



**Universidad**  
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS  
EN EDUCACIÓN INFANTIL  
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Autora

**Sandra Piazuelo Fortuño**

Directora

**Ana Rodríguez Martínez**

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Huesca

2019

## Índice

Introducción.....	7
Objetivos.....	7
Marco teórico.....	8
Conceptualización.....	8
Inteligencia Emocional.....	8
Educación Emocional.....	9
Mindfulness.....	9
Relación entre ellos.....	10
Modelos.....	10
Programas.....	12
Beneficios.....	25
Limitaciones.....	25
Propuesta de intervención.....	25
Introducción.....	25
Contextualización y objetivos.....	26
Temporalización.....	28
Metodología.....	29
Destinatarios.....	29
Contenidos.....	30
Sesiones.....	30
Evaluación.....	47
Resultados.....	50
Conclusiones.....	52
Conclusiones.....	52
Prospectiva.....	53

Bibliografía.....54

### Índice de tablas

Tabla 1.....10  
Tabla 2.....14  
Tabla 3.....15  
Tabla 4.....17  
Tabla 5.....18  
Tabla 6.....24  
Tabla 7.....28  
Tabla 8.....32  
Tabla 9.....32  
Tabla 10.....33  
Tabla 11.....34  
Tabla 12.....35  
Tabla 13.....36  
Tabla 14.....36  
Tabla 15.....37  
Tabla 16.....37  
Tabla 17.....39  
Tabla 18.....39  
Tabla 19.....41  
Tabla 20.....41  
Tabla 21.....42  
Tabla 22.....43  
Tabla 23.....43

Tabla 24.....	44
Tabla 25.....	44
Tabla 26.....	45
Tabla 27.....	45
Tabla 28.....	46
Tabla 29.....	46
Tabla 30.....	47
Tabla 31.....	49
Tabla 32.....	50

### **Glosario de definiciones**

EE: educación emocional.

IE: inteligencia emocional.

EI: educación infantil.

EP: educación primaria.

## **Educación emocional y mindfulness en Educación Infantil. Propuesta de intervención**

### **Emotional education and mindfulness in Childhood Education. Proposal for an intervention**

-Elaborado por: Sandra Isabel Piazuelo Fortuño

-Dirigido por: Ana Rodríguez Martínez

-Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre de 2019

-Número de palabras: 13.452

#### **Resumen:**

En el presente Trabajo de Fin de Grado, se realiza una revisión bibliográfica sobre la Inteligencia Emocional, Educación Emocional y el *Mindfulness*, recurriendo a autores como: Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995) o Bisquerra (2011). Y así contextualizar los temas que se trabajan en una propuesta de intervención didáctica posterior.

Se observan diferentes programas de intervención ya vigentes, los cuales llevan al aula tanto la atención plena como la Inteligencia Emocional, como por ejemplo: Cultivando emociones, Aulas Felices o Treva. Además, también aparecen brevemente los modelos de Inteligencia Emocional que defienden Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995) y Bisquerra (2011). Por último, en lo que a marco teórico se refiere se plasman los beneficios y limitaciones que nos puede aportar tanto la inteligencia emocional como el *mindfulness*.

En segundo lugar, en base a la revisión bibliográfica se realiza una propuesta de intervención que trabaja tanto la Inteligencia Emocional como el *mindfulness*, realizando un total de 8 sesiones, de las cuales se llevan a la práctica las tres primeras. Está enfocada al alumnado de Educación Infantil ya que trabajar las emociones de manera temprana facilita el conocimiento emocional previniendo futuros problemas psicológicos y depresivos (Silegman, citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, p. 33)

**Abstract:**

This Degree Final Project consists of a bibliographic review about Emotional Intelligence, Emotional Education and Mindfulness, using authors such as Salovey and Mayer (1990), Goleman (1995) or Bisquerra (2011). This is our way to contextualize the issues we want to work in our subsequent proposal for an educational intervention.

The current intervention programs that work full attention and Emotional Education, such as *Cultivating emotions*, *Happy classrooms* or *Treva* are revised. Salovey and Mayer's (1990), Goleman's (1995) and Bisquerra's (2011) Emotional Intelligence models are briefly mentioned as well. Finally, in the theoretical framework, we have highlighted the perks and the privileges of working Emotional Intelligence and Mindfulness in our classrooms.

Secondly, after the bibliographic review, we propose an intervention that includes both Emotional Intelligence and Mindfulness by an eight sessions project, four of which have been actually carried out. It is focused on Early Childhood Education because working emotions early facilitates emotional knowledge preventing future psychological and depressive problems (Seligman's, cited in García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, p. 33).

**Palabras clave:** *mindfulness*, emociones, educación e inteligencia emocional.

**Keywords:** mindfulness, emotions, education and emotional intelligence.

## 1. Introducción

En el presente trabajo se realiza una revisión bibliográfica sobre la inteligencia emocional, la educación emocional y el *mindfulness*, para conocer estos aspectos y realizar una propuesta de intervención en el aula basada en ellos. Además, se aluden a autores de gran relevancia como: Peter Salovey y John Mayer (1990), Daniel Goleman (1995) y Rafael Bisquerra (2011) para conocer el modelo de inteligencia emocional que defienden.

Realizar una propuesta de intervención requería conocer otros programas de educación emocional ya vigentes. Por ello se analizan de manera breve los siguientes: Aulas felices, Cultivando emociones, Escuela. Espacio de paz, Treva, Crecer respirando y Escuelas despiertas. Este análisis es fundamental en el trabajo, ya que permite conocer metodologías de aprendizaje, objetivos, actividades y formas de evaluar, dentro de una propuesta de intervención emocional en el aula. Todos ellos dirigidos principalmente a Educación Infantil y Primaria.

Gracias al análisis de los programas anteriormente nombrados realizo una propuesta de intervención, compuesta de ocho sesiones las cuales van dirigidas al segundo ciclo de Educación Infantil, más concretamente a 3º de EI, donde realizo las prácticas de la mención de Atención a la Diversidad. Las tres primeras sesiones se llevan a cabo en el aula y me permiten extraer resultados y conclusiones de manera no significativa.

## 2. Objetivos:

A continuación, se exponen los objetivos que se pretenden conseguir en el presente Trabajo de Fin de Grado:

- a) Realizar una investigación bibliográfica sobre los conceptos de inteligencia emocional y *mindfulness*.
- b) Analizar programas educativos sobre la inteligencia emocional y *mindfulness* ya existentes.
- c) Elaborar e implementar una propuesta de intervención para educación infantil basada en la inteligencia emocional y el *mindfulness*.

### 3. Marco teórico

Este apartado recoge información que pone en valor y justifica el tema y los objetivos que se persiguen.

En primer lugar, se recoge la fundamentación de la temática principal del presente trabajo: inteligencia emocional, educación emocional, *mindfulness* y su relación.

En segundo lugar, se hace una breve introducción sobre los modelos de inteligencia emocional que defienden Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995) y Bisquerra (2011).

En tercer lugar, se dedica un apartado para hablar de algunos programas que ya han sido creados para su desarrollo en el aula: Aulas felices, Cultivando emociones, Escuela. Espacio de paz, Treva, Crecer respirando y Escuelas despiertas.

En cuarto lugar, se reseñan los beneficios que, según Campayo y Navarro (2017), puede aportar educar las emociones.

Por último, contrastando sus beneficios, se tratan las limitaciones que pueden darse al practicar *mindfulness* según Marta Campos Ruano, jefa de servicio de Psicología del Hospital de la Zarzuela, Madrid.

#### 3.1. Conceptualización:

##### 3.1.1. *Inteligencia Emocional*

El término IE fue usado por primera vez en 1990 por los autores Peter Salovey y John Mayer, definiéndolo como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud. Es la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender emociones, poseer conocimiento emocional y regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Meyer y Salovey, citado en Extremera Pacheco, 2003, p. 99).

Las emociones predisponen a tomar decisiones y a emprender acciones para lidiar problemas que van surgiendo a lo largo de la vida humana. Ayudan a sobrevivir, son innatas y se encuentran relacionadas con el sistema nervioso (Goleman, 1995).

Por lo tanto, la inteligencia emocional es muy importante para el pleno desarrollo de la vida humana. Para encontrar la felicidad se debe conocer cómo las emociones afectan a nuestra toma de decisiones y cómo los comportamientos negativos pueden ser devastadores tanto mental, como físicamente y las emociones positivas ayudan a ser felices. El primer paso para encontrar la felicidad es darse cuenta de que las emociones negativas son devastadoras tanto para nosotros mismos como para la sociedad (Dalai Lama, 1998).

Las investigaciones realizadas sobre IE y la importancia de estas, ponen de manifiesto la necesidad de llevar esta educación al aula para que el alumnado y, en consecuencia, las personas del futuro sean emocionalmente competentes. Rafael Bisquerra (2011) defiende que la EE es la innovación educativa que responde a las necesidades sociales no atendidas en las demás materias.

Los rasgos característicos que nos ayudan a identificar una emoción son los siguientes:

...transmiten una señal; son el resultado de una evaluación automática muy veloz de lo que ocurre que activa el impulso a emocionarse; es necesario, para darse cuenta de ellas, desarrollar la habilidad consciente y no son exclusivas del ser humano. (Ekman, 2009, pp. 76-77)

### 3.1.2. Educación Emocional

La EE persigue el objetivo del bienestar en la vida personal y social, a través de esta se desarrollan competencias que nos llevan hacia un mejor bienestar y al desarrollo de la IE (Bisquerra, 2011).

### 3.1.3. Mindfulness

En este apartado se reúnen seis definiciones diferentes del concepto *mindfulness*, todas ellas coinciden en que el *mindfulness* consiste en ser conscientes del momento presente.

Tabla 1. Definiciones de <i>Mindfulness</i>	
García-Campayo y Demarzo, citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego (2017), p. 87	“(…) <i>mindfulness</i> es una traducción de la palabra <i>sati</i> , que procede de la lengua pali. La palabra <i>sati</i> denota consciencia, atención y recuerdo como la capacidad de decirnos a nosotros mismos en cada momento: ¡sé consciente!”

Kabat-Zinn, citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego (2017), p. 87	“ <i>Mindfulness</i> es el estado particular de conciencia que surge al poner la atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente, viviendo la experiencia momento a momento”
Bisquerra (2011) p. 163	“ <i>Mindfulness</i> se entiende como la presencia atenta, la consciencia plena y reflexiva al respecto de lo que sucede en el momento actual”
García-Campayo y Navarro, 2017, p. 42	“ <i>Mindfulness</i> es un estado de la mente que consiste en estar atento al momento presente sin juzgar”
Dalai Lama, 2008, p. 95	“La atención plena consiste en aplicar al presente la conciencia de las cosas que uno ha aprendido”
Grossman, Niemann, Schmidt, Walach y Kabat-Zinn, citado en: García-Campayo, Demarzo y Modrego 2017, p. 52	“(…) la aptitud para mantener la atención momento a momento sobre eventos emocionales y sociales, de una manera no valorativa”

Fuente: elaboración propia.

