



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Presentado por:

D^a Paula Giménez Zaragoza´

Dirigido por:

Dr. Carlos Martínez Herrer

Valencia, a 24 de mayo de 2021

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. RESUMEN	6
2. INTRODUCCIÓN	9
3. OBJETIVOS	12
4. MARCO TEÓRICO.....	13
4.1. ORIGEN Y DEFINICIÓN DE MINDFULNESS.....	13
4.1.1. Las facetas de la atención plena.....	14
4.1.2. Mecanismos de acción del Mindfulness	15
4.2. LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	17
4.2.1. Las emociones e inteligencia emocional.....	17
4.2.1.1. Las emociones.....	17
4.2.1.1.1. Las emociones en la Etapa de Educación Infantil (de 0 a 5 años).....	18
4.2.1.2. La inteligencia.....	21
4.2.1.2.1. Inteligencia Emocional y aspectos educativos.....	23
4.3. MINDFULNESS Y EMOCIONES	26
4.3.1. Regulación emocional a través del Mindfulness.....	27
4.4. MINDFULNESS EN EL AULA.....	28
4.4.1. Principios previos para la introducción del Mindfulness en el aula	29
4.4.2. Introducción del Mindfulness en el aula	31
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	34
5.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	34
5.2. ALUMNADO AL QUE SE DIRIGE	35
5.3. METODOLOGÍA.....	35
5.4. TEMPORALIZACIÓN	37
5.5. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	39
5.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	42
5.7. RECURSOS.....	82
5.8. EVALUACIÓN	82
6. CONCLUSIONES	86
7. BIBLIOGRAFÍA	87
8. ANEXOS	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Temporalización de la propuesta.....	38
Tabla 2. Objetivos didácticos.....	41
Tabla 3. Actividades Bloque 1.....	45
Tabla 4. Actividades Bloque 2.....	57
Tabla 5. Actividades Bloque 3.....	63
Tabla 6. Actividades Bloque 4.....	79
Tabla 7. Actividades Bloque 5.....	81
Tabla 8. Indicadores de evaluación.....	85

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Rúbrica de evaluación inicial y final. Fuente: Elaboración propia.....	95
Anexo 2. Carnet emocional.....	97

1. RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal introducir prácticas de mindfulness o atención plena para el alumnado de Educación Infantil, concretamente para 3º de Infantil (5 años). Además, en este trabajo se repasa el concepto del término mindfulness, se aportan los conceptos teóricos clave para conseguir la correcta iniciación del mindfulness en el aula y a partir de esta, alcanzar la regulación emocional. Posteriormente, se presenta una propuesta de intervención para aplicar el mindfulness, incidiendo en la importancia de incorporar las emociones en edades tempranas.

Actualmente, la sociedad en la que vivimos está siempre en continuo movimiento y sin descanso. No obstante, debemos aprender a desconectar de ese modo de vida “sin freno” por el que nos movemos diariamente y ser más conscientes de lo que se hace en cada momento. Aprender a disfrutar y valorar cada momento son aspectos fundamentales para ayudarnos a manejar nuestras emociones, en especial las situaciones de estrés o agobio que nos encontramos diariamente. Los más pequeños también están rodeados de estas situaciones y afectados por el estrés, por tanto, es necesario introducir programas basados en el mindfulness o atención plena en las aulas para enseñarles a ser más conscientes de su cuerpo, respiración y entorno.

PALABRAS CLAVE: atención plena o mindfulness, Educación Infantil, educación emocional, regulación emocional.

RESUM

El present treball té com a objectiu principal introduir pràctiques de mindfulness o atenció plena per a l'alumnat d'Educació Infantil, concretament per a 3r d'Infantil (5 anys). A més, en aquest treball es repassa el concepte del terme mindfulness, s'aporten els conceptes teòrics clau per a aconseguir la correcta iniciació del mindfulness a l'aula i a partir d'aquesta, aconseguir la regulació emocional. Posteriorment, es presenta una proposta d'intervenció per a aplicar el mindfulness, incidint en la importància d'incorporar les emocions en edats primerenques.

Actualment, la societat en la qual vivim està sempre en continu moviment i sense descans. No obstant això, hem d'aprendre a desconnectar d'aqueixa manera de vida “sense fre” pel qual ens movem diàriament i ser més conscients del que es fa a cada moment. Aprendre a gaudir i valorar cada moment són aspectes fonamentals per a ajudar-nos a manejar les nostres emocions, especialment les situacions d'estrés o aclaparament que ens trobem diàriament. Els més xicotets també estan envoltats d'aquestes situacions i afectats per l'estrés, per tant, és necessari introduir programes basats en el mindfulness o atenció plena a les aules per a ensenyar-los a ser més conscients del seu cos, respiració i entorn.

PARAULES CLAU: atenció plena o mindfulness, Educació Infantil, educació emocional, regulació emocional.

ABSTRACT

The main objective of this work is to introduce mindfulness practices or full care for the students of Childhood Education, specifically for the 3rd of Child (5 years). In addition, this paper reviews the concept of the term mindfulness, provides the key theoretical concepts to achieve the correct initiation of mindfulness in the classroom and from this, to achieve emotional regulation.

Today, the society in which we live is always in continuous movement and without rest. However, we must learn to disconnect from that “unbraked” way of life that we move through on a daily basis and be more aware of what is being done at the moment. Learning to enjoy and value each moment are fundamental aspects to help us manage our emotions, especially the situations of stress or distress that we encounter daily. The younger ones are also surrounded by these situations and affected by stress, therefore it is necessary to introduce programs based on mindfulness or full attention in the classrooms to teach them to be more aware of their body, breathing and environment.

KEYWORDS: mindfulness, childhood education, emotional education, emotional regulation.

2. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo parte del estilo de vida que llevamos debido a que vivimos en una sociedad ajetreada, es decir, en un mundo con prisas en el que siempre estamos haciendo alguna cosa y vamos corriendo a todas partes. No desconectamos nuestra mente, siempre vamos pensando en lo que tenemos hecho y en lo que debemos hacer después de realizar lo que ya habíamos hecho, y a pesar de hacer las cosas rápido, nos damos cuenta siempre que algo se nos ha quedado pendiente o que no hemos tenido tiempo. Debido a esta situación, nuestra mente está acelerada y actuamos sin pensar, ya que no tenemos tiempo para recapacitar con claridad ni de disfrutar del momento que estamos viviendo porque siempre estaremos pensando en otra cosa.

El hecho de vivir con estrés y ansiedad perjudica gravemente a nuestra salud, tanto física como psicológica. Constantemente nos solemos angustiar con lo que nos pasa o hemos hecho anteriormente, pero con la mente puesta en el futuro, sin pensar en el presente. No vivimos el presente, siempre buscamos la felicidad y el bienestar en el futuro, preocupándonos lo que queremos tener o ser más adelante en nuestras vidas sin darnos cuenta de que el momento de disfrutar la vida y ser feliz es en el momento actual, es decir, ahora. Según Dyer (2010): “Deja de actuar como si la vida fuera un ensayo. vive este día como si fuera el último. El pasado terminó y quedó atrás. El futuro no está garantizado” (p.37).

Este hecho justifica que debemos de aprender del pasado, viendo los errores como aprendizajes para nuestra vida, en vez de que nos repercuta de forma negativa; en otras palabras, de los errores se aprende. Debemos aprender a vivir el presente y disfrutar de todo lo que nos rodea para que no nos bloqueemos en el pasado y no nos perdamos el presente que es lo que realmente importa.

De esta manera, podemos recordar al filósofo griego de la no-preocupación Epicteto, quién defendía la tranquilidad y la serenidad de espíritu. El estoicismo defendía el vivir en el ahora, no preocuparnos ni por el pasado ni por el futuro, sino vivir en el presente, el único período sobre el que tenemos algún control. Por ello, Epicteto apuesta por una vida plena en el único momento sobre el que podemos tener algún poder de decisión: el ahora. Solo el momento presente es nuestro realmente y a él hemos de dedicar nuestra atención y esfuerzo. No debemos dejar que ni el pasado ni el futuro nos atormenten según Epicteto. El pasado ya no existe y el futuro lo afrontaremos con la misma ecuanimidad y virtuosismo que el hoy (Epicteto, s.f).

Este estilo de vida no solo afecta a los adultos, sino que también perjudica a los niños y niñas en su vida, tanto personalmente como académicamente. Los niños/as tienden a imitar las acciones de los adultos, y a nosotros se nos apoderan las prisas por hacer las cosas pendientes que tenemos e incluso ir al trabajo; por lo tanto, estas acciones se le transmiten a los niños desde tempranas edades. Desde bien pequeños los niños ya viven estresados, tienen que realizar diversas actividades y siempre se les exige prisa. Van al colegio rápido, tienen que comer deprisa, acaban la jornada escolar y después van a las actividades extraescolares; inmediatamente, cuando por fin llegan a casa tienen que hacer los deberes del colegio, después cenar y ducharse, y por último poder dormirse pronto para poder descansar.

Por otro lado, conviene comentar que actualmente también vivimos en un mundo muy tecnológico, y por tanto las nuevas tecnologías se están apoderando de nosotros. Diariamente sufrimos una sobrestimulación por culpa de la televisión, móviles y las videoconsolas que nos quita nuestro tiempo libre y limitando nuestras capacidades humanas. Todo esto hace que nos impida aburrirnos, pero aburrirse es bueno, ya que cuando estamos aburridos nuestro cerebro se pone en funcionamiento y por tanto nuestra imaginación y creatividad aumenta.

Para erradicar este problema debemos de conseguir una sociedad en el que haya menos estrés y se viva el día a día sin atormentarse en el pasado o lo que pueda ocurrir en el futuro. En este caso, he propuesto técnicas de Mindfulness o atención plena. El Mindfulness es una herramienta derivada de las enseñanzas de buda. Kabat-Zinn, 2012, citado en González (2014) nos explica que esta técnica supone la esencia misma de la meditación budista. Mindfulness es un término inglés que significa conciencia o atención plena, es decir, ser conscientes del “aquí” y “ahora”. Por tanto, se trataría del arte de vivir intensamente el presente, de vivir sintiendo el momento.

Además, para aportar más innovación y un poco de originalidad, he decidido trabajar la Educación Emocional a través del Mindfulness, ya que trabajar los valores, sentimientos y emociones en la persona puede aportar numerosos beneficios. Por este motivo, es conveniente trabajar desde edades tempranas estos aspectos en el colegio. De esta forma, contribuiremos. A la formación de personas educadas en valores y emociones con el fin de construir un mundo mejor.

No obstante, cabe mencionar que existe una tendencia a evitar o esconder la expresión de emociones consideradas como negativas por la sociedad como, por ejemplo, la tristeza, el miedo, la vergüenza o ira. Esto tiene como consecuencia, que desde edades tempranas

se les inculca a los niños y niñas que mostrar este tipo de sentimientos a los demás está mal visto. Este es uno de los aspectos que se trabaja actualmente en Infantil para educar emocionalmente sin ningún tipo de prejuicio y con total libertad, y así ser personas libres, autónomas y críticas.

Sin embargo, no solo existen emociones negativas, realmente hay una gran variedad de emociones. Existen cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y enfado. No obstante, en la propuesta intervención diseñada también se trabajan dos emociones más, las cuales han sido elegidas por criterio propio: calma y amor. Es conveniente saber regular este tipo de emociones para contribuir al desarrollo integral del niño y la niña. Conviene destacar, que en esta propuesta de intervención se trabajarán estas emociones, dando hincapié a las emociones negativas que he comentado anteriormente, ya que estas suelen darse en numerosas ocasiones en estas edades.

Por tanto, este trabajo está dividido en dos partes claramente diferenciadas. En la primera parte se presenta el marco teórico para entender la importancia del Mindfulness, el concepto de Mindfulness, su relación con las emociones, sus orígenes e investigaciones en el contexto educativo y la aplicación del Mindfulness en la regulación emocional; en la segunda parte se muestra una propuesta de intervención para trabajar la autorregulación emocional en Educación Infantil a través del Mindfulness, y finalmente las conclusiones del trabajo, seguidas de las referencias bibliográfica y los anexos.

En conclusión, la introducción del Mindfulness en el contexto educativo se está produciendo desde unos años atrás hasta ahora, convirtiéndola en una técnica de gran peso, sobre todo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hasta hace poco, la meditación para los niños era una herramienta prácticamente desconocida. Es por ello, por lo que considero apropiado tener una formación correcta, como futura docente, en estas técnicas de Mindfulness para poder entender mejor en qué consiste, cómo se trabaja y cómo influyen las emociones en esta.

3. OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo consiste en desarrollar una propuesta didáctica sobre la regulación emocional a través del Mindfulness para segundo curso de Educación Infantil (4 años).

Además, la siguiente propuesta tiene como objetivos específicos:

- Mejorar la concentración y atención del alumnado.
- Relacionar el Mindfulness con la autorregulación emocional.
- Lograr la autorregulación de las emociones mediante el Mindfulness.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Origen y definición de Mindfulness

El término Mindfulness es una traducción de la palabra sati, que procede de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los primeros textos budistas. Concretamente, como dice Gálvez (2013), la palabra sati denota conciencia, atención y recuerdo. Este término, según Germer (2011) se emplea para referirnos a un constructo teórico, a una práctica para desarrollar mindfulness (la meditación) o a un proceso psicológico: estar consciente o atento.

Las raíces del Mindfulness se sitúan en el budismo. Buda inculcó la meditación consciente en la población, enseñando al ser humano a utilizar sus capacidades físicas, emocionales y mentales para encontrar una armonía consigo mismo y con la sociedad (Harvey, 2012).

El término es traducido al español como “atención plena” o “conciencia plena”. Sin embargo, es cierto que se emplea más a menudo el vocablo inglés que cualquiera de las traducciones. Si nos paramos a buscar, podemos encontrar una gran cantidad de literatura en castellano en la que no se traduce, principalmente si se trata de contextos científicos o académicos. No obstante, en el lenguaje diario y de la práctica del Mindfulness, podemos concluir que la traducción más común en castellano es meditación, aunque este es un término ambiguo, ya que puede referirse a prácticas muy diferentes (Simon y Germer, 2011). Esto se justifica así tal y como mencionan Mañas, Franco, Gil y Gil (2014): “el mindfulness no se limita exclusivamente a la práctica de la meditación, ni todas las clases de meditación son o contienen mindfulness”.

Las definiciones de este término son numerosas. A continuación, aparece una selección de las más importantes y relacionadas para el actual trabajo:

En el mundo occidental, este concepto fue introducido por John Kabat-Zinn en 1978, a través del Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), que pretendía ayudar a los pacientes del centro médico de Massachussets a reducir el estrés y el dolor crónico. Desde ese entonces, su uso se ha extendido por todo el mundo y se ha ampliado a diferentes ámbitos. Es así, que Kabat-Zinn (2003) lo define como “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.

En España, uno de los pioneros en Mindfulness es Vicente Simón (2007), catedrático de psicobiología y psiquiatra que define el concepto como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de

la mente momento a momento” (citado por Simón y Germer, 2011, p.27). También alude a que la meditación pretende “calmar la mente para ver con claridad” (Simón y Germer, 2011).

Según Brown y Ryan (2003) el Mindfulness “captura una cualidad de la consciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas”

Para Bishop (2004) define el término como “Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es”.

Para Gálvez (2013) practicamos Mindfulness “cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimos o hacemos”

Para concluir, Mariló Gascón Aguilar (2017) es más profunda y nos aporta una definición más extensa y completa que nos explica el Mindfulness:

Aprendemos a estar atentos y ser conscientes de nuestro mundo interno, de las emociones que sentimos, de los pensamientos que tenemos y de las acciones que realizamos. Esta forma de conocimientos personal nos proporciona la libertad de hacernos conscientes de nosotros mismos, pudiendo hacer una valoración personal y de las situaciones que vivimos, sin prejuicios, sin resistencia; tomando decisiones de forma atenta y consciente, sabiendo cuáles son nuestras intenciones en ese momento, qué es lo que nos motiva y qué acción queremos realizar (p.17)

4.1.1. Las facetas de la atención plena

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney (2006) distinguen cinco facetas de la atención plena: actuar con atención, describir, no reactividad, aceptar sin juzgar y observar. A partir de estas cinco facetas se pueden llegar a comprender algunos de los conceptos base de mindfulness.

La faceta de *actuar con atención* implica observar y experimentar momento a momento, a pesar de que la mente esté vagando. Por error, solemos pensar que cuando prestamos atención debemos estar estresados o en alerta para enfocar nuestra atención de manera rigurosa. No obstante, mindfulness hace referencia a un “estado de alerta

relajado”, que implica una visión clara y precisa de lo que ocurre en nuestro campo de vigilancia, sin estrés ni cautela (Wallace y Bodhi, 2006).

La segunda faceta de *describir* supone la capacidad de ser conscientes de nuestros fenómenos cognitivos además de nuestras propias experiencias, y ser capaces de comunicarlos, tanto a nivel verbal como no verbal.

La tercera faceta de *no reactividad* se refiere a la posibilidad de generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), un espacio que permita un tiempo para responder más adecuadamente. Esto difiere de la forma habitual de comportarnos, basada en capturar estímulos y reaccionar de inmediato a ellos (Mañas, 2009).

