



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultad de Educación

**Memoria del Trabajo de Fin de Grado**

La inteligencia emocional: mindfulness y autorregulación emocional en el segundo ciclo de educación infantil.

M<sup>a</sup> Cristina Linares Oliver

**Grado de Educación Infantil**

Año académico 2018-19



## **Resumen:**

El objetivo de este trabajo es profundizar en la relación existente entre la regulación emocional y el mindfulness con previo contexto de la importancia de la educación emocional como contexto de esta última técnica. Una vez realizada la búsqueda teórica, se realizará una intervención práctica con el objetivo de plasmar los beneficios que se pueden alcanzar con la práctica del mindfulness y ver si es viable, además de tener una serie de recursos que pueden complementar el proceso de regulación emocional en estas edades. Hay que destacar que esta metodología es aplicable a todas las edades y que sus beneficios, por parte de los practicantes, es a nivel afectivo, social y académico.

Palabras clave: Mindfulness, regulación emocional, educación, emociones, educación infantil.

## **Abstract:**

The aim of this work is to deepen the relationship between emotional regulation and mindfulness with previous context of the importance of emotional education as a context of this last technique. Once the theoretical search has been carried out, a practical intervention will be carried out in order to capture the benefits that can be achieved through the practice of mindfulness and see if it is viable, as well as having a series of resources that can complement the emotional regulation process in these ages. It should be noted that this methodology is applicable to all ages and that its benefits, on the part of the practitioners, is at an affective, social and academic level.

Key words: Mindfulness, emotional regulation, education, emotions, child education.

# ÍNDICE

1. Justificación del tema elegido.....	pág. 5
2. Metodología.....	pág. 7
3. Objetivos.....	pág. 7
4. Marco teórico.....	pág. 8
4.1 Término emoción.....	pág. 8
4.2 Origen de la inteligencia emocional.....	pág. 9
4.3 Inteligencia emocional.....	pág. 10
4.4 Competencias emocionales.....	pág. 12
4.5 Beneficios de la IE.....	pág. 14
4.6 Educación emocional en el aula infantil.....	pág. 16
5. Mindfulness.....	pág. 19
5.1 Beneficios.....	pág. 20
5.2 Mindfulness en el ámbito educativo.....	pág. 22
5.3 Programas educativos con mindfulness.....	pág. 25
6. Autorregulación.....	pág. 28
6.1 Desarrollo de la regulación emocional .....	pág. 30
6.2 Desarrollo emocional y mindfulness.....	pág. 32
7. Propuesta de intervención.....	pág. 34
7.1 Introducción.....	pág. 34
7.2 Objetivos.....	pág. 33
7.3 Introducción del mindfulness en el aula.....	pág. 35
7.4 Herramientas para la autorregulación .....	pág. 47
7.5 Evaluación.....	pág. 49
8. Conclusión.....	pág. 51
9. Bibliografía.....	pág. 54
10. Anexos.....	pág. 59

## **1. Justificación y tema elegido**

En este trabajo de Fin de Grado ( TFG en adelante), se pretende, por un lado, realizar una revisión teórica sobre la inteligencia emocional (IE), cómo trabajarla en las aulas, qué beneficios conlleva, qué recursos y herramientas nos aporta para poder trabajar en el aula. Y por otro, investigar sobre la técnica del mindfulness y su viabilidad en educación infantil. Además de destacar teorías como la autorregulación emocional para trabajar las emociones en este período. Posteriormente se llevará a cabo un plan de actuación con estrategias y recursos para trabajar las emociones, el mindfulness y la autorregulación para alumnos del segundo ciclo de educación infantil.

A lo largo de los últimos años la educación ha comenzado a plantar cara al estilo tradicional de la enseñanza. Se empezó a cuestionar el sistema educativo focalizándose en los métodos de enseñanza-aprendizaje y los roles del alumnado y del maestro. Cabe destacar que esta renovación comportó grandes consecuencias así como un cambio en una formación centrada en la transmisión de información descontextualizada, no funcional y nada significativa a una educación integral en la que están presentes todos los ámbitos( formación, socialización y emociones).

La escuela es uno de los primeros agentes socializadores de los niños, donde se inician en este mundo tan complejo. Por lo tanto, como maestros, tenemos la responsabilidad de formar a alumnos con conocimientos, con unos valores y con un pensamiento crítico. He aquí la importancia de dar visibilidad a la inteligencia emocional e incluyéndola en las aulas ya que nos permite desarrollar la parte empática, justa, ciudadanos aptos para resolver situaciones...

Para trabajar las habilidades de la inteligencia emocional se debe incluir en el sistema educativo la educación emocional. Esta según Bisquerra Alzina y Escoda (2007) es una innovación educativa derivada de las necesidades sociales existentes. El fin último es el desarrollo de las competencias emocionales que potencien un mejor desarrollo personal y social con éxito.

Bisquerra Alzina y Escoda (2007) entienden: “ La educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente”, con el objetivo de desarrollar las competencias emocionales como eje principal del desarrollo integral del individuo, con el fin de desarrollar una persona capaz en la vida. La educación emocional presenta estas tres características

principales entre otras ya que debe estar presente en todos los aspectos educativos de la vida, así como en el currículum académico, en el oculto y en el aprendizaje que realizamos durante nuestra vida. Como hemos comentado con anterioridad, la EM tiene como objetivo esencial el desarrollo óptimo del ser humano en todos los aspectos ( personal, académico, social, afectivo...). La educación emocional es un contenido transdisciplinar, es decir, debe estar presente en todos los aspectos del aprendizaje.

Dos técnicas que nos permiten aprender a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta son el mindfulness y la autorregulación .

Practicar mindfulness nos permite ser conscientes y observar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como hechos que suceden de manera continua y cambiante. Y la autorregulación nos permite controlar y analizar aquello que sentimos y percibimos para dar una mejor respuesta. La incorporación de la meditación y la relajación como una herramienta de intervención para promover las normas y las relaciones sociales y el rendimiento académico. Los individuos están más capacitados y pueden mantener un nivel más elevado de concentración y de centración, lo que beneficia a la capacidad para aprender. Sufren una disminución del estrés y la ansiedad, a través de la reflexión y la autorregulación ya que son capaces de controlar los impulsos y son más conscientes de sí mismo. Mejoran en aprendizaje social y emocional, y son más empáticos.

La conciencia del modo en que nuestras emociones afectan a todo lo que hacemos constituye una competencia emocional fundamental. Esta conciencia nos sirve para seguir unas pautas que se sintonizan adecuadamente con la realización correcta de nuestras acciones, para controlar nuestros sentimientos y ser capaces de mantenernos motivados, además reconocer los sentimientos de aquellos nos rodean. Es en este momento cuando entra en acción la regulación emocional que nos permitirá según García-Fernández & Giménez-Mas (2010) al ser humano manejar sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo.

*“La infancia constituye una oportunidad crucial para modelar las tendencias emocionales que el sujeto mostrará durante el resto de su vida.” Goleman (1996).*

## **2. Metodología**

La metodología que llevaré a cabo en este TFG será, por un lado, un trabajo de investigación donde se pretende conocer y ampliar el conocimiento de la inteligencia emocional y los temas anteriormente mencionados que están relacionados. Por tanto, se realizará una exhaustiva recogida de información teórica plasmada a la vez en el apartado de bibliografía del trabajo. Por otro lado, se elaborará una propuesta de intervención y herramientas como trabajar la autorregulación, así como, un sistema de evaluación sobre las técnicas utilizadas.

## **3. Objetivos**

Para la realización de este TFG, he planteado una serie de objetivos que pretendo lograr a lo largo del desarrollo de éste. Este trabajo contiene dos partes, la primera, una búsqueda exhaustiva de fundamentación teórica acerca de la inteligencia emocional, centrándome en el mindfulness y la autorregulación en el segundo ciclo de educación infantil, sin perder de vista su aplicación educativa. Y una segunda parte que consiste en la realización de una propuesta de intervención, estrategias y evaluaciones que se pueden llevar a cabo en el aula.

Objetivos que conseguir:

- Conocer las posibilidades del mindfulness en el ámbito educativo
- Relacionar la técnica del mindfulness en un ámbito educativo con la autorregulación emocional.
- Proporcionar estrategias y herramientas para que los niños/as puedan administrar sus emociones y sentimientos.
- Diseñar un dossier con las habilidades, estrategias y actividades para poder trabajar las emociones a través del mindfulness.

## **4. Marco teórico**

A pesar de que tradicionalmente, la comunidad ha sobrevalorado la inteligencia de los individuos menospreciando otras aptitudes, la experiencia ha confirmado que para un buen resultado académico, profesional y personal no es suficiente centrarse tan solo en el desarrollo cognitivo (Extremera & Fernández-Berrocal, 2001; Goleman, 1995). Este pensamiento de priorizar el aspecto intelectual y académico sobre el emocional y afectivo ha contribuido a relegar este desarrollo de la parte afectiva a un carácter familiar y a su vez excluyente en los centros educativos, centrándose fundamentalmente en el desarrollo académico del alumnado (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).

El objetivo trascendental de la educación debe ser formar a ciudadanos competentes, críticos, autónomos y capaces de pensar por sí mismos y con un desarrollo emocional saludable, que permita afrontar las adversidades y obstáculos que uno se encuentra a lo largo de su vida.

En este TFG nos centraremos en la importancia de la educación emocional puesto que la aplicación de ésta se puede dejar sentir en múltiples situaciones: convivencia, diálogo efectivo, resolución de conflictos, toma de decisiones...

### **4.1 Término emoción**

En primer lugar, vamos a definir la palabra emoción.

Etimológicamente, “moción” despierta movimiento; el prefijo “e-“ marca la dirección de ese movimiento hacia el exterior. La e-moción es un movimiento hacia el exterior, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos indica quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser causada por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos informa sobre el mundo que nos rodea. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que no. En este sentido, las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo. Y nos individualizan confiriéndonos conciencia de nuestra propia persona. (Filliozat, 2007).

Según Bisquerra (2007), “las emociones se definen como un estado complejo caracterizado por una alteración o desconcierto que induce a una respuesta establecida. Se generan diariamente



como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. Desde que nacemos, las emociones están presentes y ocupan una función esencial en la construcción ya sea de la personalidad, como de la interacción social.