#### 3.1.4. Relación entre ellos

La conciencia sobre las emociones aumenta con la práctica de *mindfulness* porque genera atención hacia los estados emocionales. El *mindfulness* está relacionado con la positividad, los sentimientos placenteros, la autoestima, la vitalidad, el optimismo y la autorrealización, lo cual nos dota de IE.

El *mindfulness* es la conexión con el presente y con los estados que permanecen ausentes, cambiando su forma habitual y evitando que sean crónicos para el individuo (Brow y Ryan, 2003).

### 3.2. Modelos

A continuación, se presentan tres modelos de inteligencia emocional los cuales coinciden en que la salud emocional provoca la felicidad en las personas, siendo este uno de los objetivos principales en la vida de los individuos.

### 3.2.1. *Peter Salovey y John Mayer*

El término de IE fue usado por primera vez en 1990 por los autores Peter Salovey y John Mayer definiéndolo como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud. Es la capacidad de controlar y diferenciar sentimientos y emociones, usando estos conocimientos para reconducir acciones y pensamientos. Estos autores han reformulado su concepto de inteligencia emocional en varias ocasiones y lo estructuran de la siguiente manera:

1. Percepción emocional: incluye la percepción, identificación, el valor y la expresión de las emociones.
2. Facilitación emocional del pensamiento: las emociones orientan nuestra atención hacia la información realmente importante, primando el pensamiento.
3. Comprensión emocional: trata de la capacidad de comprender y analizar las emociones gracias al conocimiento emocional.
4. Regulación emocional: capacidad de apartar las emociones negativas y potenciar las positivas sin negar o exagerar lo que experimentamos.

### 3.2.2. *Daniel Goleman*

Daniel Goleman difundió del concepto de IE, a través del libro *Emotional Intelligence* (1995) y empezaron a aparecer artículos y libros sobre ello. Para Goleman, la IE consiste en lo siguiente:

1. Conocer las propias emociones: conocer las emociones y reconocer un sentimiento cuando se experimenta.
2. Manejar las emociones: capacidad para controlar los sentimientos propios para expresarlos de manera adecuada, por ejemplo aprender a suavizar la ira es fundamental en las relaciones sociales.
3. Motivarse a uno mismo: reconducir las emociones es primordial para prestar atención, automotivarse y realizar actividades creativas.
4. Reconocer las emociones de los demás: conocer las propias emociones nos ayuda a poder reconocerlas en los demás y por lo tanto a ser más empáticos.

5. Establecer relaciones: obtener buenas relaciones con los demás está relacionado con la capacidad de manejar sus emociones. Esto nos da la capacidad de interactuar de manera correcta con los demás.

### 3.2.3. Rafael Bisquerra

Para Rafael Bisquerra, la EE es la respuesta a determinadas necesidades sociales como la ansiedad, el estrés, la depresión, la violencia, el consumo de drogas, etc. Todas estas vivencias sociales se deben al analfabetismo emocional.

El bienestar emocional es uno de los objetivos principales en la vida de las personas y esta felicidad, a veces, es buscada por vías equivocadas.

Bisquerra defiende la necesidad de que la educación emocional tenga lugar durante todo el ciclo vital de las personas. Teniendo una metodología mayoritariamente práctica para favorecer el desarrollo de estas competencias emocionales. La EE y el bienestar son inseparables. (Bisquerra, 2011, pp. 18-19).

## 3.3. Programas

En los últimos años han surgido multitud de programas sobre EE y *mindfulness* dirigidos al aula. En este apartado se hace una selección de seis programas: Aulas felices, Cultivando emociones, Treva, Escuelas. Espacios de paz, Crecer respirando y por último Escuelas despiertas.

Estos programas realizan una intervención en el aula a través del *mindfulness* y están dirigidos principalmente a EI y EP.

### 3.3.1. Aulas felices

Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Velero, Silvia Hernández Paniello y M<sup>a</sup> del Mar Salvador Monge, son los autores del programa Aulas Felices, los cuales todos juntos forman el Equipo SATI. El Equipo SATI surge ante la necesidad de difundir las aportaciones de la Psicología Positiva entre los docentes, ya que es la clave de la felicidad y por lo tanto objetivo de todo maestro.

Aulas felices se centra en alumnos desde los 3 hasta los 18 años, con un total de 321 actividades. Desde que surge este programa muchos colegios se han interesado por llevar

a cabo sus sesiones en las aulas, tanto en España como en otros muchos países, pero es en Aragón donde mayor énfasis se le ha dado.

Los autores de este programa apuntan que la meta de muchas generaciones en la vida es únicamente alcanzar la felicidad, pero muchos caen en el error de pensar que la conseguiremos en un futuro cuando poseamos todo lo que ansiamos, sin embargo, nos ayudan a reflexionar y el equipo SATI nos dice que debemos ser felices en el “aquí y ahora”, disfrutando de las experiencias que vivimos ya que buscar la felicidad futura es un tanto incierto. Por ello, enseñar al alumnado desde los primeros cursos escolares a entrar la felicidad “aquí y ahora”, escuchando una canción, saliendo a pasear... es clave para ser felices.

Este programa presenta las siguientes características básicas: ser un modelo integrador que potencie el desarrollo personal y social del alumnado, unificar y estructurar el trabajo que se realiza en las escuelas en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Dentro de sus competencias básicas encontramos el desarrollo personal, social y aprender a aprender y por último dos conceptos relevantes dentro de la Psicología Positiva, la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales que forman aspectos positivos de la personalidad.

Entre sus objetivos cabe destacar los siguientes: practicar la atención plena en una tarea cotidiana (lavado de manos) y crear hábitos de higiene corporal, disfrutar de lo cotidiano, generar pausas de consciencia y alegría en la vida cotidiana, tranquilizarse ante situaciones de estrés, aprender a generar en uno mismo un estado de profunda paz, desarrollar la imaginación, desarrollar la expresividad corporal, gestual y oral.

Entre sus propuestas podemos encontrar las siguientes:

- Meditación basada en la respiración (respiración consciente) la cual ayuda a relajarse física y mentalmente y desarrolla la calma, la concentración y el autocontrol, y propone actividades para conseguirla como por ejemplo: poner las manos en el abdomen por el ombligo y observar cómo se mueve el abdomen al respirar o respirar observando las sensaciones de frío y calor que entra en la nariz.
- Exploración del cuerpo: consiste en examinar cada parte del cuerpo coordinando esto con la respiración consciente, analizando cada parte de nuestro cuerpo de abajo hasta arriba.

- Yoga, *tai chi* y *chi kung*: estas disciplinas ayudan pueden ayudar al alumnado a desarrollar la atención plena.

Algunos ejemplos de actividades propuestas serían:

<b>Tabla 2. Improvisación teatral</b>	
Nivel	E.I. y E.P.
Objetivos	Desarrollar la expresividad corporal, gestual y oral.
Desarrollo	A dos o tres niños se les dan unas breves pautas de lo que deben dramatizar escritas en unas tarjetas, como por ejemplo: vas a coger el tren y te das cuenta de que no tienes dinero para el billete. Con ello tienen que dramatizar la historia delante de los demás usando la imaginación e improvisando según lo que digan sus compañeros que también actúan.
Recursos	Tarjetas con la descripción breve de la situación a dramatizar. Un espacio amplio en semicírculo o en forma de U.
Tiempo	Un mínimo de 3 minutos para cada dramatización.
Observaciones	La actividad se puede integrar en Lengua castellana y literatura o de Educación Física. Se pueden incluir variaciones como: introducir otro personaje, no permitir hablar en la dramatización o darles la posibilidad de coger materiales de disfraces o telas y maquillaje.

Fuente: aulas felices.

<b>Tabla 3. Saboreando una galleta</b>	
Nivel	E.I. y primer ciclo de E.P.
Objetivos	Aumentar la concentración. Disfrutar de lo cotidiano. Percibir los pequeños detalles.
Desarrollo	Invitamos a los niños a que saboreen todos juntos una galleta, dándoles una a cada uno. Se debe crear un ambiente calmado y de disfrute. Se trabajan los sentidos: vista (tamaño, color, forma...), tacto (rugosa, lisa, suave...), olfato (a que nos recuerda, que nos produce...), gusto (comemos despacio, saboreando, es dulce, salado, blando, crujiente...). Después expresamos lo que hemos sentido comiéndonos la galleta. Así pueden descubrir las sensaciones que les produce comer.
Recursos	Ambiente tranquilo, sentar a los alumnos en corro en el suelo, alfombra o cojines, una galleta para cada alumno.
Tiempo	10 o 15 minutos.
Observaciones	Se puede coger otro tipo de alimento (manzana, frutos secos...)

Fuente: aulas felices.

### 3.3.2. *Cultivando emociones*

Cultivando Emociones es un programa de educación emocional que abarca desde los 3 hasta los 8 años.

Se fundamentan en las siguientes teorías principalmente: la psicología evolutiva contemporánea, las inteligencias múltiples de Gardner y la teoría de la IE de Goleman, el modelo de factores de riesgo y factores protectores, el informe de Delors (1996) “La

Educación Encierra un Tesoro”, el modelo constructivista del aprendizaje de la psicología de la educación y el modelo de mejora de competencias.

En este programa también se realiza una revisión bibliográfica del maltrato entre iguales dentro de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria, donde se profundiza en la violencia escolar, el acoso escolar, bullying, modelo ecológico. Consideran una responsabilidad social la creación de espacios socioculturales y educativos para ofrecer alternativas no violentas para la solución de conflictos. Y proponen para ello un cuestionario para el alumnado y otro para las familias y el profesorado. En primer lugar, realizan una revisión bibliográfica del maltrato entre iguales en el alumnado de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria y ponen en práctica un programa de educación emocional y prevención de la violencia en Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria en el que realizan una revisión bibliográfica sobre la educación emocional para lidiar con los problemas de violencia en la infancia.

Entre sus objetivos destacan: favorecer el desarrollo adecuado del a personalidad y del conocimiento social para conseguir el máximo bienestar social del alumnado y en segundo lugar prevenir la aparición de problemas o disfunciones en este desarrollo que podrían desembocar en conductas desadaptativas o violentas. Mediante el juego simbólico, dramático, cooperativo y las dramatizaciones, desarrollan la educación socioemocional.

