



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Emociones y Mindfulness en Educación Primaria: Propuesta de intervención

Autor/es

Cristina Benito López De Munain

Director/es

LOURDES VIANA SÁENZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2021-22



Emociones y Mindfulness en Educación Primaria: Propuesta de intervención,
de Cristina Benito López De Munain

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los
titulares del copyright.

© El autor, 2022

© Universidad de La Rioja, 2022

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Emociones y *Mindfulness* en Educación Primaria: Propuesta de intervención

Autor

Cristina Benito López de Munain

Tutor/es

Lourdes Viana Sáenz

Grado

en Educación Primaria [206G]



Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2021/22 



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Agradecimientos

En primer lugar, a mi tutora Lourdes Viana Saénz. Gracias por la ayuda que me has brindado, por resolver las dudas que me han ido surgiendo y por ser mi guía en la elaboración de este trabajo.

En segundo lugar, agradecer a mis padres, mi hermano, el resto de mi familia y amigos por el apoyo que me han dado todo este tiempo, no sólo en el este trabajo, sino también en el transcurso de la carrera.

Por último, agradecer a la Universidad de La Rioja y a los profesores del grado en Educación Primaria por la oportunidad de ayudar a formarme en el mundo de la educación, mi vocación.

Por todo ello, agradecer a todas las personas que han hecho que estos cuatro años sean enriquecedores.

Resumen

Para llevar a cabo este trabajo, se realiza una investigación bibliográfica sobre las emociones, y dentro de estas, sobre su desarrollo y regulación. Además, se revisa el concepto del *Mindfulness*, sus beneficios y los programas desarrollados en las aulas hasta la actualidad. Con el objetivo de dotar de herramientas al alumnado de Educación Primaria para el conocimiento y regulación de las emociones mediante la técnica de *Mindfulness*, se propone un programa de intervención en educación emocional que emplee dicha técnica para favorecer el conocimiento personal y la autorregulación del alumnado. La propuesta consta de ocho sesiones, y se orienta al primer curso de Educación Primaria. El documento finaliza con las conclusiones alcanzadas tras el desarrollo de la investigación y del diseño de la propuesta.

Palabras clave: Emociones, *Mindfulness*, educación emocional, programas, Educación Primaria.

Abstract

To carry out this work, a bibliographic research is carried out on emotions, and within these, on their development and regulation. In addition, the concept of Mindfulness, its benefits and programs developed in the classrooms until today are reviewed. With the aim of providing tools to primary education students for the knowledge and regulation of emotions through the Mindfulness technique, an intervention program in emotional education is proposed that uses this technique to promote personal knowledge and self-regulation of students. The proposal consists of eight sessions and is oriented to the first year of Primary Education. The document concludes with the conclusions reached after the development of the research and the design of the proposal.

Keywords: Emotions, Mindfulness, emotional education, programmes, Primary Education.

Índice

1. Introducción.....	7
2. Objetivos.....	7
3. Marco teórico.....	8
3.1. Las emociones.....	8
3.1.1. El desarrollo emocional.....	10
3.1.2. La inteligencia emocional... ..	12ç
3.1.3. La educación emocional.....	13
3.1.4. La regulación emocional	14
3.2. Mindfulness	15
3.2.1. Beneficios del Mindfulness.....	16
3.2.2. Empleo del Mindfulness en las aulas	17
3.2.3. Programas.....	18
3.3. Relación entre las emociones y el Mindfulness.....	20
4. Propuesta de intervención	22
4.1. Introducción	22
4.2. Objetivos.....	22
4.3. Competencias.....	22
4.4. Temporalización	23
4.5. Metodología	23
4.6. Destinatarios	24
4.7. Contenidos	24
4.8. Sesiones	24
4.9. Evaluación	50
5. Conclusiones.....	52
6.Referencias	54

Índice de tablas

Tabla 1.....	25
Tabla 2.....	26
Tabla 3.....	26
Tabla 4.....	27
Tabla 5.....	29
Tabla 6.....	30
Tabla 7.....	30
Tabla 8.....	31
Tabla 9.....	33
Tabla 10.....	34
Tabla 11.....	35
Tabla 12.....	37
Tabla 13.....	38
Tabla 14.....	41
Tabla 15.....	42
Tabla 16.....	42
Tabla 17.....	44
Tabla 18.....	45
Tabla 19.....	46
Tabla 20.....	46
Tabla 21.....	47
Tabla 22.....	49
Tabla 23.....	51

1. Introducción

Actualmente, el mundo resulta ser un lugar complejo y complicado en el que apenas se da importancia a las emociones que sienten las personas, dificultando la posibilidad de alcanzar un óptimo grado de bienestar. Los docentes, en su labor cotidiana, ponen de manifiesto la dificultad que los niños/as presentan en el conocimiento de las emociones propias y ajenas y en el control de las mismas. La escuela debe favorecer y desarrollar la educación emocional y dotar al alumnado de técnicas y herramientas que le ayuden en su desarrollo personal y emocional, no solo en el periodo de escolarización sino también a lo largo de toda su vida.

Para el desarrollo del trabajo, se lleva a cabo una revisión de la literatura científica sobre el tema de las emociones y el *Mindfulness*, con el fin de obtener información y conocimientos para producir una propuesta didáctica de intervención basada en los temas tratados. Además, se investigan diferentes programas de educación emocional en la escuela, basados en el *Mindfulness*, permitiendo así conocer metodologías, actividades, métodos de evaluación, resultados, objetivos, etc.

Mi propuesta de intervención consta de ocho sesiones dirigidas al primer curso del primer ciclo de Educación Primaria. Las sesiones están formadas por dos partes: una dedicada al trabajo con las emociones y otra dedicada a las técnicas del *Mindfulness* que pueden aplicarse a la emoción seleccionada en la sesión. Cabe destacar la importancia de la interacción entre el alumnado, los alumnos/as con el profesor o del profesor con los niños/as ya que será crucial en el desarrollo de la intervención. Se realiza un aprendizaje a veces de forma individual y otras de manera cooperativa en la que podrán expresar sus emociones sin miedo. Este programa no se ha implementado en un aula, pero las actividades se han planificado de manera realista para ser llevadas a cabo, permitiendo así que su puesta en práctica fuese viable.

2. Objetivos

El objetivo general de este trabajo consiste en dotar de herramientas al alumnado de Educación Primaria para el conocimiento y regulación de las emociones mediante la técnica de *Mindfulness*.

De este objetivo general se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Profundizar en el conocimiento de las emociones y su desarrollo en la etapa de Educación Primaria.
- Conocer la técnica del *Mindfulness*.

- Elaborar un programa de intervención en educación emocional mediante el *Mindfulness* para favorecer el conocimiento personal y la autorregulación del alumnado.

3. Marco teórico

3.1. Las emociones

La palabra emoción procede del latín “emotio” y está formada por el prefijo “e”, que traducido al castellano significa “de”, y “motio”, que traducido significa movimiento”. Por lo tanto, etimológicamente se puede concluir que las emociones son algo que impulsa a la acción.

Numerosos autores han definido la emoción de diversas formas, pero con algunos puntos en común. Por ejemplo, Goleman (1995) señala: *“Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar”* (p.3).

Igualmente, Bisquerra (2000) define la emoción como *“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas”* (p. 155).

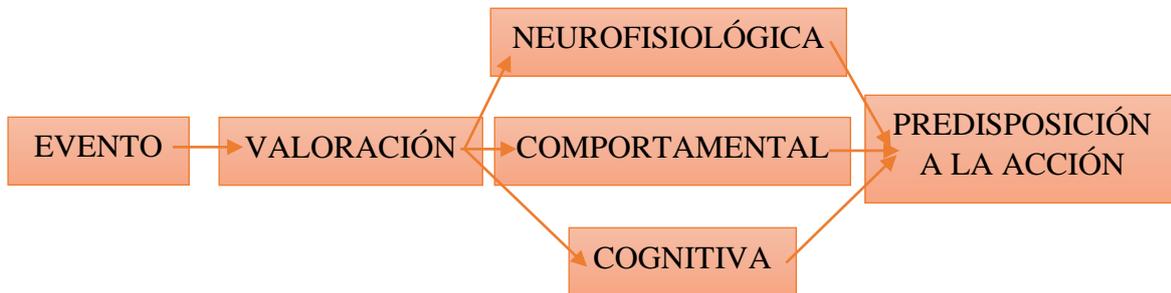
Los autores Prat y Del Río (2010), detallan las emociones como: *“Un estado de agitación que aparece en cada persona como respuesta a un estímulo”* (p.8). En este sentido, Zaccagnini (2004) explica las emociones como: *“Una combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que provocan en las personas estado que pueden ser positivos o negativos, de mucha o poca intensidad y de larga o corta duración, que produce una expresión gestual”* (p.61).

En resumen, las emociones se originan a través de un acontecimiento, al que le sigue una valoración que produce un planteamiento neuropsicológico o un comportamiento que provoca una propensión a la acción.

Algunos autores como Bisquerra (2003) señalan que las emociones son reacciones a estímulos elocuentes que constan de tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo, como se puede observar en la Figura 1.

Figura 1

Proceso de vivencia emocional



Nota. Tomado de Bisquerra (2011).

Cuando se activa la reacción emocional, el componente neurofisiológico se exterioriza en forma de taquicardia, sudoración, hipertensión, etc., es decir, provocan respuestas en el sistema nervioso y endocrino. Por ejemplo, cuando se tiene miedo, la presión cardíaca aumenta, la respiración es más rápida, los músculos se tensan, etc. Estas respuestas son involuntarias, ya que la persona no las puede controlar, pero se pueden regular mediante técnicas como la relajación, evitando así que se produzcan problemas en la salud.

Dentro del componente conductual, se incluyen los aspectos no verbales (expresiones faciales, movimientos del cuerpo, etc.) y los verbales (intensidad de la voz, sonidos etc.), que proporcionan información sobre el estado emocional. Según el comportamiento que realice una persona se puede inferir el tipo de emoción que está experimentando. Las situaciones sociales y educativas influyen en este componente ya que favorecen o dificultan que se exprese una emoción u otra. El control voluntario de esta expresión es más difícil, por lo que regular las expresiones significará haber alcanzado madurez y equilibrio.

El componente cognitivo permite reconocer un estado emocional y adjudicarle un nombre, siendo el primer aspecto de la educación emocional. Este componente se relaciona con las vivencias afectivas, con las experiencias vividas y con las apreciaciones obtenidas, valorándolas como agradables o no.

Las emociones se pueden clasificar en positivas y negativas (Bisquerra, 2001). Todas las emociones son buenas, aunque algunas nos hacen sentir bien y otras mal. La administración de los sentimientos determinará las consecuencias sobre nuestro bienestar y el de los demás, es decir, son positivas o negativas en función de si aportan bienestar o

no. La constelación de las emociones positivas está compuesta por: alegría, amor, felicidad, etc., y la constelación de las emociones negativas por: miedo, ira, tristeza, etc.

Además de esta clasificación, Goleman (1995) diferenció dos tipos de emociones: primarias y secundarias. Las primarias son alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco. Producen una repercusión física universal y son fáciles de reconocer. En cambio, las emociones secundarias no son comunes a todas las personas ya que son aprendidas y se forman por la combinación de dos o más emociones, por ejemplo, los celos es una emoción secundaria ya que combina el miedo con el amor. Cabe destacar que Goleman afirmó que las emociones secundarias aparecen a los 2 o 3 años y se caracterizan por ser sociales ya que se aprenden por medio de la interacción con la sociedad.