La cuarta faceta *aceptar sin juzgar* considera acoger nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal y como son, ampliando así nuestra consciencia. Con esta faceta se relaciona la ecuanimidad, que permite que los eventos no se sometan a ninguna valoración u opinión; ni buena ni mala, lo que nos aleja tanto del apego como del rechazo.

La quinta y última faceta de *observar* implica hacernos conscientes de todos aquellos fenómenos que se producen en nuestro espacio mental, sin identificarnos con ellos. La “figura del observador” nos descubre que no somos nuestros pensamientos, sino que somos los observadores de los pensamientos que se generan en nuestra mente.

4.1.2. Mecanismos de acción del Mindfulness

Según Hölzel (2011) el mindfulness actúa con diferentes mecanismos de acción, distintos e interactivos para que se ponga en práctica en nuestro día a día. Esta teoría, se procede a profundizar en cada uno de estos conceptos e informa de las áreas del cerebro asociadas a cada uno de ellos. Estos mecanismos de acción son cuatro: regulación de la atención, conciencia del cuerpo, regulación de las emociones y cambios en la perspectiva del *self* de uno mismo.

1. Regulación de la atención

Consiste en el mantenimiento de la atención en un objeto seleccionado; cada vez que se produzca una distracción, la atención regresa al objeto. Es decir, en el momento de la meditación el sujeto focaliza su atención en un estímulo

(objeto de meditación). En este momento es normal que el sujeto pierda su atención en algunos momentos y que le surjan pensamientos de todo tipo. Para ello, se le entrena a redirigir su atención hacia el punto de origen seleccionado; así como tantas veces sea necesario, manteniendo una actitud positiva hacia él mismo y considerando las distracciones como ocasiones extraordinarias para regresar y practicar la atención plena. Esta tarea parece simple y sencilla, pero requiere práctica y experiencia para obtener los resultados deseados.

2. Conciencia del cuerpo

Mindfulness nos ayuda a despejarnos de nuestra mente alborotada y nos invita a contemplar y a experimentar el cuerpo, a través de diversos ejercicios que preservan y amplían el sentido de lo físico. Diversos autores afirman que lo corporal y lo mental deberían desarrollarse conjuntamente, y con ello se han propuesto redimensionar la importancia de lo corporal en el ámbito educativo, con independencia del área del conocimiento.

Estas prácticas de mindfulness pueden contribuir a que los alumnos tomen conciencia de sí mismo y se asuma como totalidad.

3. Regulación de las emociones

a. Reevaluación

En esta fase el sujeto actúa de forma diferente a sus experiencias sensoriales con curiosidad, respeto y aceptación, sin tratar de juzgar ni modificar la propia experiencia. Este comportamiento es fundamental en el sujeto para que afronte mejor sus reacciones emocionales, y le acerca a reconocerlas como válidas.

b. Exposición, extinción y reconsolidación

Consiste en la exposición de uno mismo a aquello que esté presente en el campo de conciencia: permitirse a uno ser objeto, abstenerse a las reacciones internas.

4. Cambios en la perspectiva del *self* de uno mismo

Este último mecanismo incluye nuestras autorrepresentaciones, que conforman una idea estructurada de cómo somos. Mantener un modelo fijo de nosotros mismos condiciona nuestra experiencia, nuestra interacción con el mundo y nuestra forma de ver a los demás.

La práctica de mindfulness favorece el cuestionamiento del modelo de *self* que hemos creado, ayudando a que nos desidentifiquemos de los contenidos de nuestra conciencia. En otras palabras, debilitar el yo puede producir vértigo, pero ofrece una gran libertad.

4.2. La educación de la inteligencia emocional

El interés por cómo la inteligencia emocional (IE) o socioemocional (ISE) puede influir en el éxito académico, profesional y en general en el desarrollo de la persona se ha incrementado de manera considerable en los últimos años. De esta forma, se ha definido el concepto de educación emocional (EE) como una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales, y cuya finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social (Bisquerra, 2003).

4.2.1. Las emociones e inteligencia emocional

4.2.1.1. Las emociones

Para educar las emociones debemos conocer primero el concepto de inteligencia emocional, y así el de emoción e inteligencia. El término emoción proviene del latín: *emotio-onis*, que significa estar en movimiento o estar agitado (Llenas, 2014). Según el origen etimológico de la palabra emoción, los antiguos entendían esta como la pasión que alteraba al individuo y que le hacía moverse, considerándose incluso como la agitación en un sentido físico de la palabra.

Existen tres corrientes del estudio de la emoción: la corriente cognitiva, la corriente psicoevolucionista y la corriente neurofisiológica.

La corriente cognitiva entiende la emoción como la evaluación cognitiva que la persona hace de la activación que surge precisamente por experimentar tal emoción. En otras palabras, estas teorías se basan en el supuesto de que, ante un estímulo relevante, la emoción se produce como consecuencia de un proceso de

valoración cognitiva, Estos procesos serían subjetivos, dependiendo de distintos factores (biológicos o de aprendizaje), lo que explica que ante un mismo estímulo dos personas experimentan una emoción diferente.

La corriente psicoevolucionista parte del legado de Darwin (1872), quien a partir de la observación en primates y humanos defiende la existencia de emociones básicas y universales, destacando su papel funcional para la adaptación. En este modelo, varios autores (Ekman, Izard y Plutchik) consideran que la expresión facial es un elemento clave en la emoción y que las emociones pueden estar agrupadas en dos dimensiones: positivas (interés, sorpresa y alegría) y negativas (angustia, miedo, vergüenza, asco, ira. Cada una de estas emociones presentan un patrón de respuesta innato que se activa ante estímulos adecuados y se expresa, principalmente, por expresiones faciales (Tomkins, 1962).

El modelo neurofisiológico está respaldado por las teorías contrapuestas de James-Lange (1884) y Cannon-Bard (1927) que explican cómo ante eventos externos las personas iniciamos un proceso en el sistema nervioso periférico (SNP) y en el sistema nervioso central (SNC), que nos permite reconocer y comprender la experiencia emocional propia. En otras palabras, cuando percibimos un estímulo relevante se genera una serie de respuestas a nivel fisiológico (aceleración del corazón, sudor, tensión...), siendo la percepción de estas la que provoca la emoción. Más adelante, Papez (1937) concreta el papel de las emociones en el cerebro y fundamenta que las conexiones córtico-hipotalámicas son claves para la emoción. Por tanto, las emociones se pueden comprender como predisposiciones hacia la acción, y así la evolución del ser humano y el aprendizaje del sujeto concreto determinan qué emociones, y por tanto acciones, surgen ante tales eventos (Russell y Barrett, 1999).

Como podemos observar, al comprender y unificar las principales corrientes, obtenemos una imagen de la emoción como un evento intra e interpersonal, adaptativo y con un tono hedónico dependiente del nivel de activación fisiológico percibido que se puede expresar socialmente además de percibirse, comprenderse y regularse en unas zonas muy concretas del sistema nervioso.

4.2.1.1.1. Las emociones en la Etapa de Educación Infantil (de 0 a 5 años)

Los recién nacidos manifiestan desde sus primeros días de vida sonrisas, expresan asco, malestar, sorpresa, interés, alegría y señales de tristeza-miedo.

Durante el primer mes de vida, los bebés reaccionan con expresiones sonrientes o de satisfacción ante el tono emocional y el contacto afectivo de padres y madres.

En el cuarto y séptimo mes, comienzan a aparecer las expresiones de angustia que dirige a la persona u objeto que ha causado el malestar. Normalmente son las madres las que regulan dichas expresiones emocionales a través de juegos y expresiones de alegría, sorpresa..., de tal forma que el bebé imita el modelo materno. En este período también son capaces de relacionar las expresiones emocionales o su significado emocional y responder correctamente a las muestras de afecto.

A partir del octavo mes, se comienza a incrementar el miedo ya que el desarrollo de las estructuras de memoria que permiten al niño/a discriminar y asociar mejor la situación experimentada con hechos anteriores.

Hacia los seis meses, los niños y las niñas logran darse cuenta de que su existencia es independiente de los objetos y de las personas con las que se relacionan habitualmente.

Entre los seis y catorce meses se produce una fuerte ansiedad por la separación de la madre. El bebé empieza a darse cuenta de las causas que le ocasionan malestar y con ello aumenta la eficacia del repertorio de conductas reguladoras de las emociones negativas, añadiendo a conductas como la succión y el balanceo el alejamiento del estímulo o acercamiento a la fuente de consuelo (la madre) cuando el niño o la niña tiene una cierta movilidad.

A finales del primer año, el incremento motriz (gatear y andar) permite a los niños y las niñas regular las emociones de forma más eficaz, puesto que pueden acercarse o retirarse de los estímulos. Con el desarrollo de la conciencia de sí mismo/a y el desarrollo del lenguaje y la interacción social –entre los dieciocho y veinticuatro meses- surgen las emociones autoinconscientes o sociomORAles como la vergüenza, el orgullo, la envidia, la culpa...

A partir de los dieciocho meses, los niños y las niñas hablan sobre sus propios estados de ánimo y sobre las emociones de otras personas.

A partir del primer año se desarrolla la autoconciencia, y el niño o la niña empieza manifestar algunas conductas de consolución a la persona que muestra tristeza. Con el desarrollo cognitivo y la adquisición del lenguaje, estas conductas empáticas se van haciendo progresivamente más reflexivas y complejas. El lenguaje hablado permite el acceso al juego simbólico. -

El desarrollo de la comprensión emocional promueve el desarrollo de la conciencia de sí mismo/a que, conjuntamente con el desarrollo social - entre los dieciocho y veinticuatro meses-, promoverá el surgimiento de las emociones sociomorales o autoconscientes. En este periodo el niño o la niña no sólo siente y expresa las emociones, sino que además es capaz de interpretar y evaluar sus estados emocionales internos, pudiendo de esta manera valorar los aspectos que promueven sus conductas.

Entre los 2 y los 3 años se produce un logro importante en el desarrollo emocional de los niños: comienzan a experimentar emociones complejas relacionadas con el descubrimiento de sí mismos como personas únicas (emociones autoconscientes) y vinculadas también a la relación con los demás (emociones sociomorales).

Las más importantes de estas emociones complejas son la vergüenza, el orgullo y la culpa. Para que un niño pueda experimentar estas emociones es necesario que conozca normas y valores sociales, que sea capaz de evaluar su propia conducta y que pueda atribuirse a sí mismo el éxito o el fracaso de sus acciones por ajustarse o no a dichas normas y valores.

El mayor dominio del lenguaje que tienen los niños de entre 3 y 4 años de edad influye enormemente en el desarrollo emocional. Los niños ya son capaces de expresar sentimientos a través del lenguaje. El hecho de nombrar los sentimientos ayuda a conocerlos mejor.

A esta edad los niños saben que determinadas situaciones producen ciertas emociones. Por ejemplo, los niños saben que si se portan mal, sus padres se enfadan con ellos y esto les producirá tristeza.

A partir de los 4-5 años, los niños pueden contextualizar mejor las emociones, valorando si consiguen lo que desean en función de lo importante que sea para ellos el objetivo perseguido.

Además, en cuanto al control de las emociones, hacia los 3-4 años de edad los niños son capaces de ocultar sus emociones en determinadas situaciones.

A partir de los 5-6 años, los niños comprenden realmente la diferencia entre una emoción real y una emoción expresada. Así, pueden ya ocultar deliberadamente determinados sentimientos. Este es un primer paso del control emocional, que se sofisticará con el paso del tiempo.

4.2.1.2. La inteligencia

La inteligencia a lo largo del tiempo ha adquirido diferentes definiciones. En un primer momento de la historia de la psicología, Galton, sorprendido por la importancia adaptativa que su primo Darwin otorga a la inteligencia social en su teoría de la evolución, la estudia partiendo de la premisa de ser un “carácter mental hereditario”. Después de él, Spearman (1927) descubre que existe un grupo de aspectos que correlacionados entre sí de manera significativamente mayor que otros, creando el concepto de inteligencia general o factor G para formar conceptos y resolver problemas, aunque no descarta otros factores específicos o factores S. Más adelante, Horn y Cattell (1967) dividen esta inteligencia general en dos: inteligencia fluida e inteligencia cristalizada, siendo la primera puramente innata y la segunda más cultural al estar influenciada por el ambiente y el aprendizaje. Tras ellos, aparece Gardner (1995) afirmando que la inteligencia es un potencial biopsicológico que todos los miembros de la especie usan para procesar la información con el fin de resolver problemas o elaborar productos que son de importancia en un contexto, postulando así que la inteligencia no es unitaria. Gardner propone su famosa teoría de las inteligencias múltiples, entre las que se encuentran la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. La primera de ellas se define como la capacidad para entender a los demás y comunicarse con ellos, mientras que la segunda se define como la capacidad para entenderse a uno mismo, reconociendo sus puntos fuertes y debilidades. Estas dos inteligencias tienen mucha relación con lo que Salovey y Mayer denominan inteligencia emocional en su artículo de 1990.

Estos dos pioneros del concepto formal de Inteligencia Emocional (IE) la definen como la habilidad para percibir emociones, comprenderlas y generarlas para que faciliten el pensamiento con el objetivo de promover el crecimiento tanto intelectual como emocional (Salovey y Mayer, 1990). Posteriormente incorporan a la IE la habilidad para regular estas emociones, creando así la que hoy se conoce como teoría de las cuatro ramas (Mayer y Salovey, 2007). El modelo cuatro ramas es el más reconocido de los denominados modelos de la habilidad de la inteligencia emocional, que supone que trabajando las diferentes subcompetencias que están en la base de la inteligencia emocional, se puede llegar a alcanzar un gran nivel de habilidad emocional, partiendo siempre del esfuerzo consciente como método para producir aprendizaje en el individuo.

No obstante, existe otra corriente, en muchos casos contrapuesta a la anterior, que entiende la inteligencia emocional como una característica de personalidad innata y difícilmente potenciabile. El principal modelo de esta corriente es el defendido por Petrides y Furnham (2000, 2003), que entienden la Inteligencia Emocional como un rasgo basado en disposiciones personales de carácter emocional. Estos autores prefieren denominarla “autoeficacia emocional” y proponen que los rasgos que componen las personas más inteligentes emocionalmente se relacionan con: la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, la automotivación, la regulación emocional intrapersonal, la regulación emocional interpersonal, la adaptabilidad, la percepción emocional, el manejo del estrés, la asertividad, la baja impulsividad, la competencia social, las habilidades de relación, la expresión emocional y la empatía (Petrides y Furnham, 2003) .

Por otro lado, existe un tercer grupo de modelos que comprenden los determinantes genéticos e innatos de las características personales en la base de la inteligencia emocional pero que postulan también la flexibilidad y potencialidad a la hora de desarrollar las competencias que son la base de este tipo de inteligencia. Estos modelos mixtos entienden la IE como un potencial innato que se puede desarrollar con el esfuerzo consciente y mediante acciones concretas. Entre estos modelos encontramos el modelo Bar-On (1997,2006), el cual otorga gran importancia la vertiente social de la emoción definiendo la inteligencia emocional como una inteligencia no cognitiva, basada en competencias y habilidades que influyen la habilidad de las personas para enfrentarse a las

demandas y las presiones de la vida. El modelo Bar-On defiende el concepto de inteligencia socioemocional por encima del de inteligencia emocional porque comprende que este tipo de inteligencia no tiene sentido en un ambiente no social, destacando así la importancia del contexto social y cultural para la misma. Su modelo se basa en cinco dimensiones principales que determinan el nivel de competencia socioemocional de las personas: competencias inter e intrapersonales, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general (Bar-On, 2006).

Además, dentro de los modelos mixto, existe un último modelo que resulta clave para entender la concepción actual de inteligencia emocional. Este modelo es el basado en el campo de la neurociencia afectiva de Richard J. Davidson (2012). Davidson trata de descubrir las diferencias interpersonales a la hora de procesar de las emociones, para así descubrir las maneras más eficientes y potenciar el desarrollo de las competencias emocionales de la manera más efectiva en otras personas utilizando las técnicas más avanzadas de neuroimagen para acabar describiendo lo que él denomina perfil emocional. Estos perfiles se pueden modificar con el tiempo y del entrenamiento; se pueden describir con base en seis dimensiones que son continuas: resistencia, actitud, intuición social, conciencia de sí mismo, sensibilidad al contexto y atención.

No obstante, más allá de las especificaciones de cada uno de los modelos existentes y los resultados teóricos se comprende que la Inteligencia Emocional o Socioemocional como la capacidad de procesamiento y expresión adaptativas de la información emocional, definiéndose como la capacidad de las personas para percibir y comprender los estados emocionales propios y de los demás, así como para regularlos y expresarlos.

4.2.1.2.1. Inteligencia Emocional y aspectos educativos

Después de numerosas investigaciones se ha demostrado que la IE, desde perspectivas científicas, han demostrado su influencia en diversos ámbitos educativos. Los resultados han constatado los beneficios de poseer un nivel adecuado de IE. A continuación, se detallarán diversas áreas dentro del contexto educativo donde se han confirmado relaciones

significativas en IE y aspectos importantes de la vida de los alumnos tanto dentro como fuera del aula.