Los bloques de contenido que proponen son los siguientes: autoconocimiento emocional, autoestima, autocontrol emocional, empatía, habilidades sociales y de comunicación y resolución de conflictos, a partir de ellos desarrolla distintas actividades.

Ejemplos de actividades que proponen:

<b>Tabla 4. ¿Cómo me siento?</b>	
Nivel	E.I.
Objetivos	Identificar el propio estado emocional en diferentes momentos del día y reconocer el estado de ánimo de los demás niños/as en diferentes momentos el día.

Competencias emocionales que trabaja	Autoconocimiento emocional y valoración adecuada de uno mismo.
Desarrollo	<p>Se reparten dibujos de caras de jirafas con diferentes expresiones faciales que reflejen estados emocionales diversos y se hablara de la relación de esos dibujos con nuestras emociones propias. En la asamblea observando los niños que han venido a clase, se les va preguntando como se sienten, haciéndolo primeramente el maestro: “Buenos días, hoy me siento... porque...” y coloca el dibujo de una jirafa que señala su estado de ánimo, siendo un ejemplo para los alumnos. Después el encargado de pasar lista continuará con el ejemplo del maestro/a y añadirá “¿Ha venido X?, ¿Cómo te sientes?” El niño/a nombrado explicará cómo se siente y pondrá el dibujo de la jirafa que refleje cómo se siente al lado de su nombre o fotografía.</p> <p>Al final se habla del estado de ánimo que más predomina en la clase y se les preguntará a algunos niños porque se sienten así.</p>
Recursos	Caras que reflejen diferentes estados de ánimo y tablón con los nombres o fotografías donde se colocarán las caras.
Tiempo	Dos sesiones de 30 minutos.

Observaciones	Se aconseja realizar la actividad después del patio, a primera hora de la tarde o si hemos visto una conducta de algún alumno/a hasta otro/a o cuando observemos cambios de ánimo en los niños/as.
---------------	--

Fuente: cultivando emociones.

<b>Tabla 5. El rincón de la paz</b>	
Nivel	E.I.
Objetivos	Aprender a canalizar los nervios, el enfado, la ira o la cólera a través de actividades de descarga emocional.
Competencias emocionales que trabaja	Autocontrol emocional.
Desarrollo	En clase se creará un espacio para que el niño/a se libere de sus estados emocionales negativos (nervios, enfados, rabietas...). Tiene que estar situado en un espacio tranquilo libre de estímulos y aislado con una cortina oscura para que el niño o niña que este dentro no se sienta observado. Cuando va a entrar se les da papel de periódico y se les dice que lo rompan en pequeños trozos y mientras lo cortan tienen que pensar que es lo que le ha provocado sentirse así y que ha sentido su cuerpo estando así.
Recursos	Cortina, papel de periódico.
Tiempo	Cada uno necesita su tiempo.

Observaciones	El rincón debe estar bien aislado de estímulos visuales y sonoros. El tiempo que lo mantengamos en el rincón debe estar adaptado a la edad del niño y cuando termine se incorpora otra vez a la clase sin decir ningún comentario. Si lo que ha realizado es muy grave se hablará con el niño o niña al finalizar la sesión de clase.
---------------	---

Fuente: cultivando emociones.

### 3.3.3. *Escuela. Espacio de Paz.*

“Escuela, espacio de paz” es un proyecto que se lleva a cabo en el CEIP “Poetas Andaluces”, Dos Hermanas. “Poetas Andaluces” se crea en 1997 como resultado de la unión de tres centros: C.P. HNOS. Álvarez Quintero, C.P. Antonio Machado y C.P. Gustavo A. Béquer. En su conjunto están compuestos por un total de 800 alumnos/as de las etapas de Infantil y Primaria junto con 43 profesores.

Dentro de sus finalidades educativas encontramos: promover la integración en las actividades y relaciones del Centro de todos los alumnos en general realizando adaptaciones curriculares a los programas habituales para los niños con necesidades educativas especiales. Además propician una educación en valores junto con los conocimientos a impartir implicando a madres y padres. Fomentando la participación de las familias en la dinámica escolar, la participación democrática en la gestión del Centro por parte de los distintos sectores educativos y se buscarán estrategias para la resolución pacífica de conflictos en la Comunidad Educativa.

### 3.3.4. *Treva*

Treva, Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula, es un programa diseñado por Luis López Gonzalez y usa la relajación como recurso en el aula para lidiar con el estrés de educadores y alumnos. Tras analizar los modelos científicos de relajación de Benson (1975), Davidson y Schwartz (1976) y Smith (1992), se creó una nueva estrategia de Relajación Vivencial.

Algunos de los objetivos que reúne este programa son: desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo, favorecer el rendimiento escolar o mejorar el autoconocimiento.

Treva está compuesto de doce unidades (autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz-habla, relajación, sentidos, postura, energía corporal, movimiento, focusing y centramiento), cada una de las cuales se deben aprender por separado y se agrupan dependiendo del objetivo que se persiga: concentración, relajación o energización.

Entre sus características encontramos la interconexión de técnicas relajantes, creatividad para diseñar los ejercicios, flexibilidad y adaptabilidad del alumnado y del aula, usa el modelo integral de educación (cuerpo, mente y emoción) y se basa en la experiencia del alumno, transversalidad en cuanto a la unión con Programas de innovación educativa y por último interdisciplinariedad ya que este programa se puede practicar en todas las áreas.

Además, este programa añade una guía para orientar a los docentes con: apuntes para el profesor/a, actividades con alumnos y aspectos a recordar. Y los autores proveen cuatro fases de aplicación y por último la evaluación: diagnóstico (evaluación de docentes y alumnos), formación, intervención y evaluación (López, citado en: García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, pp. 235-256)

### 3.3.5. *Crece respirando*

Este programa según sus creadores, decidieron llevarlo a cabo por la motivación de aumentar el bienestar físico y mental de las personas que forman la escuela, alumnado y profesorado. Querían transformar la educación, formando a la comunidad educativa de un conocimiento experiencial que la ayudase a reconducir las dificultades y retos que aparecen a diario. Para realizar tal reto escogieron el *mindfulness*, estando seguros de que sería la llave para promover el cambio.

Este programa va dirigido a niños desde los 7 a los 12 años. Con adaptaciones también se puede realizar en niños de 5, 6, 13 y 14.

El objetivo general de este estudio es el desarrollo de la regulación atencional y de la competencia socioemocional (atención, autorregulación y amabilidad). Estas tres habilidades se desarrollan a través del *mindfulness*, el eje que da sentido al programa.

Una de las características principales es la importancia de cómo se enseña y no tanto del que se enseña, porque para transmitir que significa *mindfulness* es necesario practicarlo.

La metodología que utilizan es *coconstructiva* (construyen el conocimiento a través de la propia experiencia, el maestro guía y el alumnado aprende desde el conocimiento el propio cuerpo hasta el exterior) y *participativa*, es decir, los educandos aprenden a través de la vivencia en primera persona.

La estructura del programa trata de 9 sesiones de 45 a 55 minutos. Está pensado para llevarlo a cabo en 9 semanas. A su vez está dividido en tres módulos: módulo de atención, módulo de autorregulación y módulo de amabilidad. Por último, se realiza una sesión que resume todo lo aprendido.

La evaluación de este programa se lleva a cabo a través de dos estudios (pre-post seguimiento) longitudinales aleatorizados controlados, en niños de 3º a 6º de EP. En el evalúan su eficacia para fomentar la atención, la autorregulación emocional y cognitiva y las conductas prosociales. Este estudio lo realizan a través de autoinformes de niños, profesores, padres y madres, pruebas informatizadas de atención y función ejecutiva y entrevistas semiestructuradas. (García y Luna, citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, pp. 259-273)

### 3.3.6. *Escuelas Despiertas*

Inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh y el Centro de Práctica Plum Village, pretende despertar la alegría, felicidad y belleza en las personas que forman la escuela para tener una educación más saludable, ética y compasiva.

La base de este programa es el *mindfulness*, la capacidad de despertar nuestra humanidad más plena y abrazarla con apertura y con mirada compasiva (Aguilera, 2017, p. 275). El *mindfulness* lleva a consecuencias positivas, mejora la salud física, mental, emocional y social, el comportamiento, la relajación, autoconsciencia, la autoestima, reduce la ansiedad, el estrés y las actitudes reactivas. (Weare, citado en en García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, p. 277).

Los objetivos que plantea se dividen en dos grupos:

1. Cultivar la consciencia plena en la vida del educador: cultivar la consciencia de la respiración para ayudar a unir cuerpo y mente y desarrollar la concentración, cuidar de nuestro cuerpo para reducir el estrés y el sufrimiento, cultivar el caminar y el movimiento consciente en nuestra vida diaria, aprender a cultivar sentimientos de alegría y felicidad y a apreciar lo que ya tenemos, aprender a simplificar nuestras vidas para ser capaces de tener más tiempo para relajarnos y

disfrutar de la vida, familiarizarnos con la práctica del comer consciente para una vida saludable en un mundo sostenible, aprender a escuchar y abrazar nuestras emociones intensas, como el miedo, la rabia, la ansiedad la desesperación, aprender a usar la palabra amable y la escucha compasiva para cuidar de nuestras relaciones, practicar la resolución pacífica de los conflictos y profundizar en el arte de la reconciliación y la inclusividad, explorar directrices no sectarias y éticas para nuestra salud y felicidad y también para las familias, escuelas y comunidades, la de nuestra sociedad y la de nuestro mundo, y por último, observar de forma profunda el consumo y producción, como individuos y como sociedad en un mundo global.

2. Cultivar la plena consciencia en la vida profesional del educador, en el alumnado y en la comunidad escolar: profundizar en las teorías y evidencias internacionales de las buenas prácticas sobre *mindfulness* en la educación y contrastarlas con la práctica reflexiva de los educadores, plantar semillas para cultivar la presencia, la alegría y la felicidad del educador, y aprender a gestionar el estrés, la ansiedad y el sufrimiento, examinar los recursos metodológicos y actividades educativas específicas para la intervención de *mindfulness* en el aula y en la escuela con los niños y adolescentes, así como con las comunidades más cercanas (profesorado, familias, dirección, personal de servicios, ...), explorar las estrategias de enseñanza-aprendizaje que apoyen un aprendizaje significativo y consciente, explorar procesos de implementación y evaluación flexibles y orgánicos que inspiren el compromiso colectivo y la práctica profunda y significativa de *mindfulness*, apoyar el surgimiento de comunidades más cercanas, cultivar relaciones colaborativas en red basadas en la confianza y la reflexión compartida entre los educadores para sostener el compromiso colectivo y el significado profundo de la práctica de la consciencia plena, tanto en el ámbito personal como en el ámbito profesional dentro de los entornos educativos y desarrollar una red amplia de espacios de aprendizaje diversificados y de profundización con expertos nacionales e internacionales en la tradición de Thich Nhat Hanh y Plum Village.

