada momento, la persona, será capaz de aprender a expresar lo que siente, verbalizando lo que interiormente se ha acumulado durante períodos de tiempo a través de las experiencias.

**Inteligencia social**, se entiende como las relaciones que se establecen dentro de la gran variedad de contextos en los que se desenvuelve una persona. Además, se refiere a la capacidad de relacionar y establecer conocimientos empleándolos como una herramienta a la hora de resolver un conflicto. Los seres humanos son seres sociales que instauran una serie de relaciones entre ellos, creando una red social en la que se despliegan una serie de

vínculos a nivel personal, laboral o familiar. Según Bisquerra (2003), si se trabaja esta inteligencia, se obtendrán relaciones sanas alejadas del conflicto, estables y duraderas. En el contexto escolar, dentro de un aula, el despliegue de vínculos que se originan entre alumnos, así como los lazos entre docente – alumno llegarán a convertirse en fuertes relaciones socioafectivas.

**Habilidades de vida y bienestar**, Bisquerra (2003) señala que, son aquellas capacidades que se poseen, para conseguir adoptar comportamientos apropiados y responsables, solventando problemas personales, así como de cualquier ámbito. Todo ello para alcanzar un bienestar personal y social.

Entonces, se puede decir que adquirir una alta competencia emocional, proveniente de una buena inteligencia emocional, será beneficioso para alcanzar el desarrollo integral de la persona. Para Saarni (2000, p.66) la persona con alta competencia emocional demuestra autoeficacia al expresar emociones. Autoeficacia *“la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos deseados. Para que haya autoeficacia, se requiere el conocimiento de las propias emociones y la capacidad para regularlas hacia los resultados deseados. A su vez, los resultados deseados dependen de los principios morales que uno tiene. Así que, el carácter moral y los valores éticos influyen en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal”*.

Bisquerra (2003), señala que las emociones forman parte de nuestra vida, y si no se gestionan de forma adecuada, originarán un bloqueo emocional que generará un obstáculo para la salud y para el estado de bienestar psicológico o felicidad. Los beneficios de tener una buena inteligencia emocional son innumerables relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico, e evitar la aparición de conductas disruptivas, etc.) Como explica Marina (2005), tener una inteligencia emocional óptima, permitirá que los niños sean capaces de relacionarse de forma adecuada y, además, controlar las emociones para que no afecte a su autoestima.

Según Bello, Rionda y Rodríguez (2010) la educación emocional tiene múltiples efectos positivos como armonía entre la cognición y la emoción, la mejora del estado de salud y las relaciones interpersonales, la disminución de las conductas disruptivas, de la conflictividad y la violencia, y la mejora del aprendizaje y del rendimiento académico, etc. Siguiendo a estos autores, la dificultad en el control emocional, sobre todo la ira, es uno de los principales problemas de casi todos los niños, que queda reflejado en

dificultades en el aprendizaje y en su conducta social. Por ello, es importante abordar las consecuencias de las conductas disruptivas, con nuevas metodologías o recursos didácticos basados en la educación emocional cuyo objetivo es, promover la empatía, identificar las emociones, desarrollar las habilidades sociales, etc., para conseguir un desarrollo integral de la persona.

Por este motivo, se habla de trabajar la inteligencia emocional, a través de la cual se adquiera una buena competencia emocional. De este modo la persona será capaz de gestionar y regular la conducta. Existen numerosas investigaciones de autores como Brown y Ryan (2003) que muestran la estrecha relación entre Mindfulness y el rendimiento académico, así como su desarrollo afectivo y emocional. Entonces, como herramienta para adquirir una buena competencia emocional, se podrá emplear las técnicas en Mindfulness para controlar comportamientos disruptivos provenientes de un mal manejo en las emociones.

### **4.3. MINDFULNESS: TÉCNICA PARA LA MEJORAR LA CONDUCTA**

#### **4.3.1. Concepto**

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define *Mindfulness* como “*la acción y efecto de meditar*”. Kabat-Zinn (2003, p. 145) lo define como “*la conciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento*”. Para Mañas (2007) este tipo de meditación consiste en una acción para desarrollar y mantener la atención en la experiencia del presente, momento a momento, con una actitud de aceptación y libre de juicios de valor. Otros autores ofrecen diferentes definiciones de este concepto que se muestran a continuación y todas ellas reúnen unas características comunes: la atención plena al momento presente, ser conscientes de lo que ocurre, sin juzgarse y aceptarse con compromiso. Estas son:

- “*Atención plena significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar*” (Kabat-Zinn, 2009, p.26). Se debe estar totalmente concentrado, consciente y prestando atención a una acción determinada evitando emitir juicios.

- Trabajar en volver de nuevo al momento presente, retomando de nuevo la atención a cualquier situación, ayudará a vivir el aquí y el ahora, pudiendo centrar la atención sin aplicar juicios. *“Ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente sin filtros ni prejuicios de ningún tipo, algo que puede aplicarse a cualquier situación. Dicho en pocas palabras, consiste en el cultivo de la conciencia de la mente y el cuerpo para aprender a vivir aquí y ahora”* (Stahl y Goldstein, 2010, p.43).
- Vivir el momento presente, ignorando o evitando distracciones, con una actitud abierta para comprender lo que ocurra. *“No es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en este momento”* (Snel, 2014, p.21).
- Al ser compasivos, se tomará una actitud amable y abierta. Además, se eliminará el sufrimiento y se deseará el bienestar de quien lo sufre. *“Poner la atención plena en el aquí y ahora o la capacidad de mantener la conciencia habitando la realidad presente con aceptación y compasión”* (López, 2015, p.27).

Márquez (2015) afirma que los orígenes del Mindfulness se remontan a hace más de 2.500 años además de estar arraigados, profundamente, a la tradición espiritual y a su práctica religiosa. Para el budismo, el origen del sufrimiento se encuentra en la mente, y es allí donde debe tratarse. Es por ello, que las enseñanzas budistas persiguen mediante esta práctica la búsqueda de la felicidad o hedonismo erradicando el sufrimiento. Autores como Hanley y Garland (2017) entienden la meditación como el camino para evitar el sufrimiento o el dolor. El concepto de Mindfulness surge en Estados Unidos a finales de la década de los años 70 del siglo XX. Entre el concepto de origen budista y el concepto actual existe una gran diferencia pues la meditación budista (en la que se basa Mindfulness), presenta connotaciones de carácter cultural y religioso. Sin embargo, en los países occidentales, se conoce como una de las nuevas terapias que abordan los problemas de conducta, y, por tanto, está totalmente desprovista de dichas características religiosas. Gaiswinkler y Unterranier (2016) confirman que las terapias actuales en las que se emplea Mindfulness, son, exclusivamente, científicas y laicas.

### **4.3.2. Mindfulness como técnica para abordar las emociones y autorregular la conducta**

Álvarez (2006) hace mención de las tres terapias que abordan y tratan la conducta: primera, segunda y tercera generación. Se destaca la última, ya que Mindfulness se encuentra dentro de esta y se sitúa a partir de la década de los 90, a pesar de no surgir hasta el 2004. Y emerge así para poder abordar el análisis conductual. Lo que diferencia las terapias de tercera generación con respecto a las otras dos es:

- **Primera generación o conductual**, Martin y Pear (2008) afirman que se basa en tratar la conducta empleando el condicionamiento clásico y operante de la misma, para extinguir comportamientos inadecuados.
- **Segunda generación o cognitivo-conductual**, aborda el tratamiento cognitivo-conductual. Uribe-Escobar (2012) considera que las conductas son debidas al pensamiento como procesador de la información. Por lo que habrá que modificar dichos procesos mentales.

**Las terapias de tercera generación** según Pérez (2006) se caracterizan por el análisis funcional de la conducta, con el objetivo de lograr un cambio en el pensamiento. Siguiendo esta línea, Álvarez (2006) defiende el abandono de la lucha contra los síntomas a nivel terapéutico y apuesta por una reorientación de la vida. Se considera entonces, Mindfulness como una de las nuevas terapias de tercera generación que se emplea como técnica para trabajar las emociones, controlar y autorregular la conducta, así como los pensamientos disruptivos (Mañas, Franco, Gil, y Gil 2014).