Asimismo, participan en todos los procesos evolutivos: desarrollo de la comunicación, relaciones sociales, procesamiento de la información, vínculos afectivos, moralidad, etc . Interpretándose desde la Psicología Evolutiva el desarrollo emocional como una parte integrante del desarrollo cognitivo (López -Cassà, 2005).

Las emociones acontecen a lo largo de nuestra vida y tienen un papel fundamental en la construcción de la identidad y personalidad y en el proceso de socialización. Éstas tienen un carácter atemporal y sin un espacio determinado, en círculos cercanos como pueden ser la familia, las amistades, con la realidad próxima, con nuestros iguales, en la escuela, o con los docentes, etc.

Así pues, como expresa Goleman (1996), las emociones dificultan o favorecen nuestra capacidad de pensar, de programar, de conseguir el entrenamiento que necesitamos para lograr un objetivo, de tener la capacidad de resolver problemas... De la misma forma, se imponen los límites de las propias capacidades mentales, pudiendo determinar así los éxitos que obtendremos. Por lo tanto, podemos afirmar que la IE Es por ello por lo que la inteligencia emocional se convierte en una habilidad clave, que condiciona todas las aptitudes y facultades sobre todas las demás ya sea favoreciéndolas o dificultándolas.

## **4.2 Origen de la inteligencia emocional**

Sobre los precedentes de la Inteligencia Emocional algunos psicólogos como Binet y Simon (1908) estipulaban que se podía hablar de dos tipos de inteligencia: la ideativa, pareja a las teorías clásicas psicometricistas, y la instintiva que se regía a través de los sentimientos y que está más relacionada con la intuición que con la aptitud mental, ya que se manifiesta a través de las emociones, pero no se enlaza con los procesos cognitivos implicados en la inteligencia. Estos dos autores no vinculaban el proceso cognitivo y el emocional, pautaron ya la concepción de un manejo inteligente de los sentimientos (Mestre, 2007. p.48).

El origen de la IE puede encontrarse en la inteligencia social de Thorndike (1920) la cual hacía referencia a la habilidad para comprender y dirigir a las personas y para actuar adecuadamente en las relaciones sociales humanas. Las raíces más próximas de la IE se hallan en el trabajo de Gardner (1983) acerca de las inteligencias múltiples y en concreto, sobre sus conceptos de inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal (Mestre, 2007.p.81).

En la definición anterior se puede observar que la habilidad a la que se hace referencia de comprender y dirigir a las personas es un requisito que requiere cierta habilidad cognitiva puesto que la inteligencia social asocia dos habilidades, una intelectual (comprender) y otra social (dirigir) que permite y favorece en el saber actuar de manera adecuada en las relaciones humanas. (Mestre, 2007. p.48)

De acuerdo con Gardner la inteligencia interpersonal muestra la habilidad de una persona para percibir los fines, las motivaciones y aspiraciones de las personas y consiguientemente, para trabajar de forma eficaz con los demás. Por otro lado, la inteligencia intrapersonal supone la habilidad para comprenderse a sí mismo, para establecer un arquetipo de trabajo de sí mismo realista y práctico (sin olvidarse de las ambiciones, miedos y capacidades propias) y para utilizar esa información de manera efectiva a lo largo de la vida.

Aunque no aparece la primera definición formal hasta que Salovey y Mayer lo introdujeron. Finalmente, con la publicación del influyente libro de Goleman *Inteligencia Emocional* se popularizó y emergieron muchos modelos de IE. (Mestre, 2007.p.81)

### **4.3 Inteligencia emocional**

Según Mestre et al (2007) la inteligencia emocional hace referencia a los procesos participes en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de los demás para solventar los problemas y regular la propia conducta. Hace referencia a la habilidad de la persona para inferir sobre las emociones y procesar la información emocional y de esta manera tener el control de las emociones y el razonamiento y no cegarse por las emociones. La IE pertenece a un conjunto de habilidades mentales junto a la inteligencia social, práctica y personal.

La inteligencia emocional implica la capacidad para percibir las emociones y para regular las emociones que fomentan el desarrollo emocional e intelectual (Mestre Navas et al 2007).

Salovey y Mayer definieron la IE como la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y usar esta información para conducir las acciones y el pensamiento de uno (Mestre Navas et al, 2007).

LA IE según Salovey y Mayer citados en Maestre Navas et al (2007), entendida como contiguo de habilidades, en concreto, cuatro que están relacionadas entre ellas;

- A) Percibir y exteriorizar emociones
- B) Utilizar la emoción para facilitar la actividad cognitiva
- C) Interpretar las emociones
- D) Regular las emociones para el desarrollo personal y emocional.

La percepción de emociones se refiere a la habilidad para percibir e identificar las emociones propias y ajenas como también comprender otros estímulos, así como la voz de los individuos, historias, música y el arte.

Utilizar emociones hace referencia a la habilidad para usar los sentimientos de forma que ayuden en algunas tareas cognitivas, como la solución de conflictos, la toma de decisiones o la comunicación interpersonal, además, de focalizar la atención y probablemente, el pensamiento creativo. Entender las emociones requiere tener la capacidad de identificar aquello que sentimos, conocer vocabulario específico de este ámbito y comprender la evolución y el proceso de una emoción a otra. Regular emociones incluye la habilidad para utilizar las propias estrategias para cambiar los sentimientos y realizar una evaluación de la eficiencia de éstas.

La inteligencia emocional engloba todos aquellos procesos participantes en la identificación, práctica, comprensión de los estadios emocionales de uno mismo y de otros para solventar problemas y para la gestión de la conducta. Esta hace referencia a la habilidad para reflexionar sobre las emociones y resolver la información emocional. La IE pertenece a un emergente conjunto de habilidades mentales yuxtapuesto a la inteligencia social, práctica y personal (Maestre Navas et al 2007).

## 4.4 Competencias emocionales

Una vez definido el concepto de inteligencia emocional vamos a hablar de las competencias que se acontecen. Hay varios autores que defienden que hay una serie de competencias emocionales que hay que desarrollar para ser capaces de entender y actuar de forma positiva y adecuada en todas aquellas posibles situaciones que nos encontremos a lo largo de nuestra vida.

Como dice Goleman (1999) La competencia emocional es saber reconocer nuestras emociones y sus efectos. Las personas capacitadas de esta competencia:

- Entienden aquellas emociones que sienten y su por qué.
- Perciben la relación que se instituyen entre sus sentimientos, pensamientos, discursos y actos.
- Conocen como sus emociones afectan a su rendimiento.
- Presentan unos valores y objetivos claros.

La percepción del modo en que afectan nuestras emociones en aquello que hacemos establece una destreza emocional fundamental. Esta percepción se conforma como nuestra guía más fiable para que se armonice adecuadamente y constituye nuestra guía más segura para sintonizar adecuadamente la práctica de cualquier acción y controlar nuestros sentimientos y emociones y saber identificarlos tanto los de uno mismo como los de los otros.

Por otro lado, Bisquerra & Pérez, (2007) entienden: “las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de manera adecuada los fenómenos emocionales.”

Por ello estos dos autores estructuran las competencias emocionales en cinco grandes competencias o bloques:

- A) *Conciencia emocional*. Tener pleno conocimiento de los propios actos y consecuencias y comprender las propias emociones y las de los demás. Por otra parte, tener un léxico adecuado y un lenguaje emocional, además de ser conscientes de la interacción que se establece entre emoción, razón y conducta.

- B) *Regulación emocional*. Se entiende como la habilidad para controlar las emociones de forma adecuada. Con ella somos capaces de expresar las emociones de manera ajustada, poniendo en marcha habilidades de contrarresto a través de estrategias de autorregulación y ser capaces de autogenerarse antes las diversas circunstancias.
- C) *Autonomía personal*. Es una habilidad que contiene la autoestima, la automotivación, la capacidad de ser crítico ante las reglas sociales, la resiliencia y afrontar la vida con una actitud positiva.
- D) *Competencia social*. Se basa en las relaciones sociales que se establecen. Potenciando las habilidades sociales tales como el diálogo, el asertividad y la resolución de conflictos.
- E) *Competencias para la vida y el bienestar*. Es la habilidad para actuar con conciencia teniendo presente las consecuencias y efectos. Además, de marcarse unas metas, utilizar estrategias para conseguirlas, etc.

Salovey citado en Maestre Navas (2007) destaca cinco competencias principales:

1. *El conocimiento de las propias emociones*. Se refiere a la aptitud de saber identificar el sentimiento propio.
2. *La capacidad de controlar las emociones*. Prestar atención a aquello que sentimos es una habilidad elemental que nos permite controlar y manejar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.
3. *La capacidad de motivarse a uno mismo*. Es fundamental un buen dominio de la vida emocional para tener un buen nivel de atención, estimulación e inventiva.
4. *El reconocimiento y percepción de las emociones ajenas*. La empatía, ser capaz de entender las emociones que sienten los demás y poder entender por la situación que experimenta otro individuo.
5. *El control de las relaciones*. Es la habilidad para relacionarnos de manera eficaz con las emociones de los demás.

Saarni (1997) citado en (Moral, M. I. J., & Zafra, E. L. 2010) enumeró un conjunto de habilidades de la competencia emocional:

1. *Conciencia del propio estado emocional*: encierra la probabilidad de vivir diversas emociones al mismo tiempo.
2. *Capacidad para descifrar las habilidades de los demás*.
3. *Habilidad para usar el léxico emocional y términos explícitos de la propia cultura*. Es la habilidad de identificar los denominados *cultural scripts*, esquemas de interacción social que pertenecen a una cultura en concreto.
4. *Habilidad para implicarse de forma empática en las experiencias de carácter emocional de los otros*.
5. *Habilidad para entender que no es necesario la existencia de la correlación entre el estado emocional interno y la expresión externa, de uno mismo y de los demás*.
6. *Habilidad de autorregulación*. Permite afrontar las emociones negativas recurriendo a destrezas de autocontrol que nos ayuden a regular la intensidad y prolongación del estado emocional en el que nos encontremos.
7. *Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por*:
  - a) el nivel de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el nivel de correspondencia o equilibrio en la relación.
8. *Capacidad de autoeficacia emocional*: “Se refiere a la capacidad para aceptar la propia experiencia emocional, tenga un carácter único y excéntrico o ya sea culturalmente convencional. Esta aceptación está en armonía con las creencias de cada uno y sobre lo que constituye un equilibrio emocional deseable” (Saarni, 1997).