Escuelas despiertas está basado en tres pilares fundamentales, en primer lugar, “Presencia”, la presencia despierta del educador, en segundo lugar, “Comunidad”, la energía de plena consciencia en toda la comunidad ayudará a sanar las percepciones erróneas basadas en una noción de separación y aislamiento, por último “Servicio”, los

maestros, después de adquirir el grado de bienestar que proporciona el *mindfulness*, toman conciencia y lo comparten con el alumnado, familia y grupos de referencia, lo que a ellos les ha ayudado a despertar su felicidad.

Tal y como se dividen los objetivos, está dividido todo el programa, en dos niveles de profundización, en el nivel 1, es un programa de formación presencial de diez sesiones para formar al educador. Y en el nivel 2, se propone una fase presencial de cuatro fines de semana, durante cuatro meses y después otros cuatro meses más para el desarrollo del diseño, la aplicación y la evaluación del proyecto de intervención en un contexto educativo.

Entre los contenidos del programa, destaca: familiarizarse con el concepto de *mindfulness*, la respiración consciente, abrazar las emociones incómodas y el despertar colectivo.

La evaluación se realiza a través de un estudio longitudinal (pre-postseguimiento), cuasi-experimental, en el que se observan tanto al profesorado como al alumnado (Aguilera, citado en: García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017, pp. 275-289).

Tabla 6. CARACTERÍSTICAS	AULAS FELICES	-Modelo integrador, unificador y estructurador en torno a la Acción Tutorial y la Educación en Valores.  -Competencias: desarrollo personal, social y aprender a aprender.
	CULTIVANDO EMOCIONES	-Tratar el maltrato entre iguales dentro de E.I. y E.P.  -Contenidos: autoconocimiento emocional, autoestima, autocontrol emocional, empatía, habilidades sociales y de comunicación y resolución de conflictos.
		-Promover la integración en las actividades y relaciones del Centro de todos los alumnos.

	<p>ESCUELA. ESPACIO DE PAZ</p>	<p>-Propiciar una educación en valores junto con los conocimientos a impartir implicando a madres y padres.</p>
	<p>TREVA</p>	<p>-Unidades: autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz-habla, relajación, sentidos, postura, energía corporal, movimiento, focusing y centramiento.</p> <p>-Conectar técnicas relajantes y creatividad para crear ejercicios, muestra flexibilidad y adaptabilidad con alumnado y aula y usa el modelo integración de educación (cuerpo, mente y emoción).</p> <p>-Perseguir la experiencia del alumno.</p> <p>-Interdisciplinar para practicarse en todas las áreas.</p>
	<p>CRECER RESPIRANDO</p>	<p>-Perseguir el desarrollo de la regulación atencional y de la competencia socioemocional (atención, autorregulación y amabilidad) a través del <i>mindfulness</i>.</p> <p>-Dar importancia al “cómo” se enseña y no al “que” se enseña, adoptando una actitud de atención plena.</p>
	<p>ESCUELAS DESPIERTAS</p>	<p>-Se basa en el <i>mindfulness</i>.</p> <p>-Persiguir el cultivo de la consciencia plena en la vida del educador además de en su vida profesional.</p> <p>-Defender la presencia despierta del educador, pone la confianza en la comunidad, ya que será la que ayude a sanar las percepciones erróneas y por último el servicio, los docentes después de</p>

		adquirir el significado del <i>mindfulness</i> , lo comparten con sus alumnos.
--	--	--

Fuente: elaboración propia.

### 3.4. Beneficios

Como señalan Campayo y Navarro (2017) en *Mindfulness para todos*, el *mindfulness* es una psicoterapia cuya eficacia está demostrada para trabajar la depresión, la ansiedad, las adicciones, la bulimia e incluso la adaptación de las alucinaciones auditivas en la esquizofrenia. En los individuos sanos también produce cambios espectaculares y es muy eficaz en el tratamiento y la prevención del estrés, además, permite desarrollar cualidades psicológicas asociadas a un gran bienestar psicológico como la paciencia, aceptación, sentido de vida, interconexión con el mundo y mejora de las relaciones interpersonales.

Contribuye asimismo al alivio el dolor y alarga la esperanza de vida, ya que personas que llevan varios años meditando tienen los telómeros (proteínas situadas en el extremo de los cromosomas) menos cortos que personas de la misma edad que no han meditado, estando los telómeros relacionados con la esperanza de vida.

Por otro lado también produce mejoras en otros entornos como la educación, donde se ha experimentado la mejora del ambiente en el aula y las relaciones entre los compañeros y el profesorado. (Campayo y Navarro, 2018).

Por último cabe destacar que gracias a la realización de *mindfulness*, las personas podemos modificar respuestas automáticas a ciertas experiencias emocionales (Vallejo, 2006).

### 3.5. Limitaciones

El *mindfulness*, como se ha expuesto anteriormente, es un estado que ayuda a mantener la atención en el momento presente, sin juzgar lo que está ocurriendo. Por otro lado, tal y como cuenta Marta Campos Ruano, jefa de servicio de Psicología del Hospital de la Zarzuela, el *mindfulness* también puede provocar que surjan patologías que ya no se manifestaban (citado en Carnero, 2016).

Además, de manera indirecta, el *mindfulness* también puede afectar a personas que padezcan problemas psicológicos, ya que pueden dejar su tratamiento para practicar

*mindfulness*, lo que puede ser arriesgado para solucionar si problema (Campos, citado en Carnero, 2016).

## 4. Propuesta de intervención

### 4.1. Introducción

Tras la recopilación de información sobre IE, EE y *mindfulness* y el análisis de distintos programas educativos referidos estos temas, hemos diseñado un programa de ocho sesiones en el que se trabajan las seis emociones básicas, combinadas con ejercicios de atención plena.

De esta propuesta de intervención, hemos llevado a la práctica las cuatro primeras sesiones en el colegio Santa Ana de Caspe. Se trata de un centro situado en la localidad de Caspe, donde viven 9.871 personas. Las actividades están dirigidas y adaptadas para Educación Infantil y las hemos llevado a cabo en el tercer curso de esta etapa.

En cada una de las sesiones se dedican actividades tanto a la inteligencia emocional como a la atención plena, excepto en la primera sesión en la que se presentan las seis emociones básicas. Con ellas se pretende desarrollar los objetivos y las competencias que se narran en el siguiente punto, buscando también la coordinación de estos con el currículo de Educación Infantil.

### 4.2. Contextualización y objetivos

#### 4.2.1. *Generales:*

1. Desarrollar el autoconocimiento emocional de las seis emociones básicas
2. Detectar las emociones en los demás
3. Aprender a desarrollar la atención plena
4. Fomentar el autocontrol

#### 4.2.2. *Específicos:*

1. Fomentar la respiración consciente
2. Aprender a relajarse a través de la respiración

3. Conocer la atención plena
4. Desarrollar la imaginación

– Relación de objetivos con las competencias del currículo:

Entre las ocho competencias que encontramos en el currículo, los objetivos de la presente propuesta de intervención se encuentran relacionados con las siguientes: competencia en comunicación lingüística, competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y por último autonomía e iniciativa personal.

Competencia en comunicación lingüística: en las actividades de la propuesta de intervención se trabaja la comunicación entre compañeros y con la maestra, expresando sus emociones a través de palabras.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: se trabaja esta competencia en cuanto a que se introducen en un conocimiento no trabajado habitualmente y experimentan otro tipo de aprendizaje diferente al cotidiano en el aula. Además interactúan con el espacio que les rodea, concretamente en la actividad donde visualizan las nubes.

Competencia social y ciudadana: el conocimiento de las emociones les permite una mejoría en esta competencia, mejorando nuestras relaciones, ya que somos seres sociales y emocionales.

Competencia cultural y artística: los alumnos durante las sesiones expresan sus emociones a través de dibujos.

Competencia para aprender a aprender: se trabaja a través de actividades que requieren reflexión como recordar en que ocasiones se han sentido de una manera concreta o buscar estrategias para solucionar las tareas que se plantean.

Autonomía e iniciativa personal: estas sesiones fomentan la autonomía en cuanto a la propia toma de decisiones para expresarlas en el aula, y la autonomía en movimientos cuando se realizan actividades manipulativas como la síntesis de información, la expresión artística o la dramatización.

Tabla 7. Relación de competencias y objetivos	
COMPETENCIAS	OBJETIVOS
Comunicación lingüística	Expresar emociones. -(Obj.1) Desarrollar el autoconocimiento emocional de las seis emociones básicas.
Conocimiento e interacción con el mundo físico	Interacción con el espacio e introducción de nuevos conocimientos -Se incluyen todos los objetivos ya que son nuevos conocimientos.
Social y ciudadana	Conocer las emociones mejora nuestras relaciones -(Obj.1) Desarrollar el autoconocimiento emocional de las seis emociones básicas. -(Obj.2) Detectar las emociones en los demás. -(Obj.4) Fomentar el autocontrol -(Obj.6) Aprender a relajarse a través de la respiración.
Cultural y artística	Expresar emociones a través del arte -(Obj.8) Desarrollar la imaginación.
Aprender a aprender	Reflexión y búsqueda de estrategias -(Obj.4) Fomentar el autocontrol
Autonomía e iniciativa personal	Tomar decisiones en cuanto a lo que hacer o decir en las actividades -(Obj.4) Fomentar el autocontrol

	<p>-(Obj.6) Aprender a relajarse a través de la respiración.</p> <p>-(Obj.8) Desarrollar la imaginación.</p>
--	--

Fuente: elaboración propia.

### 4.3. Temporalización

Esta intervención es llevada a cabo posteriormente al periodo de prácticas de la mención de Atención a la diversidad. El tiempo de las prácticas ordinarias es muy limitado para la cantidad de tareas a llevar a cabo, es por ello que solicitamos a la tutora de prácticas, maestra de 3º de EI y al equipo directivo del colegio Santa Ana disponer de un tiempo para llevar a cabo estas sesiones una vez finalizado el periodo de prácticas ordinario.

Por lo tanto, se llevan a la práctica las tres primeras sesiones de la propuesta de intervención, el lunes 13, miércoles 15 y viernes 17 de mayo de 2019.

### 4.4. Metodología

Esta intervención se basará en una metodología activa que pretende lograr un aprendizaje significativo en la que el alumnado sea partícipe de su propio aprendizaje. El aprendizaje significativo fue creado por Ausbel (1963 a 1968) que, influenciado por Piaget, afirma que el aprendizaje se da gracias a vivenciar el material en su forma real y establecer una conexión de este con aprendizajes previos.