Con el Mindfulness se pretenden conseguir la concentración o atención plena en la tarea que se esté realizando y tomar consciencia de los propios pensamientos, sentimientos y emociones, generando una perspectiva de lo que se observa de forma imparcial, frente a lo que dicta la mente (la voz que habla). Pileggi (2008) afirma que, practicando la atención plena, se genera y crea una distancia mental entre uno mismo y su propia conducta. Esta “postura de observador” incrementa la autoconciencia y la oportunidad de elegir y dirigir los comportamientos. Es por ello que se utiliza con fines terapéuticos en la autorregulación de la conducta (consecuencia de un alto nivel de estrés o ansiedad) o la capacidad de respuesta de control ante pensamientos disruptivos (gestión y manejo emocional) y para potenciar la felicidad y el autoconocimiento de uno mismo.

Brown y Ryan (2003, p.21) afirman que un estado de consciencia implica, prestar total atención a las experiencias del momento presente y definen Mindfulness como “*atención y consciencia receptiva a los eventos y experiencias presentes*”.

Germer, Siegel y Fulton (2005) afirman que es una manera de relacionarse con la totalidad de la experiencia o de la situación (ya sea positiva, negativa o neutra) pudiendo reducir el nivel de sufrimiento y aumentar el bienestar. El sujeto toma consciencia del momento presente, y presta atención al aquí y al ahora, momento a momento, sin juzgar, con aceptación, compasión y compromiso con él mismo. Consiguiendo esta perspectiva de la situación, la persona se detendrá a pensar con claridad, identificar sus emociones que le impulsan hacia comportamientos inapropiados, pudiendo autorregular su conducta. Gracias a todo esto, se potenciará el desarrollo personal del sujeto que, cada vez, adquirirá mayores competencias emocionales

#### **4.3.3. Aplicación de técnicas Mindfulness y sus beneficios**

Kabat-Zinn, introdujo en 1979 el primer programa de reducción del estrés, el dolor crónico o la ansiedad basado en Mindfulness (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*). Actualmente se aplica en diferentes ámbitos de la vida: educativo, laboral, clínico etc. Según Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), Mindfulness o práctica de la atención plena, se centra en el momento presente, lo que se caracteriza por la aceptación de atención o consciencia. Por lo tanto, ya que se han comprobado sus beneficios en numerosos estudios como el de “*Impact of a Brief Mindfulness-based Intervention among Children: Pilot Study*” con estudiantes de Educación Primaria en el que se corroboró que, tras su aplicación, disminuyeron las puntuaciones en problemas de conducta, aumentó la relajación y se vio una mejora en las relaciones sociales; además el rendimiento académico se mantuvo, mientras que en el grupo de control descendió. De esto se deduce que tiene muchos aspectos beneficiosos como, por ejemplo: reducción de los niveles de estrés y ansiedad, mejora la regulación y capacidad emocional y de respuesta (conducta) entre otros.

Kabat- Zinn (2009) señala que se puede practicar la atención plena mientras se es consciente de las experiencias presentes en cualquier momento del día. Basta con prestar atención a lo que se está realizando, a cada momento, para disminuir las distracciones del entorno. Además, se puede encontrar una actitud de atención plena en cada momento de

la vida, sin tener que permanecer constantemente “meditando”. Según Serretti (2009), las técnicas para practicar Mindfulness o atención plena son:

- **Meditación:** incluye atención plena en la respiración u otras sensaciones corporales evitando pensamientos o distracciones de nuestra mente, ya que está, constantemente emitiendo juicios. En el caso de ser una meditación caminando (marcha meditativa), es un ejercicio que trata de prestar atención al gesto de caminar a través de los pasos y sensaciones de nuestros pies.
- **Auto-conciencia corporal o body-scan:** consiste en recorrer las partes de nuestro cuerpo mentalmente y reconocer nuestras sensaciones sin juzgarlas poniendo especial atención a la respiración.
- **Ejercicios de “hatha yoga”:** respiraciones, estiramientos o posturas corporales que con fin de fortalecer nuestros músculos.

Según Delgado (2009) se pueden aplicar otras técnicas que incluyen aquellas actividades que requieran una concentración y atención plena al momento presente sin distracciones y disfrutando de la actividad, como contemplar el fuego, dibujar, bailar etc. entrando en un estado de *Flow o flujo de la felicidad* definido por Mihály Csikszentmihályi (1975, citado en Neff, 2016) como el estado mental en el que una persona se encuentra totalmente inmersa, prestando total atención a la tarea o actividad. Se entiende como un sentimiento de total implicación con dicha tarea que se está experimentando a lo largo del transcurso de la actividad. Se ha difundido en diferentes ámbitos, siendo especialmente importante en el ámbito de la Psicología positiva.

Finalmente, se puede decir que la práctica de la atención plena está siendo promovida por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y numerosos estudios (Brown y Ryan, 2003; Cebolla y Miró, 2008; Davidson y Begley; 2012; Kabat-Zinn, 1990, 2005; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008; Simón, 2007 y Vallejo, 2006) muestran los beneficios de practicar Mindfulness. Cualquier persona que lo incorpore en su vida, obtendrá algunos de los beneficios que destacan Bisquerra y Hernández (2017, p.61):

1. Reducir la distracción mental controlando pensamientos, emociones y conductas
2. Aumentar la concentración.



3. Reducir automatismos
4. Disfrutar del momento presente
5. Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial etc.
6. Adquirir un buen autoconocimiento
7. Gestión y autorregulación de las emociones
8. Mejora las relaciones personales
9. Aliviar el sufrimiento
10. Ser compasivos y resilientes
11. Aumentar el bienestar físico y psicológico
12. Aprender a relajar nuestro cuerpo y mente

Por su parte, Arguís (2014, citado en Bisquerra, 2017, p.131), “*argumenta que la importancia de la atención plena en el ámbito educativo ayuda a: contrarrestar el estrés diario, para vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, asimilar las informaciones que recibimos de forma más serena y relajada, para aprender mejor y evitar la “infoxicación”, aportar elementos para el desarrollo personal y social y la promoción del bienestar en las escuelas, que complementen los aprendizajes académicos tradicionales*”. Se considera entonces que, la persona estará más consciente y atenta a las experiencias presentes y mantendrá una actitud abierta y relajada, dirigida a aprender de las experiencias. Así será capaz de responder y asimilar mejor los cambios que se produzcan en su vida.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

Las prácticas se han realizado en el C.E.I.P Federico García Lorca dependiente de la Conselleria de Educación, Formación y Empleo de Valencia. En dichas prácticas, se tuvo la oportunidad de llevar a cabo la intervención en la que se basa este TFG y la intervención planteada para un alumno de sexto de Educación Primaria que presentaba problemas de conducta transitorios.

El motivo por el cual se ha decidido hacer esta intervención es trabajar con un alumno de sexto de Educación Primaria que presenta problemas de conducta disruptivos debido a la mala gestión e identificación de las emociones. Se ha empleado las técnicas de Mindfulness con el fin de modificar y autorregular la conducta del alumno porque, su comportamiento, se veía reflejado en su bajo rendimiento académico necesitando apoyos y refuerzos de matemáticas y lengua (castellano y valenciano).

Se considera que a través de la aplicación de Mindfulness va a mejorar su rendimiento académico además de las relaciones del alumno en clase y con sus familiares.

### **5.2. METODOLOGÍA**

La metodología que he empleado para alcanzar los objetivos propuestos es por ser, es abierta y flexible. He tenido en cuenta aspectos como el contexto del colegio para poder respetar el horario lectivo del alumno, adaptándome a sus clases, para poder intervenir con él en aquellas horas libres que se acordaron previamente con su tutora. Además, he contado con algunos de los recursos del centro, así como con todos los materiales propios necesarios que he empleado en cada sesión a lo largo del desarrollo de la misma. Cabe destacar que, de forma progresiva durante las sesiones, he ido detectando las causas de las que derivan sus conductas disruptivas. Por este motivo, decidí ir ampliando y añadiendo las actividades que consideraba oportunas para cubrir las necesidades que presentaba en cuanto a su baja competencia emocional.

Las sesiones de la intervención están planteadas de tal forma que, se han ido estableciendo relaciones entre lo que ya sabe y lo que es nuevo para el alumno. Así se asegura avanzar sobre una base lógica secuenciada. Emplear como estrategias: técnicas basadas en

Mindfulness tiene como objetivo identificar y comprender las emociones, además de prestar atención a las mismas; y las actividades basadas en inteligencia emocional responden al objetivo de conseguir la autorregulación su conducta tras la aplicación de dichas técnicas. Todo ello gracias a la adquisición de una buena gestión y regulación emocional.