#### **4.5 Beneficios de la inteligencia emocional**

Para adquirir una adecuada inteligencia emocional se trabaja mediante un proceso de enseñanza aprendizaje donde el objetivo principal es aprender qué son las emociones, para qué sirven, cómo expresarlas que a su vez nos ayudarán a tener mejores relaciones sociales, a adquirir habilidades sociales óptimas, a transmitir nuestras ideas, sentimientos y pensamientos de manera empática y asertiva. Una buena práctica en los centros nos permitirá un crecimiento en

las competencias emocionales y sociales de nuestros alumnos y para su capacidad del aprendizaje.

Como dice Goleman (1996) si se trabaja la educación socioemocional se puede observar una clara mejora en las habilidades sociales y emocionales de los alumnos, que se presentan de manera simplificada:

**Autoconciencia emocional:**

- Mejor identificación de las emociones.
- Mayor comprensión de las causas de los sentimientos

**Control de las emociones:**

- Mayor autocontrol de las emociones y sensaciones negativas (frustración, ira, enfado).
- Menos agresividad (verbal y no verbal).
- Mejor convivencia.
- Mayor capacidad de expresar las emociones negativas.
- Sentimientos más positivos en relación con uno mismo, la escuela y la familia
- Mayor dominio del estrés y de la ansiedad social.

**Beneficio productivo de las emociones**

- Habilidad de concentración y de prestar atención a la ocupación que se está realizando.
- Menor impulsividad y mayor autocontrol.

**Empatía: la comprensión de las emociones**

- Capacidad de aceptar la perspectiva de otra persona
- Mayor empatía y sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.
- Mayor capacidad de escuchar al otro.

**Dirigir las relaciones**

- Mayor capacidad de analizar y entender las relaciones.
- Mejora en la resolución de conflictos.
- Fluidez en el diálogo y en el acto comunicativo.
- Potencia la empatía hacia los demás.
- Se fomentan valores como el ser participativos, cooperadores y solidarios

- Moral y espíritu más crítico y democrático con los demás.

#### **4.6 Educación emocional en el aula infantil**

Como hemos visto en el apartado anterior los autores que citan las competencias emocionales coinciden en trabajar las habilidades que nos ayudan, por un lado, a tomar conciencia de nuestras emociones, a identificarlas, controlarlas, poner un vocabulario y una expresión emocional. Por otro lado, la habilidad de regulación emocional que nos permite gestionar aquello que sentimos a través de las estrategias y recursos que cada uno adquiere. La capacidad de automotivación que nos permite tener una actitud positiva antes los acontecimientos, reglas sociales, etc. La habilidad para establecer relaciones sociales positivas mediante la empatía, el diálogo o la asertividad y resolución de conflictos factores indispensables para sustentar relaciones favorables. Por último, habilidades para vivir en consonancia de las propias creencias de forma responsable que nos ayuda a conseguir nuestros objetivos y finalidades en la vida personal, laboral y académica.

#### **¿Por qué trabajar la educación emocional en las aulas de educación infantil?**

Por un lado, podríamos contestar a esta pregunta con la teoría más arriba mencionada en la cual encontramos beneficios de la educación emocional, así como, mejorar nuestras relaciones sociales, la empatía, el autocontrol, no obstante, el desarrollo emocional influye en todos los aspectos de nuestra vida.

Recordemos la definición de IE, ésta comporta la habilidad para percibir y apreciar con exactitud la emoción; se trata de la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento; la aptitud para manejar las emociones que atizan el desarrollo emocional y cognoscitivo. Estas habilidades las podemos agrupar como hemos visto en el punto anterior, gracias a los autores citados, en diferentes categorías.

Por otro lado, podríamos citar la ley en la cual encontramos lo que como maestras/os debemos trabajar dentro del aula, además, de referencias de la importancia de trabajar la educación emocional ya que contribuye al desarrollo integral del individuo.

Como dice el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículum de la educación infantil en la Islas Baleares un objetivo a conseguir en esta etapa, el asentamiento



de vínculos afectivos entre iguales y con los adultos es término indispensable para el aprendizaje. Por otro lado, las relaciones establecidas con los iguales de manera empática (modulando el tono de voz y la expresividad gestual), la atención de las necesidades básicas relacionadas a la seguridad física y afectiva en un ambiente agradable y de comunicación , potenciador de seguridad y tolerancia, con el objetivo de que el individuo confíe en sus habilidades y logre una imagen ajustada y positiva de su persona

“Hoy en día, se está potenciando considerablemente hacer visible el desarrollo integral de la persona en el contexto educativo. Hasta hace poco tiempo, el currículum se ajustaba de manera exclusiva en el desarrollo cognitivo, primando el desarrollar las competencias académicas por encima de las afectivas y sociales” (Shapiro et al, 2008).

Sin embargo, los docentes apuestan por un desarrollo equitativo de todas las capacidades, potenciando el equilibrio emocional, otras formas de inteligencia o las habilidades interpersonales (Goleman, 1995, 2006).

Lief (2007), citado en Shapiro et al (2008) destaca: “que una educación equilibrada cultiva habilidades más allá de lo verbal y lo conceptual para abordar cuestiones que atañen al corazón, al carácter, la creatividad, el autoconocimiento, la concentración y la flexibilidad mental”.

Tanto en la primera área, como en la segunda o la tercera del Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículo de la educación infantil en la Islas Baleares se ve reflejado la importancia de la parte afectiva del desarrollo del individuo. En la primera, área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, se hace más hincapié en la identificación de las emociones y aceptación de las emociones, sentimientos que uno percibe y de la de los demás. Por tanto estamos haciendo referencia a la identificación, verbalizar y ponerle nombre a las emociones y sentimientos, entre otros contenidos y objetivos.

En la segunda, área de conocimiento del entorno, se pretende conseguir una mejor socialización haciendo hincapié en la conciencia emocional, la empatía y la capacidad para lograr relaciones sociales con éxito. Ello nos proporcionará una base para introducirse en la sociedad de forma adecuada y positiva.

Y, por último, la tercera área, de lenguaje; comunicación y representación. En esta área se trabaja la expresión oral y gestual de los sentimientos, las diversas formas que existen para expresar aquello que nos sucede, que experimentamos y observamos.

El lenguaje corporal es la intención comunicativa y representativa que tiene como canal el cuerpo. Ello tiene que ver con el uso del cuerpo con una intención comunicativa y representativa. Las intenciones primarias de expresividad se dan mediante la expresión gestual, la mirada, el lloro y la risa...

Por otro lado, como establece el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículum de la educación infantil en la Islas Baleares el lenguaje oral tiene mucha relevancia durante este periodo, es un fin en sí mismo y la herramienta por eminencia en el proceso de aprendizaje, de modulación de la conducta y de la expresión de experiencias, sentimientos, ideas, emociones, necesidades, etc.

La verbalización, en voz alta, de todos los conocimientos que van adquiriendo, de aquello que piensan y sienten, es un instrumento indispensable para conformar la identidad personal, para adquirir conocimientos, para aprender a hacer, a ser y a convivir.

Estas diversas maneras de expresarse favorecen al desarrollo integral de los individuos y se logran al trabajar las tres áreas de manera transdisciplinar. Estos lenguajes tienen un carácter de regulación, de dialogar, de relación e reciprocidad que ayudan a los niños/as a poder exponer y administrar las propias emociones y representar la realidad. Cabe destacar, que, aunque las tres áreas se den por separadas en el aula el maestro debe trabajarlas de modo transversal ya que el desarrollo del individuo se da de manera integral, como un todo. Por ello, y como he dicho anteriormente no se puede concebir tan solo una educación centrada en la transmisión de conocimientos ya que la parte emocional es fundamental para conseguir logros y desarrollar a ciudadanos empáticos, solidarios, capaces y flexibles.

A su vez, es imprescindible entender y atender que se debe desarrollar la afectividad como una parte de la personalidad infantil, fomentando la identificación, la expresión y la regulación de las emociones con el fin de que sean capaces de regularlas y conducirse por ellas, ya que ello les permitirá de manera progresiva detectar, nombrar, considerar las propias emociones y manifestarlas.

Una práctica que se puede introducir en las escuelas es la técnica del mindfulness que nos ayudará a regular las emociones y a atenderlas, con el fin de reconocer las emociones y entender que es lo que percibe uno mismo y cómo actuar en cada instante. He aquí una relación entre educación emocional y mindfulness, ambas nos permiten trabajar las emociones, el desarrollo afectivo que a su vez nos ayudará a fomentar un aprendizaje significativo.

## **5. Mindfulness**

Una vez clarificada la importancia de la educación emocional en el contexto educativo, vamos a justificar por qué utilizar la técnica del mindfulness para conseguir un desarrollo afectivo adecuado y si existe una posible relación entre inteligencia emocional y mindfulness. Por ello vamos a ver en qué consiste el mindfulness, que beneficios aporta y su aplicación en el aula.

El mindfulness se suele traducir al español como Atención Plena o Conciencia Plena. El mindfulness no se limita exclusivamente a la práctica de la meditación, ni todas las clases de meditación son o contienen mindfulness.

El mindfulness como explican Lavilla & López (2008): “es la traducción al inglés de la palabra Sati (vocablo en lengua pali) que significa: consciencia, atención y recuerdo. En este contexto, decimos que somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y/o fuera (olores, sonidos, personas, objetos... ).”

“Llamamos atención a la consciencia que presentamos cuando recibimos un estímulo ( el ruido del timbre, un claxon, la televisión...). En cambio, definimos el recuerdo como el hecho de ser conscientes y prestar atención (Mañas, I. et al, 2014).”

Según Simón (2007) debemos entender el mindfulness como la habilidad universal y básica que nos permite ser consciente de los asuntos de la mente en cada momento. Uno de los objetivos principales de ésta práctica es la adquisición plena de la autoconciencia. A consecuencia de la realización del mindfulness desarrollamos la concentración y por tanto, un aumento de la concentración que conlleva consigo la serenidad. Llegados a este punto, aparece una mejoría en la comprensión de la realidad, a nivel interno como externo, que nos permite percibir la realidad tal y como es.

Simón (2014) entiende el mindfulness como una manera de procesar los estímulos que recibimos y observar los pensamientos y emociones con cierto margen. Esto produce que mantengamos la mente en orden y poder tener una visión de uno mismo y de los demás con perspectiva y serenidad.