De esta manera se espera conseguir la máxima adquisición de los objetivos previstos mediante las actividades que les harán vivenciar las distintas emociones propuestas, el autocontrol y la atención plena.

La metodología que uso en esta intervención es semejante a la de rutinas VESS (Vida Equilibrada con Sentido y Sabiduría), donde los alumnos construyen su propio aprendizaje dejando de ser meros receptores. El maestro se convierte en guía, dejando atrás el papel de emisor que tenía en el aula. En esta intervención el alumnado cuestiona, investiga, debate y crea para conseguir un aprendizaje más significativo.

#### 4.5. Destinatarios

La propuesta de intervención que he realizado está destinada para llevarla a cabo en EI. Personalmente la realicé en 3º de EI ya que, es con este alumnado con el que había realizado tanto las prácticas II, como las III y las de mención.

Este alumnado ya había realizado un proyecto sobre las inteligencias múltiples el pasado año, en el que trabajaron la inteligencia emocional. Aunque la mayoría no recordaba las actividades que realizaron. Además, está clase compuesta por 21 alumnos muy participativos a los que su maestra ya había enseñado diferentes canciones y técnicas para volver a la calma en momentos que la clase así lo requería.

#### 4.6. Contenidos

1. Conceptuales:
  - a. Observación de las facciones de la cara cuando aparece una emoción para identificarla.
  - b. Identificación de las causas que provocan una emoción.
  - c. Conocimiento de estrategias para gestionar una emoción.
  - d. Reconocimiento de las emociones básicas.
2. Procedimentales:
  - a. Iniciarse de manera progresiva en la respiración consciente.
  - b. Ser consciente de las emociones que siente uno mismo y reconocerlas en los demás.
3. Actitudinales:
  - a. Argumentar porque sienten una emoción concreta.
  - b. Aprender a reconducir emociones propias.
  - c. Relajarse ante determinadas situaciones.

#### 4.7. Sesiones

En el siguiente apartado aparecen las ocho sesiones que surgen a partir de la búsqueda bibliográfica sobre educación emocional y *mindfulness*. En estas sesiones aparecen las emociones de manera sucesiva, con un principio y un cierre. Al principio se presentan

todas las sesiones y al final se evalúan los conocimientos adquiridos por el alumnado durante la intervención.

4.7.1. Sesión 1:

Tabla 8. Actividad 1: Cuento de “El conjuro de la Bruja María”	
Tiempo: 15 minutos aproximadamente	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducir las seis emociones básicas.</li> <li>2. Identificar las emociones de María en nosotros mismos.</li> </ol>	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuento de “El conjuro de la Bruja María” (elaboración propia).</li> <li>2. Caras de la “Bruja María” expresando las distintas emociones (elaboración propia).</li> </ol>
<p>Desarrollo: el primer día, durante la asamblea, se empieza el proyecto presentando las emociones. Se realizan las siguientes preguntas: “¿Sabéis qué son las emociones?”, “¿Sentís alguna ahora mismo?” y “¿Queréis conocerlas?”</p> <p>Seguidamente, se les presentan cinco recipientes con papeles de colores para toda la clase y un recipiente personalizado para cada uno con su nombre escrito. Todos los días, durante la asamblea, introducirán el papel de la emoción que represente como se sienten. El color rojo representará la ira, el azul, la tristeza, el amarillo, la alegría, el morado el miedo y el blanco, la ausencia de emociones. En ese momento introducirán el primer papel del día en función de cómo se sientan.</p> <p>Una vez introduzcan el papel en el bote, se sientan de nuevo en asamblea y se les anuncia que se va a contar el cuento de <i>El conjuro de la Bruja María</i>, realizándoles la siguiente pregunta: “¿De qué pensáis que hablará este cuento?”, creando así cierta intriga y suscitando ganas de escucharlo. Después de que el alumnado realice varias intervenciones se contará el cuento:</p> <p><i>Había una vez una pequeña bruja llamada María, a la que nadie entendía.</i></p> <p><i>Siempre que su familia estaba alegre porque se iban de vacaciones, ella se enfadaba. Cuando todos sus profesores estaban tristes porque les habían robado el libro de conjuros, ella se alegraba. El día que su tía hacía la tarta más especial del año, la noche de brujas, María sentía un asco que se</i></p>	

*moría. Cuando en la escuela conseguían un nuevo libro sobre trucos de magia, ella se enfadaba tanto que rompía todo lo que veía y tristemente, María nunca se sorprendía. Pero lo peor de todo era que María sentía miedo todo el día.*

*Su madre que era muy sabia le dijo: “Cuando yo estaba embarazada de ti, me echaron un conjuro en el que decían que siempre tendrías las emociones cambiadas y la única manera de que se ordenen será reconociendo las emociones y así podrás aprender a controlarlas”.*

*Y se puso manos a la obra para conocer las emociones que sentía y tener una vida plena.*

Cada vez que aparezca una emoción en el cuento, se pega la imagen de la cara de la Bruja María en la pared para que la relacionen con cada una de las emociones que se van nombrando.

Para finalizar, se realiza una reflexión conjunta mediante las siguientes preguntas: “¿Qué le pasaba a María?”, “¿Por qué reaccionaba así?”, “¿A vosotros/as os ha pasado alguna vez lo mismo que María?”, “¿Queréis que aprendamos a reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás para que no nos pase lo mismo que María?”

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9. Actividad 2: Identificación de emociones.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente.

Objetivos:

1. Introducir las seis emociones básicas.
2. Expresar cuando nos hemos sentido igual que la Bruja María.
3. Identificar las seis emociones básicas en María.

Materiales:

1. Caras de la “Bruja María” expresando las distintas emociones (elaboración propia).

Desarrollo: tras leer el cuento de “El conjuro de la Bruja María”, identificamos las emociones que han aparecido en este a través de la imagen de la cara de María, expresando

las seis emociones. Observaremos como María tiene la mirada, la boca, las cejas... En definitiva, como es la expresión de su cara cuando siente una emoción determinada. De estas imágenes sacamos dos o tres características de cada expresión y se escribirán junto a la imagen en la pizarra, por ejemplo:

1. Alegría: mejillas elevadas, patas de gallo y sonrisa.
2. Sorpresa: boca abierta, ojos abiertos, cejas levantadas.

Fuente: adaptación del Proyecto “Cultivando emociones”.

### Tabla 10. Actividad 3: Registramos la información aprendida durante la primera sesión.

Tiempo: 20 minutos aproximadamente.

Objetivos:

1. Clarificar la información aprendida.

Materiales:

1. Seis cartulinas DIN A3.
2. Rotuladores de colores.

Desarrollo: en esta actividad se forman 6 grupos, tres grupos de 4 alumnos/as y otros tres de 3 alumnos/as de manera que cada uno se encargue de completar una emoción distinta. Se les repartirá una cartulina la cual estará separada por siete espacios: “1. Título de la emoción, 2. Nombres de los integrantes del grupo, 3. Imagen de la emoción, 4. Análisis de su cara, 5. ¿Por qué se ha podido producir?, 6. ¿Qué podemos hacer si nos sentimos así?, 7. Añadimos”. Cada uno de los miembros contestará lo que corresponda a lo largo de las sesiones donde vayan apareciendo las distintas emociones. En este primer registro realizan el dibujo de la emoción y escriben el análisis de su cara. Las demás preguntas las contestarán más adelante conforme aparezcan en las actividades.

Fuente: elaboración propia.

A continuación, se presenta la cartulina donde se registra la información aprendida:

Tabla 11. Cartulina de registro: Tristeza	
Nombres del grupo: Pablo, Vanesa y OmniaPab	
Imagen de la emoción:	Análisis de su cara: 1. Párpados caídos. 2. Mirada perdida. 3. Boca hacia abajo.
¿Por qué se ha podido producir? 1. Se ha perdido su mascota. 2. No puede ir al teatro	¿Qué podemos hacer si nos sentimos así? 1. Pensar que nos ha provocado estar tristes. 2. Saber que no siempre vamos a estar así. 3. Apoyarnos de familiares y amigos...
Añadimos: “Mi perrita Dumba se murió y me puse muy triste”	

Fuente: elaboración propia.

4.7.2. Sesión 2:

Tabla 12. Actividad 1: “El recorrido del asco”	
Tiempo: 25 minutos aproximadamente.	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar la emoción de asco y algunos objetos que nos lo pueden producir.</li> <li>2. Experimentar la emoción de “asco”.</li> <li>3. Reconocer en los demás la emoción de asco.</li> <li>4. Reflexionar acerca de porqué es buena la emoción de “asco”.</li> </ol>	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imágenes que produzcan asco (mar contaminado, piscina con muchas algas, comida mezclada, comida caducada, bichos en la comida, huevo podrido...).</li> <li>2. Imagen de la “Brujita María” con cara de asco.</li> </ol>
<p>Desarrollo: los alumnos disponen de una rúbrica a través de la cual anotan si les da asco o no las imágenes que van observando a lo largo del recorrido. Después grupalmente realizan un dibujo conjunto sobre cosas que les produzcan asco, después titulan el dibujo y lo explican a sus compañeros, contando que sienten cuando vivencian lo que han plasmado.</p> <p>Estos dibujos se guardarán en la del asco para tener constancia de que situaciones o elementos les producen esa emoción al alumnado.</p>	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13. Actividad 2: Registramos la información aprendida	
Tiempo: 20 minutos aproximadamente.	
Objetivos:	Materiales:

1. Clarificar la información aprendida.	1. Cartulina de la emoción del “asco”. (sesión 1). 2. Pinturas.
<p>Desarrollo: rellenamos entre todos la cartulina de la emoción del “asco”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y estas se copiarán en la pizarra. Recordamos porque se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Después de dar todas las ideas que serán escritas en la pizarra, el grupo encargado de la emoción del “asco” rellenará la cartulina, mientras los demás recogen. Esta cartulina se añadirá en la pared, a la cual se añadirán las seis emociones básicas que trabajaremos a lo largo de esta propuesta de intervención.</p>	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 14. Actividad 3: “Respiramos conscientemente”	
Tiempo: 10 minutos.	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iniciarse en la respiración consciente.</li> <li>2. Aprender técnicas de yoga.</li> </ol>	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuento: “Cuento de Otoño”</li> </ol>
<p>Desarrollo: en esta actividad se utiliza el “Cuento de Otoño”, a través del cual el alumnado se inicia en la respiración consciente, la meditación, ciertas posturas de yoga y la relajación. El alumnado se sienta en asamblea formando un círculo y deben seguir las instrucciones que se van narrando en el cuento, donde poco a poco se introducirán en la relajación.</p>	

Fuente: elaboración propia.