Las emociones desempeñan diferentes funciones que facultan a las personas para llevar a cabo respuestas eficaces ante las demandas de ambiente. Algunos autores como Montañes (2005) proponen las siguientes:

- Función adaptativa:

Es considerada una de las funciones más importantes, ya que permite al organismo planificar su comportamiento según las circunstancias, reuniendo la energía necesaria para ejecutar y guía la conducta hacia un determinado objetivo.

- Función motivacional:

La emoción y la motivación se relacionan de manera que ésta se encarga de que la emoción establezca la manifestación de la conducta motivada, la orienta hacia un objetivo determinado y permite llevarla a cabo con potencia.

- Función social:

Favorecer el surgimiento de buenas conductas es primordial, es por ello por lo que manifestar nuestras propias emociones va a permitir que el resto de las personas puedan predecir el comportamiento que se va a desarrollar y viceversa, obteniendo así una mejora en las relaciones interpersonales.

3.1.1. El desarrollo emocional

El desarrollo emocional en la infancia es considerado un proceso crucial para el niño/a ya que es el momento en el que florecen sus propias sensaciones y con ello, forjarán su autoestima, su identidad, la confianza y la seguridad consigo mismo y con lo que le rodea. Estas sensaciones proporcionan información ante un estímulo, y, además, producen emociones positivas o negativas, en diferentes grados e intensidades según el contexto.

Cada tipo de ambiente permite descubrir diferentes aspectos de la vida. El ambiente escolar permite conocer a otros niños y sirve para el aprendizaje de nuevas habilidades; el ambiente familiar otorga confianza y seguridad; el ambiente de la calle posibilita descubrir nuevas experiencias, es decir, el ambiente familiar, escolar o el de la calle, si actúan en conjunto ante un clima de comprensión seguridad y afecto, resultan constructivos (Gallardo Vázquez, 2006). Cabe destacar que el niño/a está aprendiendo continuamente del entorno en el que se desarrolla y se encuentra. Junto con las emociones se encuentra enlazado el desarrollo intelectual, por lo que es necesario educar conjuntamente ambos aspectos de la inteligencia, favoreciendo la construcción de aprendizajes intelectual y emocionalmente significativos (Fontaine, 2000).

Desde el nacimiento los niños son capaces de expresar emociones diferentes, por ejemplo, si un bebé es acariciado por sus padres, muestra una sonrisa; en cambio, después de pocos minutos puede mostrar enfado cuando, por ejemplo, se le acuesta en la cuna, es decir, se observan respuestas de agrado y desagrado ante diversas situaciones que proporcionan un gran valor comunicativo. A partir del primer año de vida, sus interacciones sociales, sus acciones y sus respuestas serán más complejas (Gallardo Vázquez, 2006). En el desarrollo de la primera infancia y del lenguaje, aparecerán emociones básicas y llegarán a ser capaces de reemplazar las acciones por palabras (Harris, 1989). Posteriormente, al finalizar la primera infancia, los niños empiezan a experimentar y entender emociones más complejas como la culpa, la vergüenza o el orgullo. Poco más tarde, durante la segunda infancia (de 3 a 6 años) se observan pequeños indicios en el control y comprensión emocional e irá construyendo su autoconcepto y autoestima. En conclusión, el conocimiento de las emociones es un proceso difícil y largo para los niños, iniciándose desde el nacimiento y prolongándose a lo largo de la infancia.

Entre los 3 y 5 años, los niños no son capaces de comprender que una misma circunstancia puede provocar dos emociones diferentes. Entre los 6 y 7 años son capaces de aceptar que algunas circunstancias pueden producir más de una emoción, aunque siempre una de ellas estará determinada por la otra (“Tenía miedo de entrar en el médico, pero me alegraría que me regalase una piruleta”). A partir de los 7 y 8 años, asumen que pueden percibir dos sentimientos parecidos ante una misma situación (“Si mi amigo coge mi bicicleta sin mi permiso, me enfadaría y me pondría triste por quedarme sin ella”) y aceptan también que en una circunstancia se pueden experimentar emociones contradictorias (“Me da rabia cocinar, pero me gusta comer”) (Palacios e Hidalgo, 1999),

Cabe destacar que el contexto social en el que se encuentra el niño es crucial, ya que proporciona situaciones diferentes que le permiten experimentar distintas emociones y a su vez, facilita la intervención de los adultos del entorno en la comprensión de los sentimientos y sus causas, favoreciendo así la comprensión emocional (Palacios e Hidalgo, 1999).

3.1.2. La inteligencia emocional

El primer artículo científico sobre inteligencia emocional es el de Salovey y Mayer en 1990, aunque pasó desapercibido cuando se publicó. Después de cinco años, el concepto de inteligencia emocional se difunde través del libro “Emocional Intelligence” escrito en 1995 por el investigador y periodista del *New York Times*, Daniel Goleman, divulgando este término que ha sido ampliamente aceptado desde el ámbito de la educación al de las relaciones sociales y las empresas.

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como:

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término, pues, que engloba habilidades muy distintas -aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual. (p.50)

Goleman (1995) adapta el modelo de inteligencia emocional creado por Mayer y Salovey (1990) incorporando al concepto las siguientes cinco habilidades emocionales y sociales básicas:

- Conocimiento de las propias emociones. La aptitud para reconocer un sentimiento o una emoción en el momento en el que se manifiesta es considerado fundamental para la inteligencia emocional. Sólo quien sabe cómo y por qué se siente de una determinada manera, podrá lograr manejar sus emociones y controlarlas de manera adecuada y voluntaria.
- La capacidad de controlar las emociones. Las personas que adolecen de esta facultad poseen constantemente tensiones desagradables que atormentan y perturban el equilibrio de su estado interior. No se puede elegir las emociones, pero si está en nuestro poder guiar las reacciones emocionales. Lo que se realice con estas (manejarlas de manera inteligente), depende de la inteligencia emocional.

- La capacidad de motivarse uno mismo. El dominio de la vida emocional hacia un objetivo resulta principal para estimular y perseverar en la motivación, atención y creatividad. Las personas que poseen esta habilidad tienden a ser más eficaces y productivas en el día a día.
- El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía que se asienta en la conciencia emocional de cada persona constituye una habilidad fundamental. Consiste en la capacidad que disponen las personas para reconocer las emociones de los demás, siendo capaces de ponerse en su lugar y razonando de manera adecuada a sus reacciones emocionales.
La empatía hacia otras personas exige la predisposición a aceptar las emociones, escuchar manteniendo la atención y ser capaz de interpretar los pensamientos y los sentimientos que no se hayan expresado de manera verbal.
- El control de las emociones. Consiste en la habilidad para socializarnos de manera adecuada con las emociones ajenas.

Las personas socialmente inteligentes (Goleman, 1995) son capaces de conectar con el resto de las personas, perciben rápidamente sus reacciones y sentimientos, y debido a esto, pueden solucionar los conflictos que se producen mediante la interacción humana.

En conclusión, existe un consenso general sobre la existencia de unas competencias emocionales que tendrían que aprender todas las personas. La estrategia para progresar en las competencias emocionales es designada como educación emocional.

3.1.3. La educación emocional

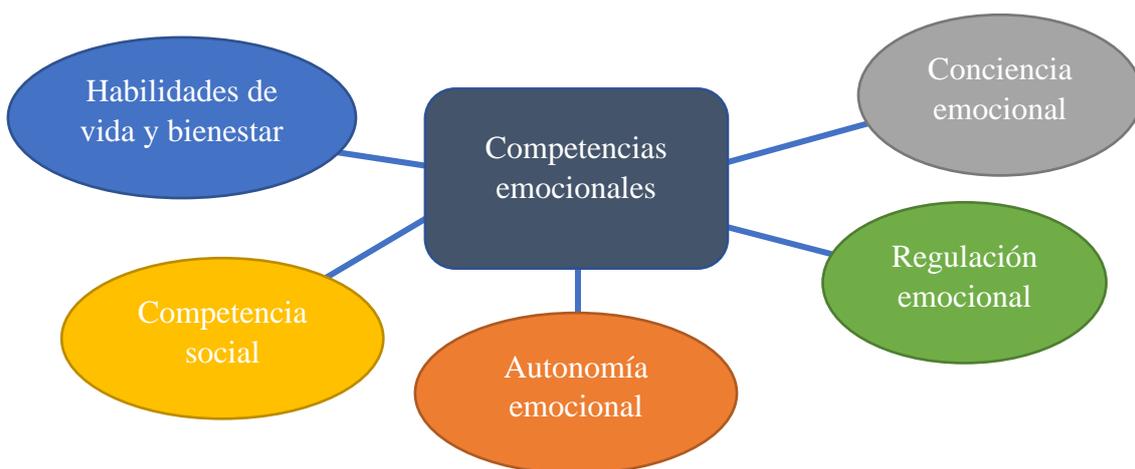
Las dificultades emocionales pueden producir ansiedad, estrés, depresión, violencia, fobia escolar, conductas indisciplinadas, etc. Diversos estudios señalan que el analfabetismo emocional posee efectos negativos en las personas y sobre la sociedad (Goleman, 1995). Respecto a la educación emocional, Bisquerra (2000) la define como: *“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”* (p.587).

Es importante realizar una correcta educación emocional ya que, mediante una adecuada enseñanza, las personas pueden ser conscientes de sus emociones y pensamientos y, por tanto, poder dominarlos logrando perfeccionar el desarrollo personal y social, puesto que permitirá una mejor comunicación de las propias emociones teniendo

en cuenta las de los demás. Según Bisquerra (2011) las competencias emocionales son: la conciencia emocional, la regulación emocional, las habilidades de vida y bienestar, la competencia social y la autonomía emocional, según se señalan en la Figura 2. El desarrollo de estas conforma el contenido básico de la educación emocional.

Figura 2

Contenidos de la educación emocional



Nota. Tomado de Bisquerra (2011).

Para avanzar en las competencias emocionales es necesario una práctica continua y un buen entrenamiento. Ejecutar adecuadamente las competencias emocionales y poseer un buen desarrollo de la inteligencia emocional, no asegura que una persona pueda no hacer el mal, reclamando que, en el transcurso de la enseñanza de la educación emocional, los ideales éticos estén siempre presentes. Por consiguiente, la educación emocional y la educación moral van intrínsecamente unidas y se deben enseñar a la vez (Bisquerra, 2011).

3.1.4. La regulación emocional

La regulación de las emociones (Bisquerra, 2011) es un elemento esencial de la educación emocional, además de que propicia un correcto desarrollo psicomotor. Es importante no confundir la regulación con la represión; la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc., son aspectos de la regulación.

A medida que los niños/as crecen, el control de las propias emociones se transforma en un proceso de autocontrol, ya que aprenden a evaluar, regular y modificar sus propios

estados emocionales (Palacios e Hidalgo, 1999). A partir de los 6 años, los niños/as son capaces de ocultar sus sentimientos al resto de personas, mediante el cambio de la expresión conductual externa siendo conscientes que su apariencia externa no implica un cambio en su estado emocional interno. Desde los 6 años, el procedimiento más utilizado para modificar un estado emocional no deseado consiste en tratar de cambiar una situación que lo provoca, para conseguir lograr un estado diferente que provoque una emoción positiva. Esta estrategia se empleará durante toda la infancia, siendo cada vez más perfecta (Harris, 1989). Otra estrategia utilizada es pedir ayuda a otras personas. Hasta los 6-7 años, los padres son la principal fuente de consuelo; a medida que pasan los años, las peticiones serán dirigidas a otros/as niños/as, siendo importante el rol de los amigos.