## **5.1 Beneficios**

Como señala Mañas, I. et al (2014) la práctica de esta técnica ha reflejado la eficacia y la utilidad del mindfulness a través de varias investigaciones con el propósito de demostrar su utilidad en diversos ámbitos, así como, en enfermedades médicas, para la mejora de la calidad de vida, el incremento del bienestar general y de la satisfacción vital, entre otros beneficios.

Además, la rutina de la introspección nos facilita una conciencia plena al ser capaces de aceptar nuestras emociones, sentimientos e impresiones, sin enjuiciarnos de las múltiples posibilidades que existen sobre la meditación y teniendo una actitud activa, que a su vez nos permite utilizar las estrategias y habilidades y ser capaces de no caer en los propios automatismos. (Shapiro et al 2008).

Encontramos evidencias científicas de posibles resultados en cuánto a la práctica de la meditación que puede causar en relación a la educación. Shapiro, Brown y Astin (2008) catalogaron las causas en tres áreas: “1) el rendimiento cognitivo y académico; 2) la salud mental y el bienestar psicológico; y 3) el desarrollo completo u holístico de la persona.”

A continuación, Mañas et al (2014) nos clarifican que los efectos de estas evidencias son los resultados que aparecen sobre la meditación en determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento escolar. Entendemos que para obtener un éxito académico es indispensable ser conscientes de diversas particularidades del actividad cognoscitiva. Destacamos entre ellas las habilidades de centrar la atención y procesar la información de manera ágil y eficiente. Los estudios sobre concentración y las diversas maneras de meditación, el mindfulness inclusive, alientan que ayuda a mejorar las habilidades relacionadas con el campo educativo. Al mismo tiempo, los ensayos apuntan que la meditación tiene una relación directa con el rendimiento académico.

Como se ha mencionado con anterioridad el mindfulness es universal, por tanto, cualquier persona puede practicarlo. Sus beneficios irán destinados a aquellas personas que realicen esta actividad. A continuación, mencionaré diversos estudios e investigaciones que se han llevado a cabo a diversos colectivos (alumnos de todos los niveles y docentes) sobre la técnica del mindfulness y centrándome en sus resultados.

Encontramos numerosos estudios en los cuales se mencionan los resultados que se obtienen al practicar el mindfulness, así como beneficios a nivel emocional, social, académico y físico. Estas investigaciones se centran en su mayoría en el campo clínico, no obstante, también podemos encontrar en el ámbito educativo, el cual me voy a centrar.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011) elaboraron una investigación sobre los beneficios del mindfulness donde se recogía estudios realizados a diversos colectivos sobre los beneficios que habían experimentado al realizar sesiones de mindfulness en un tiempo prolongado. En el encontramos diversos autores que exponen que la práctica regular permite:

<b>Nivel cognitivo</b>	<b>Nivel social</b>	<b>Nivel afectivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel más alto de concentración.</li> <li>- Mayor atención.</li> <li>- Memoria más funcional.</li> <li>- Mayor rendimiento académico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía consigo mismo y los demás.</li> <li>- Relaciones sociales más satisfactorias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor autocontrol de las emociones.</li> <li>- Disminución de síntomas como la depresión o el estrés.</li> </ul>

Elaboración propia a partir de Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011)

A continuación, se describen evidencias científicas publicadas en el artículo redactado por Mañas et al (2014) en el cual determina los efectos que produce llevar a cabo esta práctica en las habilidades cognoscitivas y la productividad académica:

a) “El mindfulness optimiza la habilidad de concentración y de dirigir la atención. b) Mejora la habilidad de procesar los estímulos y los datos que recibe con más precisión y agilidad. Y c) además, optimiza el rendimiento escolar y tiene efectos positivos sobre la salud mental y psicológica.”

## **5.2 Mindfulness en el ámbito educativo**

Como hemos dicho anteriormente el objetivo principal de la educación deber ser la de formar ciudadanos capaces de adaptarse al mundo laboral, social y afectivo en el cual está inmerso nuestra sociedad. La mayoría de los autores citados no conciben una educación exitosa sin una parte emocional ya que es un factor imprescindible para lograr resultados académicos satisfactorios, y los más importante personas empáticas, flexibles e inteligentemente emocionales, ya que sin este último factor muchos ámbitos de nuestra vida se verían afectados de manera negativa.

### **¿Por qué trabajar el mindfulness en el aula de educación infantil?**

Enfatizamos la evidencia empírica, que corrobora que constan unas aplicaciones del mindfulness que muestran unas consecuencias, así como una mejoría en la regulación de las emociones, de seguir unos modelos cognitivos y disminuir los pensamientos y acciones negativas. De esta manera nos sentimos mejor con nosotros mismos y con los demás ya que el cuerpo responde y funciona mejor porque los procesos como la curación, la exposición al estrés o el bienestar físico mejoran en su funcionamiento. Las relaciones se establecen de manera interpersonal y las intrapersonales presentan un aumento de la capacidad de empatía y solidaridad. (Siegel, 2007, citado en Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008).

Diversas investigaciones han corroborado que el mindfulness tiene resultados eficaces para reducir un gran número de síntomas negativos físicos y psicológicos (incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión) así como para mejorar el bienestar general de las personas (Baer, 2003; Brown et al., 2007 citado en Parra Delgado, M., et al 2012).

Hoy en día, existen pruebas de que el mindfulness reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, no tan solo en alumnos sino que existen efectos positivos en los profesores (Jain et al., 2007; Shapiro, Brown y Biegel, 2007 citado en Mañas et al 2014); y por otra parte, mejora la regulación emocional y ayuda a tener una salud psicológica positiva. (Broderick, 2005; Ditto, Eclache y Goldman, 2006; Jain et al., 2007 citado en Mañas et al 2014).

“Con la práctica de la consciencia plena se hacen más conscientes nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, al tiempo que reduce las tensiones, los miedos y las preocupaciones” (Holen & Halvor, 2007, citado en Franco et al, 2011).

Linehan (2003) identifica: “tres cualidades relacionadas con lo que una persona hace cuando practica mindfulness: 1) la observación, el darse cuenta, traer a la conciencia; 2) la descripción, el etiquetado, el reconocimiento; y 3) la participación. (citado en Parra et al 2012)”.

Tradicionalmente, la práctica de la meditación se centra en el desarrollo de algunas de las habilidades cognitivas enfatizando la atención y concentración, la creatividad, las relaciones sociales positivas y la empatía (Walsh & Shapiro, 2006 citado en Mañas et al 2014). Dentro de la realidad educativa, varias investigaciones han hallado los siguientes resultados:

Como podemos observar en el artículo redactado por Mañas et al (2014) se afirma que el mindfulness ayuda a desarrollar la creatividad. Por otro lado, optimiza las capacidades y habilidades necesarias para establecer relaciones sociales adecuadas. Y, por otro lado, la actitud empática se agranda.

Anteriormente, hemos comprobado algunos de los beneficios que aporta a nuestra vida el ejercicio del mindfulness, pues bien, los intereses que produce en el ámbito educativo no son escasos. A continuación, veremos otros de los beneficios que comporta la práctica del mindfulness en la escuela.

Cabe destacar los beneficios a nivel cognitivo, algunos autores como Roeser et al (2012), señalan efectividad del mindfulness para lograr hábitos de la mente como: la regulación de las emociones, percibir información a través de los sentidos, la flexibilidad ante la resolución de

problemas, como también dirigirse a los demás con empatía. Willis & Dinehart (2014) confirman el nexo entre el mindfulness y el aumento de la atención.

Otros logros que se pueden alcanzar mediante esta técnica son los relacionados con el bienestar físico, Willis & Dinehart (2014), también han evidenciado, los beneficios del mindfulness provocando una disminución del estrés, un aumento de la felicidad y potenciando la empatía y la regulación emocional. Dicho de otro modo, se verificó asimismo la relación entre el aumento del bienestar y las habilidades emocionales gracias al mindfulness.

De manera que, las aportaciones de estos autores podrían evidenciar el mindfulness como un método de intervención adecuado para introducirse en las escuelas, y comenzar a visualizar sus beneficios desde estas primeras etapas.

Seguidamente vamos a destacar un conjunto de elementos que fortalecen las competencias que podemos trabajar en educación infantil fundamentándonos en la revisión realizada por Pérez & Botella (2006) y por Delgado (2009).

- *Exposición.* La práctica del mindfulness supone poder aceptar sin prejuicios los pensamientos, sentimientos, emociones y impresiones corporales que cada uno experimenta facilitándole una exposición a los mismos.
- *Autoregulación.* Tal y como refleja Delgado (2009), diferentes estudios demuestran la relación entre mindfulness y regulación emocional. Ser conscientes de los pensamientos, emociones, las sensaciones corporales o de las respuestas de estrés permite al individuo establecer posibles respuestas de afrontamiento que ayuden el autocuidado.
- *Aceptación.* La aceptación es una actitud básica del mindfulness. Con esta actitud, la persona aprende a responder de manera adaptativa los estímulos.
- *Clarificación de valores.* Pretende que el individuo identifique aquellos valores con los que se guía a la hora de actuar, de relacionarse, presentes en la familia, el trabajo, etc..
- *Relajación.* La práctica de la meditación a largo plazo permite un estado de mayor serenidad.



Una vez dicho los posibles beneficios que conlleva la práctica del mindfulness podemos decir que tiene beneficios a nivel cognitivo ya que mejora la concentración, permite reflexionar sobre aquello nos sucede en cada instante y nos permite tomar mejor las decisiones. Por otro lado, a nivel emocional nos ayuda a ser más empáticos, a entender mejor las emociones de uno mismo y de los que nos rodean y reducción de la ansiedad estrés. Cabe destacar, que no debemos confundir el mindfulness con la relajación, dejar la mente en blanco o deshacernos de las emociones que sentimos tanto negativas como positivas.