#### 4.7.3. Sesión 3:

Tabla 15. Actividad 1: “El miedo”	
Tiempo: 35 minutos aproximadamente.	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar la imaginación.</li> </ol>	<p>Materiales:</p>

<p>2. Idear historias que produzcan la emoción del miedo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imagen de la cara de la Bruja María de miedo.</li> <li>2. Marionetas hechas con cartulina de: la Bruja María (4 marionetas), monstruos, ogros, arañas “gigantes”, brujas, pócimas y serpientes (el número depende del número de niños).</li> </ol>
<p>Desarrollo: para empezar la actividad presentaremos los personajes representados en forma de marioneta, hechos con una cartulina. Después se formarán cuatro grupos de tal manera que en cada uno de los grupos haya una marioneta con la cara de la bruja María, para que puedan inventar una historia entorno a ella. Tras la formación de grupos el alumnado las coloreará y pegará los palos para crear marionetas. Cuando estén pintadas se les dirá que ideen una historia con las marionetas que tienen y después la cuenten a sus compañeros, como si de una obra de teatro se tratara, narrándola encima del escenario que se encuentra en el aula.</p> <p>Tras la representación, hablaremos de los miedos realizando las siguientes preguntas: “¿Habéis tenido miedo alguna vez?”, “¿Cómo os habéis sentido?”, “¿Qué hicisteis cuando lo sentisteis?”, “¿Por qué ocurrió?”, “¿Cómo dejasteis de sentir esta emoción?”, “¿Alguien os ayuda a no tener miedo?”</p> <p>Las marionetas se dejarán dentro de una caja en el escenario para que puedan seguir creando historias de miedo, añadiendo también otros personajes.</p>	

Fuente: elaboración propia.

<p>Tabla 16. Actividad 2: Registramos la información aprendida</p>	
<p>Tiempo: 15 minutos aproximadamente.</p>	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clarificar la información aprendida.</li> </ol>	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cartulina de la emoción del “miedo” (sesión 1).</li> <li>2. Pinturas.</li> </ol>

Desarrollo: entre todos rellenaremos la cartulina de la emoción del “miedo”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y yo las iré copiando en la pizarra. Rellenando los diferentes apartados: analizamos la cara de la “Bruja María” experimentando esta emoción, reflexionaremos a cerca de porqué se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Tras cada idea que se proponga, el grupo encargado de esa emoción la escribirá en el sitio correspondiente y así sucesivamente hasta que se rellene por completo.

Esta cartulina se añadirá en la pared, junto con las anteriores.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 17. Actividad 3: “Tú burbuja”

Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

Objetivos:

1. Encontrar la calma a través de la visualización.

Materiales:

1. Libro de Carolyn Clarke: *“Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños”*.

Desarrollo: contaremos el siguiente capítulo del libro: *“Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños”* de Carolyn Clarke, titulado “Tú burbuja”:

*Imagina que tienes un frasco con jabón para hacer burbujas.*

*Abre la tapa.*

*Saca la varita mágica de burbujas.*

*Ahora imagina que soplas y sale una burbuja.*

*Se vuelve más grande y más grande y más grande...*

*Ahora es tan grande como tu cabeza.*

*Y luego se vuelve más grande...*

*Y más grande...*

*Y más grande.*

*Es tan grande que te envuelve suavemente.*

*¿De qué color es tu burbuja?*

*¿Hay algo o hay alguien contigo dentro de la burbuja?*

*¿Qué sonidos escuchas?*

*¿Qué color tiene?*

*Siente lo seguro que estás dentro de tu propio mundo en la burbuja.*

*Nada te puede lastimar aquí.*

*Cuando estés listo, imagina que con tu dedo pinchas con cuidado la burbuja hasta que explota.*

*El aire sale lentamente de la burbuja, y empiezas a ver la habitación a tu alrededor.*

*Cuando tengas miedo, solo imagina que estás dentro de tu propia burbuja, en donde estás a salvo.*

Fuente: Carolyn Clarke, "Tu burbuja".

#### 4.7.4. Sesión 4:

Tabla 18. Actividad 1: "La magia de la Bruja María"

Tiempo: 20 minutos.	
Objetivos:  1. Experimentar la sorpresa.	Materiales:  1. La imagen de la Bruja María con cara de sorpresa. 2. Trucos de magia: caja de pinturas, dos platos de plástico, celo, tres folios, tres monedas, un pañuelo pequeño, un palillo, cuatro globos y un alfiler.

Desarrollo: para realizar esta sesión se necesita ambientar un rincón del aula, donde se vallan a realizar los trucos y/o que la persona que los realice, en este caso yo, se ponga una chistera o alguna ropa diferente para asemejarse a un mago.

Los niños entrarán a clase con la ambientación ya realizada para que sea todo más “mágico” y sorprendente. Una vez estén todos delante del espacio donde se van a realizar los trucos (una mesa o en la alfombra de la asamblea) se les explica que quienes somos, en este caso, “La bruja María y me encanta hacer trucos de magia” para seguir el tema de esta intervención concretamente. Después de interactuar con el alumnado preguntándoles si les gusta la magia y si les apetece ver un espectáculo de magia, comenzarán los cinco trucos que se explican a continuación:

1. “Truco del palillo”: pegamos un palillo en el dedo gordo con un trozo de celo por la parte de la uña, así al doblar el dedo podemos hacer que aparezca y desaparezca.
2. “Truco de la moneda y el plato”: para realizar este truco se necesitan dos platos y tres monedas. En la parte posterior del plato se realiza un “bolsillo” con un trozo de papel y celo y se introducen una moneda en cada “bolsillo” de cada plato, así al volcar un plato sobre encima del otro, además de estar la primera moneda dentro del plato, también caerá una segunda moneda, al igual que en el siguiente que caerá la tercera.
3. “Caja de pinturas”: con una caja de pinturas *plastidecor*, lo que debemos hacer es cortarlas por la mitad y pegarlas con celo todas juntas, después las metemos en la caja y caen al fondo porque están cortadas, por lo tanto desaparecen. Pero si giramos la caja aparecen de nuevo y presionando debajo de ellas podemos hacer que no desaparezcan hasta que volvemos a dejar de presionar.
4. “Aparece un pañuelo”: con dos folios enrollados dejando un lado con separación introducimos un pañuelo en este hueco. Los alumnos/as perciben un folio enrollado pero realmente son dos y entre ellos se encuentra el pañuelo, para hacerlo aparecer.
5. “El globo que no explota”: repartimos globos al alumnado para que comprueben que lo pueden explotar con un alfiler, pero nos guardamos un globo al cual se le pone un trozo de celo pequeño que será donde se introduzca

el alfiler y el globo, sorprendentemente no explote. Esto se debe hacer sin que se saque de nuevo el alfiler.

Fuente: adaptación de Miguel Román.

**Tabla 19. Actividad 2: Registramos la información aprendida**

Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

Objetivos:

1. Clarificar la información aprendida.

Materiales:

1. Cartulina de la emoción de la “sorpresa” (sesión 1).
2. Pinturas.

Desarrollo: entre todos rellenaremos la cartulina de la emoción de “sorpresa”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y yo las iré copiando en la pizarra

Analizamos la cara de la “Bruja María” experimentando esta emoción, reflexionaremos a cerca de porqué se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Después de dar todas las ideas que serán escritas en la pizarra, el grupo encargado de la emoción de la “sorpresa” rellenará la cartulina, mientras los demás recogen.

Esta cartulina se añadirá en la pared, junto con la anterior.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 20. Actividad 3: “La forma de las nubes”**

Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

Objetivos:

1. Desarrollar la imaginación a través del sentido de la vista.

Materiales:

1. Actividad 1: no precisa
2. Actividad 2, en caso de no poder realizar la 1: disfraces.

Desarrollo: tras la actividad número 1, donde la sorpresa y la imaginación juegan un papel fundamental, les explicaremos que vamos a jugar a imaginar y que para ello vamos a salir al recreo a ver las nubes y a pensar en la forma que tienen para

relacionarlo con un objeto, animal o situación real. Incluso nos podemos inventar una historia con lo que vemos.

Si esta actividad no se puede realizar por falta de nubes contamos un cuento infantil, por ejemplo: “pato, conejo”, “el perro azul”, “camuñas”..., después se sacarán los disfraces y se les dirá que inventen su propia historia. Para finalmente acabar con la realización de una asamblea donde digan que se han imaginado cada uno/a de los/as alumnos/as, y así observar la imaginación infantil y entre compañeros de clase.

Fuente: adaptación del programa “Aulas Felices”.

### 7.7.5. Sesión 5

Tabla 21. Actividad 1: “La ira”

Tiempo: 15 minutos.

Objetivos:

1. Detectar situaciones en las que sentimos “ira”.

Materiales:

1. Imagen de la cara de la Bruja María de ira.
2. Cuatro imágenes que representen situaciones en las que la ira está presente: niño enfadado con sus amigos, niño enfadado con su mamá, niño enfadado con su mascota porque le ha roto su muñeca favorita y adulto enfadado con niños.

Desarrollo: en primer lugar, nos ponemos en asamblea para hablar entre todos sobre qué es lo que nos hace sentir furiosos y en que ocasiones nos sentimos o nos hemos sentido así. Después observaremos las imágenes de las distintas situaciones que pegaremos en la pizarra para hablar de lo que puede ocurrir en cada una de ellas y cómo podemos controlar esta emoción para poder solucionar el conflicto.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 22. Actividad 2: Registramos la información aprendida	
Tiempo: 20 minutos aproximadamente.	
Objetivos:	Materiales:
1. Clarificar la información aprendida.	1. Cartulina de la emoción de la “ira” (sesión 1). 2. Pinturas.
<p>Desarrollo: entre todos rellenaremos la cartulina de la emoción de la “ira”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y yo las iré copiando en la pizarra. Analizamos la cara de la “Bruja María” experimentando esta emoción, reflexionaremos a cerca de porqué se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Después de dar todas las ideas que serán escritas en la pizarra, el grupo encargado de la emoción de la “ira” rellenará la cartulina, mientras los demás recogen.</p> <p>Esta cartulina se añadirá en la pared, junto con la anterior.</p>	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 23. Actividad 3: “Imagina tu mundo”	
Tiempo: 25 minutos aproximadamente.	
Objetivos:	Materiales:
1. Encontrar la calma a través de la imaginación.	1. Fotocopias de distintos tipos de mandalas. 2. Música relajante.
<p>Desarrollo: para encontrar la calma a través de la atención plena, en esta ocasión usaremos las mandalas. Un instrumento que sirve para estar concentrado únicamente en lo que se está realizando, ya que requiere concentrar toda la atención. Para ello se pondrá música tranquila acorde con la actividad.</p> <p>En primer lugar, se les explicará que es una mandala. Según la RAE, es un dibujo mayoritariamente de forma circular que hace referencia a las fuerzas que regulan el universo y nos puede ayudar a meditar. Seguidamente, les diremos que deben pintarlas</p>	

desde el centro de la mandala hacia afuera y después elegirán cada uno de ellos sus mandalas.