Antes de iniciar la intervención, se tuvo que elaborar una carta dirigida a los padres en la que se pedía su consentimiento para trabajar con el niño (véase anexo nº1). Tras recibir el consentimiento, se realizaron varias entrevistas con la tutora para recoger de información académica y de comportamiento del niño. Además, se entrevistó al alumno para generar un clima de confianza entre nosotros, propiciando así una situación más cómoda para trabajar. Todas las sesiones tuvieron una duración de una hora y treinta minutos y se siguieron los siguientes pasos:

- En primer lugar, se emplean diferentes técnicas de Mindfulness. Lo que se pretende es tanto relajar al alumno, como de tomar conciencia y concentrarse en un punto en concreto, es este caso, los sonidos del cuenco tibetano. Una vez que el alumno estaba relajado, se iniciaban las actividades para trabajar las emociones.
- Para finalizar se reflexionaba sobre lo que se ha hecho sobre los contenidos trabajados y el por qué se han hecho las actividades. El alumno escribía en un cuaderno, a modo de bitácora, todo lo que sentía a lo largo de las sesiones, con el fin de mejorar la expresión de sus sentimientos y emociones.

### **5.3. SESIONES DE LA INTERVENCIÓN**

#### **Sesión 1: CONOZCO E IDENTIFICO MIS EMOCIONES.**

Esta sesión se plantea porque el alumno, no sabía identificar sus emociones ni el origen de las mismas y como no es capaz de hacer esta identificación, se comporta de manera disruptiva. Se pretende que conozca las diferentes respuestas ante una emoción para poder controlar su conducta. Para conseguir estos objetivos se le explican las seis emociones básicas a través de un Power Point (miedo, ira, alegría, asco, tristeza y sorpresa). Posteriormente, se inició al Mindfulness para que se relajase y se mantuviese concentrado, porque se considera que una persona que está más concentrada identifica

mejor las emociones. Además, se plantearon diferentes actividades para comprobar si reconocía correctamente las suyas propias. La actividad 1 se denomina el tren de las emociones, que consiste en el dibujo de un tren con apartados en los que ha de escribir lo que pasa, lo que siente y lo que hace (véase anexo 2). Para ver su evolución se pidió que realizaría un cuaderno de bitácora para que escribiera lo que sentía tras cada sesión (véase anexo 3). Se le recomendó que realizase la técnica del *body-scan* en casa para que aprendiese a practicarla y que en las siguientes sesiones me contase que se había sentido. Los resultados de estas actividades pusieron de manifiesto que le costaba reconocer las causas que desencadenan cada una de las emociones básicas. Por ello considero que, al no reconocerlas, muestra comportamientos disruptivos. En las siguientes sesiones se ha trabajado la forma en cómo se expresan las emociones.

### **Sesión 2: EXPRESO MIS SENTIMIENTOS.**

El objetivo de esta sesión era que el alumno fuera capaz de identificar los sentimientos asociados a cada una de las emociones. Como no se querían trabajar todas las emociones a la vez, se optó por una positiva y por una negativa. De todas las sesiones solamente me centré en dos: la ira y la alegría.

**METODOLOGIA:** en primer lugar, hice una entrevista verbal con una serie de preguntas para ver cuándo se sentía alegre y cuándo se sentía enfadado. Para esto, se abre una breve y sencilla serie de preguntas sobre cómo se encuentra y cómo se siente cuando está contento y cuando está enfadado. Además, a través de una presentación de Power Point se explica la técnica que vamos a emplear en esta sesión. También, se rememoraré lo trabajado la sesión anterior y se reproducirá el siguiente vídeo de introducción al mindfulness: <http://www.imapsicoterapia.com/portfolio-item/mindfulness-en-las-aulas/>

Finalmente, se hará una relajación con meditación guiada con el cuenco tibetano para llevar a cabo la técnica “*body scan*”. Para llevar a cabo la meditación, se usará el cuenco tibetano puesto que emite diferentes sonidos los cuales invitan a la relajación y a la atención plena. Se han tenido en cuenta estas pautas para dirigir la meditación gracias esta página <http://www.fluirconlavida.com/2016/03/22/la-meditacion-del-escaneo-o-recorrido-corporal-body-scan/>. En cuanto a las actividades diseñadas, se pretende provocar las emociones de la alegría y de la rabia para identificar que situaciones le generan las mismas.

**ACTIVIDADES:** Para trabajar **Mindfulness**, se empleará la **marcha meditativa** como técnica junto a los sonidos del cuenco tibetano. **Las emociones a trabajar serán:**

1. **Alegría**, con papel continuo y pinturas de las manos, le pediré que dibuje lo que le guste fomentando la expresión artística. La música estará de fondo y que habrá elegido él. Además, le regalaré un bote en el que pondrá “bote de los buenos recuerdos”. La función del bote es que sea capaz de escribir aquellos eventos positivos que haya tenido en el día, para que al final de la semana lea todos los momentos buenos que ha pasado, evitando centrar así la atención a cosas negativas. **(VER ANEXO 4)**
2. **Ira o rabia**, con “churros de piscina” jugaremos a “pelearnos” soltando toda la rabia a través de la verbalización de pensamientos que no le gusten. Deberá decir en alto cada uno de los momentos o situaciones que le han dicho o hecho enfadar. De esta manera, se fomenta la expresión de la emoción y es liberada para sentirse mejor.

### **Sesión 3: SOMOS RESILIENTES.**

#### **OBJETIVOS:**

**Los objetivos destinados a la práctica de Mindfulness son:**

- 1- Saber cómo superar situaciones negativas.
- 2- Caminar conscientes y mantener la concentración.
- 3- Ser resilientes.

**Los objetivos de las actividades de inteligencia emocional**, en las que se trabajarán las emociones son:

- 1- Ser consciente de su estado de ánimo, el motivo y saber aceptar las situaciones complicadas.
- 2- Conocer e identificar qué situaciones le provocan ira, vergüenza y sorpresa.
- 3- Saber cómo gestionarse gracias a una regulación emocional.

**METODOLOGIA:** a través de una presentación de Power Point se explica la técnica de Mindfulness que vamos a emplear en esta sesión. Para llevar a cabo la meditación, se usará el cuenco tibetano puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. Posteriormente, se trabajarán las emociones del miedo, ira y sorpresa

a través de diferentes actividades. De esta forma, reconocerá e identificará dichas emociones y que se dan lugar en las diferentes situaciones que experimenta en su vida.

**ACTIVIDADES:** Para trabajar **Mindfulness**, se empleará la marcha meditativa como técnica junto a los sonidos del cuenco tibetano. **Las emociones a trabajar serán:**

- 1- **Miedo**, a través de dos ejercicios muy sencillos provocaré esta emoción de dos formas: le diré que se deje caer hacia atrás, ya que estaré yo para sujetarle. En la segunda prueba le taparé los ojos con un pañuelo y le pediré que camine libremente por el aula o pasillos para que experimente esta emoción. Al tener los ojos cerrados caminando sin ayuda, nos provoca una situación de desconfianza ante la anulación de un sentido.
- 2- **Vergüenza**, le pondré dos cartulinas en el suelo y escribiré: situación actual y situación superada. El alumno deberá añadir debajo, una situación que le genere vergüenza, y en la otra cartulina escribirá una situación de la que haya salido resiliente ante la vergüenza. Para llevarlo a cabo, cerrará los ojos imaginando una situación que haya sido capaz de superar por vergüenza y pasar hacia la otra cartulina cuando se sienta seguro y capaz de haber superado dicha emoción. (**VER ANEXO 5 Y 6**)
- 3- **Sorpresa**, dentro de un bote se encuentran un montón de sobres con frases de Psicología positiva que tendrá que ir leyendo hasta. finalmente encontrará un espejo en el que se mirará. El objetivo de esto, es que sea consciente de que es él mismo quien tiene la capacidad de cambiar todas aquellas cosas que desee.