### 5.3 Programas educativos con mindfulness

Existe una gran variedad de programas educativos elaborados para trabajar el mindfulness tanto en educación infantil, primaria como secundaria. La mayoría de ellos tienen su origen y son introducidos en el ámbito educativo en Estados Unidos pero poco a poco vemos como en España son más los docentes que introducen este tipo de programas en sus aulas. He aquí un listado de varios programas que se llevan a cabo:

- **Inner Kids Program.** “Fue creado en los EE.UU va dirigido a niños de primaria. Con un recorrido de doce años. La metodología se centra en el juego, actividades y tareas. Este programa se centra como dice Mañas et al (2014) en el desarrollo de: 1) la consciencia de la vivencia interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas); 2) la consciencia de la experiencia externa (personas, rincones y situaciones); y 3) la consciencia de rutas y experiencias juntas. El programa se adapta a la edad de los alumnos y sus necesidades e intereses. Habitualmente, el programa destinado a los niños de edades más tempranas se lleva a cabo a través de dos sesiones a la semana (con una duración de 30 minutos) con una duración de ocho semanas. Para los estudiantes de mayor edad el formato es de una sesión a la semana, de aproximadamente 45 minutos, durante 10-12 semanas. La organización, en general, es el uso de un juego, seguidamente de prácticas de introspección y en último lugar compartir la experiencia con el objetivo de “comprender mejor su experiencia introspectiva, relacionar la experiencia vivida con sus vidas diarias; y comprender la importancia de ayudar tanto a sus familias como a sus comunidades.” Greenland (2013).

- **Mindful Schools.** Desarrollado en los EE.UU para alumnos de primaria y secundaria. Este programa enfatiza por estar constituido dentro del sistema educativo. En sus primeros cinco años de trayectoria, Mindful Schools se ha implementado en su mayoría a centros escolares con estudiantes con escasos recursos económicos, aunque ya suman 41 centros escolares que se han sumado a este movimiento. El programa tiene una temporalidad de 15 sesiones a lo largo de 8 semanas y en las cuales se practican ejercicios como mindfulness, respiración, emociones, generosidad, conciencia de uno mismo, amabilidad, entre otros.
  
- **Crecer respirando.** Desarrollado por los cofundadores de SUKHA ante la necesidad de promover un desarrollo más global e integral de los alumnos en el aula. Este método va encaminado a niños/as y adolescentes de diferentes edades, abarcando la etapa de primaria hasta bachiller. El objetivo primordial es fomentar el desarrollo de las competencias socioemocionales, sin dejar de lado las siguientes metas; un significativo progreso de la atención, concentración y de la autorregulación, una óptima administración del control y un desarrollo de la noción corporal.
  
- **Programa TREVA.** “Este programa (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula) es un proyecto de intervención pedagógica dando respuesta a las necesidades actuales de las aulas añadiendo técnicas de relajación, meditación y el mindfulness. Fue diseñado por López González en el 2002/2003. Este proyecto va dirigido a educación infantil, primaria y secundaria por tener un carácter flexible y abierto dirigido a toda la comunidad educativa. Con el fin de mejorar el éxito académico a través del desarrollo de la atención y la memoria.  
Otros de los factores que favorecen la consecución de este programa es un clima relajado de aula y una convivencia donde se disminuyen los conflictos. Además, reduce el estrés, la exaltación, y mejora el bienestar mental.
  
- **Programa PINEP.** Este programa fue elaborado con el fin de potenciar la inteligencia emocional mediante el mindfulness. Los autores (Ramos, Redondo & Enríquez, 2012) reconocen que ayuda a manejar las emociones negativas y positivas con una actitud flexible y abierta. Este programa está formado para llevarlo a la práctica tanto en el

ámbito formal como informal. PINEP combina la técnica del mindfulness con la inteligencia emocional, como constructos inseparables.

#### **5.4 Estudios e investigaciones sobre los efectos de programas de mindfulness**

González (2007), presentó un estudio sobre el programa TREVA aplicado en un aula de educación secundaria de un centro público de Castelldefels con la participación de ocho docentes y cuatrocientos veinte alumnos. Este centro aplicó el programa con el objetivo de introducir técnicas de relajación a través de la propia experiencia, potenciar el de autocontrol y de optimizar la convivencia. TREVA se caracteriza por tener doce contenidos (Atención, Respiración, Relajación, Visualización, Voz y Habla, Consciencia sensorial, Movimiento, Energía corporal, Postura, Mindfulness, Enfoque emocional e Interioridad.

El resultado que se obtuvo fue de una reducción de estrés sufrido por parte de los alumnos, una mayor tranquilidad emocional, una evaluación positiva del programa por parte de los alumnos y profesores.

A nivel de ejecución del programa se extrajeron las siguientes afirmaciones; que más de la mitad de los participantes ha obtenido pequeños resultados, mas tolerancia en situaciones que presentan debate respetando las diferencias, aceptar las emociones que permite desarrollar recursos de aceptación, entre otros.

De la Fuente Arias et al (2010) realizaron un estudio sobre los resultados de un programa de conciencia plena en universitarios de la universidad de Almería. En el participaron treinta y ocho alumnos entre los dieciocho y veintinueve años los cuales realizaron un programa de diez sesiones. En esta investigación hacen hincapié en la efectividad del mindfulness para el desarrollo de la autorregulación emocional.

La mayoría presentaba estrés, cansancio emocional y molestia moral y utilizaban recursos como la evitación o la escapatoria para afrontar las situaciones de tensión emocional. No obstante, una vez realizado el estudio los participantes decidieron participar durante seis meses más. Los resultados de esta práctica mostraron que el individuo adquiere consciencia de que los pensamientos, emociones y sentimientos no son estáticos y fluyen constantemente. Por ello, la importancia de la consigna del aquí y ahora que evita esos pensamientos obsesivos y

preocupaciones en la mente. Además, encontraron que los alumnos habían experimentado una mejoría en el bienestar emocional y psicológico así como una reducción del estrés.

## 6. Autorregulación emocional

Comenzaremos este nuevo apartado introduciendo la definición de regulación emocional. Según Bisquerra & Escoda (2007) es la facultad para controlar las emociones de manera apropiada. Para ello hay que adquirir la conciencia de la relación que se instaura entre emoción, razón y conducta y alcanzar destrezas de afrontamiento, etc. Ésta se puede expresar en los términos siguientes:

- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, razón y conducta:* los estados emocionales tienen la capacidad de influenciar en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición.
- *Expresión emocional:* Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Asimismo, hay que tener en cuenta que tenemos la habilidad de vislumbrar de que no necesariamente lo que sentimos se corresponde con la expresión emocional externa y que esta última puede afectar a las relaciones que establecemos y las consecuencias que afectan a los demás.
- *Capacidad para la regulación emocional:* Se trata de la regulación en sí. Ello requiere de recursos y aptitudes para combatir los sentimientos negativos, positivos y lograr los objetivos que cada individuo quiere alcanzar.
- *Habilidades de afrontamiento:* Es la capacidad de confrontar situaciones conflictivas y desafíos, teniendo en cuenta las emociones que se pueden desencadenar tanto positivas como negativas utilizando estrategias de autorregulación que permitan modular el énfasis y la prolongación de los estados emocionales.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas:* es la habilidad para experimentar de manera deliberada y consecuente emociones positivas.

Por tanto es necesario adquirir técnicas o estrategias para poder llevar a cabo la autorregulación con éxito logrando así afrontar situaciones donde nuestros sentimientos hacen acto de presencia.

La autorregulación es según Fernández-Berrocal & Pacheco (2002) “una de las habilidades más complicadas de desarrollar y dominar de nuestros estados emocionales. Permanece en la virtud para amainar o controlar nuestra propia reacción emocional ante las diversas circunstancias en las que nos podemos encontrar según su nivel de intensidad, ya sean positivas o negativas. Éste recalca que la regulación emocional se ha calificado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación, enfado o miedo.”

Esta afirmación resulta inconclusa, aunque es considerada generalmente correcta. Los estudios están ampliando la visión de la autorregulación a las emociones positivas, por ello deberían estar presentes en la definición anterior ya que debemos controlar tanto las emociones positivas como las negativas.”

Los límites que se establecen entre percibir una emoción y dejarse llevar por ella son intangibles, por lo tanto la capacidad de regular las emociones requiere alguna cosa más que conseguir el bienestar de los sentimientos que nos producen satisfacción e intentar obviar u ocultar apegos más contrarios.

“La regulación consiste en percatarse, sentir y experimentar nuestro estado afectivo, sin ser atosigado o dominado por él, de manera que no sea capaz de nublar nuestra forma de pensar o reflexionar (Carmona & Lizcano 2018).”

“De la misma manera, una regulación efectiva percibe la habilidad para tolerar la frustración y sentirse tranquilo frente a fines que se plantean como muy distantes o inaccesibles. (Fernández-Berrocal & Pacheco 2002).” Tampoco se puede obviar la importancia de la habilidad de regularse a la hora de motivarse uno mismo. Por ello, el proceso de la autorregulación comporta el hecho de valorar las prioridades de cada uno, enfocar nuestros esfuerzos para conseguir las metas teniendo presente que hay obstáculos que se afrontan de manera positiva. (Fernández-Berrocal & Pacheco 2002).

Autores como Roemer & Orsillo, (2003) citado en Díaz & Cibrián (2017) defienden que la regulación emocional es inherente al mindfulness, ya que la realización de esta actividad permite tomar distancia entre los pensamientos y los procedimientos emocionales convirtiéndose en un instrumento eficaz de regulación emocional.

Ramos, Redondo & Enríquez (2012) afirman que a través del mindfulness se facilita el desarrollo de las competencias emocionales destacando, en este caso, la regulación emocional. Las emociones aparecen en todas las situaciones diarias y nos ayudan o dificultan en momentos como en la toma de decisiones, en las relaciones sociales, en los aprendizajes... Por ello, la función de la regulación es manejar las emociones de forma adecuada permitiendo controlar la situación. La aportación del mindfulness en este proceso aportaría una flexibilidad a la vivencia emocional reduciendo la implicación extraordinaria y favoreciendo la aceptación (Díaz & Cibrián 2017).

### **6.1 Desarrollo de la regulación emocional (RE) en la primera infancia**

El desarrollo de la RE está determinado por factores exógenos como son los cuidadores, donde tienen un papel fundamental como guía en el desarrollo de esta en los primeros años de vida. Existen también factores endógenos como el momento evolutivo del cerebro, las habilidades motrices y las lingüísticas entre otras.