- Inteligencia emocional y ajuste social

Es lógico pensar que una persona con buenas competencias de IE pueda reconocer las emociones de los demás con cierta precisión y, probablemente, sepa actuar en consecuencia, ofreciendo información emocional adecuada y adaptada al contexto social en el que se encuentra. Esta conexión entre IE y habilidades de ajuste social se han encontrado en diversos estudios como en Schutte, Malouff, Bobik *et.al* (2001), los alumnos con bajos niveles de IE suelen presentar mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales, lo cual favorece el desarrollo de diversos comportamientos antisociales que provocan un menor ajuste social. Mientras que los alumnos con alta IE eran más capaces de establecer y mantener relaciones interpersonales, tenían más amigos y mayor cantidad de apoyo de iguales, sentían mayor satisfacción con las relaciones establecidas en la red social, tenían más habilidades para identificar expresiones emocionales y presentaban comportamientos más adaptativos para mejorar sus emociones negativas cuando se controlaban los efectos de otras variables psicológicas como autoestima o ansiedad. También Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera (2011) descubren la importancia de IE como factor predictor del ajuste psicosocial en estudiantes, encontrándose una fuerte relación entre mayores niveles de percepción emocional y menores niveles de estrés y unas mejores relaciones interpersonales.

Gran parte de este ajuste social en el centro educativo tiene que ver con la menor aparición de conductas violentas en alumnos con mejores competencias socioemocionales, como descubren Garaigordobil y Oñedera (2010), los cuales justifican que aquellos alumnos que reciben más conductas positivas sociales de sus compañeros y menos conductas agresivas o de *bullying*.

Es así, que con estos resultados se demuestra la correlación existente entre Inteligencia Emocional y ajuste social en el centro educativo, además de la no aparición de las conductas negativas, agresivas o antisociales.

- Inteligencia emocional y bienestar

En numerosas ocasiones se ha argumentado que los alumnos que tienen más alta su capacidad de IE podrían enfrentarse mejor a los estresores y demandas diarias del centro educativo y serían, por tanto, sujetos con un mayor bienestar percibido que otros con menor desarrollo socioemocional. En un estudio de Martín Jorge, Harillo García y Mora Mérida (2008) obtuvieron resultados que sugieren una relación directa entre IE percibida e indicadores de bienestar tales como satisfacción vital y felicidad, además de encontrarse una relación inversa entre IE percibida y depresión o ansiedad estado. El procesamiento emocional puede estar en la base de este bienestar percibido: las personas con una mayor inteligencia emocional parecen sentirse más en control de su ambiente, dado que puede manejar mejor las emociones negativas que los eventos vitales que se producen en ellas. De esta forma, Ruiz-Aranda, Extremera y Pineda-Galán (2014) demuestran que estudiantes con mayores puntuaciones en IE evalúan sus situaciones como menos aversivas porque son más capaces de identificar, utilizar, entender e implementar estrategias para regular sus emociones, lo que resulta en una mayor satisfacción y felicidad y en un menor estrés percibido.

- Inteligencia emocional y rendimiento académico

Este último aspecto es el que más interés ha despertado en los últimos años dentro del campo de la inteligencia emocional, es decir, la influencia que tiene la IE para determinar el éxito académico de los estudiantes. Desde Reino Unido se llevó a cabo un estudio durante cinco años con estudiantes de entre 7 y 11 años. Los resultados de este estudio fueron interesantes debido a su gran

longitudinalidad y muestran una relación entre todas de IE medidas y el rendimiento en las cuatro asignaturas analizadas: Matemáticas, Inglés, Literatura y Ciencias (Qualter, Gardner, Pope, Hutchinson y Whiteley, 2012). Además, en este estudio se descubre cómo la inteligencia emocional modera el efecto de la habilidad cognitiva en relación con el rendimiento académico. También Barchard (2003) encuentra esta relación entre inteligencia emocional también, pero con estudiantes universitarios. Barchard indica que, de acuerdo con sus resultados, la IE puede predecir el éxito académico tanto como la personalidad y no mucho peor que las habilidades cognitivas.

No obstante, no todos los estudios encuentran la misma evidencia entre inteligencia emocional y rendimiento académico (Jiménez Morales y López-Zafra, 2009). Según Parker, Summerfeldt, Hogan y Majeski (2004), justifican esta falta de relación podría deberse a que se investigan alumnos en muy diferentes condiciones académicas y procesos educativos... En cualquier caso, como dicen Qualter, Gardner, Pope, Hutchinson y Whiteley (2007), puede ser poco probable que la inteligencia emocional en sentido amplio prediga el éxito académico general y que sean competencias específicas incluidas en ellas las que lo hagan, siendo la habilidad intrapersonal, la capacidad de adaptación y el control de estrés variables que en diversas ocasiones se han indicado como predictores del éxito académico entre estudiantes.

4.3. Mindfulness y emociones

El mindfulness, como ya se ha comentado previamente, nos permite tomar conciencia de lo que sentimos. Si conseguimos ser conscientes de lo que sentimos, en lugar de ocultar y reprimir nuestras emociones, podremos entender lo que nos está sucediendo en nuestro interior, ya que es esencial que seamos capaces de prestar atención a las emociones que sentimos en cada momento para poder elegir lo más adecuado y así, actuar en consecuencia, haciendo cosas diferentes (Gascón, 2017).

De esta manera, son numerosos los autores que apuntan que meditar es una forma de tomar conciencia de las emociones y de la intensidad de las mismas (Puddicombe, 2017). También la respiración es una buena forma de prestar atención a nuestro estado

emocional, debido a que su conexión con el sistema nervioso hace que se relacione con nuestra mente y nuestra parte emocional. Un ejemplo es cuando estamos muy nerviosos y por ello respiramos deprisa y sentimos desasosiego. Además, es muy sencillo trabajar ejercicios de respiración, sin importar la edad de los sujetos sobre los que se actúe.

4.3.1. Regulación emocional a través del Mindfulness

Existen numerosas definiciones para describir el término de regulación emocional; para Simón (s.f), la regulación emocional representa un diálogo entre la emoción y la razón, y lo que pretende es que “seamos capaces de tomar decisiones sensatas y favorables para nosotros y para nuestros semejantes”.

Por otra parte, Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) lo definen como la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada” (p.71) y por su parte, Berger (2016) afirma que es la “capacidad para controlar el modo y momento de expresar emociones”.

Aunque son múltiples las definiciones que podemos encontrar sobre este concepto, si que podemos demostrar que esta capacidad que aparece en los primeros meses de vida, facilita nuestra adaptación al entorno, ayudándonos a actuar de forma eficiente ante las dificultades que nos encontramos en nuestro día a día. Es así, que es recomendable que se estimule desde todos los ámbitos en los que nos movemos a menudo, convirtiéndolo en una práctica habitual en nuestra rutina.

A estas definiciones, debemos complementarlas con las palabras de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) que aportan que la regulación emocional “supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento”. Es por tanto, que a partir de esta definición, entendemos que para ser capaces de regular y transformar nuestras emociones será necesario que seamos conscientes de ellas. De tal modo, que cuando más conciencia emocional generemos, más capaces seremos de controlarlas. Esta toma de conciencia, que se hace posible en los niños y niñas después del período lactante (Berger, 2006), se trabaja a través de la práctica del mindfulness porque la atención plena nos ayuda a ser conscientes de lo que sentimos, entre otras cosas.

Podemos añadir una definición más técnica que nos ofrece el psiquiatra y catedrático de psicobiología Vicente Simón, ya que respalda a que practicar

mindfulness favorece el desarrollo de zonas que se encuentran íntimamente relacionadas con la regulación emocional.

A parte de estas definiciones, el autor López-Cassà distingue cuatro microcompetencias que configuran la regulación emocional:

- La capacidad de expresar emociones de manera adecuada, comprendiendo que el estado interno no siempre se corresponde con la expresión externa que se hace de él (López-Cassà, 2011).
- Aceptar que las emociones y los sentimientos deben regularse (López-Cassà, 2011).
- Habilidad para afrontar las emociones que afloran cuando nos exponemos a situaciones complicadas en las que se generan conflictos o tenemos que enfrentarnos a retos (López-Cassà, 2011).
- Capacidad para “autogenerar” emociones positivas, siendo consciente de las mismas, buscando el bienestar emocional y la mejora de la calidad de vida (López-Cassà, 2011).

4.4. Mindfulness en el aula

Actualmente encontramos diversas investigaciones científicas que han apoyado la eficacia del mindfulness para el tratamiento de diferentes enfermedades médicas, es así que este ha despertado la atención de otras áreas como son la psicología, la neurociencia y en especial, la educación.

En el área educativa podemos encontrar investigaciones que corroboran que la aplicación de programas mindfulness con los alumnos contribuye a una mejora, en especial, en el rendimiento académico y en factores personales del alumnado (Palomero y Valero, 2016). Estos datos se pueden justificar con las investigaciones llevadas a cabo por López-González, Amutio, Oriol, y Bisquerra (2015) que encontraron una relación positiva entre los hábitos del mindfulness y la mejora del rendimiento académico y del clima de aula o la disminución de problemas de conducta en el aula, una mejora de las relaciones sociales y un aumento de la relajación a través de la práctica del mindfulness en el aula; entre otras (Palomero y Valero, 2016).

Gracias a estas investigaciones y a toda la literatura existente en estos años sobre el tema se pueden conocer con detalle los beneficios que nos aporta el mindfulness y emplearlos en el aula para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Es por ello que son numerosos los autores que comentan las ventajas de poner en práctica la atención plena en el ámbito educativo, por ejemplo, Nhat (2015) defiende

que mejora nuestra vida y nuestro aprendizaje, nos ayuda a gestionar las emociones y enfrentar de mejor manera los retos que nos encontramos en nuestra vida diaria. Además, se han encontrado beneficios que indican un incremento del bienestar, una mejora de las relaciones sociales dentro del aula y una reducción del estrés del alumnado, entre otros (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Asimismo, García-Campayo y Navarro (2018) afirman que “su uso en escuelas, institutos y universidades aumenta en los estudiantes la concentración, la capacidad de regulación de emociones y los rendimientos académicos. Además, mejora el ambiente en las aulas y las relaciones interpersonales en el aula”

Por otro lado, Schoerberlein clasifica los beneficios en función de a quien se dirigen: profesores o alumnado. Entre los beneficios que atribuye para el profesorado destaca el incremento de la receptividad ante las necesidades de los alumnos, la gestión y la reducción del estrés, así como la estabilidad emocional y la mejora del clima en el aula, entre otras (Schoerberlein, 2011). Los beneficios que aporta Schoerberlein:

- Favorece la disposición para aprender.
- Fomenta el rendimiento académico.
- Refuerza la atención y la concentración.
- Reduce la ansiedad ante los exámenes.
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
- Mejora la participación en el aula.
- Reduce el estrés.
- Mejora el aprendizaje social y emocional.
- Fomenta las conductas potenciales y las relaciones personales positivas.
- Aumenta el rendimiento académico.
- Mejora el autoconcepto y las relaciones interpersonales.
- Reduce la agresividad y la violencia.

Por último, encontramos que esta práctica tiene muchas ventajas para los niños y niñas porque les ayuda a despejar su mente de los pensamientos que los perturban, concentrarse mejor, comprender lo que están sintiendo, mejorar la autoestima y la confianza en si mismo... (Snel, 2013).

4.4.1. Principios previos para la introducción del Mindfulness en el aula

Para la introducción de la atención plena o *mindfulness* en el aula es de gran importancia la implicación por parte de los docentes, además de una serie de principios previos claves para que este aprendizaje sea lo más efectivo posible: la filosofía del centro, el conocimiento de *mindfulness*, disposición positiva y motivación por parte del profesorado, práctica en primera persona y colaboración entre profesores.

El primer principio es la filosofía del centro el cual defiende que para la introducción del *mindfulness* en las escuelas requiere que la filosofía del centro considere una educación no solo fundamentada en aspectos curriculares, sino en el desarrollo global del alumno, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y sociales. Esta perspectiva está muy relacionada al aprendizaje socioemocional (conocido como SEL, Social-Emotional Learning), que abarca aquellos procesos a través de los cuales los individuos aprenden a identificar y controlar sus emociones, comprender la perspectiva de otro, establecer y lograr metas positivas, desarrollar y mantener relaciones verdaderas y tomar decisiones responsables (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2013).

Es así, que el *mindfulness* se debe entender como una herramienta que previene y nos ayuda a reducir el malestar, debe comprenderse en un contexto más amplio, donde se cultiva un bienestar mayor al que hubiéramos imaginado.

Finalmente, una visión de la enseñanza consciente compartida por parte de todo el centro, así como la participación amplia de este y el apoyo administrativo, se consideran esenciales para promover una implementación de alta calidad (Lawlor, 2014)

El segundo principio es el conocimiento de *mindfulness*, disposición positiva y motivación por parte del profesorado ya que por parte del profesorado es una condición clave, ya que existen percepciones erróneas de este concepto que pueden ser asumidas por algunos profesores, limitando su introducción en las aulas. Para la mayoría de ellos, *mindfulness* comprende una serie de prácticas completamente espirituales que emplean nociones inadecuadas para el contexto educativo. No obstante, los docentes deben comprender que *mindfulness* trata de conectar a las personas con su sabiduría interior, a través de las prácticas sencillas que se basan en una escucha atenta y amable del propio mundo interno, accesible a toda la población y desvinculada de cualquier práctica religiosa (Palomero y Errazu, 2016).

También es importante que los docentes sepan las diferencias entre mindfulness y la relajación. Este no pretende que los alumnos se mantengan calmado y tranquilo, sino despertarlos y enseñarles cómo funciona su mente y cómo pueden estar en el mundo.

Además, este conocimiento debe complementarse con una disposición positiva y motivadora por parte del profesorado en las aulas, ya que si existen algunas limitaciones o los docentes no saben cómo llevarlo a cabo, la enseñanza de mindfulness no será efectiva.

El tercer principio es la práctica en primera persona, es decir, que es imprescindible que el docente haya desarrollado una práctica experiencial en primera persona y haya integrado el mindfulness en su propia vida. Esto debe ser así ya que los mayores beneficios se obtienen a través del modelo del docente hacia sus alumnos, ya que va reflejando todas sus acciones y estrategias cotidianas en el aula.

El último y cuarto principio es la colaboración entre los profesores de diversos centros comprometidos con mindfulness es fundamental (Greenland, 2010) para intercambiar información y experiencias, fomentar la motivación y continuar explorando. Resulta muy positivo que los profesores compartan momentos de práctica durante la semana, aunque esta idea puede verse limitada por falta de tiempo y obligaciones de los docentes. Sin embargo, unos minutos de práctica conjunta a la semana pueden ayudar a generar un ambiente de claridad, compasión y consciencia compartida en el centro.

4.4.2. Introducción del Mindfulness en el aula

Para la introducción de Mindfulness o atención plena es conveniente que se cumplan los principios que hemos comentado anteriormente y una gran implicación por parte del maestro, además de una buena formación al respecto ya que el docente tiene un importante papel en la instauración de un entorno de enseñanza consciente y en el desarrollo de prácticas de mindfulness y compasión en las aulas.

Una vez contamos con la formación y motivación necesaria por parte del profesorado, Shapiro et al. (2016) indican que este debe crear un ambiente de aprendizaje consciente en las escuelas indican que este debe crear espacios conscientes, lugares que transmitan seguridad a los niños y niñas, a los que puedan acudir cuando lo necesiten; fomentar una comunicación consciente basada en la

empatía y crear momentos conscientes durante la jornada escolar, como por ejemplo, detener la clase durante unos segundos para respirar (citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

En la introducción del mindfulness en el aula con niños y niñas distinguimos tres fases (Gascón, 2017):

- Fase 1: se centra en explicar qué es el mindfulness a los niños y niñas.
- Fase 2: tiene como eje principal el trabajo de la atención.
- Fase 3: se trabajan otras habilidades mindfulness (compasión, gestión de pensamientos y emociones, comida consciente...)

Para que esta práctica sea efectiva se debe tener en cuenta algunos aspectos a la hora de ponerlos en marcha con los alumnos/as. Las prácticas de Mindfulness deben ser voluntarias sin que se imponga a los estudiantes que por cualquier motivo no quieran realizarla, aunque sí se les pide que guarden silencio y respeto hacia todos sus compañeros. También se debe dedicar unos minutos a la explicación y desarrollo de la actividad; y si es necesario recurrir a metáforas que muestren los conceptos subyacentes, con el fin de facilitar la comprensión de los alumnos. Asimismo, el juego y la diversión también comprenden estas prácticas sobre todo en el caso de los más pequeños. Otro aspecto a tener en cuenta es la duración de la actividad, ya que depende de la edad el tiempo de estas varía considerablemente, no obstante, se recomienda que sean de intervalos corto. En cuanto al tiempo de la actividad es aconsejable realizarlas al comienzo de la jornada escolar, o después del recreo u otras actividades muy dinámicas. Sin embargo, también se puede incluir la práctica al comienzo o al final de cada clase. Otro aspecto a tener en cuenta es evitar la constante repetición de actividades ya que una vez que la práctica esté interiorizada es de gran ayuda la variedad porque permite mantener el interés y la participación de los alumnos. Por último, estas prácticas es necesario que se integren en la vida diaria y así los alumnos faciliten una transferencia del colegio a la escuela que permita centrarse mejor y regular sus respuestas emocionales.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de mindfulness no podrá llevarse a cabo a menos que se desarrolle una interacción significativa entre el profesor y los alumnos. Esta interacción debe enmarcarse en un ambiente cálido, que permita a los alumnos sentirse aceptados y contar con amplias posibilidades para expresarse.