#### **Sesión 4: CAJA DE LOS SENTIDOS.**

##### **OBJETIVOS:**

**Los objetivos destinados a la práctica de Mindfulness son:**

- 1- Prestar atención del momento presente manteniendo la atención a los diferentes sentidos (vista, gusto, olfato, oído y tacto).
- 2- Despertar curiosidad.
- 3- Identificar especias a través del olor.
- 4- Memorizar secuencias de imágenes y canciones

**El objetivo de las actividades de inteligencia emocional**, en las que se trabajarán las emociones son:

- 1- Identificar y entender las sensaciones corporales que se producen a través de los cinco sentidos.
- 2- Reconocer qué emoción se genera al prestar atención a los cinco sentidos.
- 3- Memorizar canciones, secuencia de imágenes o palabras reconociendo qué emociones o sensaciones se producen cuando se trabaja el sentido del oído y de la vista.
- 4- Identificar mediante la manipulación háptica todos los objetos y reconocer qué emociones o sensaciones se producen cuando se trabaja el sentido del tacto.
- 5- Identificar las especias, así como las sensaciones que nos genera.

**METODOLOGIA:** a través de una presentación de Power Point se explica la técnica de Mindfulness que vamos a emplear en esta sesión. Se llevará a cabo la meditación, se usará el cuenco tibetano puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. Se trabajará con los **cinco sentidos** también **como técnica de Mindfulness**. Para la vista se expone una secuencia de imágenes que deberá memorizar. Con el sentido del oído, deberá memorizar la emisión de sonidos y la secuencia de los mismos. Finalmente, para los sentidos del olfato, gusto y tacto, se conseguirá prestar atención a todos los elementos que se exponen a continuación en las actividades. Y en cuanto a la **inteligencia emocional**, se han empleado diferentes objetos para identificar las emociones que genera cada sentido e identificar que sensaciones se producen.

**ACTIVIDADES:** enfocadas tanto en el empleo de técnicas corporales para practicar Mindfulness como para identificar sensaciones o emociones a través de los cinco sentidos:

1. **Vista**, memoria visual mediante fichas que le iré exponiendo a través del ordenador. Estas imágenes serán palabras ordenadas u objetos y las tendrá que retener durante unos segundos para posteriormente, acordarse de la posición de los objetos o palabras.
2. **Oído**, realizaré sonidos diferentes y tendrá que ser capaz de reconocerlos con los ojos cerrados. Ejemplo: sonido de tijeras, de hojas de un libro, caja de cerillas y un globo lleno de arroz.
3. **Olfato**, llevaré distintas especias para que sea capaz de identificar con los ojos cerrados cuales son.

4. **Gusto**, para trabajar este sentido, deberá tener tapados los ojos y tendrá que probar varios alimentos consiguiendo adivinarlos. Los sabores que tendrá que identificar serán: fresas, coco, diferentes frutos secos, manzana, y gominolas variadas.
5. **Tacto**, con los ojos cerrados y a través de la exploración manipulativa, debe ser capaz de adivinar e identificar qué está tocando. Serán objetos como: plastilina, bote con sustancia pegajosa, objeto para masajear la cabeza, cámara de juguete y pompero.

### **Sesión 5: ME ACEPTO Y ME QUIERO.**

#### **OBJETIVOS:**

##### **Los objetivos destinados a la práctica de Mindfulness son:**

1. Estar agradecidos por todo lo que tenemos y forma parte de nosotros.
2. Ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo siendo amables, compasivos, comprometidos y aceptados con nosotros mismos.
3. Evitar juzgarnos, ni juzgar las sensaciones negativas o pensamientos.
4. aumentar la resiliencia.

##### **Los objetivos de las actividades de inteligencia emocional**, en las que se trabajarán las emociones son:

1. Conocer y aceptar todas las emociones y su motivo.
2. Aceptar su autoconcepto y valorarse.
3. Reconocer las emociones presentes en diferentes situaciones.
4. Ser capaz de transmitir través de la expresión escrita sus estados emocionales.

**METODOLOGIA:** a través de una presentación de Power Point se explica **la técnica de Mindfulness** que vamos a emplear en esta sesión. Se llevará a cabo la meditación guiada y se usará el cuenco tibetano, puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. En cuanto a la **inteligencia emocional** se trabajarán diferentes fichas procedentes de un recurso físico para trabajar todas las emociones y comprender las mismas. El libro es: “juego y me conozco, mis emociones”. Los autores son Isabelle Filliozat, Virginie Limousin y Eric Veillé, de la editorial Edebé.

**ACTIVIDADES:** la técnica de Mindfulness será una meditación guiada y se usará el cuenco tibetano, puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la



atención plena. Se trabajarán una serie de fichas del libro para entender mejor las emociones (**VER ANEXO 7**).

### **Sesión 6: NUESTRAS FORTALEZAS.**

#### **OBJETIVOS:**

**Los objetivos destinados a la práctica de Mindfulness son:**

1. Conectar con nuestro cuerpo siendo conscientes de cada una de las partes de él que lo conforman.
2. Mantener una respiración fluida y relajada atendiendo a la misma.
3. Estar agradecidos por todo lo que tenemos y forma parte de nosotros.
4. Ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo siendo amables, compasivos, comprometidos y aceptados con nosotros mismos.
5. Evitar juzgarnos, ni juzgar las sensaciones negativas o pensamientos.
6. Aliviar el dolor y aumentar la resiliencia

**Los objetivos de las actividades de inteligencia emocional**, en las que se trabajarán las emociones son:

1. Conocer su autoconcepto y sus fortalezas e identificar aquellas que quiere alcanzar.
2. Identificar las fases que propiciarán el cambio de su conducta.
3. Reconocer las actitudes que debe mostrar ante dicho cambio.

**METODOLOGIA:** a través de una presentación de Power Point se explica la **técnica de Mindfulness** que vamos a emplear en esta sesión. Para llevar a cabo la meditación, se usará el cuenco tibetano puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. En cuanto a la **inteligencia emocional**, se han trabajado una serie de fichas elaboradas por mí misma con el fin de trabajar las fortalezas personales y la autoestima. Gracias a esto, el alumno podrá ser capaz de reconocer su autoconcepto.

**ACTIVIDADES:** la técnica de Mindfulness que se empleará es el *“body scan”*. Las actividades de inteligencia emocional que se llevarán a cabo están dirigidas a la identificación de sus fortalezas personales. Deberá rodear las que cree que tiene y subrayar las que quiere conseguir. Para alcanzar todas esas fortalezas, tendrá que rellenar la ficha que he elaborado. En esta ficha o plantilla, se puede observar las fases para

alcanzar su objetivo: controlar la conducta gestionando sus emociones, usando como herramienta todas sus fortalezas personales.

Las fichas que se han implementado se podrán ver en **(VER ANEXO 8)**.

### **Sesión 7: CAMINO A LA AUTOESTIMA.**

#### **OBJETIVOS:**

**Los objetivos destinados a la práctica de Mindfulness son:**

1. Conectar con nuestro cuerpo siendo conscientes de cada una de las partes de él que lo conforman.
2. Mantener una respiración fluida y relajada atendiendo a la misma.
3. Estar agradecidos por todo lo que tenemos y forma parte de nosotros.
4. Ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo siendo amables, compasivos, comprometidos y aceptados con nosotros mismos.
5. Evitar juzgarnos, ni juzgar las sensaciones negativas o pensamientos.

**Los objetivos de las actividades de inteligencia emocional**, en las que se trabajarán las emociones son:

1. Identificar la influencia de las emociones y de los sentimientos que le generan su comportamiento.
2. Adquirir un buen autoconcepto y autoestima.
3. Fomentar la motivación.
4. Expresar y comunicar cómo se siente antes del cambio y después del mismo.
5. Reconocer su cambio.

**METODOLOGIA:** a través de una presentación de Power Point se explica la **técnica de Mindfulness** que vamos a emplear en esta sesión. Se llevará a cabo la **meditación**, se usará el cuenco tibetano puesto que emite diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. En cuanto a la **inteligencia emocional** se trabajará la autoestima mediante una ficha elaborada por mí misma, que posteriormente se trasladará a una cartulina y que deberá realizar el niño. **(VER ANEXO 9)**.

**ACTIVIDADES:** la **técnica de Mindfulness** que se ha empleado ha sido una **marcha meditativa**. Para llevar a cabo la meditación, se usará el cuenco tibetano puesto que emite

diferentes sonidos que invitan a la relajación y a la atención plena. Para trabajar la autoestima, el alumno debe realizar un dibujo en una cartulina con todo lo trabajado en la sesión 6. La razón para motivarle ha sido que, mediante de la expresión artística, dibuje una ola porque le gusta y practica surf. Lo he utilizado como táctica para alcanzar la autoestima, ya que él es consciente de que domina esta actividad y le hace feliz al practicarlo. Viendo el **anexo 9**, se puede saber que el punto más alto de la ola será lo que desea alcanzar: mejorar su conducta, controlando y autorregulando así sus emociones. Así, habiendo adquirido todas las fortalezas personales que darán lugar a una alta autoestima, podrá mantenerse “surfeando” y habrá logrado el cambio.