Como docentes debemos saber en qué momento evolutivo a nivel afectivo, social, cognitivo... se encuentra nuestro alumnado para poder facilitar las herramientas necesarias para mejorar su aprendizaje en todos los ámbitos. Debemos actuar como guías de su proceso de desarrollo y como tales, es necesario que creemos conflictos cognitivos, experiencias y situaciones adecuadas a su desarrollo, ritmo y necesidad. Por tanto, ocurre lo mismo con las estrategias y las actuaciones que debemos llevar a cabo en la regulación emocional de los alumnos. Para un buen desarrollo cognitivo, social o afectivo debemos saber en qué límites y que capacidades se encuentran los alumnos para enfocar las intervenciones con el objetivo de alcanzar resultados con éxito.

La regulación primitiva está facilitada por los cuidadores, que tienen como labor de ajustar la activación y el control de la tensión interna, que a su vez modera la fisiológica (Ortiz et al 2014).

En los tres primeros meses, la RE tiene un carácter muy primario y está sujeta a las pautas de los tutores los cuales tendrán la opción de acrecentar o reducir la estimulación ambiental (Lozano 2004).

Es en el cuarto mes es cuando aparece de manera paulatina la habilidad de autocalmarse y el afecto positivo que puede explicarse gracias a la aparición de la expresión de este nuevo apego. Este hecho permite al bebé que se inicie en una regulación basada en la interacción cara a cara.

Según Ortiz et al (2014) a partir de este momento es cuando se dan nuevas estrategias de adaptación para reorganizar, corregir o evitar alguna situación que pueda incomodar o agradar al bebé e indicar a la madre la urgencia de modificar o continuar con la interacción. Otro recurso al cual recurren es el cambio atencional.

A los seis meses, los progresos de las habilidades motrices se convierten como una estrategia nueva de autorregulación ya que puede evitar o aproximarse al estímulo (Lozano, E, 2004).

Alrededor del octavo mes, la experiencia emocional gira en torno la figura de apego ya que es en este momento cuando se consolida el vínculo y este con el establecimiento del apego, se vuelve la base de seguridad y su protectora en el momento de sensación de desconfianza, tristeza e intranquilidad. Entonces, la comunicación hacia los tutores se convierte en un recurso que ayuda a regularse (Ortiz et al, 2014).

Durante el primer año según estudio que presenta Lozano (2004), los/as niños/as se muestran más activos por encontrar estímulos y demuestran menos autotranquilización, además de menor evitación. Haciendo hincapié en las estrategias de regulación muestran mayor comunicación gestual (Lozano 2004).

Durante el segundo año de vida las competencias en relación con la comunicación, a los desplazamientos o la intencionalidad entre otras habilidades que se van adquiriendo se convierten en estrategias de autoregulación emocional. La importancia que toma el juego, la exploración y la manipulación, se adhiere a momentos y maneras de distraerse. No obstante, los tutores siguen siendo la fuente principal de la regulación esencial. Parece ser, que el progreso de la RE pende de diversos componentes entre ellos el vínculo con las figuras de apego (Ortiz et al, 2014).

Durante los años preescolares, de los dos a los cinco años aproximadamente, se obtienen varios logros emocionales, como es la asociación de la RE enlazada con la percepción de sí mismo

como ente que puede tener sentimientos según las acciones que uno realiza logrando sentirse mejor o peor. Además de conseguir a través de la RE modificar o eliminar las causas de aquello que les puede generar tristeza o inseguridad Kopp, (1989) citado por Capella, & Mendoza, (2011).

Como he dicho anteriormente, el desarrollo del lenguaje permite que los infantes puedan expresar de manera verbal aquello que sienten e indicar aquello que les pueda molestar, agradar o disgustar. Es en este momento cuando la RE se externaliza. Otro logro que destacar es que el lenguaje puede exponer sus sentimientos tanto a los adultos como a sus iguales.

Según Capella & Mendoza (2011) los/as niños/as pueden recurrir a una nueva estrategia de encubrir las emociones modificando su expresión facial que indicaría contención de la respuesta emocional para obviar algunos efectos negativos de carácter social.

A la edad de los seis años, la socialización y las convenciones culturales, les permitirá vivir experiencias en las cuales se observan los modelos y conductas de los cuales extraerán estrategias de regulación afectivas y sociales. Es por ello la importancia del juego y el aprendizaje entre iguales donde la comunicación será el escenario para utilizar las técnicas y las reglas de control emocional que han ido adquiriendo. No obstante, es a los nueve años cuando la RE se estabiliza, pero los años anteriores son períodos clave en los cuales hay que focalizarse para asentar una buena base.

## **6.2 Regulación emocional y mindfulness**

Como ya hemos dicho en el primero punto de RE, esta tiene la función de poder manejar, adecuar y modular los sentimientos que siente uno mismo, así como los de los demás, entendiendo que podemos sentir emociones negativas y positivas de manera eficaz.

¿Cómo el mindfulness puede ayudar a mejorar nuestra regulación emocional? Entendemos que esta técnica nos ayuda a ver con cierta distancia los sentimientos que percibimos y así analizarlos para poder entender y actuar de manera correcta y no dar una respuesta temperamental. Además, una constante práctica del mindfulness nos ayuda a no evitar ni a magnificar aquello que sentimos. De este modo todas las experiencias se viven de una manera



sana y con una visión más abierta. Esta nueva perspectiva nos permite evitar el hecho de no querer afrontar las experiencias emocionales ni anclarnos en ellas.

Mediante la ejecución de este método se alcanza un equilibrio entre la emoción y la respuesta que se da ante esta. A modo de conclusión, el mindfulness nos permite ver las emociones como tales, sin prejuzgarlas y aceptándolas. Gracias a estas dos acciones nos permiten tener perspectiva de la práctica emocional en el momento, y regular y lograr una serenidad para actuar. De este modo, las relaciones sociales, las dificultades académicas o los conflictos internos somos capaces de manejarlos de manera óptima. El mindfulness nos aumenta el campo de visión y se puede aplicar de manera transversal tanto ámbitos educativos, personales, laborales...

## **7. Propuesta de intervención**

### **7.1 Introducción**

Como ya he mencionado en alguna ocasión el objetivo último de la educación infantil es contribuir al desarrollo físico, emocional, afectivo, social e intelectual. Como he mencionado anteriormente la educación emocional se debe entender como un proceso educativo, continuo y permanente, que intenta potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el fin de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. Por ello, tiene que estar plasmado tanto los documentos de centro con en la programación que hace el docente en su aula. Cabe decir que a la hora de realizar cualquier intervención en el aula tendremos en cuenta el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual se establece el currículo de la educación infantil en la Islas Baleares para alcanzar los objetivos a través de los contenidos que hay que trabajar. Toda programación ha de ser flexible y abierta y solventar las necesidades e intereses de los alumnos, además de atender a la diversidad del aula. Hay que destacar, la importancia de la aplicación de las TICs en el aula, fomentando un uso adecuado y responsable.

Esta propuesta de intervención está formada por una serie de sesiones y un listado de herramientas que consultar para trabajar la educación emocional haciendo hincapié en el mindfulness y la autorregulación emocional, que nos ayudará a desarrollar la Inteligencia Emocional. Este dossier está dirigido a niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil. Ellos serán el eje central, por tanto, se promoverá la participación activa del alumnado y un aprendizaje significativo. El rol que adoptará el/la maestro/a es de conductor y modelo.

La temporalización de las sesiones de mindfulness variará según las necesidades del aula ya que los ritmos de cada grupo son diferentes, además, habrá que tener en cuenta el momento madurativo en el cual se encuentran. Es recomendable trabajar varias sesiones a lo largo de la semana y durante todo el año, ya que como hemos dicho, el éxito académico viene de la mano del emocional y personal. Esta intervención tiene un enfoque cíclico, es decir, ya que una vez realizadas las sesiones no se adquiere la habilidad del mindfulness, sino que cada actividad se debe practicar asiduamente.

Quiero destacar la importancia de la evaluación ya que nos indica si las actividades, recursos y herramientas que se están utilizando funcionan con el grupo-clase, si son adecuados para atender las necesidades que surgen, etc. Por ello, se debe realizar como dice Zabala (2003) una evaluación inicial, donde observaremos que conocimientos previos tienen los alumnos. Luego, una formativa, donde participan las familias ya que estas nos dan información sobre los hábitos, los problemas, carencias o algún dato relevante que debamos saber sobre sus hijos que a su vez nos ayudará a entender en qué momento evolutivo se encuentra, o que necesidades tiene. Posteriormente, pasaremos a una final, donde se analiza el proceso enseñanza-aprendizaje, si se han alcanzado los objetivos y en qué medida. Destacar la sumativa, analizar cómo ha ido las actividades, sesiones y realizar cambios o modificaciones necesarias. Finalmente, una autoevaluación y coevaluación donde tanto el/la maestro/a y los alumnos evaluarán el proceso y en este caso, entre iguales realizarán una coevaluación.

## **7.2 Objetivos**

- Reconocer y aceptar los sentimientos de uno mismo, emociones y de manera progresiva tener la capacidad de expresarlos, manejarlos y comunicarlos a los otros.
- Introducir la técnica del mindfulness dentro del aula para trabajar la atención y la autorregulación.
- Potenciar la relajación para trabajar la atención, la regulación y la conciencia de uno mismo.