La mayor parte de los niños/as con dificultades en la motricidad, tienen también problemas emocionales que afectan no sólo al ámbito motriz, sino también al desarrollo social y psicológico, desencadenando en la desconfianza hacia uno mismo, problemas en la autoestima (baja autoestima), inseguridades, ansiedad, etc. Por esta razón, es fundamental que los niños conozcan y adquieran técnicas para la regulación y manejo de las emociones. Las técnicas, entre otras, que se pueden enseñar basadas en diversos psicólogos actuales son:

- *Respiración*. La respiración puede emplearse como una herramienta para la regulación emocional en determinados momentos. Además, la práctica diaria de ejercicios sobre respiración fomenta un estado de calma y una mejor calidad de vida. Consiste en realizar una respiración lenta y regular (Achilli, 2020).
- *Introspección*. Se trata de la capacidad para reflexionar y tomar conciencia sobre las propias ideas, acciones, emociones o sentimientos que nos permiten entenderlos (García, 2021).
- *Autoafirmaciones positivas*. Consiste en frases positivas que se dicen en voz alta hacia uno mismo y de manera reiterada, con el objetivo de mejorar la autoestima, percepción y seguridad sobre sí mismo (Verdejo, 2021).
- *Zona de calma*. Se sitúa un espacio específico para conseguir volver a la calma, ante una situación de enfado, estrés, agitación, ... Con el objetivo de regular sus emociones y entrar en un estado de tranquilidad (García-Campayo *et al.*, 2017).
- *Mindfulness*. Se trata de una técnica que se basa en la aceptación de lo que sucede en el momento, tratándolo de aceptar sin juzgarlo.

En el siguiente apartado se incide en esta técnica que será relevante en el desarrollo de este trabajo.

3.2.Mindfulness

Hasta la actualidad existen numerosas definiciones del término *Mindfulness*. Autores como Kabat-Zinn (2003) define el *Mindfulness* 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.*” (p.87).

Otros como Bishop (2004) lo señalan 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*” (p. 32).

En este sentido, García-Campayo y Navarro (2018) lo denominan como: “*Un estado de la mente que consiste en estar atento al momento presente sin juzgar*” (p. 42)

Simón (2007) determina esta técnica como: “*La capacidad humana, universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia*” (p. 8)

En suma, todas las definiciones del *Mindfulness* coinciden en indicar que la técnica busca proporcionar atención hacia los estados emocionales, generando conciencia sobre estos, además de tomar conciencia del momento presente.

Esta técnica, aunque está tomando auge en la actualidad, tiene sus orígenes a finales de siglo VII a.C., ligado al budismo. El vocablo *Mindfulness* es una palabra inglesa que procede del término *sati* (parte esencial de una práctica budista) escrito en lengua Pali, que significa “consciencia o atención plena”. En español se ha traducido como: atención plena o plena consciencia. En Occidente, este concepto fue introducido por John Kabat-Zinn (1990) mediante el Programa de *Mindfulness* Basado en la Reducción del Estrés, que aspiraba a dar ayuda a los pacientes de un centro médico para lograr reducir el estrés y el dolor crónico. A partir de entonces, el empleo de esta técnica se ha extendido por todo el mundo en diferentes ámbitos, incluso la educación.

La principal utilidad del *Mindfulness* es promover y establecer el control, el bienestar personal y la supresión del estrés/ansiedad permitiendo lograr una consciencia libre de juicios. Este método pretende que la persona dirija su propia atención, observando y entendiendo sus pensamientos, pero omitiendo cómo se siente en cualquier momento, manteniendo el control sobre sucesos inmanejables.

3.2.1. Beneficios del Mindfulness

El empleo de esta estrategia contiene numerosos beneficios a corto y largo plazo. Entre las múltiples ventajas que se obtienen mediante la práctica del *Mindfulness*, se pueden señalar:

- Reduce el estrés: Si las hormonas del estrés están en continua liberación, el cuerpo permanece en una situación física de sobreesfuerzo que puede provocar el agotamiento del sistema inmune y así mismo, en un ciclo de estrés (Krech y Holley, citado en García-Campayo et al., 2017). El *Mindfulness* puede ayudar a reducir los efectos negativos del estrés ya que permite aceptar las situaciones, tomar conciencia de los pensamientos y reacciones, conectar con la propia respiración y comprender mejor el origen de las respuestas estresantes.
- Fomenta el bienestar: Diversos estudios señalan que el empleo de esta técnica reduce la ansiedad y la depresión, aumenta los pensamientos positivos, disminuye el cansancio, el dolor y las quejas psicósomáticas y favorece el desarrollo de sentimientos positivos (García-Campayo et al., 2017).
- Aprendizaje óptimo: Su empleo mejora la atención y la función ejecutiva del alumnado y, por tanto, la mejora del aprendizaje (Ritchhart y Perkins, citado en García-Campayo et al., 2017).
- Clima positivo en el aula: El *Mindfulness* se plantea como una posible técnica para prevenir el acoso escolar. Su uso en el aula puede hacer que los alumnos/as sean conscientes del sufrimiento y al presenciarlo, actúen conmovidos para ponerle fin (Gonyor, citado en García-Campayo et al., 2017).
- Conexión con el mundo: El empleo de esta técnica puede fomentar la compasión hacia los problemas del mundo contribuyendo a la construcción de personas comprometidas y bondadosas (Zajonc, citado en García-Campayo et al., 2017).

3.2.2. Empleo del Mindfulness en las aulas

Esta técnica se puede utilizar de múltiples maneras mediante distintos ejercicios. Es importante dedicar un periodo corto de tiempo para explicar la finalidad de la práctica para favorecer su comprensión.

La participación de las personas no debe ser obligatoria, pero aquellos que no lo hagan deben de guardar silencio. Este método se puede llevar a cabo en las aulas de Educación

Primaria, independientemente de la edad, aunque la duración de las prácticas pueda variar en función de ella y del tiempo que lleven practicándolo. Ante todo, el tiempo que se dedique tiene que resultar cómodo para el niño, ni que se exceda ni que sea escaso. Se aconseja que las primeras prácticas sean cortas, de 2 o 3 minutos y ampliarlas a 4 o 5 minutos para los niños/as de 4 y 5. Para el resto de las edades, las sesiones deben durar entre 5 y 10 minutos, con el objetivo de que no desemboque a la frustración (García-Campayo et al., 2017).

La psicóloga y psicopedagoga Teresa Arévalo (2015) propone una serie de pautas para aplicar esta técnica en las clases. Recomienda practicarla en el mismo momento, los mismos días a la semana y a la misma hora. Aconseja estar en un lugar tranquilo, sin ruidos (evitando así cualquier distracción), con una temperatura estable y en un lugar cómodo para el cuerpo. Además, puede ser un lugar cerrado o al aire libre en la naturaleza. La posición corporal que se debe adoptar es la espalda recta sin tener ningún tipo de tensión. Sugiere repetir los ejercicios que más puedan gustar en la clase, ya que cada uno puede provocar una experiencia distinta y, además, que el adulto los realice también. Asimismo, propone valorar el esfuerzo realizado y al finalizar los ejercicios, preguntar a cada uno/a por las experiencias que han tenido en el transcurso.

El juego y la diversión deben aparecer en la práctica del *Mindfulness*, sobre todo para el alumnado joven (Greenland, citado en García-Campayo et al., 2017). Tienen que sentir curiosidad, por lo que el juego simbólico, la risa, etc. son aspectos fundamentales. Además, la variedad fomenta la participación y el interés en el alumnado; aunque la práctica de las mismas actividades ligeramente cambiadas puede aportar a los niños diferentes resultados y por ello no resulte una situación aburrida.

3.2.3. Programas de intervención en la escuela

A lo largo de los últimos años, han aparecido una gran cantidad de programas sobre el bienestar emocional y el *Mindfulness* orientados a la escuela proponiendo diversas intervenciones en Educación Infantil y en Educación Primaria. Entre ellas se pueden señalar las siguientes:

- Programa “Treva”

Este programa nace en el seno de la escuela española siendo el primero que aborda la relajación y meditación en las aulas, con los objetivos de perfeccionar el rendimiento académico, mejorar la salud, instruir la interioridad y perfeccionar la convivencia. TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Creado por el profesor

Luis López-González (2013), está formado por doce unidades (atención, respiración, visualización, silencio mental, voz y habla, relajación, conciencia sensorial, postura, energía, movimiento, enfoque emocional o focusing y centramiento), que se aprenden de forma individual y se agrupan según el objetivo. (López-González, citado en García-Campayo et al., 2017).

- *El programa aulas felices*

“Aulas felices” es el primer programa educativo propio y original en España basado en la psicología positiva, la neurociencia y la educación positiva (Arguís *et al.*, 2012). Sus creadores son el grupo SATI, formado por cuatro personas (M^a del Mar Salvador Monge, Ricardo Arguís Rey, Silvia Hernández Paniello y Ana Pilar Bolsas Velero) en Zaragoza en el año 2009.

Este programa está destinado a alumnos/as entre los 3 y los 18 años. Se compone de un total de 321 estrategias concretas en las que se combinan el aprendizaje de los contenidos escolares y el bienestar en las clases. Sus objetivos son: potenciar el desarrollo personal y social del alumno y promover la felicidad del alumnado, los profesores y las familias (Equipo SATI, citado en García-Campayo et al., 2017).

Sus propuestas generales se articulan en torno a tres ejes: meditación basada en la respiración, técnicas de relajación o meditación y atención plena en la vida cotidiana.

- *Programa crecer respirando*

Programa de prevención primaria basado en el *Mindfulness* para ser adaptado en los colegios e incorporado en el currículo escolar. Sus objetivos se basan en la organización CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), que plantea la integración del aprendizaje socioemocional para aplicar las cinco competencias cognitivas, emocionales y comportamentales: autoconciencia, conocimiento emocional, toma de decisiones responsables, habilidades sociales y autorregulación (Davidson et al., 2012).

Este programa va dirigido a los niños entre los 7 y los 12 años. Aunque con adaptaciones se puede aplicar a niños entre 5 y 6 años y adolescentes de 12 a 14 años.

El objetivo general es el desarrollo de la competencia socioemocional y de la regulación atencional. En concreto, se basa sobre el Modelo de las tres A: atención, autorregulación y amabilidad, que se desarrollan por medio del *Mindfulness*. La metodología es participativa y constructiva, es decir, los niños aprenden desde las experiencias que ellos viven en primera persona (García y Luna, citado en García-Campayo et al., 2017).

- *Programa escuelas despiertas*

Basado en el *Mindfulness*, es un enfoque pedagógico dirigido al alumnado, el profesorado y los centros educativos. Se fundamenta en tres pilares: el primero es “Presencia” con el que se pretende ayudar a despertar la presencia en los educadores con el fin de promover oportunidades para que los maestros puedan investigar en sí mismos y en la vida, la conciencia, las sensaciones, la forma, las percepciones y las formaciones mentales. El segundo pilar es “Comunidad” ya que el desarrollo de comunidades de aprendizaje y práctica fomenta originar una mayor comprensión de la educación. Por último, el tercer pilar es “Servicio”, los educadores adquieren conciencia del bienestar que genera el *Mindfulness* y lo transmiten al alumnado, familias o grupos de referencia, lo que a ellos les ha permitido despertar su felicidad (Aguilera, citado en García-Campayo et al., 2017).