La presencia de una serie de cualidades en el profesor/a favorecerá este tipo de enfoque (Crane et al, 2012):

- **Autenticidad y potencia:** permite que el profesor/a se relacione con el alumno de una manera gratuita y honesta, y transmitiendo seguridad.
- **Conexión y aceptación:** implica que el profesor/a atienda y conecte con los alumnos, transmitiendo compasión y empatía.
- **Compasión:** promueve la consciencia profunda, sensibilidad, apreciación y apertura a la experiencia de los alumnos.
- **Curiosidad y respeto:** guía a un genuino interés del profesor hacia cada alumno, respetando su vulnerabilidad, los límites y la necesidad de privacidad de cada uno de ellos.
- **Reciprocidad:** supone la participación en una relación de colaboración mutua con los alumnos.

El profesor/a debe crear oportunidades de aprendizajes para los discentes, invitándoles a conectar con su mundo interior a través de la atención plena. Durante el desarrollo de la práctica, el docente inducirá a los estudiantes a darse cuenta de los fenómenos mentales que ocurren en el espacio de su mente y etiquetar la presencia de sensaciones, pensamientos o sentimientos. Un aspecto importante durante las prácticas es en la medida de lo posible, y en función de la clase, el profesor/a se mantendrá con los ojos cerrados durante la práctica con el fin que los alumnos no se sientan observados. No obstante, en determinados momentos podrá abrirlos y observar cómo se desarrolla la práctica.

En relación con el lenguaje que utiliza para dirigir las prácticas, es fundamental que este sea preciso, cotidiano y accesible a los alumnos, evitando conceptos muy técnicos que puedan generar confusión en ellos. Además, este lenguaje debe ser sugerente y orientarse hacia la curiosidad, la exploración y la experimentación de los alumnos.

No obstante, debe existir un equilibrio entre el lenguaje y el silencio, por ello el profesor debe fomentar espacios para que los alumnos practiquen de forma independiente, con recordatorios periódicos que permitan llamar la atención de vuelta cuando de haya ido (Crane et al., 2012).

Es muy importante que el instructor no trate de corregir, solucionar o rescatar al estudiante, sino que le incentive a descubrir por sí mismo. Es necesario

acentuar la habilidad para escuchar con atención, dejar espacio, frenar el impulso de dar consejos y, en lugar de eso, investigar directamente en la experiencia del alumno y guiarlo en su descubrimiento (Cebolla y Campos, 2016).

Para concluir, si queremos introducir esta práctica en Educación Infantil, debemos tener en cuenta que los niños y niñas no van a estar motivados para su ejecución, ya que somos nosotros, los adultos, los que estamos decidiendo que se va a entrenar la atención plena y no ellos debido a su corta edad. Debemos escucharlos y ajustar la actividad a sus gustos y necesidades personales, así como establecer la práctica del mindfulness desde un punto de vista lúdico que les ayude a estar más motivados y dispuestos a participar (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017). Además, debemos tener en cuenta que si queremos mejorar la motivación es recompensar a los niños y niñas por la correcta realización de las actividades o, por tan solo participar activamente en ellas.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Justificación de la propuesta

Según el DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana tiene como finalidad la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de las niñas y de los niños.

La siguiente propuesta se basa en el desarrollo afectivo en el colegio ya que es el contexto en el que los niños y niñas pasan más tiempo y que contribuye tanto a su desarrollo social como personal. Es primordial trabajar el área afectiva en segundo ciclo de Educación Infantil (3 a 5 años) porque las emociones ocupan un papel importante para conseguir un desarrollo integral en los alumnos y alumnas de estas edades. Es importante esta área porque comienzan una etapa en la que les surgen nuevas necesidades, nuevos intereses y conciben nuevas formas de expresión. Asimismo, es una etapa marcada por la socialización debido a que se relacionan más entre ellos, dejando de lado el periodo caracterizado por las relaciones con las personas adultas del entorno.

Por ende, es necesario la aplicación de estrategias y metodologías en el aula que sean correctas para desarrollar una Educación Emocional de calidad centrada en el niño/a. Por ello, en la propuesta didáctica que he planteado se emplea el Mindfulness como elemento vertebrador para lograr un desarrollo emocional eficaz en el

alumnado, trabajando en especial la regulación emocional, ya que en estas edades los niños y niñas a estas edades suelen tener algunas dificultades para manejar sus emociones ante situaciones que resultan frustrantes o complicadas, reaccionando a ellas sin control y con sentimientos de enfado y tristeza, entre otros.

5.2. Alumnado al que se dirige

La siguiente propuesta de intervención está diseñada par aplicarse a alumnos de 2º curso de Educación Infantil (4 años). No obstante, esta propuesta también se podría llevar a cabo para 3º curso de Educación Infantil haciendo unas pequeñas adaptaciones.

Además, está planteada para un aula de 24 alumnos/as.

5.3. Metodología

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención en las aulas de Educación Infantil es fundamental seguir una metodología fundamentada en un tipo de aprendizaje significativo a base de experiencias

También se emplea el uso de un enfoque constructivista, globalizado y lúdico con el objetivo de conseguir una construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales que sean útiles en el día a día de los niños/as.

La intervención estará ajustada a los distintos niveles de desarrollo y al ritmo de aprendizaje de los alumnos/as. Por eso es primordial que respetemos los tiempos de maduración de cada uno de ellos para que se consiga un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, se tendrá en cuenta el principio de individualización ya que cada niño es único y diferente al resto, así pues, debemos atender a todas sus peculiaridades y necesidades. Por ello, nos preocupamos en un primer momento del conocimiento de nuestro alumno, es decir información de los padres, características personales, actitudes... para poder adaptar las actividades, aprendizajes y objetivos a cada uno de ellos.

Para que el Mindfulness tenga éxito hay que ser estable y paciente, por lo que las sesiones se tienen que realiza en momentos fijos del día, todos los días y más o menos con la misma duración. El Mindfulness no tiene efectos inmediatos, sino que necesita tiempo y constancia para poder ver resultados.

En cuanto al espacio, las actividades se han de llevar a cabo en un ambiente tranquilo y acogedor, en el que el alumnado se sienta cómodo y seguro ya que es muy importante para que la puesta en práctica del Mindfulness no haya interrupciones.

Es importante destacar que esta propuesta se ha diseñado bajo un desarrollo progresivo, es decir, que se empiezan a trabajar una serie de actividades enfocadas al mundo exterior del alumno finalizando con otras que se adentran en su mundo interior. En otras palabras, se parte de lo sencillo a lo complejo, por ello, la propuesta se divide en cinco bloques diferentes, tal como se explica en el siguiente párrafo.

En primer lugar, el primer día del mes, se introduce al alumnado en el Mindfulness, por ello se crea el “Rincón Mindfulness” donde los niños y niñas podrán acudir cuando sus emociones sean incontrolables. Este rincón tendrá todo tipo de material para favorecer la relajación y regulación de las emociones: música relajante, instrumentos, almohadas, diferentes texturas, utensilios de masaje...

Asimismo, en este rincón formarán parte diferentes lecturas relacionadas con la atención plena, relajación y emociones que se irán trabajando a lo largo de la propuesta:

- Un bosque tranquilo
- Mis pequeñas alegrías de Joe Witek y Christine Roussey
- Fernando furioso de Hiawyn Oram y Satoshi Kitamura
- Lágrimas bajo la cama de Ana Meilánn y Marta Mayo (
- El perro negro de Levo Pinfeld
- Mάma, ¿de qué color son los besos? de Rocío Bonilla

En segundo lugar, durante la segunda semana, se comienza a trabajar la respiración consciente y atención con el fin de lograr la regulación emocional. En la tercera y parte de la cuarta semana se trabajará la identificación de las emociones tanto las primarias y como secundarias para que sepan expresarlas.

En la cuarta y parte de la quinta semana se trabajará la regulación emocional de las emociones básicas, dando hincapié en la rabia y furia. Por último, se concluirá la propuesta con una actividad final con el objetivo de valorar si la práctica del Mindfulness les ha sabido a los niños/as y evaluar lo aprendido.

Por otra parte, esta propuesta tiene como base principal el juego, el cual tiene un gran valor educativo ya que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas. Por

tanto, todas las sesiones se desarrollarán mediante juegos y algún cuento para facilitar que el alumnado se sienta motivado y conseguir una participación activa.

Por último, para mantener y favorecer la motivación se incluirá un sistema de recompensas que al mismo tiempo funcionará como medio de expresión emocional. Cada niño recibirá un gomet acorde a cómo se ha sentido a lo largo de la sesión, además de ser reforzado a través de elogios. Por tanto, si ha sentido alegre recibirá un gomet amarillo, si se ha sentido triste un gomet azul, si ha sentido miedo un gomet negro, si se ha sentido furioso o enfadado un gomet rojo, si se ha sentido relajado un gomet verde y si se ha sentido querido un gomet rosa.

5.4. Temporalización

Esta propuesta está diseñada para aplicarse por las tardes después de comer cuando vienen del segundo patio, ya que es un momento en que los niños y niñas llegan al aula muy activos y estas sesiones servirán para volver a la calma. Consta de 20 sesiones en total durante un mes completo, en este caso enero, como se explica a continuación:

Enero 2021				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 BLOQUE 1 (Introducción)
4 BLOQUE 2 (Sesión 1)	5 BLOQUE 2 (Sesión 2)	6 BLOQUE 2 (Sesión 3)	7 BLOQUE 2 (Sesión 4)	8 BLOQUE 2 (Sesión 5)
11 BLOQUE 3 (Sesión 1)	12 BLOQUE 3 (Sesión 2)	13 BLOQUE 3 (Sesión 3)	14 BLOQUE 3 (Sesión 4)	15 BLOQUE 3 (Sesión 5)
18 BLOQUE 4 (Sesión 1)	19 BLOQUE 4 (Sesión 2)	20 BLOQUE 4 (Sesión 3)	21 BLOQUE 4 (Sesión 4)	22 FESTIVO (San Vicente Mártir)
25 BLOQUE 4	26 BLOQUE 4	27 BLOQUE 5	28	29

(Sesión 5)	(Sesión 6)	(CIERRE)		
------------	------------	----------	--	--

Tabla 1. Temporalización de la propuesta. **Fuente:** Elaboración propia

La temporalización está ordenada por colores los cuales corresponden a un bloque determinado. Todas las sesiones tienen una duración de unos 30 a 45 minutos aproximadamente, ya que estas actividades requieren cierta concentración, y pasado este tiempo sería complicado mantenerla.

A pesar que la propuesta de intervención esté programada para llevarse a cabo el mes de enero de 2021, los días y el mes de aplicación pueden variar según convenga, siempre cuando se mantenga su estructura, ya que las actividades están pensadas para que se realicen en ese orden.

Conviene destacar, que dicha propuesta se trata principalmente de técnicas de relajación y autocontrol emocional por lo que algunas actividades se repetirán o serán muy similares para buscar unos minutos de clama durante los momentos del día que haga falta. En estas edades es muy importante la repetición, ya que los alumnos/as interiorizan mejor las actividades, incluso las imita mientras están jugando con sus muñecos u otros niños.

5.5. Objetivos didácticos

Los objetivos didácticos del presente trabajo están extraídos a partir de una selección de las tres áreas existentes en el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana, para definir los objetivos que regularán el proceso de enseñanza-aprendizaje de la propuesta de intervención que he diseñado.

	Decreto 38/2008	Objetivos de la propuesta
ÁREA I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción, adquiriendo de manera progresiva una mayor precisión en sus gestos y movimientos.	1.1 Reconocer y representar su cuerpo y el de los demás diferenciando las distintas partes del cuerpo. 1.2 Expresar a partir de su postura corporal sentimientos y pensamientos. 1.3 Generar un control del cuerpo preciso de manera gradual.
	2. Conocer, manifestar y explicitar los propios sentimientos, emociones y necesidades, y respetar los de los demás.	2.1 Reproducir y reconocer los sentimientos y emociones propias como de los demás. 2.2 Explicar y sintetizar sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás, siempre con una actitud de respeto y tolerancia,
	3. Adquirir progresivamente autoconfianza y una imagen ajustada y positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.	3.1 Fomentar su autoconfianza haciéndole sentir protagonista. 3.2 Aprender a conocerse uno mismo y sus cualidades personales.

ÁREA II. Conocimiento del entorno	1. Relacionarse con los demás y aprender las pautas elementales de convivencia.	1.1 Tener una interacción social de amabilidad y respeto.
	2. Conocer las normas y modos de comportamiento social de los grupos con los que interactúa y establecer vínculos fluidos de relación interpersonal.	2.1 Adaptar la conducta a las diferentes situaciones que vayan surgiendo.
	3. Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades más habituales, con el fin de adquirir progresivamente seguridad afectiva y emocional para desarrollar sus capacidades de iniciativa y autoconfianza.	3.1 Fomentar la autonomía personal. 3.2 Adquirir una regulación emocional y afectiva para desarrollar su autoconfianza. 3.3 Valorarse y desarrollar la autoestima.
ÁREA III. Lenguajes: Comunicación y representación	1.1. Utilizar las distintas formas de representación para expresar y comunicar situaciones, acciones, deseos y sentimientos conocidos, vividos o imaginados.	1.1 Describir ideas, pensamientos y sentimientos oralmente de manera concisa. 1.2 Describir ideas y pensamientos y sentimientos artísticamente de manera concisa. 1.3 Plantear conversaciones grupales para practicar el lenguaje oral.
	2. Descubrir a través de los diferentes lenguajes su propio cuerpo y sus posibilidades de expresión y comunicación.	2.1 Conocerse a sí mismo a través de los diferentes lenguajes.

		2.2 Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y movimiento para comunicar y comprender mensajes.
	3. Expresar sentimientos deseos e ideas mediante la expresión artística a través de los distintos lenguajes.	3.1 Aprender a expresar artísticamente sentimientos y emociones propias a través de los diferentes lenguajes. 3.2 Realizar composiciones artísticas que se basen en un sentimiento.

Tabla 2. Objetivos didácticos. **Fuente:** Elaboración propia

5.6. Desarrollo de la propuesta

BLOQUE 1. INTRODUCCIÓN	
Sesión 1: Bienvenidos	Tiempo: 45 min.
Actividad 1. “Rincón Mindfulness”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el nuevo rincón del aula. - Introducir al profesorado y al alumnado en el Mindfulness. - Motivar al alumnado. - Manipular los materiales del rincón.
	Desarrollo
	<p>En la asamblea la maestra comenta que hay un nuevo rincón en clase y que hoy van a descubrirlo. Se dirige a los niños hacia el nuevo rincón, se sientan en círculo encima de un cojín que cada uno tendrá. Cuando estén sentados, se les mostrará los materiales específicos del rincón, y así puedan manipularlos.</p> <p>Después de la primera toma de contacto se les pregunta:</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Qué son todas estas cosas?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Para qué sirven?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Cómo se llama este rincón?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿Qué función tiene?</i></p> <p>Finalmente, se explica a los niños y niñas la función del nuevo espacio, diciéndoles que podrán acudir a él siempre que necesiten relajarse y entrar en calma o se sientan enfadados.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Cojines. - Los materiales del rincón: plumas, rascadores, botellas relajantes...
	Espacio
	En clase en el Rincón Mindfulness sentados en círculo.
	Temporalización
	15 minutos aproximadamente.
Criterios de evaluación	
1. Muestra interés.	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mantiene una actitud positiva. 3. Experimenta con los objetos del rincón. 4. Participa activamente.
Actividad 2. “Un bosque tranquilo”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender qué es el Mindfulness. - Conocer las funciones del Mindfulness. - Enseñar las principales pautas de la técnica.
	Desarrollo
	<p>Después de manipular los objetos del rincón, los alumnos se mantienen sentados en círculo en sus respectivos cojines se les muestra a los niños una caja.</p> <p>Dentro de la caja está el cuento “Un bosque tranquilo” de Mellado (2015) el cual se contará a los niños y niñas. Este cuento está protagonizado por el hada de la atención plena y explica a los animales del bosque cómo pueden gestionar sus emociones y ser felices. Gracias a este cuento, los niños comprenden qué es el Mindfulness de una manera lúdica y amena.</p> <p>Mientras que se lee el cuento se realizarán las técnicas que van apareciendo permitiendo que los niños y niñas interactúen y tomen su primer contacto con el Mindfulness.</p> <p>Una vez acabada la lectura, la maestra y sus alumnos/as comentan el contenido del cuento para así explicar el concepto del Mindfulness y anunciando a los niños que lo practicarán en clase.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “Un bosque tranquilo” de Mellado (2015)
	Espacio
	En clase, en el rincón Mindfulness sentados en círculo
	Temporalización
	25 minutos aproximadamente.
Criterios de evaluación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende durante la lectura. 2. Mantiene una postura correcta. 3. Participa expresando su opinión. 	