## **7.3 Introducción del mindfulness en el aula**

Para llevar a cabo la técnica del mindfulness e introducirlo en el aula, en primer lugar de la búsqueda bibliográfica del marco teórico de me he basado en las orientaciones de una serie de autores, así como, la autora Eline Snel con su libro *Tranquilos y atentos como una rana* (2013) utilizando el símil de la rana y la respiración, por ello, he optado por utilizar el mismo animal por las características que menciona la autora como la capacidad de atención y el proceso de respiración, además como hilo conductor de las sesiones que permitirá una mejor y mayor comprensión ya que es un animal conocido por los alumnos y un fácil y claro ejemplo. En relación con el contenido de su metodología, sigo la pauta de preguntar por la experiencia de la sesión para poder verbalizar lo sucedido y de esa manera ayudar a los alumnos a ser conscientes de lo sucedido y experimentado. Como vemos no es la única autora que hace

referencia a este momento después de la práctica que se haya llevado a cabo. Ya que para la estructura de cada sesión me he basado, también, en el modelo de Susan Kaiser con su libro *El niño atento, mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo* (2013) el cual sigue unas pautas de juego seguido de ejercicios de introspección y compartir la experiencia para ayudar a los niños a comprender mejor su experiencia. Como ya sabemos el juego es un elemento muy importante en estas edades. Otro elemento que destacar de la estructura de las sesiones, es el inicio de cada una, que siempre se empezará con un pequeño ritual presentando a la ranita que nos explicará las normas y lo que va a suceder en ese momento. La autora Lantieri explica en su libro *Inteligencia emocional, infantil y juvenil* (2009) que en estas edades las rutinas y rituales les aporta, por su carácter repetitivo, seguridad al anticipar aquello que va a suceder y maximiza y optimiza su aprendizaje. Además, para la temporalización de las actividades ambas coinciden en que 30 minutos es el tiempo máximo que debe durar una sesión de mindfulness y que mejor se adapta a estas edades. En relación con la metodología, las actividades, todas ellas, se caracterizan por un carácter lúdico, experiencial donde el alumno es el eje de las actividades y es el protagonista de su propio aprendizaje. Como dice Lantieri (2009) los alumnos aprenden mejor si participan activamente en el aprendizaje, por tanto, a continuación, elaboraré una serie de sesiones para introducir esta técnica en el aula. No se trata de explicar de manera teórica en qué consiste el mindfulness sino de introducir esta manera de relajarse y de concentrarse en el día a día como recurso para regular aquello que sentimos, pensamos o percibimos, entre otros beneficios. He elaborado pocas sesiones ya que la autora Sneal (2013) destaca que la regularidad de los ejercicios permite tomar perspectiva a lo largo de las repeticiones, ya que podemos observar diferencias, cambios, mejoras... Por otro lado, esta regularidad aporta a los alumnos seguridad y tranquilidad ya que saben aquello que van a hacer. Destacar que la sesión número 4 y 5 es una modificación del ejercicio que propone la autora, pero que tiene una base de su libro. En cambio, las otras actividades son creación propia.

## Sesión nº 1: Conocemos a una ranita muy especial

### Objetivos:

- Introducir el mindfulness
- Potenciar la concentración y la relajación
- Ser conscientes de la respiración y del efecto que produce en nuestro cuerpo a través de las percepciones o de las emociones.

### Contenidos:

- **Conceptuales:** Emociones, sentimientos y temples mentales y físicos; (tranquilidad, calma, mindfulness)
- **Procedimentales:** Realización las respiraciones, experimentación las sensaciones percibidas
- **Actitudinales:** Escucha activa a los demás, respeta las opiniones de sus compañeros.

### Explicación:

Para empezar este ejercicio es necesario estar en un ambiente tranquilo. Todo el grupo debe estar sentado encima de una esterilla o un cojín. Una vez sentados el/la maestro/a les presenta a la rana, para ello podemos utilizar el recurso de la sorpresa para generar más expectación. Una vez descubierta la rana, se les explicará para qué ha venido y se les justificará que ha venido para enseñarnos como tranquilizarnos cuando estamos nerviosos, enfadados y a conseguir estar más atentos. A modo de opción se puede elegir un nombre para la mascota ya que cada vez que aparezca nos anunciará que vamos a practicar el mindfulness. Cada vez que empecemos el mindfulness debemos recordar cuales son las normas. Aunque las deciden los miembros del aula, conviene que aparezca entre ellas (no molestar a los compañeros, escuchar atentamente lo que nos viene a contar la ranita, como debemos estar en el momento de la práctica...).

Después de la presentación les explicaremos que ellos también pueden ser ranas, para ello podemos citar lo que dice Eline Snel en su libro: *“Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras*

*respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad. Ahora tan solo concéntrate en tu respiración. Y seguidamente, los alumnos imitarían la respiración de la rana.”*

Una vez haya transcurrido el tiempo que se haya conseguido estar calmado y respirando el/la maestro/a realizará una serie de preguntas; ¿cómo se han sentido?, ¿qué han experimentado?, ¿les ha gustado o no la sensación?, ¿cómo se sienten después de la actividad?... Cuando se haya terminado la asamblea les explicará el concepto de mindfulness.

**Temporalización:**

5-10 minutos.

**Materiales:**

- Esterilla o cojín
- Elemento significativo ( peluche de rana, imán de rana, fotografía...)
- Música calmada

**Evaluación:**

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en cuenta si:

- Respiran correctamente
- Se implican
- Les funciona
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente

Por otra parte una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido. Podemos preguntar si les ha gustado respirar como las ranas, cómo se hace...

**Observaciones:**

Podemos añadir dentro del aula un rincón donde esté presente el elemento significativo elegido por el grupo-clase para poder acudir cuando cada alumno lo necesite para conseguir relajarse, tener un momento de calma o cuando necesite un momento para él. Como el aula no suele ser un lugar alejado del ruido podemos disponer de unos cascos con música que nos ayuden a centrarnos en la respiración.

Es aconsejable que el grupo establezca unas reglas para este espacio, para no molestar a los

compañeros que estén realizando el ejercicio ya que no se debe interrumpir.

## Sesión nº 2: Toca por aquí toca por allá, huele por aquí y huele por allá.

### Objetivo:

- Estimular el sentido del tacto y del olfato (vista).
- Potenciar la memoria y la concentración.

### Contenidos:

- **Conceptuales:** Adjetivos calificativos relacionados con los sabores y olores (dulce, picante, fuerte, suave)
- **Procedimentales:** Utilización de palabras descriptivas en relación al gusto y al olfato; experimentación con los elementos.
- **Actitudinales:** Curiosidad por las propuestas, tolera las opiniones de los compañeros

### Explicación:

Para iniciar la sesión aparecerá la mascota que como ya saben los alumnos necesitaremos calma y concentrarnos en lo que va a suceder. El/la maestro/a comenzará saludando a la ranita ya que está se encargará de explicar lo que va a suceder. Esta sesión consta de dos partes. La primera la ranita nos enseñará una caja sorpresa con un agujero creando un ambiente de expectación. Entonces se necesitará un voluntario para que introduzca aquello que toca. El irá describiendo aquello que percibe y el resto podrá hacer preguntas. Se trata de adivinar aquello que está dentro. El objeto que esté en el interior debe ser un objeto conocido por los alumnos, como un instrumento que esté dentro del aula. Podemos añadir una variante, donde la caja es transparente, el voluntario lleva una venda en los ojos y son los compañeros los que describen aquello que ven. Una vez realizada esta actividad el/la niño/a escoge un objeto de la clase, ponerse por parejas y con una tela que proporciona el docente podrán esconderlo y por parejas adivinar el objeto del compañero/a. Además, de tener mucho tiempo para poder experimentar con el instrumento.

La segunda parte consiste en la ranita presenta cinco botes opacos con agujeros con alimentos, especias u objetos olorosos. Se pasará entre los alumnos los botes y deberán oler.

Cada niño/a tiene tiempo para poder intentar adivinarlo. El docente deberá ir preguntando, ¿qué olor tiene?, ¿suave, dulce, fuerte?, si les recuerda a algo o a alguien, si creen que es comestible o no... Una vez terminado esta parte pueden pensar una olor que les guste y que expliquen por qué, que les recuerda...

**Temporalización:**

30 - 45 minutos

**Materiales:**

- Caja
- Vendas
- Objetos olorosos (anís, ajo, cebolla, menta, hierbabuena, monedas)
- Botes

**Evaluación:**

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en cuenta si:

- Se implican
- Les funciona
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente

Por otra parte, una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido.

**Observaciones:**

Conviene hacer esta sesión con el grupo partido y con una +1 para que se encargue de una mitad. Con ello conseguimos que cada alumno tenga más tiempo para poder pensar, sentir, oler.



### Sesión nº 3: Escucho a mi cuerpo

#### Objetivo:

- Ser consciente de las partes de uno mismo, de sus limitaciones y posibilidades.

#### Contenidos:

- **Conceptuales:** Partes del cuerpo (pie, dedos, cabeza, rodilla, codo, mano..)
- **Procedimentales:** Respiración correcta e identificación de las partes del cuerpo.
- **Actitudinales:** Esfuerzo por conocer sus capacidades y limitaciones.

#### Explicación:

Iniciaremos la sesión con el ritual de la presentación de la ranita. Una vez concentrados y en un ambiente relajado comenzaremos la sesión.

Para potenciar la respiración y la atención a nuestro cuerpo podemos recurrir a un simple ejercicio. Se les pedirá a los alumnos que se tumben en la esterilla (de espalda, boca abajo...) con un cojín en la cabeza. Una vez tumbados cerraran los ojos, y tan solo deben escuchar las indicaciones que hace el/la maestro/a. Se les pide que lleven la atención a su cuerpo y que sean conscientes de que están tumbados. ¿Qué observan? ¿Qué sienten mientras están así? Se les pide que presten mucha atención a su cuerpo y que sientan qué es lo que perciben, desde la punta de los dedos de los pies hasta la cabeza. Unos minutos después, se les pide que muevan un pie que descubran que movimientos se pueden hacer, que separen los dedos, que pongan el pie en punta, en flex... y así con varias partes del cuerpo. Al terminar esta parte, nos sentamos y cada alumno puede explicar que ha sentido.

#### Temporalización:

20 - 30 minutos.

#### Materiales:

- Esterilla o cojín
- Elemento significativo ( peluche de rana, imán de rana, fotografía...)
- Música calmada

#### Evaluación:

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en

cuenta si:

- Respiran correctamente
- Se implican
- Les funciona
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente
- La participación

Por otra parte una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido.

**Observaciones:**

Si algún alumno no quiere intervenir no se le debe obligar.

**Sesión nº 4: Abre bien tus ojos**

**Objetivo:**

- Aprender a ser conscientes de las cosas cotidianas.
- Potenciar la memoria.

**Contenidos:**

- **Conceptuales:** Secuencia temporal (acontecimientos pasados y presentes).
- **Procedimentales:** Expresión de situaciones cotidianas, descripción de objetos, personas y sensaciones.
- **Actitudinales:** Tolerancia hacia las diferencias y semejanzas de los compañeros.

**Explicación:**

Iniciaremos la sesión con el ritual de la presentación de la ranita. Una vez concentrados y en un ambiente relajado comenzaremos la sesión.