Las pintarán y cuando las vallan pintando las guardarán en sus bandejas para llevárselas a casa y así recordar que las mandalas les pueden ayudar a mantener la atención y la calma.

Fuente: elaboración propia.

#### 4.7.6. Sesión 6

Tabla 24. Actividad 1: “La tristeza”	
Tiempo: 15 minutos	
Objetivos:	Materiales:
1. Conocer la emoción de tristeza.	1. Cuento: “Despedida de la tristeza”.
Desarrollo: para realizar esta actividad nos sentaremos en asamblea para hablar sobre la tristeza, sobre que creen ellos que es la tristeza y pensaremos en momentos que nos hayamos sentido de esta manera y como lo hemos superado, después contaremos el cuento de Jorge Gonzalvo y Cecilia Varela: “Despedida de la tristeza”.	

Fuente: Jorge Gonzalvo y Cecilia Varela.

Tabla 25. Actividad 2: Registramos la información aprendida	
Tiempo: 20 minutos.	
Objetivos:	Materiales:
1. Clarificar la información aprendida.	1. Cartulina de la emoción de la “tristeza” (sesión 1). 2. Pinturas.

Desarrollo: entre todos rellenaremos la cartulina de la emoción de la “tristeza”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y yo las iré copiando en la pizarra

Analizamos la cara de la “Bruja María” experimentando esta emoción, reflexionaremos a cerca de porqué se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Después de dar todas las ideas que serán escritas en la pizarra, el grupo encargado de la emoción de la “tristeza” rellenará la cartulina, mientras los demás recogen.

Esta cartulina se añadirá en la pared, junto con la anterior.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 26. Actividad 3: “La Bruja María”

Tiempo: 10 minutos.

Objetivos:

1. Detectar las necesidades emocionales en sí mismos y en los demás.

Materiales:

1. Peluche de la “Bruja María”.

Desarrollo: con el peluche de la Bruja María que aparece en la sesión 1 les explicaremos que este peluche les ayudará a todos a sentirse bien porque será un recurso al que puedan acudir cuando se sientan tristes o necesiten cariño. Para terminar esta explicación todos podrán darle un abrazo a la “Bruja María”. Este recurso permanecerá en clase para seguir tratando la emoción de tristeza en particular y otras en general. Este peluche ocupará un lugar en la clase accesible y visible.

Fuente: Adaptación del Proyecto “Cultivando Emociones”.

#### 4.7.7. Sesión 7

Tabla 27. Actividad 1: “La alegría”

Tiempo: 20 minutos.

Objetivos:

Materiales:

1. Papel continuo.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar que es lo que nos hace feliz a nosotros mismos y a los demás.</li> <li>2. Fomentar la escritura.</li> <li>3. Trabajar de manera cooperativa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Rotulador permanente.</li> <li>3. Ceras.</li> </ol>
<p>Desarrollo: nos sentamos todos en asamblea y hablamos sobre la alegría, sobre lo que es para cada uno de nosotros. Después recordamos momentos que nos hayan hecho sentir de esta manera para dibujarlos y/o escribirlos en una gran sonrisa para ponerla en la pared de clase.</p>	

Fuente: elaboración propia.

<p>Tabla 28. Actividad 2: Registramos la información aprendida</p>	
<p>Tiempo: 20 minutos aproximadamente.</p>	
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clarificar la información aprendida.</li> </ol>	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cartulina de la emoción de la “alegría” (sesión 1).</li> <li>2. Pinturas.</li> </ol>
<p>Desarrollo: entre todos rellenaremos la cartulina de la emoción de “alegría”, los alumnos levantarán la mano cuando se les ocurra una respuesta y yo las iré copiando en la pizarra</p> <p>Analizamos la cara de la “Bruja María” experimentando esta emoción, reflexionaremos a cerca de porqué se ha podido producir y que es lo que podemos hacer si nos sentimos así. Después de dar todas las ideas que serán escritas en la pizarra, el grupo encargado de la emoción de la “alegría” rellenará la cartulina, mientras los demás recogen.</p> <p>Esta cartulina se añadirá en la pared, junto con la anterior.</p>	

Fuente: elaboración propia.

<p>Tabla 29. Actividad 3: “Saboreando”</p>
<p>Tiempo: 15 minutos aproximadamente.</p>

<p><b>Objetivos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumentar la concentración.</li> <li>2. Disfrutar de lo habitual.</li> </ol>	<p><b>Materiales:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frutas (equivalente al número de niños que hay en clase).</li> </ol>
<p><b>Desarrollo:</b> les decimos a los alumnos que cada uno coja una porción de fruta, pero que no se la coman, pudiendo elegir entre tres (naranja, fresa y manzana). Después les pedimos que se sienten en el suelo formando un círculo y empezamos a trabajar cuatro sentidos: la vista, observando el tamaño, el color y la forma, después con el tacto sentimos si es rugosa, lisa o suave, con el olfato olemos la fruta y pensamos si nos recuerda a algo o nos hace sentir alguna emoción y por último el gusto, saboreándola poco a poco y percibiendo si es dulce, salada, blanda, dura, etc. Tras este ejercicio hablamos de qué es lo que nos ha producido comer esta porción.</p> <p>Por otro lado, debemos crear un ambiente tranquilo, con música de relajación si es posible para que los alumnos se centren más fácilmente en el alimento.</p>	

Fuente: adaptación del programa “Aulas Felices”.

#### 4.7.8. Sesión 8

<p align="center"><b>Tabla 30. Actividad 1: ¿Qué le pasa a María?</b></p>	
<p>Tiempo: 40 minutos.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluar las emociones que conoce el alumnado.</li> </ol>	<p><b>Materiales:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fichas. (Tantas como niños).</li> <li>2. Pinturas de colores.</li> </ol>
<p><b>Desarrollo:</b> en primer lugar el alumnado se sienta en la asamblea para recordar lo trabajado en las sesiones, después se sentarán y se les repartirán las fichas. La sesión terminará conforme vayan entregando las fichas.</p>	

Fuente: elaboración propia.

#### 4.8. Evaluación

En primer lugar se lleva a cabo una evaluación continua en la que se rellenará la siguiente escala de valoración para conocer la motivación que les causa hablar de las emociones, esta evaluación se realiza a través de un registro categorial.

**Tabla 31. EVALUACIÓN**

PARTICIPACIÓN											...
Sesión 1			Sesión 2			Sesión 3			...		
Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	...		
Wahib											
Pablo P											
Pablo B											
Natalia											
Paula											
Ahmed											
Amir											
Omnia											
Vanesa											
Mahum											
Yassmina											
Rayhan											
Rebeca											
Anais											
Nour											
José											
Jorge J											

Martin										
Leo										
Hugo										
Vanesa										
Salma										

Fuente: elaboración propia.

Además, dentro de la evaluación continua también se realiza un registro narrativo siempre que se den las sesiones de aprendizaje, a través de un diario, para tener constancia del proceso de aprendizaje producido durante las sesiones. En él, se puntualizará principalmente como ha sido la participación del alumnado en cada una de las sesiones, adquisición progresiva del *mindfulness* y del aprendizaje de las seis emociones básicas en el aula. Se anotan todos los aspectos a destacar en cada sesión.

En segundo lugar trabajo la autoevaluación, donde cada uno de los alumnos evaluará su estado emocional a través de un recipiente en el cual estará escrito su nombre y todos los días durante la asamblea introducirán en él un papel de color dependiendo de cómo se sienten al venir a clase. Habrá cinco colores, los cuales cada uno representará un estado emocional, el rojo será la ira, el azul representará la tristeza, el amarillo, la alegría, el morado, el miedo y el color blanco, la neutralidad. Se introducen estas emociones porque son las más sencillas de detectar para las edades a las cuales va enfocada esta unidad didáctica. Con esta evaluación además de poder observar cómo se siente cada uno de los alumnos durante la intervención, puede servir para llevar un control trimestral durante todo el curso escolar.

En tercer lugar, se realizará una evaluación final mediante la observación de la ficha que realizan en la última sesión. Esta evaluación se hará a través de una ficha individual en la que tendrán que relacionar la expresión de la cara de la bruja María con la emoción que representa, sobre el *mindfulness* se les pondrá una imagen de todas las prácticas de atención plena que han realizado y elegirán entre tres. Con ello conoceremos si al final de la intervención conocen o no las seis emociones básicas y cuáles de las prácticas de *mindfulness* les han motivado más.

En conclusión, se usará la técnica de la observación para realizar una evaluación inicial, continua y final a través de registros categoriales, concretamente la escala de valoración, y un registro narrativo a través de un diario.

<b>Tabla 32. RESUMEN DE EVALUACIONES</b>		
<b>Evaluación</b>	<b>A través de...</b>	<b>¿Qué se registra?</b>
Autoevaluación	Botes que indican emociones	Como se siente el alumnado al llegar a clase
Evaluación continua	Escala de valoración	Participación
	Registro narrativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como ha sido su participación.</li> <li>- Adquisición progresiva del <i>mindfulness</i>.</li> <li>- Aprendizaje de las seis emociones básicas.</li> </ul>
Evaluación Final	Ficha	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de las seis emociones básicas.</li> <li>- Que práctica de <i>mindfulness</i> les ha gustado más.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia.

#### 4.9. Resultados

Tras la implantación de las tres primeras sesiones he podido observar que, durante la primera sesión la participación del alumnado fue intermitente. Mientras transcurría la primera actividad el alumnado estaba muy atento al cuento, ya que nunca lo habían escuchado y les parecía gracioso el “lío que tenía María con las emociones”. Además, la autoevaluación que también se les propuso hacer durante esta primera actividad después de contar el cuento, para que pudieran autoevaluarse al principio de cada sesión, creó mucha expectación y motivación porque podrían contarles a los demás compañeros como se sienten. Y lo que más me sorprendió fue la empatía que creo esta autoevaluación hacia

los compañeros que habían introducido en su recipiente alguna emoción que les haga sentirse mal, como la tristeza, el enfado o el miedo.

En la segunda actividad de la primera sesión, se analizaron las expresiones de la cara de la bruja María en cada una de las emociones presentadas en el cuento. Esta actividad les resultó un poco monótona y aburrida para la mayoría del alumnado, estos se distraían con facilidad y no participaban aportando lo que veían en las imágenes de la cara de la bruja María. Participando menos de la mitad de la clase.