Actividad 3. “Saludo al sol”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender el “Saludo al Sol” - Motivar al alumnado.
	Desarrollo
	<p>Tras leer el cuento se les mostrará a los niños la canción con la que empezarán todos los días cuando empiecen la sesión del Mindfulness. Los niños y niñas deberán cantar el “Saludo al Sol” con sus respectivos movimientos:</p> <p><i>Saludo al Sol</i> (manos alzadas y mirando hacia el techo) <i>Saludo a la Tierra</i> (manos y cuerpo mirando hacia el suelo) <i>Me agacho como rana</i> (agachados con manos en el suelo) <i>Que se mete al agua</i> (estirados en el suelo) <i>Y viene una serpiente</i> (estirados con la cabeza mirando hacia arriba) <i>Amiga de un perro</i> (brazos y piernas formando una montaña) <i>Que se rasca la pulga</i> (se rasca una pierna) <i>Aunque no la veo</i> (se rasca la otra pierna) <i>Y salta el conejo</i> (saltan) <i>Que es amigo de la rana</i> (posición de rana) <i>Saludo a la Tierra</i> (manos y cuerpo mirando hacia el suelo) <i>Le digo adiós al Sol</i> (manos alzadas y mirando hacia el techo) <i>Y voy a mi corazón</i> (las manos hacia el corazón)</p> <p>Se puede repetir varias veces (según el tiempo que se disponga) para que los alumnos/as interioricen la canción. Conforme pase el tiempo los niños se la aprenderán y la cantarán solos.</p> <p>La canción irá acompañada siempre con el vídeo de “Saludo al Sol” de Paula Acuña.</p> <p>Para terminar la sesión, los niños serán recompensados con un gomet según cómo se han sentido. Cogerán un gomet amarillo si se han sentido felices, un gomet azul si se han sentido tristes, un gomet rojo si se han sentido enfadados, un gomet verde si se han sentido</p>

	relajados, un gomet negro si han sentido miedo y un gomet rosa si se han sentido queridos.
	Recursos
	- Vídeo “Saludo al Sol” de Paula Acuña https://youtu.be/7fHpf4A9P1I
	Espacio
	- En clase.
	Temporalización
	5 – 10 minutos.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa activamente en la actividad. 2. Sigue los pasos correctamente. 3. Muestra interés.

Tabla 3. Actividades Bloque 1. **Fuente:** Elaboración propia

BLOQUE 2. ATENCIÓN PLENA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En este bloque se trabaja la atención plena y respiración consciente para contribuir a conseguir una correcta regulación emocional. Para conseguirlo necesitamos prestar atención a nuestras emociones para poder regularlas, y al mismo tiempo controlar nuestra respiración para tomar mejores decisiones.

Sesión 1: Escuchamos

Tiempo: 45 min.

Trabajamos la atención mediante el sentido del oído.

Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”.
Actividad 2. “El sonido escondido”	Objetivos
	- Prestar atención a los sonidos de nuestro alrededor.
	Desarrollo
	Se esconde una caja de música en clase mientras los niños y niñas se sientan en sus cojines. Se les pide silencio porque hay algo en clase que está sonando y tienen que descubrir qué es, pero para ello tienen que estar muy callados para poder escucharlo.
	Recursos
	- Caja de música.
	Espacio
	El aula.
	Temporalización
	10 minutos.
Criterios de evaluación	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presta atención a los sonidos. 2. Se mantiene en silencio. 3. Participa en la actividad.
Actividad 3. “El triángulo”	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el sonido. - Atender a lo que escucha. - Mostrar interés y participación. - Mantener una actitud adecuada.

	<p>Desarrollo</p> <p>Después de encontrar la caja de música se les presenta un instrumento musical: un triángulo. Se les pregunta a los alumnos si saben lo que es, y se hace sonar varias veces. Cuando ya han interiorizado el sonido del triángulo se les pide que cierren los ojos, ya que van a tener que escuchar el sonido atentamente hasta que no lo escuchen. Cuando no oigan nada y haya desaparecido por completo tendrán que levantar la mano.</p> <p>Recursos</p> <p>- Un triángulo.</p> <p>Espacio</p> <p>En clase en el rincón del Mindfulness.</p> <p>Temporalización</p> <p>10 minutos aproximadamente.</p> <p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presta atención al triángulo. 2. Realiza el ejercicio correctamente.
<p>Actividad 4. “Viaje a las nubes”</p>	<p>Objetivos</p> <p>- Aprender a controlar la respiración.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se pone música relajante de fondo y los niños se tumban boca arriba en suelo con los ojos cerrados y las piernas y brazos estirados. Después de que todos los alumnos estén en la posición correcta se les dice que tienen que estar muy callados y atentos porque van a viajar hasta el cielo con las nubes.</p> <p>La maestra o maestro comienza a decir (voz baja):</p> <p><i>“Vamos hacer un viaje, un viaje un poco extraño porque no tenemos que utilizar ni coche, ni avión, ni moto... vamos a llegar hasta él con nuestro cuerpo y respiración.”</i></p> <p><i>“Ahora empieza a respirar, nota que tu barriguita sube y baja, pon tus manos en ella y nótalos, ves despacio, sin prisas; sube y baja lentamente. Poco a poco notas que tu cuerpo esta en el aire, primero por las piernas, luego los brazos, la cabeza y por último llega hasta</i></p>

tu espalda. En tu espaldita está la columna vertebral, ¿la notas? Pues la columna son las escaleras que nos transportarán al cielo. ¡Venga vamos a subir!, pero no pierdas el control de tu respiración.”

“¡Nos falta un poco más y llegamos! ¡Qué bien ya estamos! Qué bonito se ve todo desde el cielo, las nubes parecen algodones de azúcar. Desde aquí podemos ver el tejado de nuestra casa, como juegan otros nenes ¡qué felices parecen!”

Ahora es tú momento, imagina qué te gustaría ver desde las nubes, subiendo y bajando tu panchita al mismo tiempo que piensas lo que más te gustaría hacer y con quién”

Se dejan 5 minutos y la tutora vuelve hablar:

“¡Qué bonito ha sido lo que has imaginado! ¿Cómo te sientes? Seguro que estás relajado y súper feliz. Pues ahora, vamos abriendo poco a poco nuestros ojitos y nos vamos levantando sin prisa, dejamos que nuestro cuerpo vaya solo; estiramos brazos, piernas... y nos ponemos de pie”

Después del ejercicio, la maestra les pregunta a los niños y niñas si se han sentido a gusto, en calma y relajados.

* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.

Recursos

- Música relajante.
- Colchonetas.

Espacio

Gimnasio o un aula amplia.

Temporalización

20 minutos.

Criterios de evaluación

1. Se concentra durante la realización del ejercicio.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Sigue las instrucciones. 3. Toma una actitud adecuada.
Sesión 2: Observamos Trabajamos la atención a través del sentido de la vista.	
Tiempo: 45 min.	
Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”
Actividad 2. “Nos conocemos”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención a los detalles. - Respetar a los compañeros.
	Desarrollo
	<p>Los niños y niñas se colocan en parejas enfrentados en el suelo y con las piernas cruzadas. Una vez que tienen la posición adecuada, se les dice que tienen que mirarse muy bien el uno al otro, fijándose muy bien en todos los detalles del compañero/a que tiene delante.</p> <p>Se dejan 2 minutos, pasado ese tiempo, se les dice que se den la vuelta, es decir espalda con espalda.</p> <p>Ahora la maestra o maestro pregunta a cada uno de los integrantes de la pareja todo aquello que han podido observar del compañero/a: color de ojos, ropa, el pelo, dientes, orejas...</p> <p>Una vez finalizada la actividad se comenta la importancia de prestar atención a los detalles, incluso a los más pequeños o insignificantes.</p>
	Recursos
	Ninguno.
	Espacio
	<p>En clase en el Rincón Mindfulness.</p> <p>Los alumnos/as organizados en parejas.</p>
	Temporalización
	20 minutos.
Criterios de evaluación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una actitud adecuada. 2. Recuerda al menos tres características o elementos. 	
Actividad 3.	Objetivos

“El intruso”	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el objeto intruso. - Trabajar la atención mediante imágenes.
	Desarrollo
	Se muestra un grupo de cuatro imágenes, de las cuales todas tienen relación menos una, el alumno/a debe encontrar cuál es el “intruso”. Por ejemplo, aparece un oso, una vaca, un pato y una manzana, el intruso sería la manzana, ya que la serie es de animales.
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes.
	Espacio
	<ul style="list-style-type: none"> - En clase en el Rincón Mindfulness.
	Temporalización
	10 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el intruso. - Participa activamente. 	
Actividad 4. “Pajita consciente”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a controlar la respiración. - Atender a controlar el habla.
	Desarrollo
	Se reparte a cada alumno/a un vaso con una pajita. Esta actividad consiste en soplar por la pajita y hacer burbujas, se empieza soplando muy flojito, y se va aumentando cada vez más la intensidad hasta hacer burbujas y pompas muy grandes. * Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Vaso de plástico. - Pajita.
	Espacio
	En clase sentados en sus pupitres.
	Temporalización
	10 minutos aproximadamente.

	Criterios de evaluación	
	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica al intruso. - Participa expresando su opinión. 	
Sesión 3: Tocamos.		Tiempo: 40 min.
Trabajamos la atención a través del sentido del tacto.		
Actividad 1.	Desarrollo	
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol	
Actividad 2. “Caminata consciente”	Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar, sentir y observar de forma consciente. - Respetar los elementos de la naturaleza. 	
	Desarrollo	
	En el suelo se colocan diferentes materiales para que los alumnos/as experimenten diferentes sensaciones y texturas con sus pies. Se puede colocar, por ejemplo, tierra, arena, césped, piedras, hojas, sal gorda, estropajos...	
	Los niños y niñas tienen que ir descalzos y no se mueven hasta que se les indique que se pueden mover. En el momento que los alumnos/as están andando por toda la clase, poniendo atención en lo que pisan, notando si está duro o blando, mojado, seco....	
	Finalmente, cuando ya han recorrido varias veces el aula, se sientan en sus cojines y se les pregunta cómo se han sentido y si saben qué han podido pisar.	
	Recursos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Césped artificial. - Piedras. - Arena. - Barro. - Hojas secas. - Alfombra. - ... 	
Espacio		
En clase.		

	Temporalización
	15 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presta atención a los materiales que va sintiendo. 2. Mantiene una actitud adecuada durante la actividad. 3. Expresa sus ideas respecto a las sensaciones que han experimentado.
Actividad 3. “La caja de los tesoros”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular el sentido del tacto. - Prestar atención a las sensaciones que percibimos. - Discriminar las diferentes formas y texturas.
	Desarrollo
	Les enseñamos a los niños/ as la caja “artículos misteriosos.” Dentro de una caja meteremos diversos objetos y pediremos al un niño/a que meta la mano en la caja, sin mirar, y tome un objeto (sin sacarlo de la bolsa). Le preguntaremos si está liso o rugoso, duro o blando... y ver si puede identificarlo sólo con tocarlo.
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Caja con agujero con diferentes objetos dentro de ella.
	Espacio
	En clase en el Rincón Mindfulness.
	Temporalización
	15 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa de forma activa en la actividad. 2. Se concentra para tratar de identificar el objeto. 3. Reconoce las sensaciones que le producen las texturas. 4. Expresa su opinión en la puesta en común.
Actividad 4. “Como globos”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Estar atentos a la inspiración y espiración. - Relajar el cuerpo.
	Desarrollo

	<p>Se explica a los alumnos que se van a transformar en globos. Todos serán globos menos tres de ellos que serán las agujas pinchadoras. Las agujas pinchadoras se encargarán de desinflar a los globos.</p> <p>Los niños y niñas que hagan de globos tendrán que llenar sus pulmones de aire, cuando estén hinchados la aguja pinchadora que los alcance les tocará, suavemente, con un dedo en la barriga para que se deshinche.</p> <p>A la siguiente ronda, se cambiará de roles y serán otros alumnos/as los que pasen a ser pinchadores.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	Ninguno.
	Espacio
	En clase.
	Temporalización
	10 – 15 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distingue la inspiración y la espiración. 2. Presta atención a su respiración. 3. Se deshincha cuando le tocan. 4. Participa activamente.
<p>Sesión 4: Somos piratas</p> <p>En esta sesión se va a trabajar la atención y concentración a través de un juego simbólico, el que se van a convertir en piratas y van a visitar una isla desierta.</p> <p>Esta sesión servirá de gran motivación para los alumnos.</p>	Tiempo: 60 min.
Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”
Actividad 2.	Objetivos

<p>“Somos piratas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar, sentir saborear y oler de forma consciente. - Aumentar la imaginación y concentración. - Trabajar la atención y la concentración. - Disfrutar nuevas sensaciones.
	<p>Desarrollo</p>
	<p>En esta actividad se les dice a los niños y niñas que se van a convertir en piratas y van a visitar una isla desierta. A continuación, se hace una simulación en la que se montan en un barco pirata y navegan hasta esa isla desierta; una vez allí se van a encontrar con una degustación de alimentos típicos de esa isla.</p> <p>Antes de empezar esta actividad se prepara una mesa de la clase con muchos alimentos, los cuales en realidad el alumnado alguno de ellos ya conocerá, pero al tratarse de un juego simbólico harán como si nunca lo han visto ni probado. La comida estará cubierta con platos para que los alumnos no puedan verla. Cuando coman tienen que cerrar los ojos y extender la mano para coger el alimento.</p> <p>En el momento que todos tienen la mano extendida se les pone en la mano una pieza de fruta, un fruto seco, azúcar, sal... cuando todos tienen la comida en la mano se les dice que ya pueden abrir los ojos, pero sin decir nada. Solo pueden tocar, mirar y oler lo que tienen en la mano. Seguidamente se les pide que cuenten cómo es lo que ven, a qué huele, si es blandito, duro, rugoso, frío, caliente... Una vez que todos lo han descrito se pasa a la degustación, se les deja que lo prueben y luego se procede de la misma forma que antes, preguntándole a qué sabe, si les ha gustado...</p>
	<p>Recursos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Platos de plástico. - Barco de cartón. - Fruta. - Frutos secos. - Sal y azúcar.
	<p>Espacio</p>

	En clase.
	Temporalización
	20 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa activamente en la actividad. 2. Sigue las instrucciones. 3. Menciona al menos 3 propiedades de los alimentos.
Actividad 3. “¿Qué es”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Citar al menos una propiedad de los objetos. - Mantener una actitud respetuosa durante la actividad.
	Desarrollo
	Siguiendo la temática pirata, los niños continúan en la isla desierta, siguen andando por la clase (la isla) y en un momento determinado se encontrarán un lugar donde hay diferentes materiales. Se les pide que se sienten y de forma ordenada tocarán los elementos nuevos de la isla (hojas, piedras, monedas, conchas, arena...), de la misma forma que los alimentos tendrán que transmitir sensaciones que les da ese elemento, por ejemplo: las hojas son ligeras, las piedras pesan...
	Recursos
	Elementos de la naturaleza (piedras, arena, monedas...)
	Espacio
	En clase.
	Temporalización
	15 minutos aproximadamente.
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce los objetos utilizados. - Menciona al menos una cualidad o propiedad del objeto. - Participa de manera activa. 	
Actividad 4. “La sábana traviesa”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Memorizar los objetos y alimentos. - Desarrollar la memoria visual y la observación.
	Desarrollo

	<p>Para finalizar la sesión, siguiendo el juego simbólico, se colocarán cuatro de los objetos que han manipulado. Individualmente se pondrán delante de una sábana, deberán de estar concentrados y atentos, ya que la sábana solo se levantará unos segundos. El alumno/a tiene que intentar recordar el máximo número de cosas que hay debajo de la manta.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Una sábana. - Los alimentos utilizados previamente. - Los objetos utilizados previamente.
	Espacio
	En clase, en el rincón Mindfulness.
	Temporalización
	20 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de recordar todos los objetos y alimentos. 2. Es respetuoso en el juego.

Sesión 5: Recordamos lo aprendido	Tiempo: 45 min.
En esta sesión se recordarán algunas de las actividades realizadas durante la semana para reforzar lo aprendido.	

Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”
Actividad 2.	Desarrollo
“El triángulo”	Seguidamente se realiza la actividad del triángulo que se realizó en la primera sesión.
Actividad 3.	Desarrollo
“El intruso”	A continuación, se realiza la actividad del intruso que se realizó en la segunda sesión.
Actividad 4.	Desarrollo

“La caja de los tesoros”	Finalmente, se lleva a cabo la actividad de la caja de los tesoros de la tercera sesión. * Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.
---------------------------------	--

Tabla 4. Actividades Bloque 2. **Fuente:** Elaboración propia

BLOQUE 3. LAS EMOCIONES

En este bloque se trabaja las emociones para que los niños y niñas sepan identificarlas y expresarlas correctamente para poder regularlas.

Sesión 1: Bienvenida a las emociones.

Tiempo: 45 min.

En esta sesión introducimos las emociones que se trabajarán mediante un cuento y un juego que les permitirá identificarlas y reconocerlas.

Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”.
Actividad 2. “El monstruo de colores”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de la existencia de las emociones.- Identificar las emociones: alegría, tristeza, rabia o enfado, miedo y calma.- Saber cuáles son las principales manifestaciones de cada emoción.- Reconocer cómo se sienten cuando tiene cada una de las emociones.
	Desarrollo
	La primera sesión de este bloque comenzará con la lectura del cuento “El monstruo de colores” para introducir todas las emociones que se van a trabajar. Se les comentará a los alumnos ya alumnas, sentados en sus cojines, que van a conocer un monstruo que se encuentra raro y no sabe lo qué le pasa porque sus emociones están hechas un lío y que tendrán que ayudarlo para que se vuelva a sentir bien. Después de la lectura del cuento se realizarán algunas preguntas y se escuchará la canción del monstruo de colores.
	Recursos
<ul style="list-style-type: none">- Cuento “El monstruo de colores” de Anna Llenas.- Canción “El monstruo de colores” https://youtu.be/dMrn3_cXPR4	

	Espacio
	En clase en el rincón del Mindfulness.
	Temporalización
	25 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una actitud adecuada durante la lectura. 2. Identifica las emociones: alegría, tristeza, rabia o enfado, miedo y calma. 3. Expresa sus opiniones.
Actividad 3. “Dado emociones”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones y relacionarlas con sus propias experiencias. - Expresar la emoción correspondida.
	Desarrollo
	<p>Los niños y niñas se sientan en sus cojines junto a la maestra en círculo. Se les muestra el dado de las emociones y les explica que deben lanzarlo, representar con su cara la emoción que les haya tocado y seguidamente explicar si alguna vez se han sentido así y contar su propia experiencia si lo desean.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Dado de emociones hecho a partir de fotografías de las diferentes emociones.
	Espacio
	En clase en el rincón del Mindfulness sentados en forma de círculo.
	Temporalización
	20 minutos aproximadamente.
Criterios de evaluación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las emociones del dado. 2. Representa fácilmente las emociones. 3. Relaciona las emociones con sus vivencias personales. 4. Participa activamente. 	

Sesión 2: Organizamos las emociones. En esta sesión se recordarán las emociones trabajadas mediante un mural.		Tiempo: 45 min.
Actividad 1. “Saludo al Sol”	Desarrollo Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”.	
Actividad 2. “Mural de las emociones”	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones básicas. - Clasificar las emociones básicas. - Descubrir emociones y emociones. - Crear un recurso para el aula. 	
	Desarrollo Primero, los alumnos sentados en sus cojines observarán imágenes que representarán las diferentes emociones, es decir, habrá fotografías que expresen alegría, enfado o ira, miedo, calma, tristeza y amor. Seguidamente, cada alumno, por turnos, cogerán una de ellas y tendrán que decir qué emoción es para pegarla correctamente en un mural de papel continuo que previamente se habrá pegado en la pared. Por ejemplo, si se coge una imagen de una niña tumbada escuchando música, tendrá que decir que se siente relajada y habrá que colocarla en el mural en la sección de la calma.	
	Recursos <ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo. - Pegamento. - 4 imágenes de alegría. - 4 imágenes de tristeza. - 4 imágenes de enfado. - 4 imágenes de calma. - 4 imágenes de amor. - 4 imágenes de miedo- 	
	Espacio En clase en el rincón Mindfulness.	

Actividad 3. “Varita mágica”	Temporalización
	25 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las emociones básicas. 2. Clasifica las emociones básicas. 3. Respeta el turno del juego.
	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y manifestar los sentimientos y emociones. - Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
	Desarrollo
	<p>Esta actividad consiste en que el docente tiene una varita mágica que tiene el poder de transformar nuestras emociones. Los alumnos y alumnas estarán andando por el aula mientras suena música relajante y la profesora les seguirá. En cualquier momento la maestra puede señalar a un alumno o alumna y decirle: ¡Abracadabra, pata de cabra, quiero que seas el la ALEGRÍA! El niño o niñas que haya señalado tiene que ir andando por la clase representando dicha emoción. De tal forma se puede observar qué niños o niñas saben reconocer y representar la emoción.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	Una varita mágica.
Espacio	
En clase.	
Temporalización	
20 minutos aproximadamente.	
Criterios de evaluación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce y manifiesta los sentimientos y emociones. 2. Adquiere de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo. 	
Sesión 3: Recordamos las emociones	
Tiempo: 45 min.	

Actividad 1. “Saludo al Sol”	Desarrollo Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”.
Actividad 2. “Pintamos emociones”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones que produce la música. - Expresar las emociones que produce la música mediante el dibujo.
	Desarrollo
	<p>En esta actividad se une la música, la expresión artística y la educación emocional. La maestra pondrá a los niños y niñas piezas musicales diferentes y dejará que pinten libremente según lo que ellos sientan.</p> <p>Para realizar la actividad seguiremos los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relajación: los niños y niñas se tranquilizan y se preparan para escuchar la música más atentamente. Se ponen en círculo o tumbados, ojos cerrados, las manos en la barriga y espirando despacio por la boca. 2. Primera audición de la canción: con los ojos cerrados y sin moverse del sitio, aprovechamos para escuchar la primera canción. Podemos incentivar la reflexión con frases como: “qué sentís con la canción”, “a qué os recuerda... En este momento no hace falta que los niños y niñas expresen verbalmente sus emociones, preferiblemente lo haremos luego, así evitamos influirles o que se influyan entre ellos. 3. Expresar pintando lo que nos evoca la canción: cuando los niños y niñas deseen (sin forzar) se irán levantando para dirigirse al papel y pintar lo que les transmite la música. Se irá repitiendo la canción hasta que ellos decidan que ya han finalizado. 4. Se comentan las emociones: que hemos sentido y de lo que hemos pintado. Cuando hayan acabado, regresan al círculo para contar qué les hizo sentir la canción y cómo lo

	<p>representaron en el dibujo y por qué. Todas las respuestas son buenas.</p> <p>5. Se repite con la siguiente canción (se vuelve al primer paso, y así con todas las canciones que se pongan)</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo. - Pintura. - Pinceles. - Música que transmita diferentes emociones.
	Espacio
	En el patio.
	Temporalización
	40 minutos (toda la sesión)
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sigue las instrucciones de la actividad. 2. Identifica las emociones que produce la música. 3. Expresar las emociones que produce la música mediante el dibujo.

Tabla 5. Actividades Bloque 3. **Fuente:** Elaboración propia

BLOQUE 4. REGULACIÓN EMOCIONAL

En este bloque se trabaja la regulación emocional de las emociones primarias: alegría, tristeza, ira o enfado, calma y amor. Además, se les hará especial hincapié a las emociones negativas (ira, enfado y tristeza) porque son frecuentes en esta etapa, y así aprendan a controlarlas desde bien pequeños.

Sesión 1: Alegría

Tiempo: 45 min.

En esta sesión se trabajará específicamente la emoción de la alegría a través de un cuento y dos actividades.

Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol”.
Actividad 2. “Mis pequeñas alegrías”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción de la alegría en el cuento. - Reconocer situaciones que producen alegría en el cuento. - Mantener una actitud adecuada durante la lectura.
	Desarrollo
	Los niños y niñas se sientan en sus cojines el rincón Mindfulness y se les comenta que van empezar la sesión con la lectura del cuento “Mis pequeñas alegrías” como introducción de la emoción que se va a trabajar, en este caso, la alegría.
	El libro comienza con un bonito regalo de una abuela a su nieta y que nos hace un recorrido por los pequeños momentos alegres de la vida de la niña. Este cuento invita a reflexionar sobre las cosas bonitas y realmente importantes de nuestro día a día.
	Después de la lectura, se comenta entre todos los libros y se comentarán situaciones que les produzcan alegría.
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “Mis pequeñas alegrías” de Jo Witek y Christine Roussey”.
	Espacio
	En clase en el rincón Mindfulness.
Temporalización	
25 minutos aproximadamente.	

	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la emoción de la alegría en el cuento. 2. Reconoce situaciones que producen alegría en el cuento. 3. Mantiene una escucha activa durante la lectura. 	
<p>Actividad 3. “A reírse”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Provocar risa a los demás. - Contagiar alegría a los compañeros/as. - Fomentar las relaciones entre los compañeros y docentes. 	
	<p>Desarrollo</p> <p>Se divide la clase en dos filas enfrentadas y separadas un metro entre ellas, de manera que los alumnos/as quedan emparejados. El docente dice a la fila de la izquierda tiene que estar ser, mientras que la de la derecha deben reírse para contagiarles la risa a sus compañeros/as. Finalmente, la maestra cuestiona cómo se han sentido, si se sienten más felices ahora que antes de comenzar, si se lo han pasado bien, si han podido aguantarse la risa...</p>	
	<p>Recursos</p> <p>Ninguno.</p>	
	<p>Espacio</p> <p>En el aula en el rincón Mindfulness.</p>	
	<p>Temporalización</p> <p>5 minutos aproximadamente.</p>	
	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participa de forma activa. 2. Se involucra en el rol que le ha tocado (risa o serio) 3. Expresa correctamente la emoción que le provoca la actividad. 	
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a controlar la respiración. - Mantener una actividad positiva durante la relajación. 	
	<p>Desarrollo</p> <p>Para finalizar la sesión se realiza una técnica de relajación guiada llamada “Técnica de la tortuga”. Para ello, los alumnos seguirán las instrucciones que les indica el docente:</p>	
	<p>Actividad 4. “Tortugas”</p>	

	<p style="text-align: center;"><i>“Vamos a imaginar que somos tortugas. Nos metemos dentro de nuestro caparazón e intentamos controlar nuestros impulsos. Relajamos los brazos, las manos, los pies, las piernas y todos nuestros músculos poco a poco, respirando lenta y profundamente. Pensamos en cosas bonitas y agradables; y las emociones desagradables las dejamos fuera de nuestro caparazón”</i></p> <p>Después del ejercicio, la maestra les pregunta a los niños y niñas si se han sentido a gusto, felices y relajados.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>		
	Recursos		
	- Ninguno.		
	Espacio		
	En clase o en cualquier lugar espacioso.		
	Temporalización		
	10 – 15 minutos aproximadamente.		
	Criterios de evaluación		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se concentra durante la realización del ejercicio. 2. Sigue las instrucciones. 3. Toma una actitud adecuada. 		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="231 1413 1098 1592"> Sesión 2: El miedo. En esta sesión se trabajará específicamente la emoción del miedo a través de un cuento y dos actividades. </td> <td data-bbox="1098 1413 1361 1592" style="text-align: center;"> Tiempo: 55 min. </td> </tr> </table>		Sesión 2: El miedo. En esta sesión se trabajará específicamente la emoción del miedo a través de un cuento y dos actividades.	Tiempo: 55 min.
Sesión 2: El miedo. En esta sesión se trabajará específicamente la emoción del miedo a través de un cuento y dos actividades.	Tiempo: 55 min.		
Actividad 1. “Saludo al Sol”	Desarrollo Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol.		
Actividad 2. “El perro negro”	Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción de miedo en el cuento. - Reconocer situaciones que producen miedo en el cuento. - Mantener una actitud adecuada durante la lectura. 		
	Desarrollo		

	<p>Los niños y niñas se sientan en sus cojines el rincón Mindfulness y se les comenta que van empezar la sesión con la lectura del cuento “El perro negro” como introducción de la emoción que se va a trabajar, en este caso, el miedo.</p> <p>A través de este cuento nos invita conocer, a ponernos cara a cara nuestros a miedo, entendiendo cuál es su origen y cómo podemos vencerlos enfrentándonos a a ellos.</p> <p>Después de la lectura, se comenta entre todos los libros y se comentarán situaciones que les produzcan miedo.</p>
Actividad 3. “Noche de terror”	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “El perro negro” de Levi Pinfeld.
	Espacio
	En clase en el Rincón Mindfulness.
	Temporalización
	20 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la emoción de la tristeza en el cuento. 2. Reconoce situaciones que producen tristeza en el cuento. 3. Mantiene una escucha activa durante la lectura.
	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar sonidos/ruidos que producen miedo. - Ser conscientes de que podemos sentir miedo. - Hablar abiertamente sobre el miedo.
	Desarrollo
	<p>Para crear una situación de miedo se apagarán todas las luces y se bajarán las persianas de clase. A continuación, se pide a los niños y niñas que se imaginen que es de noche y están en la cama para irse a dormir, y de repente, se escucha un fuerte viento.</p> <p>Después del ruido, la maestra pregunta:</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Habéis escuchado el ruido? ¿Qué ha sido?</i></p> <p>Esta pregunta se repite con otros ruidos: una lluvia fuerte, una puerta, una lechuza...</p>

	<p>Después de escuchar los sonidos que los alumnos los hayan identificado, se les pregunta qué sensaciones les han producido los ruidos, si han sentido miedo, si por la noche tienen miedo, qué hacen para evitar el miedo...</p> <p>Finalmente, se concluye la actividad comentando que los monstruos no existen, que solo están en nuestra cabeza y debemos ser fuertes para afrontar nuestros miedos.</p>
	<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Música con sonidos/ruidos que pueden provocar miedo. https://youtu.be/Z85ekdKk_xI
	<p>Espacio</p> <p>En clase.</p>
	<p>Temporalización</p> <p>10 – 15 minutos aproximadamente.</p>
	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica sonidos que producen miedo. 2. Se involucra en la actividad. 3. Expresa su opinión sobre el miedo y cómo afrontarlos.
<p>Actividad 4. “El buzón come miedos”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresar el miedo a través del dibujo. - Identificar las cosas que nos producen miedo. - Ser capaces de afrontar los miedos.
	<p>Desarrollo</p> <p>La maestra presenta a los alumnos y alumnas el buzón come miedos y les pedirá que le cuenten al buzón qué es el miedo y si tienen miedo a algo.</p> <p>Tras conocer al buzón hablante, se les pide a los niños y niñas que dibujen cosas que les dan miedo. Cuando acaben sus dibujos, saldrán uno a uno a explicar lo que han dibujado para que entre todos propongan soluciones.</p> <p>Finalmente, cada alumno/ introducirá su dibujo dentro del buzón para que la boca del buzón se coma los miedos y así desaparezcan.</p>

	<p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una caja de cartón que simule un buzón animado. - Lápiz. - Colores. - Papel.
	<p>Espacio</p> <p>En clase en el rincón Mindfulness.</p>
	<p>Temporalización</p> <p>15 minutos aproximadamente.</p>
	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expresa abiertamente su opinión sobre el miedo. 2. Dibuja las cosas que le producen miedo. 3. Propone soluciones para afrontarse a los miedos.
<p>Sesión 3: Estoy triste.</p> <p>En esta sesión se trata la tristeza a través de un cuento y dos actividades para que sepan cómo afrontarse a ella.</p>	
	<p>Tiempo: 45 min.</p>
<p>Actividad 1.</p> <p>“Saludo al Sol”</p>	<p>Desarrollo</p> <p>Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol.</p>
	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción de la tristeza en el cuento. - Reconocer situaciones que producen tristeza en el cuento. - Mantener una actitud adecuada durante la lectura.
<p>Actividad 2.</p> <p>“Lágrimas bajo la cama”</p>	<p>Desarrollo</p> <p>Los niños y niñas se sientan en sus cojines el rincón Mindfulness y se les comenta que van empezar la sesión con la lectura del cuento “Lágrimas bajo la cama” como introducción de la emoción que se va a trabajar, en este caso, la tristeza.</p> <p>El cuento habla con mucho cariño, ternura y respeto sobre las emociones, en especial la tristeza, y cómo a veces los pequeños sólo saben expresar lo que sienten a través del llanto. A la vez, nos hace</p>

	<p>reflexionar sobre el peligro de reprimir nuestras emociones, y sobre todo que llorar es algo de lo que no hay que avergonzarse.</p> <p>e las cosas bonitas y realmente importantes de nuestro día a día.</p> <p>Después de la lectura, se comenta entre todos los libros y se comentarán situaciones que les produzcan alegría.</p>
	<p>Recursos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento “Lágrimas bajo la cama” de Ana Meilán.
	<p>Espacio</p>
	<p>En clase.</p>
	<p>Temporalización</p>
	<p>20 minutos aproximadamente.</p>
	<p>Criterios de evaluación</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la emoción de la tristeza en el cuento. 2. Reconoce situaciones que producen tristeza en el cuento. 3. Mantiene una actitud adecuada durante la lectura.
<p>Actividad 3. “Bote de lágrimas”</p>	<p>Objetivos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de que no está mal sentirse triste. - Representar mediante el dibujo situaciones de tristeza. - Desarrollar la empatía y afecto.
	<p>Desarrollo</p>
	<p>La maestra les comenta a sus alumnos/as que van a crear un bote de lágrimas para poder poner dentro todos los momentos tristes (se presentarán a través de un dibujo debido a su corta edad) que pasamos a lo largo de la semana.</p> <p>Una vez explicada la actividad, los niños y niñas se dirigirán a su equipo y la profesora repartirá una cartulina con forma gota de agua para que dibujen lo que provoca tristeza.</p> <p>Cuando todos los alumnos/as hayan acabado de dibujar se dirigirán con la lágrima de cartulina al rincón Mindfulness y se irán sentando en círculo. Una vez que estén todos sentados, cada niño/a, por turnos, dirá lo que le produce tristeza y meterá su lágrima en el bote.</p>
	<p>Recursos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Bote de cristal.