- *Programa Horeb*

El programa Horeb va dirigido a niños desde los 6 a los 18 años con los objetivos de trabajar la interioridad por medio de la atención plena para formar una cultura compasiva de acogida y de cuidado de la creación y desarrollar la mente compasiva para aminorar la “mente amenazante” determinada por el estrés, el consumismo, la competitividad y la agresividad (Jalón et al., 2015).

3.3. Relación entre las emociones y el Mindfulness

La puesta en práctica del *Mindfulness* propicia estados de ánimo positivos y otorga destrezas para calmar los negativos, formándose así una técnica para la regulación emocional (Ramos y Hernández, 2008). El método *Mindfulness* tiene como principal objetivo conseguir aceptar las emociones propias de la misma manera en la que nacen, sin evitarlas o controlarlas. De esta forma, se evita la aparición de la frustración o la ansiedad que se produce al someter a una persona a una situación que no se puede modificar (Funes, 2020). Además, proporciona un método o técnica para dirigir las emociones, reacciones, actitudes o pensamientos y poder hacer frente a las situaciones que ocurren. Todo esto se logra a partir de la práctica y en la depuración de la conciencia plena.

El *Mindfulness* permite aceptar la realidad, tomando conciencia de lo que ocurre y por ello, permite comprender las emociones propias y las de los demás (Ramos y Hernández, 2008). Además, numerosos estudios señalan los beneficios que aporta en el control del

estrés y en la salud la práctica del *Mindfulness*, para las personas en general y para los docentes y alumnos en particular (Funes, 2020).

La conciencia sobre las emociones se desarrolla con su práctica debido a que origina atención en dirección hacia los estados emocionales. La práctica del *Mindfulness* posibilita distinguir las emociones, dándoles un sentido y, por tanto, tener conciencia sobre ellas (Ramos y Hernández, 2008). Esta técnica se encuentra asociada con la autoestima, el optimismo, la positividad, ... lo cual nos proporciona de inteligencia emocional (Brow y Ryan, 2003).

Como conclusión, aplicar el *Mindfulness* en las aulas resulta clave para el trabajo de las emociones, constituyendo así una técnica muy útil para la educación emocional.

4. Propuesta didáctica

4.1. Introducción

Tras la investigación y recopilación de la información sobre las emociones, el *Mindfulness* y diferentes programas educativos relacionados con el tema de este trabajo, he diseñado una propuesta de intervención con un total de ocho sesiones que aborda el empleo del *Mindfulness* en el conocimiento y control de las seis emociones básicas. Las actividades están destinadas al primer curso de Educación Primaria.

En cada una de las sesiones de esta propuesta, se incluyen actividades en las que se tienen presentes las emociones, la inteligencia emocional y la educación emocional. En la primera sesión se presentan las emociones y en la última, se realiza un juego a modo de repaso. Con su puesta en práctica se aspira a desarrollar las competencias y objetivos que se marcan, basándose el currículo del Real Decreto 126/2014 de Educación Primaria.

4.2. Objetivos

- Generales:
 - Desarrollar el aprendizaje y conocimiento de las seis emociones básicas.
 - Descubrir las emociones de las personas.
 - Promover el autocontrol.
- Específicos:
 - Poder relajarse a través de la respiración.
 - Favorecer la imaginación y la creatividad.

4.3. Competencias

Entre las competencias señaladas en el Real Decreto 126/2014 de Educación Primaria, en esta propuesta didáctica se abordan las siguientes: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender, competencia cultural y artística, competencia social y ciudadana y competencia de autonomía e iniciativa personal.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): A lo largo del desarrollo de las actividades de la propuesta, el alumnado llevará a cabo la comunicación entre sus compañeros de clase y con el profesor, pudiendo expresar sus emociones por medio del lenguaje.
- Competencia aprender a aprender (CAA): Esta competencia se pone en práctica por medio de las actividades que promueven la reflexión sobre

situaciones que han vivido antes o averiguar la respuesta ante cuestiones que se plantean.

- Competencia cultural y artística (CCA): En varias actividades deberán expresar determinadas emociones por medio de dibujos.
- Competencia social y ciudadana (CSC): En el desarrollo de la propuesta y el aprendizaje y consciencia de las emociones, mejorará sus relaciones interpersonales.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal (CAIP): Las actividades proporcionarán independencia en el alumnado a la hora de tomar sus propias decisiones en la clase y otorgándoles libertad de movimientos en la dramatización, el dibujo, etc.

4.4. Temporalización

Esta propuesta cuenta con un total de ocho sesiones de 50 minutos aproximadamente cada una; la primera es una introducción al tema, las seis sesiones siguientes se dedican a cada una de las emociones básicas y la octava es un repaso de todo lo aprendido.

Esta planteada para realiza una sesión por semana, por lo que esta propuesta ocupa un total de 8 semanas, es decir, alrededor de dos meses.

4.5. Metodología

La metodología ideada es diferente, dependiendo de la sesión. Algunas veces se trabajará de forma individual, otras de manera cooperativa todos juntos o por grupos, según la actividad.

Cuando el alumnado trabaje de manera conjunta o en grupos, se lleva a cabo un aprendizaje colaborativo, en el cual los niños cooperan y se ayudan entre todos; sin embargo, cuando trabajan de manera individual, deben reflexionar por sí solos y realizar de manera autónoma su aprendizaje. Cabe destacar que, aunque algunas actividades las realicen individualmente, la mayor parte de las actividades de la propuesta poseen una parte en común dónde comparten sus pensamientos entre sus compañeros, favoreciendo así la participación, el aprendizaje y el papel activo del alumno.

Además, en el desarrollo de la propuesta de intervención se pretende alcanzar un aprendizaje significativo (Ausubel, 2002), El alumnado construye su aprendizaje, unificando los conocimientos que ya poseían, con los nuevos contenidos que se aprendan.

4.6. Destinatarios

Los destinatarios indicados para la propuesta de intervención son el alumnado de 1º de Educación Primaria. Lo ideal sería llevar a cabo estas sesiones para una clase de una ratio de 20 a 24 alumnos/as; además de que deberían mostrar una actitud participativa y cooperativa los niños/as de la clase, con el fin de alcanzar los objetivos marcados.

4.7. Contenidos

Los contenidos que se trabajan a lo largo de esta propuesta de intervención han sido extraídos del Decreto 24/2014 y son:

Bloque II. (El ser humano y la salud) Ciencias de la naturaleza.

- Las emociones y los sentimientos.

Bloque I. (Habilidades perceptivo-motrices básicas) Educación física.

- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación.

Bloque II. (Actividades físicas artístico-expresivas) Educación física.

- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.

Bloque I. (La identidad y la dignidad de la persona) Valores sociales y cívicos.

- El autoconcepto. La identidad personal. La toma de conciencia de uno mismo, emociones y sentimientos. La autopercepción positiva de las cualidades personales. La descripción física. El vocabulario de las emociones.
- La autonomía. El autocuidado. La autorregulación de conductas cotidianas. El control de impulsos. La relajación.

4.8. Sesiones

A continuación, se presentan las ocho sesiones sobre las emociones y la técnica del *Mindfulness*. En el transcurso de las sesiones aparecen las diferentes emociones de manera consecutiva, con una sesión inicial a modo de introducción y una sesión final como repaso y recordatorio. Posteriormente se lleva a cabo una propuesta de evaluación de los conocimientos que han adquirido los alumnos durante la propuesta de intervención.

4.8.1. 1ª sesión

Tabla 1

Introducción de las emociones

1ª actividad	
Tiempo: 20 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Conocer y aprender las seis emociones básicas.• Poder distinguir qué emoción produce una situación.	Materiales: Seis cartulinas con el nombre de una emoción diferente para cada alumno/ a.
<p>Desarrollo: Para el comienzo de la sesión el alumnado tendrá que responder en voz alta unas preguntas según el maestro se lo indique. Las cuestiones son: “¿Conocéis qué son las emociones?”, “¿Qué emoción sientes ahora mismo?”, “¿Dime el nombre la emoción que realizo ahora mismo?” (Interpretar una de las seis emociones: sorpresa, miedo, tristeza, alegría, enfado y asco).</p> <p>A continuación, se explicarán las seis emociones junto con la expresión facial y corporal que conlleva. Después, se entregarán seis cartulinas en las que en cada una pone una emoción. Seguidamente, se expondrá una situación y el alumnado tendrá que enseñar la primera cartulina de la emoción que les produzca y explicar el porqué.</p> <p>Situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ver a un perro.• Se rompe tu juguete favorito.• Tienes verdura para comer.• Llegas a casa y hay un regalo encima de la cama.• Discutes con tu mejor amigo.• Ves basura caminando por el monte.• Dormir en el monte en una tienda de campaña.• Estás sólo en casa y oyes un ruido.• Es tu cumpleaños.• Te encuentras dinero en la calle.	

Para finalizar esta primera actividad, el alumnado que quiera podrá explicar una situación que vivieron fuera de la escuela y la emoción que le produjo y explicar el porqué.

Tabla 2

Cortometraje “Monsterbox”

2ª actividad	
Tiempo: 20 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes emociones que expresan cada personaje del cortometraje. 	Materiales: Ordenador, proyector para la visualización del cortometraje y seis cartulinas con el nombre de una emoción diferente para cada alumno/a.
Desarrollo: Para la segunda actividad se visualizará del cortometraje “ Monsterbox ”, en el que constantemente se producen emociones en los personajes. Se llevarán a cabo dos visualizaciones; en la primera no se realizarán pausas, mientras que, en la segunda, el maestro/a detendrá el corto en cada emoción que muestren los personajes para que el alumnado responda de cuál se trata (como ayuda seguirán teniendo las cartulinas en las que en cada una está escrita una emoción).	

Tabla 3

Recordamos lo aprendido

3ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Repasar las emociones vistas. 	Materiales: Proyector para la visualización del cortometraje.
Desarrollo: Para finalizar la sesión, se recordarán las escenas vistas en el cortometraje y las emociones que sentían los personajes, con el objetivo de recordar las seis emociones básicas trabajadas al comienzo de la sesión. Se preguntará al alumnado por	

qué creen que se produce esa emoción en la escena y, además, tendrán que imitarla.

Por ejemplo:



Emoción: Sorpresa.

Estaba sorprendida por la caseta que le había hecho a un pájaro.

Imitación:



4.8.2. 2ª sesión

Tabla 4

Mural de la alegría

1ª actividad	
Tiempo: 40 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Conocer y reflexionar sobre la emoción “alegría”.• Reconocer cuándo se siente alegre cada alumno/a.	Materiales: Pizarra, papel para el mural y hoja “Yo me siento alegre cuando...”.
Desarrollo: Al comienzo de la sesión se preguntarán varias cuestiones al alumnado: “¿Cuándo sentís alegría?”, “¿Cuándo estáis alegres, os sentís bien o mal?”, “¿Sueles estar mucho tiempo alegre a lo largo del día?”. Después de dialogar sobre las preguntas y reflexionar sobre ello; el profesor escribirá en la pizarra “yo me siento alegre cuando...”. Cada alumno/a expresará en voz alta y	

en orden cuándo se sienten alegres. A continuación, se les entregará un papel en el que tendrán que completar la frase que han expresado anteriormente. Además, deberán incluir su nombre, ya que cuando acaben y decoren la hoja, tendrán que pegar cada uno/a su frase en una cartulina a modo de mural.

Ejemplo de la hoja a completar:



Ejemplo del mural:



Tabla 5

El círculo de la atención

2ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Despertar la concentración y el trabajo en equipo entre el alumnado. 	Materiales: Campana, vaso y agua.