En cambio, en la tercera actividad el alumnado estaba dividido en grupos para realizar las cartulinas donde registrarán la información de las emociones que vayan aprendiendo, en este primer día dibujaron la expresión de la emoción y añadieron sus nombres, haciendo suya la cartulina. Esta última actividad les motivó ya que sintieron que debían aprender sobre las emociones en las siguientes sesiones, para registrar bien la información sobre la emoción que les había tocado como grupo.

Durante el desarrollo de la segunda sesión, en la primera actividad el alumnado se ha mostrado muy motivado ante las imágenes con las que trabajamos la emoción de asco porque debían realizar el recorrido de todas las imágenes para rellenar su tabla individual. Esto provocaba que se comunicaran entre ellos, argumentando porqué sentían asco ante esa imagen o de lo contrario, porque no lo sentían. Después de analizar las imágenes, se pusieron en grupos y dibujaron todo lo que les hacía sentir asco para después contarlo al resto de la clase. Esta actividad les encantó y les hizo mucha gracia escuchar y ver los dibujos que habían realizado sus compañeros. Durante esta sesión, cabe destacar que, uno de los alumnos durante el recorrido del asco señaló que no le producía asco ninguna de las imágenes, argumentando que él estaba viendo fotografías y no estaba observando esa imagen en la realidad porque, si así fuera, quizás sí que sentiría asco. En esta argumentación observé una gran madurez por parte de este alumno de cinco años.

En la tercera sesión trabajamos el miedo lo cual les interesó ya que realizaron marionetas y crearon historias grupales. En esta sesión me sorprendió el fuerte poder que la música tiene para transmitir emociones ya que dos de los alumnos pidieron que se quitara porque estaban experimentando mucho miedo, y así lo expresaban con su rostro. En la primera actividad se mostraron muy motivados y participativos realizando marionetas e ideando en pequeños grupos historias de miedo, siendo la protagonista la bruja María, aunque el resultado fue otro y en la mayoría de las historias la bruja María no era la protagonista. La tercera actividad donde se narra el cuento de Carolyn Clarke,

*Tú burbuja*, la mayoría de la clase se relajó y se adentró en la historia. Varios alumnos me comunicaron tras esta última actividad que les había gustado mucho y que querían imaginar más historias.

En conclusión, cabe decir que las actividades provocaron desarrollar una gran empatía por los demás, en especial, la autoevaluación que permitía ver a los demás como estaban el resto de sus compañeros. El alumnado se preocupaba por las emociones que sentían los otros realizando preguntas, dándoles cariño y prestándoles ayuda. Además, he podido deducir que las actividades que requerían una actitud activa eran las más influyentes en su aprendizaje, ya que daban lugar a expresar sus emociones a los demás y a estar en movimiento, que es lo que más les gusta, siendo una clase muy activa y participativa.

#### 4.10. Conclusiones

Para finalizar esta intervención cabe decir en cuanto al planteamiento de las actividades que el tiempo muchas veces era demasiado breve y se necesitaban algunos minutos más para finalizarlas.

La relación de las actividades con la edad de los destinatarios estaba ajustada ya que los conocimientos y la manera de presentarlos se ajustaban a la perfección. En cuanto a los objetivos, considero que con las tres primeras sesiones he podido conseguir que conozcan cómo identificar las emociones de: asco y miedo e introducirse en la respiración consciente y la relajación a través de la respiración. Con el desempeño de todas las actividades podrían conseguirse todos los objetivos. Además, estos objetivos están en relación con seis de las ocho competencias que podemos encontrar en el currículo.

En general, la metodología usada en esta intervención es ajustada para la clase a la que va dirigida ya que son muy activos y necesitan ser partícipes de su propio aprendizaje.

Para finalizar quiero destacar la sorprendente reacción de la mayoría del alumnado por los compañeros que no se sentían muy bien. Estos les preguntaban qué porque se sentían así y cómo podían ayudarles. Además, también me asombró la reacción de uno de los alumnos al concluir que las imágenes que se mostraban durante el recorrido del asco no le producían este sentimiento porque solo eran imágenes.

## 5. Conclusiones

Tras la exhaustiva búsqueda bibliográfica que hemos realizado sobre el la IE y el *mindfulness*, considero que he podido conocer las aportaciones que antes de lo que ingenuamente imaginaba surgieron con autores tan relevantes como Peter y Salovey, Dalai Lama o Daniel Goleman. Las emociones forman parte de la vida humana y son respuestas ante situaciones externas que ayudan a la supervivencia humana (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2018).

Seguidamente, realizamos un análisis de algunos de los programas de EE que han surgido durante los últimos años en las escuelas. Con ellos, he podido conocer metodologías, objetivos y actividades planteadas para que el alumnado adquiriera una IE brillante y puedan tener una vida más plena. Las asignaturas del sistema educativo español no enseñan a identificar cómo nos sentimos o cómo se sienten los demás, tampoco cómo gestionar esas emociones. Por lo tanto, considero necesario estas intervenciones para que el alumnado se conozca a sí mismo y aprenda a conocer lo que siente y lo que sienten las personas que le rodean.

Por otro lado, he observado que el *mindfulness* es una técnica que permite conocerse mejor y vivir una vida más plena, conectada con el presente, manejando mejor las emociones y aprendiendo a vivir de manera consciente, todos estos beneficios ayudan a tener una mejor IE, confianza y vivir en armonía con los demás.

En tan solo tres sesiones tuve la oportunidad de observar cómo el alumnado expresaba sus emociones y empatizaba con los demás realizándoles preguntas como: “¿Qué te pasa?”, “¿Por qué estas triste?” o “¿Te puedo ayudar?”. Aprendían muy rápido y se sentían escuchados, argumentando el porqué de sus emociones. Según la maestra de la clase donde hemos realizado estas sesiones, el alumnado se ha mostrado muy atento a las emociones de los demás y ha argumentado especialmente por qué se siente de una manera determinada.

Como futura docente me gustaría que se trabajara la IE de manera transversal en todas las asignaturas ya que considero que el control de nuestras emociones es la base de nuestra felicidad.

## 6. Prospectiva

He realizado *mindfulness* por necesidad debido a determinadas circunstancias de vida y he podido experimentar los beneficios que aporta a nivel personal, reencauzando mi vida en la calma, la atención plena y dejando a un lado los pensamientos negativos. Por ello, me gustaría vivir una vida de esta manera y por supuesto trasladarlo a mi vida profesional como docente ya que considero que enseñar estas herramientas desde edades tempranas puede ser fundamental en la vida de una persona.

En el presente Trabajo de Fin de Grado he podido conocer programas que trabajan las emociones y la atención plena desde educación infantil, aprendiendo técnicas adaptadas a estas edades.

Para ello en un futuro cercano me gustaría realizar el master existente en la Universidad de Zaragoza sobre *mindfulness* para crecer tanto personal como académicamente y poder llevar a la práctica docente estas técnicas adquiridas. Ya que considero que la mejor manera de enseñar es vivir lo que enseñamos.

## 7. Bibliografía

Aguilera, P. (S.f.) *Escuelas despiertas*. Citado en: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (2017). pp: 275-290.

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2010). Programa: *Aulas Felices*. Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza: SATI.

Ausbel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo*. Recuperado de: [https://scholar.google.es/scholar?cluster=11430103495998407616&hl=es&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.es/scholar?cluster=11430103495998407616&hl=es&as_sdt=0,5)

Bisquerra, R. (2006) Orientación psicopedagógica y educación emocional. ESE. *Estudios sobre educación*, 11, 9-25.

Bisquerra, R. (2011) *Educación emocional*. Bilbao: Desclée de brouwer.

Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.

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.

Carnero, A. (27 de julio de 2016). Mindfulness, ¿ciencia o márketing? El país. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162\\_096090.html](https://elpais.com/elpais/2016/07/26/buenavida/1469525162_096090.html)

Catalá, M<sup>a</sup>. Boqué, M. Caruana, A. Tercero, M<sup>a</sup> P. (2011) *Cultivando emociones*. Elda: Azorín.

CEIP Poetas Andaluces. (2006) *Proyecto: "Escuela, espacio de paz*. Recuperado de: [www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41602612/helvia/sitio/upload/PROYECTO\\_EEP\\_20062008.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41602612/helvia/sitio/upload/PROYECTO_EEP_20062008.pdf)

Clarke, C. (2015). *Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños*. Bambino yoga.

Del Marzo, M. y Pardi, C. (2012). *Camuñas*. Pontevedra: OQO Editora.

El docente social. (Consultado el día 28 de agosto de 2019) Recuperado de: <http://danielblazquez.blogspot.com/2013/04/reflexion-sobre-la-maquina-de-la.html>

Extremera, N., Fernández, P., (2003) *La evaluación de la inteligencia emocional en el aula como factor protector de diversas conductas problema: violencia, impulsividad y desajuste emocional*. (p. 99)

Extremera, N., Fernández, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Universidad de Zaragoza*, 3, 63-93.

García-Campayo, J. Demarzo, M. y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza.

García-Campayo, J. Navarro, M. (2018). *Mindfulness para todos*. España: Siglantana.

García, C. Luna, T. (S.f). *Crece respirando*. Citado en García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (2017). pp. 259-273.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Gonzalvo, J. y Varela, V. (2011). *Despedida de la tristeza*. Salamanca: Lóguez.

Krouse Rosenthal, A. y Lichenheld, T. (2009). *¡Pato! ¡Conejo!*. Madrid: Ediciones SM.

Grossman, P. Niemann, L. Schmidt, S. y Walach, H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research*, 57,

35-43. Citado en García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (2017) Bienestar emocional y *mindfulness* en la educación (pp. 52). Madrid: Alianza.

Kabat-Zinn, J. (2012). <<La felicidad consiste en reconocer todas las dimensiones y la belleza del instante presente e integrarse todo lo posible en él.>>. *Entrevista a Jon Kabat-Zinn*, 15-21.

Nadja, (1989) *El perro azul*. Barcelona: Corimbo.

Lama, D. Ekman, P. (2009) *Sabiduría emocional*. Barcelona: Kairós.

Lama, D. Howard, C. Cutler, M. D. (1998). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

López, L., (S.f.) “Treva”, Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula. Citado en: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (2017). pp: 235-257.

Muñoz, N. (S.f.). *Cuento de otoño*.

Observatorio: innovación para la inclusión. Consultado el 29 de agosto de 2019. Recuperado de: <https://observatorio.profuturo.educationRoman>, M (Dir) (2017). *5 Trucos de magia para niños muy fácil de hacer en casa*. [Video]. Youtube.

Romero, F. (2009) Aprendizaje significativo y constructivismo. *Temas para la Educación*, 3, 1-8.