	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas azules recortadas en forma de lágrimas. - Rotuladores.
	Espacio
	En clase en sus pupitres y en el rincón del Mindfulness.
	Temporalización
	15 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es consciente de que no está mal llorar. 2. Representa mediante el dibujo momentos tristes. 3. Muestra empatía ante las situaciones que comentan sus compañeros.
Actividad 4. “Abrazo gratis”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el abrazo como una herramienta para contrarrestar la tristeza. - Desarrollar la empatía y afecto.
	Desarrollo
	Los niños y niñas caminan lentamente por la clase, hasta que la maestra dice en voz alto: <i>“Abrazo gratis”</i> En ese momento abrazan a la persona que más cerca tienen, y así todas las veces que la tutora diga “abrazo gratis”. Finalmente, la actividad acaba con un gran abrazo grupal y una reflexión sobre el abrazo. * Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.
	Recursos
	Ninguno.
	Espacio
	En clase en el rincón Mindfulness.
	Temporalización
	10 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sigue las instrucciones de la actividad. 2. Participa activamente. 	

	<p>3. Muestra afecto a sus compañeros.</p> <p>4. Reflexiona sobre la actividad.</p>	
<p>Sesión 4: ¡Qué rabietta!</p> <p>En esta sesión se trata el enfado a través de un cuento y dos actividades para que sepan cómo afrontarse a él y ser conscientes que necesitamos pensar y estar en calma para poder manejar la furia o rabia.</p>		
	<p>Tiempo: 60 min.</p>	
<p>Actividad 1.</p> <p>“Saludo al Sol”</p>	<p>Desarrollo</p> <p>Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol.</p>	
<p>Actividad 2.</p> <p>“Fernando furioso”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción de enfado en el cuento. - Reconocer situaciones que producen enfado en el cuento. - Expresar su opinión abiertamente. - Mantener una actitud adecuada durante la lectura. 	
	<p>Desarrollo</p> <p>Los niños y niñas se sientan en sus cojines el rincón Mindfulness y se les comenta que van empezar la sesión con la lectura del cuento “Fernando furioso” como introducción de la emoción que se va a trabajar, en este caso, la rabia o enfado.</p> <p>Antes de la lectura del libro introduciremos la actividad preguntando si saben qué es la furia y cómo te hace sentir. Estas preguntas irán apoyadas con la portada del cuento.</p> <p>El cuento narra el día a día de Fernando con rabietas, pataletas y malhumor cuando no está acorde con lo que sucede y lleno de rabia no puede ni dormir por las noches.</p> <p>Después de la lectura, se comenta entre todo el libro y se comentarán situaciones que les produzcan rabia o enfado y cómo pueden enfrentarse a esa emoción.</p>	
	<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuento de “Fernando furioso” de Hiawyan Oram. 	
	<p>Espacio</p>	

	<p>En clase.</p> <p>Temporalización</p> <p>20 minutos aproximadamente.</p> <p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica la emoción de enfado en el cuento. 2. Reconoce situaciones que producen enfado en el cuento. 3. Expresa su opinión abiertamente. 4. Mantiene una actitud adecuada durante la lectura.
<p>Actividad 3. “El volcán”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones de otros. - Reconocer momentos en los que se ha sentido enfadado. - Reconocer las consecuencias que tiene sentirse enfadado. <p>Desarrollo</p> <p>Después de contar el cuento, los niños y niñas se quedan sentados en el mismo lugar y se les dice que van a convertirse en un volcán. Lo primero que hace la maestra es explicarles a los niños y niñas que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enfadar, empezamos a experimentar en nuestro vientre un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán. Según va pasando el tiempo, y si no sabemos cómo apagar el fuego del volcán, la lava se pone a hervir y erupción, estalla y puede quemarlo todo. Además, se tiene que decir que enfadarse no es malo, siempre y cuando sepamos qué hacer con ese enfado.</p> <p>Seguidamente, la tutora dibuja un volcán que posteriormente todos pintarán. En la base del volcán se dibujan (los niños dicen que cosas les enfadan y la maestra lo dibuja) “las cosas que me enfadan” y en la zona superior, como si fuera lava, “las cosas que pasan cuando me enfado”.</p> <p>Más adelante, los niños y niñas observarán las causas y consecuencias que tienen sus rabieta de forma visual; y al hacerlo en grupo, se facilita la expresión de situaciones y conductas inapropiadas, ya que de esta forma se dan cuenta de que a más niños les pasa lo mismo algunas veces.</p>

	<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo. - Colores.
	<p>Espacio</p> <p>En clase.</p>
	<p>Temporalización</p> <p>30 minutos.</p>
	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las emociones de otros. 2. Comenta situaciones de cuando se enfada. 3. Comenta cómo se siente cuando se enfada. 4. Expresa su opinión abiertamente.
<p>Actividad 4. “Contamos hasta 10”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar la respiración para calmarse.
	<p>Desarrollo</p> <p>La maestra le explica los niños que conoce un perro que siempre está enfadado y que por eso el resto de animales no quiere jugar con él, pero la tutora sabe un método que le puede ayudar.</p> <p>La profesora saca una marioneta de un perro y mirándola dice: <i>“Hola perro Rodolfo, te presento a los niños y niñas de mi clase”</i></p> <p>La maestra moviendo la boca de la marioneta: <i>¡Hola niños y niñas! (con voz cansada y enfadada)</i></p> <p style="padding-left: 40px;">Maestra: <i>¿Cómo estás hoy?</i></p> <p style="padding-left: 40px;">Rodolfo: <i>¡Estoy muy enfadado porque alguien se ha comido mis huesos!</i></p> <p>La maestra pregunta a los niños cómo pueden ayudarlo.</p> <p>Después de que los alumnos/as expresen sus ideas, ella dice: <i>“Yo conozco una técnica perro Rodolfo que te puede servir de gran ayuda. Lo que tienes que hacer es contar hasta 10 cada vez que te enfades y después realizar una inspiración larga y lenta, y seguidamente espirar con calma. Ya verás cómo te sientes mejor”</i></p> <p>La tutora pide a los niños y niñas que practiquen la técnica junto a él.</p> <p>Al finalizar el perro Rodolfo dice:</p>

	<p align="center"><i>“Muchas gracias por ayudarme, ya me siento mejor”</i></p> <p>Finalmente, la maestra pregunta qué les parece esta técnica y si la usarán cuando se sientan enfadados o furiosos.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>	
	Recursos	
	- Marioneta de un perro.	
	Espacio	
	Aula en el rincón Mindfulness.	
	Temporalización	
	5 – 10 minutos aproximadamente.	
	Criterios de evaluación	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presta atención a la historia. 2. Realiza la técnica, ayudando al perro Rodolfo. 3. Expresa su opinión abiertamente respecto la técnica. 	
Sesión 5: ¡Qué bonito es sentirse querido!		Tiempo: 45 min.
En esta sesión se trata el sentimiento de sentirse querido a través de un cuento y dos actividades para trabajarlo.		
Actividad 1.	Desarrollo	
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol.	
Actividad 2. “Mamá, ¿de qué color son los besos”	Objetivos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción del amor en el cuento. - Reconocer situaciones que producen amor en el cuento. - Mantener una actitud adecuada durante la lectura. 	
	Desarrollo	
	<p>Los niños y niñas se sientan en sus cojines el rincón Mindfulness y se les comenta que van empezar la sesión con la lectura del cuento “Mamá, ¿de qué color son los besos?” como introducción de la emoción que se va a trabajar, en este caso, el amor.</p> <p>El libro hace un repaso de todos los tipos de besos que podemos encontrar y, como indica en su título, se relaciona cada tipo de beso</p>	

	<p>con un color. A la vez, es sabido que los colores se asocian con estados de ánimo y que transmiten emociones:</p> <p>Los besos rojos: alegría, frescura, amor</p> <p>Los besos naranjas: vitalidad, energía, fuerza.</p> <p>Los besos amarillos: calidez, compañía.</p> <p>Los besos verdes: medro, esperanza, estabilidad.</p> <p>Los besos azules: calma, tranquilidad, serenidad, confianza.</p> <p>Los besos lilas: tristeza, confusión.</p> <p>Los besos blancos: silencio, paz, quietud.</p> <p>Después de la lectura, se comenta entre todo el libro y se comentarán situaciones que les produzcan amor y qué experimentan con esa emoción.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuento de “Mamá, ¿de qué color son los besos? de Elisenda Queralt.
	<p>Espacio</p>
	<p>En clase en el rincón de Mindfulness.</p>
	<p>Temporalización</p>
	<p>25 minutos aproximadamente.</p>
	<p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la emoción del amor en el cuento. 2. Reconocer situaciones que producen amor en el cuento. 3. Mantener una actitud adecuada durante la lectura
<p>Actividad 3. “Besos”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representar el amor y afecto mediante la representación artística. - Expresar abiertamente su amor hacia otras personas. - Sentirse querido. <p>Desarrollo</p> <p>La siguiente actividad consiste en estampar besos en una cartulina. Para ello, los alumnos/as se sentarán en sus sillas y la maestra reparte</p>

	<p>una cartulina a cada uno y una caja de pinturas de cara en cada grupo. Los niños y niñas deben de pintarse los labios y estampar besos en la cartulina.</p> <p>Cuando hayan acabado, los niños se dirigen al rincón Mindfulness con su cartulina de besos, se sentarán en círculo y cada uno de los alumnos/as comentarán a quién le dedican los besos que han estampado.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina blanca. - Pintura de cara de diferentes colores.
	Espacio
	En clase en sus pupitres.
	Temporalización
	25 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Representa el amor y afecto mediante la representación artística. 2. Expresa abiertamente su amor hacia otras personas. 3. Se siente querido. 4. Mantiene una actitud adecuada durante la actividad.
Sesión 6: Repasamos todas las emociones	
En última sesión del bloque se trata el sentimiento de sentirse querido a través de un cuento y dos actividades para trabajarlo.	
	Tiempo: 45 min.
Actividad 1.	Desarrollo
“Saludo al Sol”	Se empezará la sesión como todos los días con la canción de “Saludo al Sol.
Actividad 2.	Objetivos
“Bolsa de emociones”	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer e identificar emociones. - Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
	Desarrollo

	<p>En esta actividad, el docente lleva una bolsa o saquito lleno de emoticonos que expresan diferentes emociones. Consiste de que uno por uno vaya sacando al azar un emoticono de la bolsa e identifiquen de qué emoción se trata.</p> <p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolsa o saco. - Cartulinas con emoticonos que expresen las diferentes emociones trabajadas. <p>Espacio</p> <p>En clase en el rincón Mindfulness.</p> <p>Temporalización</p> <p>20 minutos aproximadamente.</p> <p>Criterios de evaluación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce e identifica emociones. 2. Conoce, manifiesta y explica los sentimientos y emociones. 3. Participa activamente.
<p>Actividad 3. “Globo mensajero”</p>	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manifestar y explicar sentimientos y emociones - Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente. - Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo. <p>Desarrollo</p> <p>Para esta actividad, los alumnos/as y la maestra se sientan en círculo en el rincón Mindfulness. La tutora saca un globo con una sonrisa dibujada y se lo pasa al niño/a que tiene a su derecha preguntándole:</p> <p style="text-align: center;"><i>“¿Cómo te sientes?”</i></p> <p>El niño/niña deberá responder si se siente feliz, triste, enfadado, enamorado o con miedo. Una vez que este/a ha respondido le pasará el globo a su compañero/a haciéndole la misma pregunta, y así sucesivamente hasta que todos y todas hayan respondido y preguntado y el globo regrese otra vez a la maestra.</p>

	* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.
	Recursos
	- Un globo.
	Espacio
	En clase en el rincón Mindfulness.
	Temporalización
	20 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manifiesta cómo se siente. 2. Participa expresando abiertamente su opinión. 3. Adquiere de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.

Tabla 6. Actividades Bloque 4. **Fuente:** Elaboración propia

BLOQUE 5. CIERRE	
Sesión 1: Nos despedimos. Este último bloque tiene como objetivo valorar la práctica de Mindfulness ha sido adquirida y evaluar todo lo aprendido.	Tiempo: 45 min.
Actividad 1. “Me siento bien”	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar adecuadamente una respiración consciente. - Expresar emociones y sensaciones experimentadas.
	Desarrollo
	<p>Los alumnos/as sentados en círculo en el rincón Mindfulness realizan una respiración consciente con música relajante de fondo en la que se concentran en cómo se mueve su barriga cuando inspiran y espiran durante un corto periodo de tiempo (unos 3-4 minutos). Al acabar, la tutora les preguntará:</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Cómo estáis ahora? ¿Habéis controlado vuestra respiración?</i> <i>¿Vuestra panchita subía y bajaba? ¿Os ha gustado?</i> ...</p>
	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante
	Espacio
	En clase en el Rincón Mindfulness.
	Temporalización
	10 minutos aproximadamente.
Criterios de evaluación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantiene una actitud adecuada durante el ejercicio. 2. Sigue las instrucciones. 3. Participa expresando su opinión. 	
Actividad 2. “¿Qué hemos aprendido?””	Objetivos
	<ul style="list-style-type: none"> - Poner en común los contenidos aprendidos. - Expresar abiertamente sus opiniones personales.
	Desarrollo
Tras realizar la anterior actividad, los niños y niñas mantienen la misma disposición y la maestra les pide que le ayuden a recordar todo lo aprendido durante las sesiones. Para que los niños lo puedan	

	<p>recordar fácilmente la tutora dejará en la alfombra todos los cuentos, algunos materiales que se han utilizado en actividades....</p> <p>Después que los niños hayan observado todo lo expuesto en la alfombra y hayan hecho un poco de memoria, la maestra preguntará las siguientes cuestiones:</p> <p><i>¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Y lo qué menos? ¿Lo habéis enseñado a vuestros papis y mamis? ¿Practicáis el Mindfulness en casa? ¿Lo seguiréis haciendo? ...</i></p> <p>Los alumnos y alumnas responderán voluntariamente.</p>
	Recursos
	Algunos de los materiales o recursos empleados durante todas las sesiones.
	Espacio
	En clase en el rincón Mindfulness.
	Temporalización
	15 – 20 minutos aproximadamente.
	Criterios de evaluación
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresa su opinión. 2. Demuestra haber adquirido conocimientos sobre el tema trabajado. 3. Expresa su opinión. 4. Demuestra haber adquirido conocimientos sobre el tema trabajado.
Actividad 3. “Saludo al Sol	<p>Desarrollo</p> <p>Como actividad conclusiva de la sesión y de la unidad didáctica diseñada se lleva a cabo el “Saludo al Sol” que se ha ido practicando diariamente. No obstante, aunque la intervención del Mindfulness haya concluido, algunas técnicas se seguirán practicando. Una de ellas será el “Saludo al Sol”, la cual todos los niños y niñas representarán todos los días después del patio.</p> <p>* Nota: No olvidar recompensar a los niños y niñas con gomets según su estado emocional.</p>

Tabla 7. Actividades Bloque 5. **Fuente:** Elaboración propia

5.7. Recursos

Los recursos materiales que se necesitan en esta unidad se encuentran detallados en cada una de las actividades. No obstante, se necesita un único recurso humano en todas las sesiones: la tutora o tutor del aula.

5.8. Evaluación

La evaluación debe tener un carácter más cualitativo, de mayor importancia a la comprensión del proceso. Como docentes no nos podemos centrar sólo en utilizar la evaluación para calificar al alumnado sino también como un método para analizar la evolución de la enseñanza.

La evaluación es un elemento curricular fundamental e inseparable de la práctica educativa, como muestra el Decreto 138/2008 en el artículo 6:

La evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación. (p.55020).

De tal forma que la evaluación de la intervención tendrá en cuenta el estado inicial, procesual y final de los alumnos y alumnas.

La **evaluación inicial** o también llamada **evaluación diagnóstica** tiene como objetivo verificar el nivel de preparación de los alumnos para enfrentarse a los objetivos que se esperen que logren, y así poder establecer el nivel inicial del programa, adaptándolo antes de su comienzo si fuera necesario. Para esta evaluación, se ha utilizado la observación directa y se ha diseñado una rúbrica (Anexo 1) que también será empleado en la evaluación final, de modo que se comprobará el avance de los alumnos/as.

Para la **evaluación continua**, se evaluará los aprendizajes en las sesiones, la evolución del alumnado y los resultados que tiene la aplicación de la propuesta. Para ello, se empleará la observación directa y se valorará si se cumplen los indicadores de evaluación reflejados a continuación para cada bloque y que concretan a los criterios de evaluación que se especifican en cada actividad.

BLOQUE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
BLOQUE 1. INTRODUCCIÓN	1.1 Muestra interés por el rincón Mindfulness. 1.2 Reconoce la utilidad del rincón Mindfulness.