Desarrollo: Para esta actividad, se retirarán las sillas y las mesas a los extremos de la clase, para dejar espacio en el centro del aula. Se organizará a la clase en dos grupos. El profesor elegirá dos objetos diferentes, para un grupo una campana y para el otro, un vasito lleno de agua (se intercambiarán los objetos una vez terminen). El alumnado tendrá que pasar el objeto a su compañero/a poniendo atención y evitando que la campana haga ningún ruido o sin derramar agua del vaso.

Al terminar, se les preguntará que les ha parecido la actividad y qué sensaciones han tenido al realizarla.

4.8.3. 3ª sesión

Tabla 6

El enfado

1ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “enfado”. 	Materiales: No se necesita de material.
<p>Desarrollo: Para el comienzo de la sesión, se realizará una tertulia. Se preguntarán diferentes cuestiones para propiciar que los alumnos participen y hablen. Las preguntas serán: “¿Cómo os sentís cuando os enfadáis?”, “¿Cuándo es la última vez que os enfadasteis?”, “¿Soléis enfadaros muchas veces a lo largo del día?”, “¿Cuándo estáis enfadados os sentís bien o mal?”, etc.</p> <p>En esta parte de las cuestiones, se pretende que todo el alumnado participe y hable con naturalidad al resto de sus compañeros.</p>	

Tabla 7

El globo

2ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos:	Materiales: No se necesita de material.

<ul style="list-style-type: none"> • Asimilar que el enfado no es una emoción negativa. • Aprender una técnica que poner en práctica cuando estén enfadados. 	
<p>Desarrollo: En primer lugar, se advertirá al alumnado que la emoción del enfado es algo normal y además saludable. No se debe reprimir esta emoción en los niños, sino de que comprendan lo que significan y conozcan alguna técnica para remediarlo.</p> <p>A continuación, se pedirá que los niños se levanten de la silla, se queden de pie y que cierren los ojos. Acto seguido, tendrán que inhalar aire e imaginarse que se inflan como si fueses globos gigantes. Cuando no puedan más, de manera muy pausada deberán de exhalar el aire simulando que se desinflan. Se volverá a realizar un par de veces más y después de esto, podrán volver a abrir los ojos.</p> <p>Se preguntará al alumnado cómo se sienten en ese momento. Se finalizará con la conclusión de que en cualquier momento que se sientan enfadados o furiosos, pueden realizar esta técnica para relajarse.</p>	

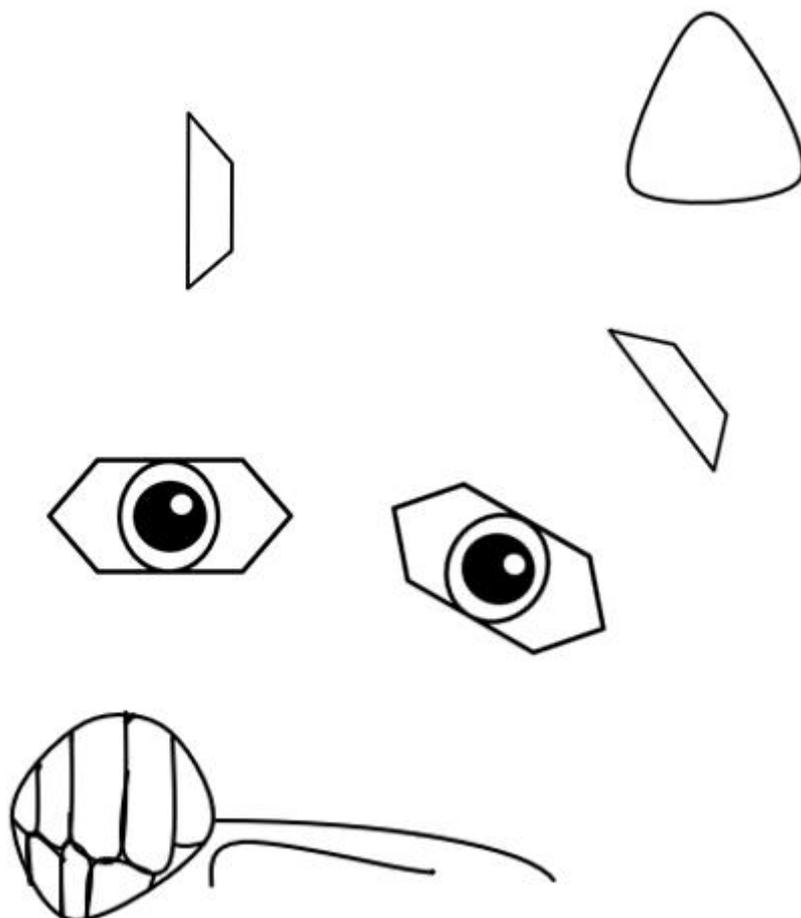
Tabla 8

Retrato

3ª actividad	
Tiempo: 30 minutos aprox.	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender el gesto facial que acompaña a las distintas emociones. • Desarrollar su creatividad y repasar la técnica aprendida. 	<p>Materiales: Hoja con las expresiones de la cara desordenadas, cartulina, tijeras, pegamento, lapicero, pizarra y pinturas.</p>

Desarrollo: Después de la actividad anterior, se entregará a cada alumno un folio con el dibujo de unos ojos, cejas, nariz y boca enfadada. Se encontrarán cada parte de la cara dispersa por la hoja, y tendrán primero que pintar como ellos quieran cada elemento para posteriormente recórtalo.

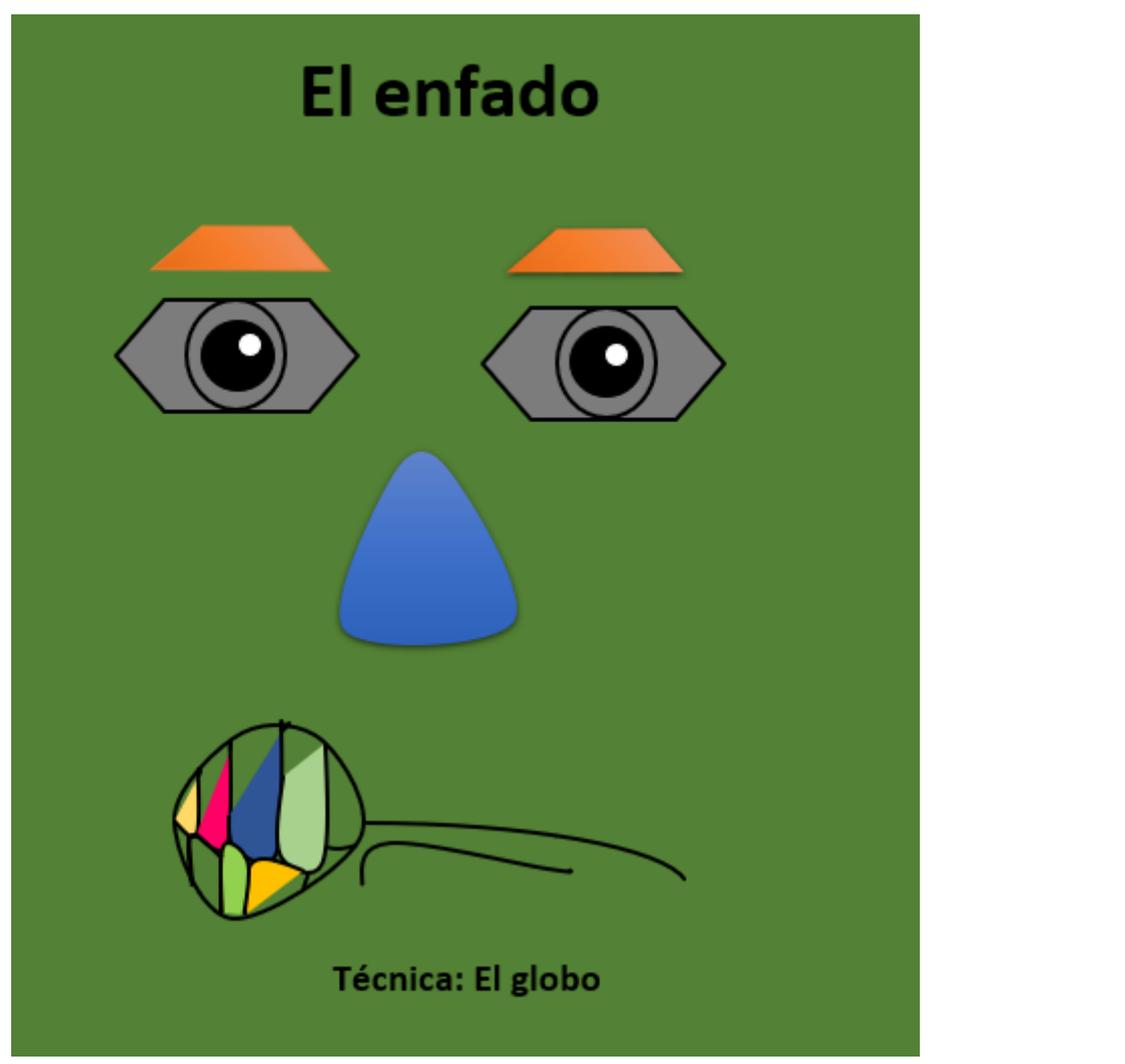
Hoja:



Después, se repartirán unas cartulinas de colores de manera aleatoria en la que cada uno tendrá que colocar cada parte de la cara enfadada de manera correcta para conseguir plasmar la emoción que han trabajado.

Mientras, el profesor escribirá en la pizarra para ayudar al alumnado las frases de: “El enfado” y “Técnica: el globo”; para que cuando vayan acabando, el profesor indique que deben escribir en la parte de arriba de la cartulina la emoción trabajada y en la parte de abajo la técnica que han aprendido.

Ejemplo:



4.8.4. 4ª sesión

Tabla 9

El miedo

1ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Conocer y reflexionar sobre la emoción “miedo”.	Materiales: No se necesita de material.

Desarrollo: Se comenzará la sesión con una charla con el alumnado de la clase. Cabe destacar que esta emoción deben sentirla y expresarla, permitiendo así que en un futuro no realicen conductas violentas o depresivas.

En primer lugar, el profesor comentará a los niños: “Los miedos se esconden en nuestro cerebro y éste se encarga de dominar nuestros pensamientos y es el que ordena al corazón que lata más deprisa, acelerándose más de lo habitual. Es por ello por lo que todo el mundo siente miedo alguna vez, sin importar lo mayor, valiente, grande o atrevido que sea”. Después de aclarar y expresar esta explicación al alumnado, se llevará a cabo la charla en la que el profesor preguntará varias cuestiones para permitir que los niños hablen. Las preguntas serán: “¿Soléis sentir miedo?”, “¿Cuándo es la última vez que sentisteis miedo?”, “¿Os gusta sentir miedo?”, “¿Cómo os sentís cuando tenéis miedo?”, etc.

En esta parte de las cuestiones, se pretende que todo el alumnado participe y hable con naturalidad al resto de sus compañeros.

Tabla 10

El susurro de tu nombre

2ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Propiciar ternura y calidez hacia uno mismo. 	Materiales: No se necesita de material.
Desarrollo: (Parte preparatoria) Se prepara al alumnado para la práctica. Todo el material que se encuentre en su mesa tendrá que ser recogido. Los niños separarán sus pupitres y adoptarán en la silla una posición cómoda, con la espalda bien colocada y recta y las manos sobre las piernas. El profesor observará a los alumnos y corregirá a los que estén mal colocados. Después de esto, tendrán que ir cerrando los ojos y mantener su atención hacia sí mismo.	
(Parte central. Duración: 5 minutos) Durante los primeros minutos se comenzará explicando al alumnado que tienen que imaginarse que se llaman a ellos mismos por su nombre en un tono enfadado, como dando a entender que han hecho algo mal.	