Para tener una visión más global de los resultados de toda la intervención, los objetivos relacionados y pertenecientes a cada sesión se han cumplido. Finalmente, gracias a los resultados obtenidos planteados en las mismas, se ha podido comprobar que el alumno es capaz de:

1. Identificar la influencia de las emociones y de los sentimientos y analizar las consecuencias de los mismos.
2. Mantener la concentración y la atención plena en cada tarea.
3. Expresar, comunicar y exponer: emociones, sentimientos y opiniones, argumentos.
4. Resolver de manera eficaz los problemas que se puedan producir en el aula.
5. Modificar y autorregular su conducta.

## **6. CONCLUSIONES**

Las conclusiones a las que he podido llegar y que responden a toda la intervención con el alumno de sexto de Educación Primaria, son:

Presenta un problema de conducta transitorio derivado de una falta de regulación emocional que le llevan a desencadenar conductas disruptivas. No cumple los criterios para considerarse trastorno (patológico), y, por tanto, el alumno se comporta de este modo por cumplir una función determinada. En este caso, son llamadas de atención derivados

de una falta de cariño. Estas, se traducen por tener una baja competencia emocional a la hora de resolver o afrontar situaciones complicadas. Se puede comprobar en anexo siguiente (**VER ANEXO 10**).

El motivo de su conducta viene dado por tres razones, provenientes de un ambiente desestructurado dentro de su familia:

- La relación que tiene con su hermano se ve afectada, ya que apenas se hablan. Al tenerlo como un referente, intenta seguir e imitar su rol. Es incapaz de saber cómo gestionar y/o resolver la distancia que se ha creado entre ellos.
- La relación con su madre también se ve afectada. Al no pasar tiempo juntos están distanciados, y es por eso que busca su cariño. De ahí sus constantes llamadas de atención reclamando afecto.
- Los vínculos afectivos dentro de la familia, están tan afectados que no existe un buen ambiente entre ellos.

La situación en la que se encuentra envuelto, es demasiado complicada para él. No sabe la manera de cómo resolver y gestionar el problema que existe en su familia. Traducido en otras palabras, esto es debido a su baja inteligencia emocional, base sólida que conforma su competencia emocional:

- La baja autoestima, junto con esas carencias y búsquedas de afectividad, se ven reflejadas en sus llamadas de atención, a través de su conducta disruptiva, la cual se da únicamente en el contexto escolar, afectando directamente a las relaciones interpersonales.
- También muestra pasotismo ante las tareas (se rompe el proceso de enseñanza-aprendizaje, afectando así a su rendimiento académico) e incluso se culpa de hechos cuando ni él mismo ha sido (alumnos calificados o etiquetados como “problemáticos”).

Por tanto, como conclusión tras la propuesta, queda justificado que la educación en inteligencia emocional y el uso de las técnicas de Mindfulness como terapia, resulta un recurso didáctico de indudable valor para modificar y autorregular la conducta del alumno de sexto de Educación Primaria. Además, cabe destacar que, si esta propuesta se hubiera llevado a cabo a lo largo de un curso completo, se podría observar que los resultados serían todavía mucho mejores. Según plantea Bona (2015) los nuevos retos de la

educación se basan en fomentar: valores, empatía, sensibilidad, emociones, y respeto para construir una sociedad mejor las nuevas generaciones. El problema radica en que muchos de los niños que hay en las aulas, y que presentan comportamientos disruptivos, se pasan por alto detalles que nos indican datos importantes que nos están dando señales del motivo de su conducta. El secreto es pararse un momento a escucharlos y darles la confianza de que ellos sepan que estamos ahí como docentes para ayudarles. En la gran mayoría de las ocasiones, se les etiqueta como conflictivos y problemáticos. Y no nos damos cuenta de que estamos hechos de emociones; por tanto, nuestra labor como futuros maestros es identificar estos problemas que derivan de una baja competencia emocional. Debemos proporcionarles las herramientas necesarias para que sepan afrontar diferentes situaciones, o conflictos de todo tipo, tanto dentro de las aulas como fuera de ellas. De este modo, conseguiremos que los niños sean más felices y adultos completamente competentes dentro de una sociedad donde saber desenvolverse.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. P. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 159-172.
- Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1).
- Armas, M. (2011). *Prevención e intervención ante problemas de conducta. Estrategias para centros educativos y familias*. Madrid: Wolters Kluwer.
- André, C. (2013). *Meditar día a día. 25 lecciones para vivir con mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Barrera, D., Restrepo, C., Labrador, C., Niño, G., Díaz, D., Restrepo, Lamus., F., López de Mesa., C., y Mancera, B. (2006). Medio familiar y entorno escolar: detonantes y antídotos de las conductas agresivas en niños en edad escolar. *Persona y Bioética*, 10(2), 99-107.
- Bermúdez, M. P. (2000). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Bello, Z., Rionda, H.D., y Rodríguez, M.E. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *VARONA*, (51), 36-43. Recuperado de: (<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360635569006>).
- Bierman, K. L. (2004). *Peer rejection. Developmental, processes and intervention strategies*. New Cork: The Guilford Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales, *Educación XXI*. 10, 2007, p.61-82.
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ... & Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Cuadernos Faros. [Versión electrónica]. Recuperado de: ([www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net)).

- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 16. Recuperado de: ([http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf\\_16/ase16\\_mono04.pdf](http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf)).
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, vol. 38, num. 1, p. 58-65. Extraído de <http://hdl.handle.net/2445/120779> Consultado el 13 de Marzo de 2018.
- Bleger, J. (1969). *Psicología de la conducta* (Vol.5). Centro Editor de America Latina. Extraído de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38488678/Bleger\\_Jose\\_-\\_PSICOLOGIA\\_DE\\_LA\\_CONDUCTA\\_1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530611576&Signature=HK9cN0vPM7kO%2FeY7bwHOpGUDC%2Bc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBleger\\_Jose\\_-\\_PSICOLOGIA\\_DE\\_LA\\_CONDUCTA.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38488678/Bleger_Jose_-_PSICOLOGIA_DE_LA_CONDUCTA_1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1530611576&Signature=HK9cN0vPM7kO%2FeY7bwHOpGUDC%2Bc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBleger_Jose_-_PSICOLOGIA_DE_LA_CONDUCTA.pdf) consultado el 28 de Febrero de 2018.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003): The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, (4), 822–848.
- Bona, C. (2015). *La nueva educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy Reino Unido: Grupo editorial Penguin Random House*.
- Carrobles, J. A. y Pérez-Pareja (2008). *Escuela de padres. Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil*. Madrid: Pirámide (Colección Ojos Solares).
- Clerici, G., & García, M. J. (2010). Autoconcepto y percepción de pautas de crianza en niños escolares: Aproximaciones teóricas. *Anuario de investigaciones*, 17, 205-212.
- Chiesa, A., y Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. doi:10.1089/acm.2008.0495.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990): *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós (2008).

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): *El Yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado*. Barcelona: Kairós (2008).
- Delgado Pastor, L. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de la preocupación y mindfulness. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.
- Díaz-Sibaja, M. A. (2011). Trastornos del comportamiento perturbador: Trastorno negativista desafiante y Trastorno disocial. En M. I. Comeche y M. A. Vallejo (Eds.), *Manual de terapia de conducta en la infancia* (pág. 465-517). Madrid: Dykinson.
- Dolcet i Serra, J. (2006). Carácter y temperamento: similitudes y diferencias entre los modelos de personalidad de 7 y 5 factores (El TCI-R versus el NEO-FFI-R y el ZKPQ-50-CC). Tesis doctoral. Universitat de Lleida.
- Dufrene, B. A., Doggett, R. A., Henigton, C. y Watso, T. S. (2007). Functional assessment and intervention for disruptive classroom behaviors in preschool and head start classrooms. *Journal of Behavioral Education*, 16, 368-388.
- Fulton, R. P. y Siegel, D. R. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 28-51). Nueva York: Guilford Press.
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary therapies in Medicine*, 26, 123-127. doi:10.1016/j.ctim.2016.03.011.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences the theory in practice*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Germer, C.K. (2005) Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.): *Mindfulness and Psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, págs., 3-27.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005) *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.



- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, Kairós.
- González-Martínez, M.T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Revista Aula, 11*, pp. 217-232.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1423-1436. doi: 10.1007/s10902-014-9569-5.
- Haynes, S.N., & O'Brien, W.O. (2000). Principles and Practices of Behavioral Assessment. New York: Plenum/Kluwer Press.  
[http://conducta.org/assets/pdf/Haynes\\_Evaluacion\\_Conductual\\_y\\_Analisis\\_Funcional.pdf](http://conducta.org/assets/pdf/Haynes_Evaluacion_Conductual_y_Analisis_Funcional.pdf)
- Jadue J., Gladys, FACTORES PSICOLÓGICOS QUE PREDISPONEN AL BAJO RENDIMIENTO, AL FRACASO Y A LA DESERCIÓN ESCOLAR. Estudios Pedagógicos [en línea] 2002, (Sin mes): [Fecha de consulta 3 de Julio del 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513847012> ISSN 0716-050X.
- Kabat-Zinn, J. (2003) *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad (Trad. Días, F. T., y Péres, P.). Barcelona: Kairós. (Trabajo original publicado en 1990).
- Kabat-Zinn, J (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Madrid: Paidós.
- López, L. (2015). *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Maag, J. W. y Kemp, S. E. (2003). Behavioral intent of power and affiliation: Implications for functional analysis. *Remedial and Special Education, 24*, 57-64.
- Macià, D. (2007). *Problemas cotidianos en la infancia. Intervención psicológica en el ámbito clínico y familiar*. Madrid: Pirámide (Colección Ojos Solares).

- Marina, J. A. (2005). Precisiones sobre la educación emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), pp. 27-43.
- Martin, G., & Pear, J. (2008). *Modificación de Conducta: Qué es y cómo aplicarla* (8ª ed.). Madrid: Prentice Hall.
- Martínez, M. T. G. (2009). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11.
- Márquez, L. (2015). *Evaluación experimental de un programa de intervención sobre consciencia plena en una muestra de estudiantes de Primaria*. (Tesis doctoral). Universidad de Cádiz.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-3.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., Bartolomé, R. (2012). *Conociendo Mindfulness*. *Ensayos*, revista de la Facultad de educación de Albacete, (27). Recuperado de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>.
- Pérez, M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé*, 5(2), 159-172.
- Pileggi, Suzann (2008): How Can Mindfulness Increase Health or Happiness? *Positive Psychology News Daily*, 27 de diciembre. (Disponible en <http://positivepsychologynews.com/news/suzann-pileggi/200812271395>. Información obtenida el 1 de noviembre de 2012).
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. En Bar-On, R. y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplac*. San Francisco, Ca: Jossey- Bass, 68-91.
- Segura, M., Sánchez, P. y Barbado, P. (1991). Análisis funcional de la conducta: un modelo explicativo. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- Snel, E. (2014). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

- Stahl, B & Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica*. Barcelona: Kairós.
- Thomas, A., Chess, S. y Birch, M. (1970). El origen de la personalidad. En R. Atkinson (Ed.), *Psicología contemporánea*. Barcelona: Blume.
- Thomas, A., y Chess, S. (1977). Temperament and developmental desviations. En A. Thomas y S. Chess (Eds.). *Temperament and development* (pp. 48-65). N.Y.: Brunner/Mazel.
- Torío López, S., Peña Calvo, J. V., & Rodríguez Menéndez, M. D. C. (2008). *Estilos educativos parentales: revisión bibliográfica y reformulación teórica*.
- Uribe-Escobar, J. I. (2012). *Terapias cognoscitivo comportamentales de tercera generación (terapia de aceptación y compromiso, terapia cognoscitivo comportamental basada en Mindfulness, Psicoterapia Analítica Funcional) para el manejo de la fibromialgia*. Bogotá: Universidad del Rosario. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10336/3161>
- Uruñuela, P. (2006). Disrupción y disciplina en el aula. Aspectos conceptuales. En A. Moreno y M. P. Soler (Coords.), *La disrupción en las aulas: problemas y soluciones* (p. 17-45). Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Vallés, A. (1998). *Como desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: Editorial EOS.
- Vázquez, S. (2016). *La felicidad en el trabajo y en la vida*. La positividad como inspiración laboral y personal.

## 8. ANEXOS

### 8.1. ANEXO 1

Estimados señores:

Mi nombre es Paula Sobradillo Muñoz y me dirijo a ustedes con el fin de poder llevar a cabo con su hijo uno de mis proyectos que desarrollaré en este último año como estudiante de la Universidad de Valencia en la Facultat de Magisteri. Estoy realizando la correspondiente memoria de prácticas escolares en la que debo hacer una intervención práctica tanto a nivel individual como grupal; además todo ello junto con mi trabajo de fin de grado (TFG). Esta intervención se encuentra dentro del programa del plan de estudios, así que había pensado en él, puesto que es alumno de la PT y mis prácticas escolares las estoy haciendo con ella.

El proyecto que desarrollaré en las aulas con los alumnos trata sobre cómo trabajar la inteligencia emocional además de cómo practicar Mindfulness, ya que es una de las nuevas técnicas terapéuticas que se encuentran dentro de las llamadas terapias de tercera generación en el contexto escolar. Para ello, emplearé y dedicaré unas sesiones didácticas que ya preparé el año pasado para el colegio. En ningún momento se publicará ningún dato o información personal del alumno/os a los que intervendré, sin embargo, les pongo en conocimiento de ello y solicito su aprobación para poder trabajar con él.

Sin nada más al respecto, agradeciéndoles de antemano el tiempo dedicado a leer mi proyecto, me despido atentamente:

Muchas gracias por su colaboración.

Un cordial saludo,

Paula Sobradillo Muñoz.

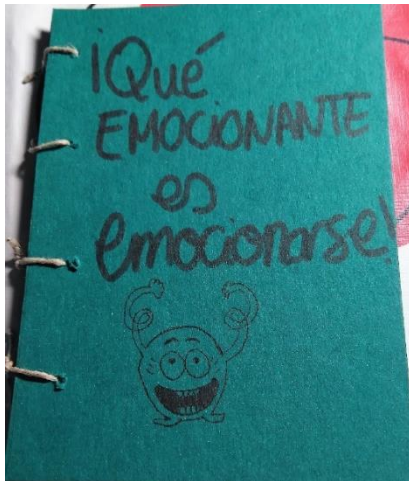
En Valencia a      de                      de 2018.

Firma de los padres

8.1. ANEXO 2



8.2. ANEXO 3

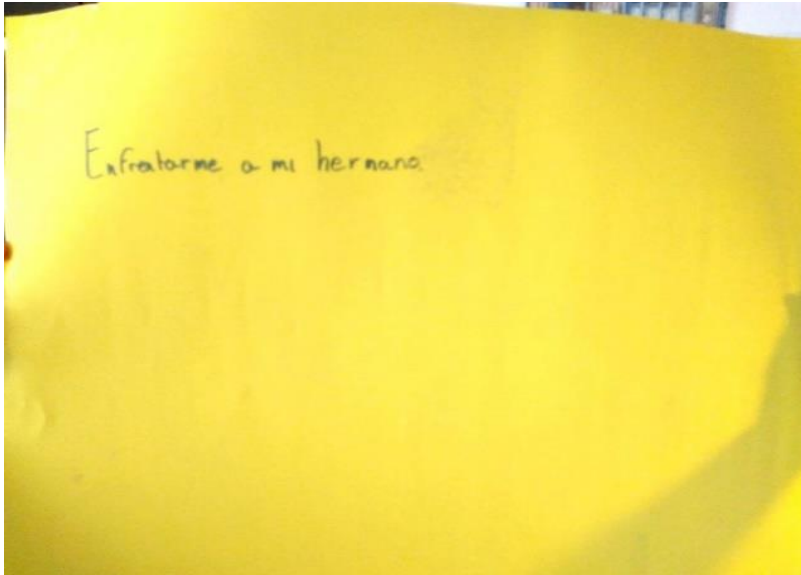
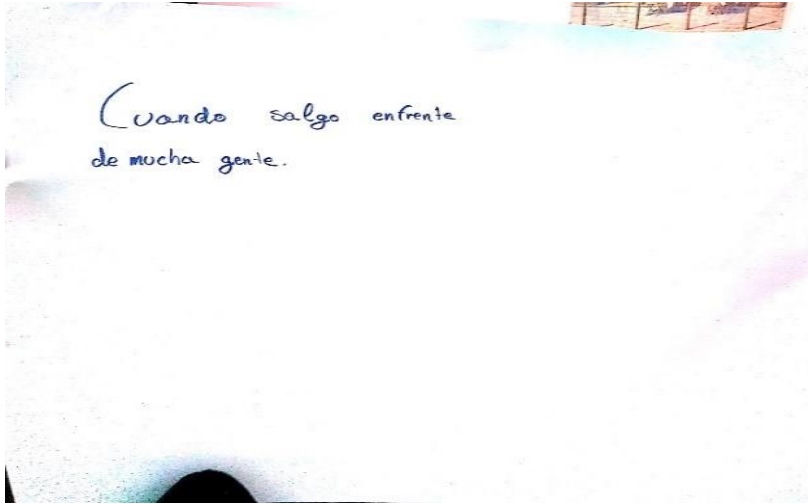