	<p>1.3 Manipula los instrumentos y recursos del rincón.</p> <p>1.4 Se mantiene atento a la lectura para descubrir qué es y para qué sirve el Mindfulness.</p> <p>1.5 Expresa abiertamente sus opiniones, escuchando y respetando a los demás.</p> <p>1.6 Mantiene una actitud adecuada</p> <p>1.7 Se muestra participativo e interesado por las actividades que se plantean.</p>
<p>BLOQUE 2. ATENCIÓN PLENA Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE</p>	<p>2.1 Es consciente de su respiración y sus sensaciones durante los ejercicios.</p> <p>2.2 Se concentra para prestar atención a los detalles y sonidos.</p> <p>2.3 Realiza diferentes técnicas de respiración, concentrándose para realizar cada una de ellas.</p> <p>2.4 Sigue las instrucciones de cada una de las dinámica o técnicas respetando los tiempos establecidos.</p> <p>2.5 Expresa abiertamente sus opiniones, escuchando y respetando a los demás.</p> <p>2.6 Se muestra participativo e interesado por las actividades que se plantean.</p>
<p>BLOQUE 3. LAS EMOCIONES</p>	<p>3.1 Reconoce sus propias emociones.</p> <p>3.2 Identifica las emociones a partir de las actividades trabajadas.</p>

	<p>3.3 Expresa sus emociones a través de la música.</p> <p>3.4 Expresa sus emociones a través de la pintura.</p> <p>3.5 Expresa sus sensaciones y opiniones aportando ideas y escuchando a sus compañeros.</p> <p>3.6 Se muestra participativo e interesado por las actividades que se plantean.</p>
<p>BLOQUE 4. REGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>4.1 Es consciente de sus emociones.</p> <p>4.2 Identifica sus propias emociones que se trabajan en las actividades planteadas.</p> <p>4.3 Identifica las emociones de los demás que se trabajan en las actividades planteadas.</p> <p>4.4 Expresa sus emociones a partir de lo trabajado en el aula.</p> <p>4.5 Reflexiona sobre las consecuencias que pueden tener las emociones en él/ella.</p> <p>4.6 Sigue las instrucciones de las actividades planteadas.</p> <p>4.7 Emplea estrategias de gestión de emociones a partir de lo aprendido durante las sesiones.</p> <p>4.8 Expresa sus sensaciones y opiniones aportando ideas y escuchando a sus compañeros.</p> <p>4.9 Se muestra participativo e interesado por las actividades que se plantean</p>
<p>BLOQUE 5. CONCLUSIÓN</p>	<p>5.1 Expresa sus sensaciones y opiniones aportando ideas y escuchando a sus compañeros.</p>

	<p>5.2 Se muestra participativo e interesado por las actividades que se plantean</p> <p>5.3 Manifiesta los conocimientos aprendidos sobre el Mindfulness.</p>
--	---

Tabla 8. Indicadores de evaluación. **Fuente:** Elaboración propia

Además, se añade como instrumento de autoevaluación el “Carnet emocional” (Anexo 2) que es la cartulina donde pegaran el gomet que obtienen todos los días al finalizar la sesión según cómo se han sentido. Este carnet emocional estará pegado con celo en el respaldo de sus sillas.

En la última sesión, durante la penúltima actividad, se llevará a cabo la **evaluación final** en la que se volverán a evaluar mediante la observación los indicadores de la rúbrica (Anexo 1) utilizada en la evaluación inicial para comprobar si han superado los objetivos y cuales han sido los puntos débiles de la intervención, con la finalidad de poder mejorarlo en las futuras aplicaciones.

Finalmente, se llevará a cabo un **control** de lo aprendido por medio de la observación directa de la tutora/tutor, a través de las actividades y dinámicas que llevarán a cabo los niños y niñas diariamente, tras la conclusión de la propuesta.

6. CONCLUSIONES

Al concluir este trabajo, he podido comprobar que todo lo que conlleva la práctica del Mindfulness es una necesidad fundamental para todas las personas, tanto adultos como niños. En un principio, muchos de nosotros pensamos que la aplicación de esta técnica en una aula de 4 años puede ser difícil y costosa. No obstante, mediante la propuesta planteada, se ha demostrado que no es tan complicado introducir a los más pequeños y pequeñas en el Mindfulness. La justificación de esta tesis se corrobora en que los niños y niñas de estas edades son muy curiosos y observan con detalle todo lo que les rodea.

El objetivo general de este trabajo ha sido realizar una propuesta didáctica para comprobar si es viable o no trabajar el Mindfulness con alumnos y alumnas de 4 a 5 años. Una vez puesta en marcha la intervención planteada que hemos diseñado, podemos afirmar que si es posible incorporar esta técnica en las aulas del segundo ciclo de Educación Infantil y que incorporarles desde edades tempranas en el Mindfulness es una gran oportunidad para educar al mismo tiempo la regulación emocional de forma lúdica.

Por una parte, también he podido constatar que los niños y niñas de estas edades aprenden y se desarrollan muy rápido. Es así, que tenemos en cuenta la gran importancia que tiene la etapa de Educación Infantil en ellos, ya que es en este periodo cuando comienzan a evolucionar y formarse. Uno de los aspectos que he podido estudiar en este trabajo sobre el Mindfulness ha sido la aptitud que promueve esta técnica de ver las cosas y situaciones como si fuesen la primera vez y, en ese aspecto, podemos decir que los alumnos y alumnas juegan con ventaja. Todo lo viven y experimentan por primera vez, por lo tanto tienen una mayor facilidad de vivir el momento presente, les resulta más sencillo concentrarse en lo que sucede realmente en el “aquí y “ahora”, los cuales son elementos fundamentales en la práctica del Mindfulness.

Uno de los objetivos específicos planteados en la propuesta ha sido incluir actividades vinculadas con las emociones al mismo tiempo que se trabaja con el Mindfulness, de tal modo que mediante actividades basadas en esta técnica los alumnos y alumnas han conseguido aprender a autorregular sus emociones básicas; otro de los objetivos específicos de la unidad didáctica.

En este aspecto, uno de los inconvenientes que he podido observar a la hora de poner en práctica algunas sesiones ha sido el tiempo establecido. En un primer momento diseñé las sesiones de media hora aproximadamente, pero una vez llevadas a cabo tuve que modificar el tiempo empleado en las sesiones para que se pudieran realizar todas las actividades planteadas, es así que las sesiones pasaron a tener 45 minutos. En media hora,

algunas de las clases no se podían terminar por completo al tener muchas actividades; pero a pesar de ello, como las sesiones tienen un patrón repetitivo, no influyó a la hora de comprobar el éxito de los objetivos planteados. Por tanto, ahora que ya sé el problema que ocurría con el tiempo propuesto para cada una decidí aumentarlo, como ya he comentado anteriormente. Sin embargo, otra posible solución es que si no da tiempo a realizar por completo toda la sesión, se puede elegir las actividades que más se adapten al momento y dejando las otras para otra ocasión.

Cabe destacar que la imaginación y creatividad son dos habilidades fundamentales en la función de un docente, ya que son necesarias para dar respuesta a los posibles problemas o necesidades que podemos encontrar a la hora de llevar a la práctica la programación planteada. Para llevar a cabo una buena programación didáctica es imprescindible ser ingenioso y creativo para buscar soluciones rápidamente cuando surge algún imprevisto. De tal modo, cuando no ha sido posible realizar las sesiones por completo, se ha seleccionado omitir algunas, escogiendo siempre en función del momento.

Por otra parte, con este trabajo también pretendía encontrar una posible solución al problema planteado en la introducción, es decir, a la vida de estrés y ansiedad que actualmente vive nuestra sociedad. Aparte de investigar técnicas de relajación para erradicar dichos problemas, también investigué la incidencia de la práctica de la Educación Emocional en las aulas de Infantil. Es cierto, que actualmente esta práctica ha tenido un gran auge en los colegios y se han empezado a interesar por esta educación. No obstante, la Educación Emocional en el ámbito educativo no se lleva realmente a la práctica como debería ser, y es un error, ya que este ámbito es uno de los más importantes en el desarrollo de la persona. Saber identificar nuestras emociones y además, saber controlarla es imprescindible de cara a nuestra futura socialización y gracias a técnicas como el Mindfulness podemos lograrlo.

Además de conseguir recursos para llevar una vida con calma y tranquila, los niños y niñas mediante el Mindfulness aprenden a practicar la atención y la concentración en el momento presente, aprenden a controlar su atención sostenida cuando es necesario para evitar actuar de forma impulsiva, relajándose e intentando buscar la mejor forma de actuar ante los estímulos. También aprenden a controlar sus emociones y aceptarlas tal y como son, sin eludir las emociones negativas, ya que estas también forman parte de nuestra vida.

En respecto a todo lo anterior, he llegado a la conclusión que es fundamental tener presente la Educación Emocional al mismo tiempo que se atienden a contenidos académicos. La Educación Emocional enseña valores, emociones, habilidades sociales, mantiene la motivación y aumenta al autoestima de los alumnos y alumnas. La Educación Emocional debe ser trabajada tanto en casa como en el colegio, pero los docentes tienen un papel muy importante de contribuir en esta labor tan complicada de educar las emociones.

En relación a la metodología empleada en esta propuesta he querido dejar aparte el método habitual de fichas, con el cual el alumnado no aprende ni desarrolla casi nada. Muchos centros educativos se centran solamente en contenidos conceptuales, dejando olvidada la imaginación, la creatividad, el juego, la curiosidad... de los niños y niñas. A estas edades los niños son una gran fuente de creatividad e imaginación que se deben fomentar en el colegio, pero si en las escuelas solo se preocupan en lo conceptual y que las "fichas" estén bien hechas, les estamos limitando nuevas experiencias a los más pequeños. Con el Mindfulness, se crean momentos y experiencias en los que, mediante el juego y recursos innovadores, se potencia la imaginación y creatividad.

A partir del diseño y puesta en práctica de la propuesta he podido observar el gran repertorio de actividades y dinámicas que la conforman, y que además son aplicables y efectivas a la hora de realizarlas en el aula. En mi experiencia, las sesiones que llevé a cabo no fueron complicadas llevarlas a cabo, ya que el alumnado estaba ilusionados y motivados en lo que íbamos a trabajar. La introducción del Mindfulness en el aula ha sido sencilla, ya que todo ha sido mediante juegos, canciones y lecturas con el fin de captar la atención de los niños y niñas en todo momento. Por ello, he podido comprobar que los alumnos y alumnas aprenden y se desarrollan mejor en un contexto de libertad, en el que predomina el juego y la experimentación.

Es importante mencionar que al llevar a cabo algunas de las sesiones a la práctica he podido demostrar y ver con mis propios ojos que todas las ventajas y beneficios que muchos autores defienden sobre el Mindfulness. Cuando realicé mi primera sesión en el aula, noté que al finalizarla el clima de la clase había mejorado y el alumnado se encontraba más relajado y receptivo. Los alumnos y alumnas respondían positivamente a las actividades y siempre llegaban contentos al momento de la relajación y de autorregulación de las emociones.

En conclusión, considero que sería magnífico que la práctica del Mindfulness se acogiera en todos los centros de estudios de todas las edades, ya que un momento de

meditación contribuiría a una infinidad de beneficios, tanto a nosotros mismos como a las personas que nos rodean. Finalmente, sostengo que para incorporar esta técnica en Educación Infantil, no es necesario tener un gran conocimiento sobre el Mindfulness. En mi caso, yo sabía algunos fundamentos básicos sobre la atención plena y su influencia en la actualidad, así que solo tuve informarme un poco más para diseñar una unidad fundamentada en los principios del Mindfulness. Sin embargo, con un poco información sobre dicha técnica resulta sencillo llevar actividades de este tipo al aula, e incluso el docente también experimentará los beneficios del Mindfulness en su persona porque como decía Platón “el comienzo es lo más importante de la obra”.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Baer, R. A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G. T., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13* (1), 27-45.
- Bar-On, R. (1997). *EQ-i, Bar-On Emotional Quotient Inventory: A measure of emotional intelligence*. (Technical manual). Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement, 63* (5), 840–858
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11* (3), 230-241
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación Educativa, 21*(1), 7-43.
- Brown, k.w., & 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.
- Campos, D. y Cebolla, A. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia, 27*(103), 103-118
- Cannon, W. B. (1927): The James-Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology, 39*, 106-124.
- Davidson, R., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Destino.
- Gálvez, J. J. (2013). *Atención plena: revisión*. Medicina naturista, 7(1) 2-6
- Garaigordobil, M. y Oñederra, J.A. (2010). *La violencia entre iguales: Revisión teórica y estrategias de intervención*. Madrid: Pirámide.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica*. Barcelona: Paidós
- Gascón, M. (2017). *Creciendo con Mindfulness: en casa y en la escuela*. Madrid: Edaf

- Germer, C. K. (2009). *The Mindfulness Path to Self-Compassion*. New York: Guilford (traducción castellana de Paidós, 2011).
- Greenland, S.K. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. New York: Simon and Schuster.
- Harvey, S. (2009). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Ed.Alianza
- Hölzel, (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science* 6 (2011) 537-59
- Horn, J. L., Cattell, R. B. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica* 26, 107-129
- James, L. (1884): ¿What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205. Traducción de E. Gaviria
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., & Zumbo, B. (2014). A validation study of the Mindful Attention Awareness Scale adapted for children. *Mindfulness*, 5, 730 –741.
- Llenas, A. (2016). *Diario de las emociones* (5ª Ed.). Barcelona: Espasa Libros
- López-Cássà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia* (de 0 a 6 años). *Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer España
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.). *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros
- Morales, M. I. J., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión [Emotional intelligence and school

- performance: An updated overview]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69–79.
- Nicola S. Schutte, John M. Malouff, Chad Bobik, Tracie D. Coston, Cyndy Greeson, Christina Jedlicka, Emily Rhodes & Greta Wendorf (2001) Emotional Intelligence and Interpersonal Relations, *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536
- Palomero, P. (2016). Enseñanza y aprendizaje de estrategias metacognitivas para la autorregulación emocional mediante prácticas formales de Mindfulness: posibilidades y límites en el contexto universitario. Comunicación presentada en *III Meeting on Mindfulness*, Zaragoza, junio de 2016.
- Palomero, P., y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3), 17-29.
- Papez, J. W. (1937): A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology and Psychiatry.*, 38, 725-743.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163–172.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.-211.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.
- Platón (2011). *La República*. Madrid: Austral.
- Pudicombe, A. (2017). *Mindfulness Atención Plena. Haz espacio en tu mente* (9a Ed.). Madrid: Edaf
- Qualter, P., Gardner, K. J., Pope, D. J., Hutchinson, J. M., & Whiteley, H. E. (2012). Ability emotional intelligence, trait emotional intelligence, and academic success

- in British secondary schools: A 5year longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 83–91.
- Russell, J. A. & Barrett, L. F. (1999) Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805–19.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Emotional intelligence and psychological and social adjustment in adolescence: The role of emotional perception. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9,185-221.
- Schoeberlein, D., y Sheth, S. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Gaia.
- Simón, V. y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness: y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona: Sello
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.
- Spearman, C. (1927). *The abilities of man*. London: Macmillan.
- Tomkins, S.S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness. The negative affects (Vol. 1)*. New York: Springer.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701.
- Wayne, D. (2010). *Nuevos pensamientos para una vida mejor: La sabiduría del tao*. Barcelona: Debolsillo.

Legislación

ORDEN 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. *Diari Oficial de la Comunitat Valenciana*, 5734, 03/04/2008.





8. ANEXOS

Anexo 1. Rúbrica de evaluación inicial y final

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Autoregulación emocional a través del Mindfulness

Nombre del alumno: _____ Curso: _____ Fecha: _____

	¡LO HAGO MUY BIEN!	¡LO HAGO BASTANTE BIEN!	ESTOY APRENDIENDO	NECESITO UNA AYUDITA
				
Respiración	Realiza ejercicios de respiración de forma adecuada, distinguiendo entre inspirar y espirar.	Realiza ejercicios de respiración de forma adecuada, pero en ocasiones le cuesta distinguir entre inspirar y espirar.	Realiza ejercicios de respiración más o menos de forma adecuada, pero muestra algunas dificultades para distinguir inspirar y espirar.	Realiza ejercicios de respiración de forma no adecuada. No distingue entre inspirar y espirar.
Identificación emociones	Identifica sus propias emociones y la de los demás.	Identifica sus propias emociones y, en ocasiones, las de los demás.	A veces identifica sus emociones, pero en raras ocasiones identifica las de los demás.	Pocas veces es capaz de identificar sus propias emociones y no identifica las de los demás.
Expresión emociones	Siempre expresa sus emociones.	Normalmente es capaz de expresar sus emociones.	Raras veces es capaz de expresar sus emociones.	No es capaz de expresar sus emociones.

Regulación emociones	Siempre o casi siempre es capaz de gestionar sus emociones. Muestra estrategias de autocontrol.	Normalmente es capaz de gestionar sus emociones.	Raras veces gestiona sus emociones.	No es capaz de gestionar sus emociones.
Participación e interés	Participa y muestra interés por las actividades planteadas.	Participa y muestra interés en la mayoría de las actividades planteadas.	Muestra interés por algunas actividades. Pero a veces participa sin ganas.	No muestra interés por ninguna actividad e incluso se niega a realizarlas.

OBSERVACIONES:

Anexo 1. Rúbrica de evaluación inicial y final. **Fuente:** Elaboración propia.

Anexo 2. Carnet emocional

The image shows a template for an 'Emotional Notebook' (Carnet Emocional) with a green border and a background of various emojis. The title 'MI CARNET' is centered at the top. On the left, there is a green box labeled 'FOTO'. Below the title, there are two lines of text: 'Nombre:' and 'Mis emociones'. At the bottom, there is a 3x5 grid for recording emotions.

Anexo 2. Carnet emocional. **Fuente:** Elaboración propia.