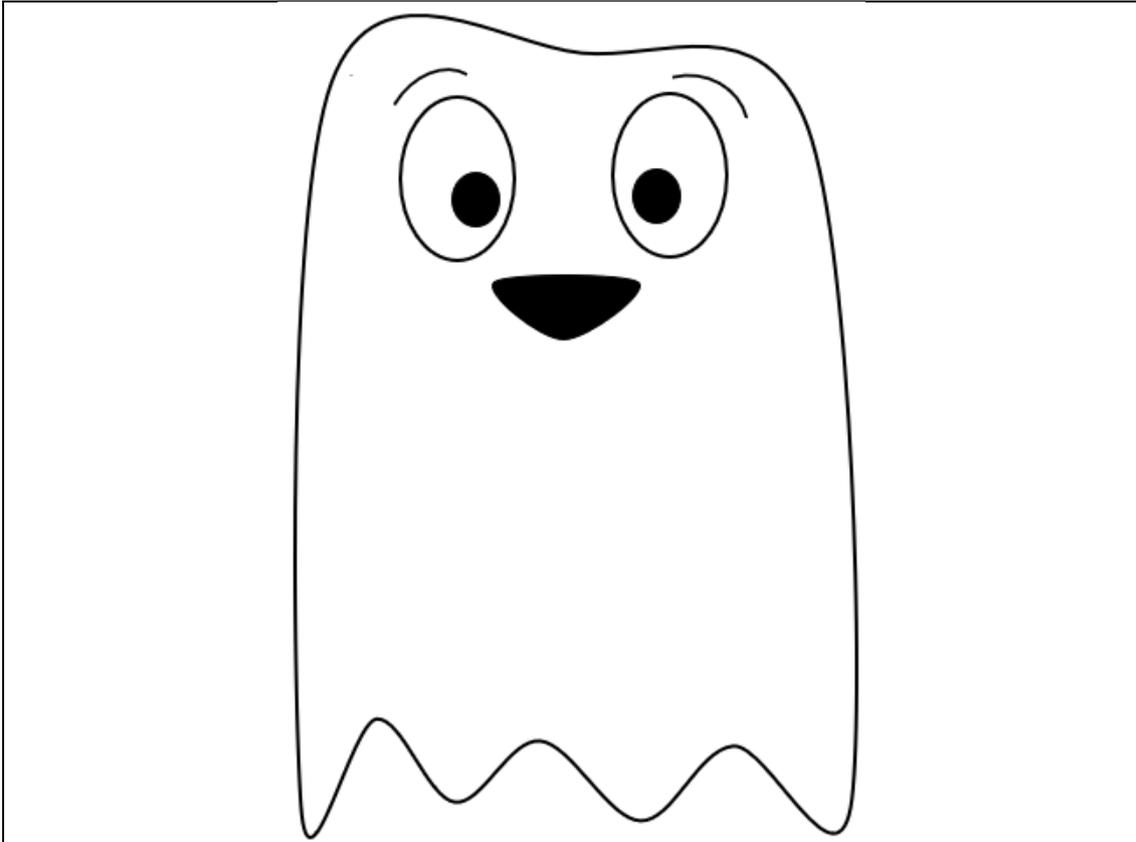
Seguidamente deben observar cómo se siente y reacciona su cuerpo ante esta situación. En los siguientes minutos tendrá que imaginarse que se llaman por su nombre, pero esta vez de manera amable, como si fuese la persona que más le quiere. Acto seguido tienen que observar cómo se ha sentido y cómo ha reaccionado su cuerpo ante esta situación. Para acabar, en el último minuto, tendrán que reflexionar sobre las dos situaciones experimentadas y recordar que cuando se sientan tristes, enfadados, con miedo, etc., pueden pronunciar su nombre con suavidad y amabilidad para conseguir calma y bienestar.

(Parte final) Para finalizar, aconsejamos al alumnado que realicen unos ejercicios, El maestro los realizará con ellos para que les sirva de ejemplo. Moverán los pies con suavidad, después las manos, acto seguido son suavidad movimientos circulares con los hombros; después se realizarán varias repeticiones de inspiración profunda, para después expulsar el aire detenidamente para acabar abriendo los ojos.

Tabla 11

El fantasma ahuyenta-miedos

3ª actividad	
Tiempo: 30 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer aquello que les da miedo. • Enfrentar sus miedos expresándolos en un papel. • Desarrollar su carácter creativo. 	Materiales: Pinturas, mural del fantasma, gomets, pegamento y folios de colores DIN A6.
Desarrollo: Para esta actividad se les presentará al alumnado al “fantasma ahuyenta-miedos”. Se colocará en el medio de la pizarra para que todos los niños puedan verlo.	



Se les explicará que este espectro es especial, ya que su objetivo no es dar miedo a las personas, sino ahuyentar el temor que le puede producir una determinada cosa a una persona. Todos los niños se preguntarán cómo lo hará; por ello el profesor aclarará que el fantasma sólo puede lograrlo si los niños dibujan lo que a ellos les da miedo en un papel y se lo pegan al cuerpo del fantasma.

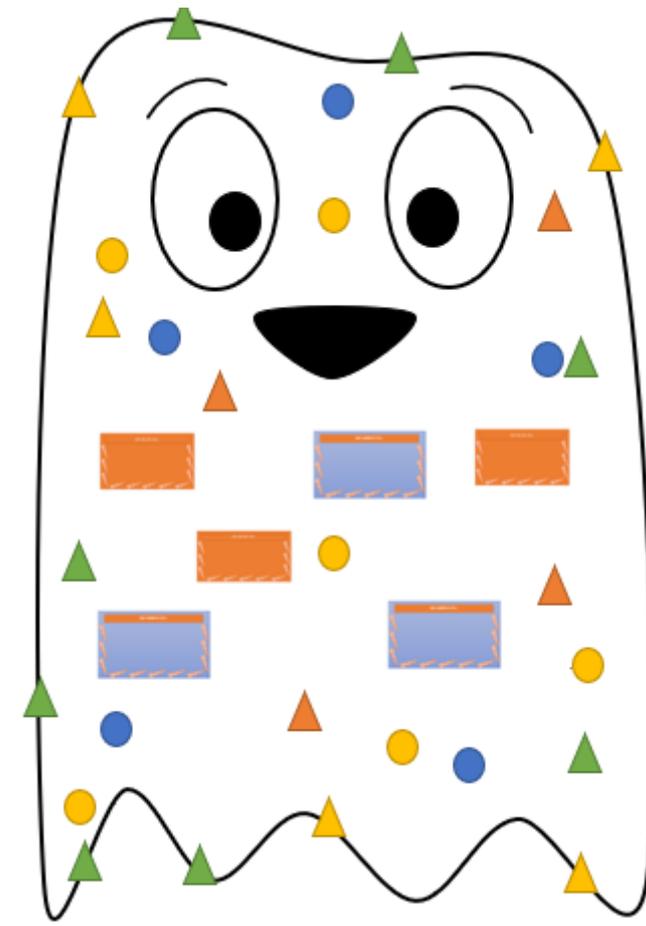
Seguidamente, se entregará a cada alumno un folio de color diferente en el tamaño DIN A6 para que dibujen. Podrán utilizar los colores de pintura que quieran.



Cuando vayan terminando tendrán que enseñarle el dibujo al profesor, ya que será este el que dé el visto bueno y permita pegárselo al fantasma con pegamento para que ahuyente su miedo.

Cuando todo el alumnado haya pegado su miedo, se decorará al fantasma con gomets para que se llene de color y formas.

Ejemplo de cómo quedaría el fantasma:



Por último, el niño voluntario podrá salir a explicar su dibujo y por tanto su miedo al lado del fantasma y al resto de sus compañeros.

4.8.5. 5ª sesión

Tabla 12

El asco

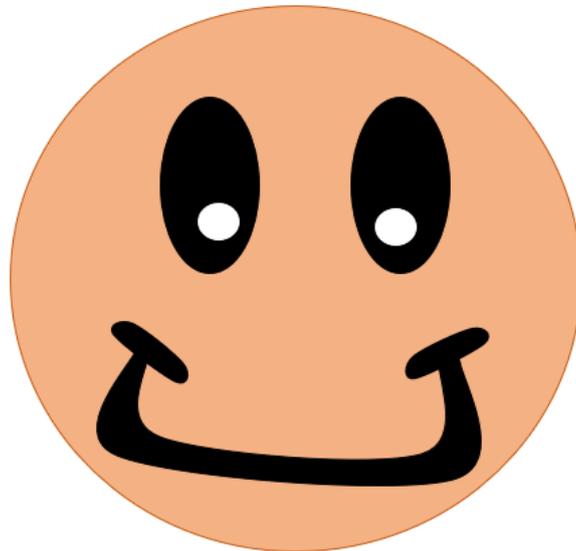
1ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos:	Materiales: No se necesita de material.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “asco”. 	
<p>Desarrollo: Al comienzo de la sesión se explicará la emoción del asco al alumnado. Primeramente, se expondrá: “El asco es una emoción de desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace que nos alejemos de aquello que no nos gusta. Todos tenemos asco hacia algo, pero no a lo mismo. Una persona puede percibir el asco hacia algún alimento o cosa, pero en cambio, en otra persona puede no provocar esa emoción”.</p> <p>Seguidamente, se preguntará al alumnado varias cuestiones para hablar de ello y serán: “¿Qué es lo que os produce más asco?”, “¿Cuándo algo os da asco qué hacéis?”, “¿Qué provoca en vuestro cuerpo esta emoción cuando la sentís?”.</p> <p>En esta parte de las preguntas, se pretende que todo el alumnado participe y hable con naturalidad al resto de sus compañeros.</p>	

Tabla 13

¿Qué sientes?”

2ª actividad	
Tiempo: 25 minutos aprox.	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “asco”. • Reconocer cuándo se siente asco cada alumno/a mediante la visualización de imágenes. 	<p>Materiales: Pegamento, punzones, hojas con las emociones, proyector, ordenador y palos de madera.</p>
<p>Desarrollo: Para el desarrollo de esta actividad se van a realizar dos partes. La primera consiste en que se le entregará al alumnado un folio con dos caras: una de asco y otra feliz.</p>	



Deberán cortar con punzones estas expresiones faciales. Una vez las tengan recortadas se les entregarán dos paletas de madera. Deberán poner pegamento en la parte más alta para después colocar la parte de atrás, obteniendo así un mango con el que sujetar ambas expresiones.

Una vez todo el alumnado haya acabado, se comenzará con la segunda parte. Los niños tendrán en la mano las dos expresiones y el profesor proyectará diversas fotografías. Cuando visualicen cada foto deberán elegir qué emoción les produce la imagen. El profesor preguntará a diferentes alumnos sobre el porqué de su elección, permitiendo así que los niños expresen sus emociones al respecto.