8.3. ANEXO 4:



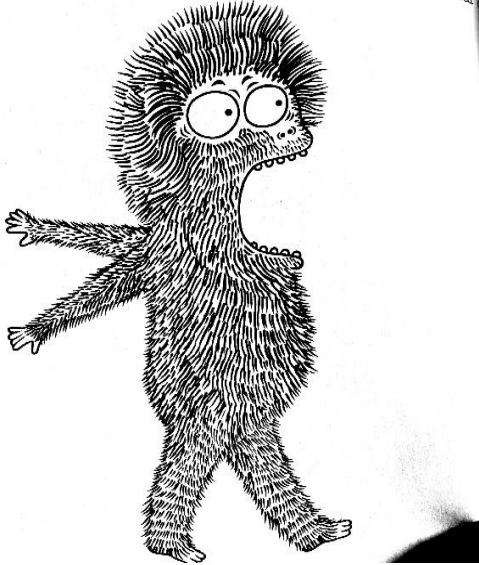


8.4. ANEXO 5 Y 6



### 8.5. ANEXO 7

Te grita palabras desagradables que pueden herirte si te alcanzan.  
Dibuja todas las palabras desagradables que salen de la boca.



Despega las palabras entre tus pegatinas y encuentra las frases correctas.

¡He pasado unas vacaciones de ensueño!

¡Mi profesor de matemáticas me ha reñido.

¡La vendedora de helados me ha ofrecido una bola de más!

Mi juguete preferido se ha roto del todo.

Mis amigos me invitan siempre a su cumpleaños.

... cuando pisé una serpiente.

**DES DUBIANDO N.º 10**  
Cuando paremos atención a las emociones, empezamos a controlarlas.

Unos metros más lejos, qué extraño: llegas a un universo donde todo está al revés. ¡Todo está mezclado!

¡Qué mal! He pasado unas vacaciones de ensueño.

¡Genial! Mi profesor de matemáticas me ha reñido.

¡Uy! Me ha dado mucho miedo cuando la vendedora de helados me ha ofrecido una bola de más.

¡Fantástico...! ¡Mi juguete preferido se ha roto del todo!

Estoy triste: mis amigos me invitan siempre a su cumpleaños.

Me puse contento cuando pisé una serpiente.

¡Justamente, elige un vestido para protegerte de las palabras desagradables y dibújalo sobre tu silueta.

**¡GIRL POWER!**

¡Me puse contento cuando pisé una serpiente.

**¡Me puse contento cuando pisé una serpiente.**

Ahora estás en el interior del cuerpo de Camille y (mala suerte) nos enfrentamos a un cocodrilo de Madagascar.  
¿Qué emoción crees que siente Camille?  
Ayuda a la emoción a circular por su cuerpo.

1. Colora en rojo el cerebro de Camille para activar la alarma.

2. Dibuja pequeños puntos azules por todo el cuerpo, las hormonas del miedo.

3. Dibuja ojos como plato para ver mejor.

4. Después, dibuja corazón que lat muy deprisa por prepararse para actuar.

5. ... y sus piernas extendidas. Prepárate para correr!

¡¡¡¡¡

Palabras bonitas que me gustan:

Palabras desagradables que no me gustan:

## EL TEST DEL PROFESOR FEELINGS

1. Ves a un compañero que ríe a carcajadas y no puedes evitar reírte tú también. ¿Qué sucede?

- 1 Se te ha contagiado el divertido virus.
- 2 Las neuronas espejo que tienes en el cerebro te hacen sentir lo que sienten los demás.
- 3 Es una alergia al polvo de la risa que hace reír en lugar de estornudar.

2. Agata llora porque se ha muerto su pez rojo. Cuando la ves llorar, también te sientes triste. ¿Qué sucede?

- 1 Tus neuronas bailena se activan y bailan suavemente en tu cerebro.
- 2 Tus neuronas espejo se activan. Se sitúan delante de tu cerebro y envían informaciones a tu cuerpo.
- 3 Tus neuronas chicle no funcionan bien y se han pegado entre ellas.

3. Asistes a un combate de boxeo. De pronto, un boxeador recibe un puñetazo en la cara. Se le encoge el corazón y te parece que te duele como al boxeador. ¿Qué sucede?

- 1 Tienes una crisis de crecimiento y tus huesos están creciendo.
- 2 Tus neuronas espejo te han hecho sentir el dolor del boxeador en tu propio cuerpo!
- 3 Tienes una indigestión.

4. Ves que Anais acaba de dar un mordisco a un limón. Inmediatamente, haces una mueca y casi puedes sentir la acidez en tu boca. ¿Qué sucede?

- 1 ¡Empiezas a perder la cabeza como el profesor Feelings!
- 2 Tus neuronas espejo se activan y tu cerebro empieza a simular lo que se siente al dar un mordisco a un limón.
- 3 Anais ha debido de salpicarte con zumo de limón.





5. Ves que un compañero se divierte con su dron teledirigido. Te dan ganas de tener uno e incluso de quitarle el mando a distancia de las manos. ¿Qué sucede?

- 1 Un espíritu maligno se ha apoderado de ti.
- 2 Tus neuronas espejo hacen que te apetezca sentir el mismo placer que siente este compañero.
- 3 Tu cerebro ha calculado que necesitarás 257 días para ahorrar lo suficiente para comprarte un dron y se ha vuelto loco.

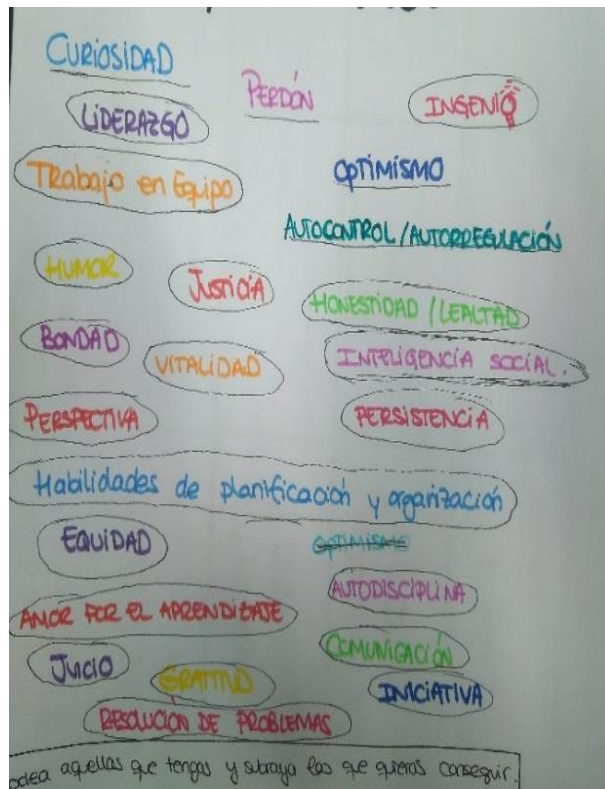
La buena noticia es toda la pregunta que se le da neuronas espejo. Lo hacen sentir las emociones de los demás, como si fueras su espejo.





Mira lo que puedes hacer la próxima vez que sientas una emoción.

 Miedo	Correr, chillar, llorar, temblar.
 Rabia	Patalear, tirar peluches por el suelo, dibujar, arrugar un vale de enfado (pág. 95).
 Tristeza	Llorar, pedir mimos, escribir una carta.
 Vergüenza	Hablar a una persona de confianza que no te juzgue.
 Aversión	Hacer un dibujo que represente la aversión y tirarlo a la basura, decir «¡Puff!» «Esto no es justo!» a alguien de confianza, pedir que la persona que ha sido injusta contigo o te ha traicionado se disculpe.