Ejemplos de imágenes que se pueden proyectar:



Tabla 14*Caminando como si...*

3ª actividad	
Tiempo: 15 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la emoción del asco mediante el movimiento y la simulación de distintas situaciones. 	Materiales: No se necesita de material.
<p>Desarrollo: Para la puesta en práctica de esta actividad, el alumnado se encontrará de pie en medio del aula. Para ello, se retirará las sillas y las mesas a los extremos de la clase dejando espacio en el círculo.</p> <p>Consiste en una práctica de meditación caminando. Comenzarán a andar libremente por el espacio libre de la clase, con los ojos abiertos, con su espalda estirada y a un ritmo normal. El profesor realizará la actividad con ellos, y cada cierto tiempo, dará la orden de cómo deben caminar él y el resto de la clase. Después de dar varias órdenes, pedirá voluntarios entre el alumnado para dar una orden sobre lo que ellos quieran. Deberá decirlo en voz alta sin detenerse. La temática será sobre la emoción trabajada en la sesión (el asco).</p> <p>Ejemplos que se pueden utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vamos a caminar como si... estuviésemos pisando barro. • Vamos a caminar como si... tuviésemos cucarachas en los pies. • Vamos a caminar como si... estuviésemos comiendo un bocadillo de algo que no nos gusta. • Vamos a caminar como si... se nos hubiese caído un zumo en toda la ropa. 	

4.8.6. 6ª sesión

Tabla 15

La tristeza

1ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Conocer y reflexionar sobre la emoción “tristeza”.	Materiales: No se necesita de material.
<p>Desarrollo: Al igual que en el desarrollo de las sesiones anteriores, se partirá de la explicación por parte del profesor sobre la nueva emoción que se va a trabajar: la tristeza.</p> <p>Para comenzar, el maestro partirá con una breve explicación de esta emoción y aclarará que: “Todos, en algún momento, sentimos tristeza por diversos motivos como por ejemplo el fallecimiento de una persona, cuando no se logra algo que se ansiaba, despedidas, discusiones con otras personas, etc. La tristeza conlleva en muchas ocasiones a llorar y por ello caen algunas lágrimas de los ojos. Sentir tristeza o llorar no implica debilidad, sino que permite valorar la alegría cuando se puede sentir después. Además, esta emoción favorece a tener precaución ante posibles peligros”.</p> <p>Después de la explicación, se preguntará al alumnado varias cuestiones para realizar una charla en grupo con todos los alumnos y serán: “¿Cuándo es la última vez que os sentisteis tristes?”, “¿Cuál fue el motivo de la última vez que llorasteis?”, “¿Cómo os encontráis cuando estáis tristes?”, “¿A quién buscáis cuando estáis tristes?”, etc.</p> <p>En esta parte de las preguntas, se pretende que todo el alumnado participe y hable con naturalidad al resto de sus compañeros.</p>	

Tabla 16

El niño llorón

2ª actividad
Tiempo: 30 minutos aprox.

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “tristeza”. • Reconocer cuando se siente triste cada alumno/a. • Fomentar las relaciones interpersonales. 	<p>Materiales: Folios de la lágrima, punzones, pegamento, lápiz y mural del “niño llorón”.</p>
--	--

Desarrollo: Toda la clase dispondrá de un folio en el que se encontrará dibujada una lágrima. El alumnado tendrá que escribir brevemente una frase sobre el motivo por el que alguna vez han llorado. Después de escribirlo, se lo deberán enseñar al maestro que después de ver si la frase se encuentra correctamente escrita podrán pintarla como ellos quieran y después deberán recortarlas con un punzón.

Ejemplo de la lágrima:



Una vez todo el alumnado haya terminado, el profesor les presentará al “niño llorón” que se encuentra llorando y se colocará en una parte de la pared del aula. Tendrán que pagar sus lágrimas bordeando al niño, simulando que son suyas. Después de esto, el maestro leerá en voz alta las lágrimas de todos, pudiendo algún alumno aclarar la frase que ha escrito en su respectiva gota.

Ejemplo del resultado del “niño llorón”:



Tabla 17

Abrazos blanditos

3ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuando se siente triste cada alumno/a. • Ofrecer un recurso para regular su tristeza en determinados momentos. 	<p>Materiales: Libro “Cuando estoy triste” y conejo de peluche.</p>

Desarrollo: Para esta actividad, se les presentará a un peluche, un conejo blanco, que será el protagonista del cuento “Cuando estoy triste” de Tracey Moroney (2007) que se va a leer. Este libro está protagonizado por un conejito que vive distintas situaciones cotidianas en la vida de los niños y por ello se sentirán identificados. Después de la lectura, el docente explicará que el peluche se quedará en la clase pudiendo, el alumno, recurrir a él para darle un abrazo cuando se sientan tristes, permitiendo así que se sientan mejor.

Este recurso permanecerá en clase el resto de los días, ocupando un lugar visible y accesible para ellos.

4.8.7. 7ª sesión

Tabla 18

La sorpresa

1ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos:	Materiales: No se necesita de material.
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “sorpresa”. 	
<p>Desarrollo: Para terminar con la última emoción, se partirá de la explicación por parte del profesor sobre la que se va a trabajar: la sorpresa.</p> <p>Para comenzar, el maestro partirá con una breve explicación de esta emoción y aclarará que: “La sorpresa ocurre cuando sucede algo que no se espera. Como por ejemplo cuando nos hacen un regalo, aparece alguien que no se esperaba ver, ocurre algo que no se suponía, etc. A veces, esta emoción conlleva curiosidad hacia aquello que no se esperaba”.</p> <p>Después de la explicación, se llevará a cabo la habitual charla en la que se preguntará al alumnado varias cuestiones para todos los alumnos y serán: “¿Cuándo es la última vez que sentisteis sorpresa?”, “¿Cuándo sentisteis sorpresa era por algo que no os esperabais?”, “¿Cómo os encontráis cuando estáis sorprendidos?”, etc.</p> <p>En esta parte de las preguntas, se pretende que todo el alumnado participe y hable con naturalidad al resto de sus compañeros.</p>	

Tabla 19*Respirar puede calmar*

2ª actividad	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer técnicas de relajación. • Reconocer cuando se siente sorprendido cada alumno/a. 	Materiales: No se necesita de material.
<p>Desarrollo: Antes de llevar a cabo la actividad principal de la sesión, se realizará la actividad de <i>Mindfulness</i> con la finalidad de que consigan relajarse, ya que la emoción de la sorpresa puede hacerles que tengan nervios. Esta actividad consiste en realizar una respiración completa para conseguir utilizar toda la capacidad pulmonar ya que resulta eficaz para determinados momentos de agitación, inquietud o alteración, en los que se pueden sentir como si les faltase el aire.</p> <p>El profesor se ubicará en frente al alumnado para que todos puedan verle y les sirva de ejemplo la primera vez. Se animará a los niños a ponerse una mano en el abdomen y otra en el pecho. Se inicia con una inspiración profunda y pausada, sintiendo como la mano que se encuentra en el abdomen comienza a levantarse. Se continúa inspirando mientras la mano ubicada en el pecho se eleva y se infla la zona de las costillas. Se continúa y cuando no se puede inspirar más, se retiene el aire durante unos segundos y se empieza con la respiración, realizando el proceso al revés.</p> <p>Se harán alrededor de 4 o 5 repeticiones más.</p>	

Tabla 20*El libro sorpresa*

3ª actividad	
Tiempo: 30 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y reflexionar sobre la emoción “sorpresa”. 	Materiales: Papel con el nombre de cada alumno/a y los libros que se repartan entre el alumnado.

<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar las relaciones interpersonales. • Promover la lectura entre el alumnado. • Experimentar la emoción “sorpresa”. 	
<p>Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión, dos días antes de ponerla en práctica, se llevará a cabo un sorteo entre el alumnado. Se elaborará una lista con el nombre de todo el alumnado, el profesor los recortará uno a uno y los pondrá boca abajo en su mesa. Por orden, irán saliendo para coger un papel (deberán ver qué compañero le ha tocado junto al profesor para evitar que les toque su nombre y si esto pasara, que cogiesen otro). Después de esto, el profesor aclarará que deben traer un libro envuelto que hayan leído para dárselo al compañero que les ha tocado el día que se realice la sesión. (Tendrán de margen dos días y así se evitará que ningún alumno se quede sin su libro). Para el día de la sesión, se comenzará esta actividad después de la tertulia sobre la introducción de la emoción. Se comenzará por el primero de la lista. El primer alumno saldrá a la zona de la pizarra con el libro que ha elegido y dirá en voz alta el nombre del compañero que le ha tocado, para que salga también. Le dará el paquete para que lo desenvuelva y descubra el título. Después de verlo, tendrá que hacer un breve resumen para dejar intrigado a su compañero. Seguidamente, el niño que ha salido a recibir su libro dirá en voz alta el nombre de la persona que le ha tocado y se procederá a realizar lo mismo, y así sucesivamente con el resto del alumnado.</p>	

4.8.8. 8ª sesión

Tabla 21

Iniciación a la actividad

1ª parte	
Tiempo: 10 minutos aprox.	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender la forma de juego de la oca. 	Materiales: Pizarra, tiza, ordenador y proyector.

- Conocer cómo está configurado el tablero según la temática de las emociones.

Desarrollo: Antes de poner en práctica la propuesta programada para la última sesión, se partirá de la explicación por parte del profesor para conocer las reglas y la configuración de la actividad.

Se proyectará el tablero de “la oca de las emociones”, favoreciendo así que el alumnado pueda observar a la vez que el profesor explica las casillas. Comenzará aclarando que el tablero está formado por seis colores y cada uno de ellos está emparejado con una emoción; el rojo con el enfado, el verde con el asco, el morado con el miedo, el amarillo con la alegría, el azul con la tristeza y el naranja con la sorpresa. Estas casillas mandarían realizar alguna acción que los niños/as deberán responder o hacer.

Además de explicar los colores, se proyectarán los diferentes dibujos y los lugares en los que se encuentran en el tablero especificando su función. Los dados tendrán la rima “de dado a dado y tiro porque son cuadrados” y si cae en una tendrá que trasladarse a la que tenga el mismo dibujo, pero de diferente casilla y podrá tirar otra vez los dados. Lo mismo sucede con la oca, si en algún momento cae en la casilla de este animal, dirá la rima “de oca a oca y tiro porque me toca”, tendrá que trasladarse a la oca más cercana y volver a tirar los dados. Así mismo con el dibujo del puente, si caen en el tendrán que decir “de puente a puente y tiro porque me lleva la corriente” y tendrá que trasladarse al que tenga el mismo dibujo, pero de diferente casilla y tendrá tirar otra vez los dados. Para los dibujos de la posada y la cárcel, se aclarará que tendrán que estar dos turnos sin tirar si caen ahí, en cambio, el pozo sólo será un turno sin tirar. Por último, se explicará que la casilla donde hay una calavera significa que, si caen ahí, volverán a la casilla de salida.

Podrán hacer preguntas al final de estas aclaraciones. En la pizarra, el maestro apuntará lo que significa cada símbolo explicado anteriormente.

Además, se formarán grupos de 5/6 personas por tablero, con la finalidad de que sea dinámico y que no pasen mucho tiempo sin tirar. Cada alumno/a tendrá una ficha y se moverá con el número que saque en el dado.

Tabla 22

La oca de las emociones

Desarrollo de la actividad	
Tiempo: 30-40 minutos aprox.	
Objetivos:	Materiales: 4 tableros de la oca, fichas para cada alumno/a, un dado por grupo y la pizarra.
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar los conocimientos aprendidos sobre las emociones. • Fomentar las relaciones interpersonales. • Respetar el orden y a sus compañeros. • Cumplir normas. 	
<p>Desarrollo: Con el tablero, un dado y varias fichas, se irá avanzando se irá avanzando por las diferentes casillas hacia el final. Además, por unas casillas se retrocederá o se adelantará, se subirán o se bajará, pero sobre todo y lo más importante, se expresarán las distintas emociones vistas a lo largo de la propuesta.</p> <p>Oca de las emociones:</p>	

4.9. Evaluación

La evaluación continua busca valorar el trabajo individual del alumno/a, la actitud, la participación, la motivación, las competencias adquiridas y el aprendizaje de las técnicas de *Mindfulness*. Esta evaluación se lleva a cabo mediante la rúbrica siguiente a cumplimentar por el profesorado desde la primera sesión hasta la última. El maestro/a concluirá con una nota final en base a la nota media que ha obtenido de todas las sesiones.