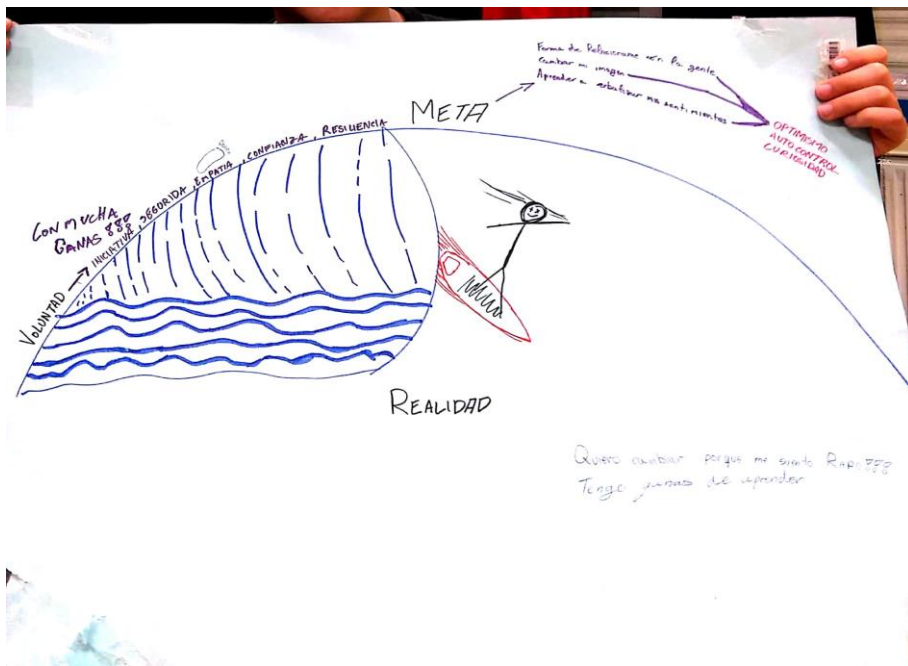
## 8.6. ANEXO 8



NOMBRE : \_\_\_\_\_ FECHA : \_\_\_\_\_

FASE	MÉTODO 	ACTITUD 
<b>¿Qué Quiero?</b> META	Visualiza ya habiéndolo conseguido	
<b>¿Dónde estoy ahora?</b> REALIDAD	Toma consciencia de la situación real	
<b>¿Qué opciones tengo?</b> OPCIONES	Piensa y plantea opciones para el cambio en el futuro	
<b>¿Qué voy a hacer?</b> VOLUNTAD	Define un plan y asume el compromiso	

8.7. ANEXO 9



8.8. ANEXO 10

Parte I

---

Escribe las tres cosas que quieres cambiar:

- 1- manera de relacionarme con la gente
- 2- Cambiar la imagen que doy
- 3- Aprender o verbalizar mis sentimientos

1 | Página

Para ello, lo voy a conseguir con:

1. OPTIMISMO
2. AUTOCONTROL
3. CURIOSIDAD

2 | Página

Parte II

SITUACIÓN REAL	OPCIONES QUE TENGO
"Le cargo mal a la gente"	Abrirme a la gente
Me echan la bronca, soy peligroso	Guardar el vocabulario
Me cuesta expresar mis sentimientos	No juzgarme y aceptarme con compromiso.

¿Cómo lo voy a hacer? ¿Qué plan tengo?

Mejorar \_\_\_\_\_  
Sacar mi mejor versión \_\_\_\_\_  
Estarle ganas \_\_\_\_\_  
Conocer mis habilidades y virtudes \_\_\_\_\_

3 | Página

Parte III

Piensa en situaciones que te generen:

1- Felicidad

Hacer Surf Que me hable mi hermano

Ver a mis padres contentos

Escuchar canciones que me recuerden a alguien

2- Miedo

Que se separen mis padres - a la muerte

- payasos - ascensores

3- Sorpresa

Los regalos las buenas noticias  
mirar me al espejo "que me regaló Paula"  
y ver que era yo el que tenía la capacidad  
de cambiar

4 | Página

4- Alegría

Igual que la felicidad

5- Vergüenza  
presen<sup>ta</sup>arme que no conozco  
"a gente"

Hablar en público

6- Asco

la mezcla de los alimentos  
a los agujeros en la piel "escrofobia"

7- Ira

Ver cosas desordenadas  
que me critiquen  
que me insulten  
que me ordenen cosas

5 | Página

#### Parte IV

El objetivo de esta parte es conocerme y anticiparme a situaciones diferentes.

Primero escribiremos:

1- ¿Qué situaciones te ponen nervioso o causan estrés? ¿Por qué?

En los exámenes y en los problemas de castigos los que se producen en clase  
porque no tengo el control sobre las cosas inose que va a pasar

2- ¿Qué situaciones te ponen de mal humor? ¿Por qué?

Que me griten porque me siento atacado me provoca querer pegar  
Que me saquen las cosas mal porque me enfado

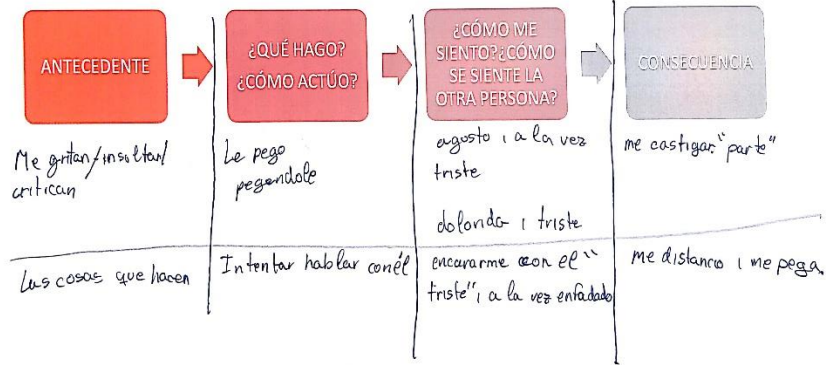
3- ¿Qué situaciones te ponen triste? ¿Por qué?

Perder a alguna persona porque da para que se vayan  
cuando mi her mano no me habla "mas cosas" me siento preocupado  
porque no tengo el control de lo que le pueda pasar  
Necesito el apoyo de mi hermano y mi madre

6 | Página

Ahora vamos a hacerlo más visual y veremos las diferencias.

Explica qué te ocurre en cada momento. Primero escribe cómo actuabas antes de hacer las sesiones y cómo actúas ahora que ya sabes lo que tienes que hacer.



7 | Página

Finalmente, ¿qué crees que ha cambiado en ti? ¿Qué has podido observar dentro de ti? ¿Crees que has mejorado? Explicalo.

Mi forma de ser porque cargo mejor a la gente i practico Mindfulness por las noches.

Creo que he mejorado porque Paula me ha enseñado a comprenderme, a controlarme, a entender mis emociones, gracias ha esto me siento mejor

8 | Página

Parte V

Contesta a estas preguntas de la manera más sincera posible:

1. ¿Crees que ahora eres capaz de reconocer tus emociones?

Si mucho

2. ¿Crees que eres capaz de identificar cuando te cambia el estado de ánimo?

Si a veces

3. ¿Por qué crees que te sientes raro?

No lo se

4. ¿Qué es importante para ti?

La familia i agente como Paula

9 | Página

5. ¿Qué necesitas para sentirte bien contigo mismo?

Suber controlarme

6. ¿A qué tienes miedo?

Agoseros, Pasajero y Ascensore

7. ¿Qué puedes hacer para superar tus miedos?

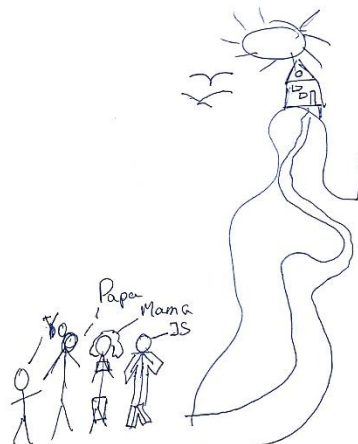
Enfrentame a ellos

8. ¿Qué es para ti un día perfecto?

Que me echen la bronca

9. Describe como es tu familia y dibújala.

Maya a veces fanfarona  
unida a veces,



10 | Página