Tabla 23*Evaluación continua de las sesiones*

NOMBRE ALUMNO	Correcto (2)	Regular (1)	Mal (0)	Total	Obs.
Trabajo individual	Se esfuerza y se involucra en la realización del trabajo personal.	Ha intentado esforzarse e involucrarse en algunos momentos del trabajo personal.	No se esfuerza ni se involucra en el trabajo personal.		
Actitud	Muestra una excelente actitud con sus compañeros y en el desarrollo de la sesión.	Muestra una buena actitud con sus compañeros y en el desarrollo de la sesión.	Muestra una mala actitud con sus compañeros y en el desarrollo de la sesión.		
Participación	Se mantiene participativo durante toda la sesión, interviniendo siempre que se le permite.	Suele ser participativo durante la sesión, interviniendo a veces.	No participa durante la sesión, no interviniendo en ningún momento.		
Competencias	Ha adquirido los conocimientos relacionados con la conciencia emocional.	Ha adquirido algunos conocimientos relacionados con la conciencia emocional.	No ha adquirido los conocimientos relacionados con la conciencia emocional.		
Técnicas de <i>Mindfulness</i>	Muestra interés y ejecuta las técnicas de <i>Mindfulness</i> impartidas de manera óptima.	Ejecuta las técnicas de <i>Mindfulness</i> impartidas.	No muestra interés ni ejecuta las técnicas de <i>Mindfulness</i> impartidas.		

5. Conclusiones

A través de la investigación y análisis bibliográfico de documentación sobre las emociones y el *Mindfulness* he podido profundizar y conocer estos términos para elaborar mi propuesta de intervención en relación con los conocimientos nuevos aprendidos sobre herramientas o técnicas que resultan fundamentales para el aprendizaje emocional del alumnado. Los diferentes programas e intervenciones que se realizan en la actualidad empleando la técnica de la atención plena permiten concluir que los resultados obtenidos en base a la aplicación del *Mindfulness* permiten como son la reducción de los niveles de estrés o ansiedad, la mejora en la capacidad para gestionar las emociones y el bienestar de la persona.

Desde mi punto de vista, actualmente en el sistema educativo en España, no se da importancia ni se dedica tiempo suficiente a la educación emocional del alumnado, es decir, a la capacidad de que cada uno/a pueda conocer y expresar sus emociones sin miedo y conocer y emplear técnicas para su gestión. El manejo emocional de estas juega un papel importante para lograr procesos de aprendizaje más efectivos. Es por ello que esta propuesta de intervención pretende dar respuesta a la necesidad de incluir la educación emocional de manera sistemática en las aulas para que el alumnado adquiriera una serie de competencias emocionales que le permitan desenvolverse a lo largo de su vida, pueda distinguir sus propias emociones y las de los demás y aprenda métodos para regularlas que le permita llevar una vida más consciente y manteniendo el bienestar emocional.

A pesar de que no se ha llevado a cabo en el ámbito educativo, se realizó con el fin de que se pudiese poner en práctica por otros profesores que quieran utilizarla o incluso, me pudiese servir a mí en un futuro como maestra.

Mediante la elaboración de esta intervención, he aprendido numerosos temas que desconocía al comenzarla. Además de que, finalmente, considero que la unión del *Mindfulness* con las emociones puede ser un verdadero éxito, siendo algo esencial que se debería de llevar a cabo en la escuela.

Cabe destacar, que diariamente se producen nuevas investigaciones, aparecen nuevas herramientas y métodos más innovadores y con ello, se deberían de realizar cambios en la propuesta. Además de que se podría aplicar a otros cursos de Educación Primaria adaptando algunas actividades de las sesiones.

A pesar de ello, considero que he cumplido mis objetivos en el trabajo realizado. Al comienzo quería realizar una propuesta innovadora, pero no poseía los suficientes

conocimientos como para realizarla. Tras la indagación, puedo concluir que la intervención está enfocada totalmente en el alumnado, siendo siempre ellos/as los protagonistas en el desarrollo de las sesiones, favoreciendo así la motivación y el bienestar de los niños/as y consiguiendo así un aprendizaje más eficaz y lúdico.

6. Referencias bibliográficas

- Achilli, J. (2020, 26 de marzo). *La respiración y la regulación emocional*. Juliaachilli. <https://www.juliaachilli.com/la-respiracion-y-la-regulacion-emocional/>
- Aguilera, P. (2017). Escuelas despiertas. En: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (Eds.) *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. (pp. 275-290). Alianza.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Arévalo, T. (2015). *5 ejercicios de Mindfulness para niños. Consejos para su práctica*. Tu relajación. <https://turelajacion.wordpress.com/2015/02/24/5-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos-consejos-para-su-practica/>
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2010). Programa: Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación. *Pulso: revista de educación*, (34).
- Bellecour Ecole. (2013, 11 octubre). *MONSTERBOX. Court-métrage* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iSexOBHpGxE&list=PLqMnhHQETVCDU40X0uy_Xmjo3prSWFDbu&index=6
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. y Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bisquerra, R. (2020). *El concepto de educación emocional*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. <https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Bisquerra, R. (2020). *Regulación emocional*. Rafael Bisquerra educación emocional. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Bisquerra, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Revista padres y maestros*, (337).
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2011): Los contenidos de la educación emocional. *Revista Padres y Madres "Educación emocional"*, (336), 5-8.
- Bisquerra, R. (2013). *Viajar al universo de las emociones*. Universo de emociones.
<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf>
- 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.
- Bueno Sánchez, Á., & Fernández Cano, A. (2003). Análisis cientimétrico de la productividad. *Revista de Investigación Educativa*, 21(2), 507-532.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Davidson, R. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education, *Child Development Perspectives*. *Mind and Life Education Research Network*, 6(2), 146-153.
- Divulgación Dinámica Formación. (2017, 8 de septiembre). *Las emociones: concepto y funciones*. <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/emociones-concepto-funciones/>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fontaine Pepper, I. (2000). Experiencia emocional, factor determinante en el desarrollo cerebral del niño/a pequeño/a. *Estudios pedagógicos*, 26, 119-126.

- Funes, A. (2020). *Qué es el mindfulness: la técnica para controlar las emociones*. El Español. https://www.elespanol.com/como/mindfulness-tecnica-controlar-emociones/467703478_0.html
- García, C. Luna, T. (2017). Crecer respirando. En García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (Eds.). *Bienestar emocional y Minfulness en la educación*. (pp. 259-273). Alianza.
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión: la nueva revolución*. Siglantana.
- García-Campayo, J., Demarzo, M. y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Alianza Editorial.
- García-Campayo, J. Navarro, M. (2018). *Mindfulness para todos*. Siglantana.
- García-Diex, G., Moñivas, A., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- García, N. (2021, 13 de julio). *Introspección: la importancia de auto-observarse y conocer nuestras emociones*. Topdoctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/introspeccion-la-importancia-de-auto-observarse-y-conocer-nuestras-emociones>
- Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- Gallardo Vázquez, P. y Gallardo Vázquez, J. (2009). *Inteligencia emocional y programas de educación emocional*. Wanceulen.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Vergara.
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations among Mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence* [tesis doctoral, Colorado State University, Libraries]. Archivo digital. https://mountainscholar.org/bitstream/handle/10217/176658/Gonynor_colostate_0053N_13691.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Greenland, S. K. (2010): *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Atria Paperback.
- Harris, P. L. (1989). *Los niños y las emociones*. Alianza Minor.
- Harter y Budding (1987). Secuencia evolutiva. En: Hidalgo, V. y Palacios, J. (Eds.). *Desarrollo psicológico y educación*. (pp: 257-282). Alianza.
- Hidalgo, V. y Palacios, J. (1999). Desarrollo de la personalidad entre los 2 y los 6 años. En Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (Eds.). *Desarrollo psicológico y educación*. (pp. 257-282). Alianza.
- Aguilera, P. (2017). Escuelas despiertas. En: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (Eds.) *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. (pp. 275-290). Alianza
- Jalón, C. (2017). Horeb. En: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (Eds.). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. (pp: 293-296). Alianza.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. Nova Science Publishers.
- Krech y Holley (2017). ¿Cómo ayudan Mindfulness y compasión en el contexto educativo? En: García-Campayo, J. Demarzo, M. Modrego, M. (Eds.). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. (pp: 98-99). Alianza.
- Lladó, S. (2016, 3 de noviembre). *Entrevista al psicólogo Luis Elías Llorens sobre las emociones en los niños con problemas de psicomotricidad*. Centro de lateralidad y psicomotricidad Joelle Guitart. <https://lateralidad.com/entrevista-al-psicologo-luis-elias-llorens-las-emociones-los-ninos-problemas-motricidad/>
- Longo, B. (2020, 8 de agosto). *Qué es la emoción en psicología*. Psicología-online. https://www.google.com/url?q=https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html&sa=D&source=docs&ust=1644160392973027&usg=AOvVaw0YB_fmKurJcxwpROxDItD3

- López González, L. (2013): El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP SCIENCE*, 4, 26-32.
- Minilad educational. *Cómo practicar Mindfulness en el aula*. <https://spain.minilandeducational.com/school/como-practicar-mindfulness-aula/>
- Modrego Alarcón, M., Martínez Val, L., López Montoyo, A., Margolles, R., García Campayo, J. J., y Borao Zabala, L. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan Mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(87), 31-46.
- Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3. www.uv.es/=choliz
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy triste*. -Fundación Santa María. -Ediciones SM.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Montañés Sánchez, M., & Bartolomé Gutiérrez, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*, 27, 29-46.
- Pradas, C. (2022, 21 de febrero). *Técnicas de control emocional afectivas*. Psicología-online. <https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-control-emocional-efectivas-2324.html>
- Prat, N., y Del Río, M. (2010). *El desarrollo socioafectivo*. En Prat, N., y Del Río, M. (Eds.) *Desarrollo socioafectivo* (pp. 6-45). ALTAMAR S.A.
- Ramos, N. S., y Hernández, S. M. (2008). Inteligencia Emocional y Mindfulness; hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24), 134-146.
- Ritchhart, R. y Perkins, D.N. (2000): Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Sala Roca, J., & Abarca Castillo, M. (2009). La educación emocional en el curriculum. Teoría De La Educación. *Revista Interuniversitaria*, 13(1). <https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/2937/2974>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66/67), 5-30.
<https://pdfs.semanticscholar.org/63f4/c5b7b5e56dc2a963bd5806dc1f5e7ff5d084.pdf>
- Verdejo, A. (2021, 24 de noviembre). *El poder de las afirmaciones positivas ¿mito o realidad?* Welife. <https://www.welife.es/mente/como-funcionan-las-afirmaciones-positivas-mito-o-realidad/>
- Zaccagnini, J. L. (2004). *Inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Biblioteca Nueva.
- Zajonc, A. y Montessori, M. (2006): Love and knowledge: Recovering the heart of Learning through contemplation. *Teacher College Record*, 108(9), 17-42.