Esta sesión consta de dos partes. La primera se trata de realizar una asamblea donde el/la maestro/a les repartirá una hoja con cuatro apartados, dos por delante y dos por detrás del folio; ¿A qué huele la escuela?, Dibuja que es lo que más te gusta del centro, ¿Qué puedes ver a través de la ventana?, ¿Qué has visto de camino al colegio?. De manera individual cada

alumno rellenará cada espacio con un dibujo o una palabra. Una vez se ha rellenado quien quiera podrá explicar aquello que ha plasmado. Una vez se haya comentado todos los alumnos de manera silenciosa y acompañados por el docente se pasearán por el centro de manera atenta. El/la maestro/a les irá comentando que se fijen en detalles que hasta ahora había dejado de lado; que se centren en el olor del pasillo, del patio, de los baños. Que contemplen bien los espacios del centro. Qué ven ahora que no se habían fijado antes. Una vez hecho el recorrido se volverá al aula para rellenar otra vez el folio. El último se deberá rellenar al día siguiente.

**Temporalización:**

30 - 45 minutos.

**Materiales:**

- Esterilla o cojín
- Elemento significativo ( peluche de rana, imán de rana, fotografía...)
- Folios, rotuladores, lápices.

**Evaluación:**

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en cuenta si:

- Rellenan los campos
- Se implican y participan
- Ambiente de curiosidad y atención
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente

Por otra parte una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido.

**Observaciones:**

No debemos obligar a ningún alumno a decir su respuesta pero debemos motivar a que lo hagan.

## Sesión nº 5: Conocemos mejor nuestro cuerpo

### Objetivo:

- Aprender a ser conscientes de los movimientos de nuestro cuerpo.
- Fomentar el bienestar mental y físico.
- Trabajar la relajación y respiración

### Contenidos:

- **Conceptuales:** Partes del cuerpo, y adverbios temporales (arriba, abajo, al lado, detrás)
- **Procedimentales:** Representación de la figura de yoga y realización de movimientos corporales.
- **Actitudinales:** Interés por la experimentación del yoga, Respetar la implicación de los demás.

### Explicación:

Iniciaremos la sesión con el ritual de la presentación de la ranita. Una vez concentrados y en un ambiente relajado comenzaremos la sesión. La ranita les explicará que ella cada mañana además de estirarse y bostezar como hace al levantarse, se va a un lugar tranquilo, se pone unos calcetines mágicos para no resbalar y se estira concentrándose en su cuerpo. Su mensaje es que nos quiere enseñar esas posturas para que las podamos realizar al levantarnos o cuando estemos relajados. La realización de una sesión de yoga potencia la concentración en la respiración y en la dirección de nuestro cuerpo. Entonces el/la maestro/a se colocará en su esterilla e iniciará una pequeña sesión de yoga.

A continuación, la lista de las posturas y el orden en que se realizaran: La montaña, el árbol, el triángulo, pinza de pie separada, el zapatero, el héroe, el bastón, viparita karani y savasana. Es muy importante que el guía recuerde que hay que concentrarse en la respiración, en los músculos que se estiran, que sentimos...

### Temporalización:

30 minutos.

### Materiales:

- Esterilla
- Elemento significativo (peluche de rana, imán de rana, fotografía...)

- Música
- Calcetines antideslizantes

**Evaluación:**

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en cuenta si:

- Escuchan las indicaciones
- Se implican y realizan las posturas
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente

Por otra parte, una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido.

**Observaciones:**

Las posturas de yoga deben ser adecuadas para la edad de la clase.

**Sesión nº 6: Sigue la corriente**

**Objetivo:**

- Potenciar la consciencia de uno mismo a través de la percepción corporal.
- Desarrollar el sentido del equilibrio y la percepción.

**Contenidos:**

- **Conceptuales:** Dimensiones y longitudes (ancho, estrecho, largo corto...) y texturas (suave, dura, áspera...).
- **Procedimentales:** Verbalización de las experiencias vividas.
- **Actitudinales:** Interés por las vivencias y experiencias de reflexión.

**Explicación:**

Iniciaremos la sesión con el ritual de la presentación de la ranita. Con un ambiente calmado y tranquilo iniciaremos la actividad, esta vez se harán dos grupos y uno se irá con el/la maestro/a de apoyo ya que para que la actividad tenga más éxito. La ranita les explicará el juego que van a realizar. Por parejas, van a realizar un recorrido sobre una cuerda, esta habrá sido previamente elegida y colocada por el/la maestro/a y con una distribución irregular.

Tendrá una cierta longitud y anchura. Se trata de que uno de la pareja lleve los ojos cerrado y con los pies descalzos, si lo prefiere, recorra el circuito, el/la compañero/a le servirá de apoyo ya que debe ser el que tiene los ojos cerrados quien indique el camino. Para ello debe poner toda su atención en los pies para continuar el recorrido. Una vez lo hayan terminado se celebrará una pequeña asamblea donde se hablará de lo que han sentido, se le mostrará una serie de cuerdas y deberán intentar identificar cual ha sido la que han pisado.

La dinámica de la sesión es ir caminando por diferentes cuerdas y con un cambio de la pareja, así una vez guía uno de los compañeros/as y viceversa.

La segunda parte consistirá en recorrer las cuerdas, telas, hilos...pero esta vez a con las manos. En este momento podremos introducir que textura han percibido.

**Temporalización:**

30 - 35 minutos.

**Materiales:**

- Cuerdas, hilos, telas...
- Elemento significativo ( peluche de rana, imán de rana, fotografía...)
- Antifaces

**Evaluación:**

Como guías debemos observar a los alumnos mientras realizan la sesión. Debemos tener en cuenta si:

- Se implican y realizan el circuito
- Si el tiempo es excesivo o insuficiente
- Expresan verbalmente aquello que han sentido

Por otra parte, una vez terminada la actividad debemos preguntar qué han sentido y como se han sentido, además de preguntar si alguno quiere expresar algo relacionado con lo vivido.

**Observaciones:**

No debemos obligar a que se tapen los ojos si quieren realizar la sesión con los ojos abiertos.

## 7.4 Herramientas para la autorregulación.

A continuación, he elaborado este listado de recursos para utilizar en caso de que algún alumno/a necesite relajarse ante algún conflicto en el aula o un momento de nerviosismo. Todas estas técnicas están ilustradas en el anexo 1.

### - **Técnica del semáforo:**

Consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. Debemos tener un semáforo de cartulina o una fotografía dentro del aula para que el alumno lo visualice.

Podemos llevar a cabo esta técnica de dos maneras. Por ejemplo, como guía para que el alumno vaya en un momento de ofuscación para poder respirar y una vez calmado, hablar de lo ocurrido, de esta manera el visualiza el proceso.

**ROJO:** Detenerse e identificar la emoción. Hay que explicar a los alumnos que la luz roja quiere decir que nos tenemos que detener, como lo haríamos en un semáforo, quedarnos quietos y respirar. A continuación, pensar y describir lo que sentimos.

**AMARILLO:** Reflexionar. Después de pararse, toca reflexionar y pensar cual es el problema, que está sintiendo y por qué. Cómo maestros/as debemos hacer que el alumno llegue a la conclusión de que debe distanciarse de la situación de manera física, y de manera mental. Finalmente realizar una actividad que les distraiga como contar hasta diez, caminar, respirar...

**VERDE:** Si el individuo se toma un tiempo para reflexionar, le permite pensar en posibles soluciones o alternativas al conflicto.

### - **Técnica de la tortuga:**

Es una técnica donde se utiliza la analogía de una tortuga, que se repliega dentro de su cascarón cuando se siente amenazada. Cuando el niño escucha la palabra STOP el individuo se encoge, metiendo la cabeza entre los brazos. Una vez hecha la tortuga debe empezar a relajar los músculos y a su vez decrece la tensión o el enfado del momento, a la vez que va respirando profundamente. El siguiente paso es

evaluar que siente en ese momento y por último a reflexionar sobre qué problema tiene y como se puede solucionar.

- **Tarro de la calma:**

El tarro de la calma es un recurso material que se realiza con un bote lleno de agua y purpurina de color. Este material se utiliza para conseguir que uno se calme. Tan solo hay que agitarlo y entonces el/la niño/a se concentrará en el interior y poco a poco volverá a un estado de calma, es entonces cuando podemos ir a hablar con él para encontrar una solución al problema que ha podido surgir. Las bolas de cristal son un buen material ya que la purpurina cuando es agitada esconde un elemento, de esta forma podemos utilizar un símil, diciendo que cuando estamos alterados, nerviosos, enfadados... somos como un tarro o bola de cristal que cuando está agitado no podemos ver con claridad ni pensar al igual que el objeto.

- **Rincón de la calma:**

Este rincón es un pequeño espacio dentro del aula adecuado con cojines, cuentos, cascos con música relajante, pomperos... Este espacio se puede utilizar una vez la emoción ha estallado, por ejemplo, estamos en el color amarillo de la técnica del semáforo y nos venimos a relajar a este lugar, o bien, cuando sentimos que vamos a estallar y necesitamos aislarnos. No es obligatorio acudir solo en estos momentos, sino una vez encuentra la necesidad de acudir puede ir.

- **Creación de mandalas:**

Consiste en colorear mandalas que deben estar disponibles para los alumnos, el beneficio de esta herramienta es que permite al individuo “descansar” la mente, ya que su finalidad es tan solo colorear. Es una manera de distraerse y relajarse. Este recurso podemos introducirlo en el rincón de la calma.

- **Líquidos de la concentración:**

Es una herramienta similar a la de los mandalas, el beneficio es relajarse y potenciar la concentración. Se necesita tantos recipientes como colores en acuarela se quieran tener, papel absorbente, gotarios para poder succionar la acuarela que está dentro del recipiente disuelta en agua y poder expulsarla encima del papel. Con ellos creamos figuras abstractas que nos ayudan a descansar la mente.



## 7.5 Evaluación

El proceso de evaluación forma parte del aprendizaje ya que nos permite observar aquello en lo que podemos mejorar, y aquello que no hemos interiorizado todavía. Este momento no consiste en poner una nota, sino en crear una situación donde el propio alumno sea consciente de donde debe esforzarse un poco más, el/la maestro/a reflexione sobre aquellos procedimientos, materiales, metodologías que no han funcionado y cuales si y donde este último observe y refuerce los contenidos que no se han alcanzado. Por ello, debe haber una autoevaluación, una evaluación por parte del docente y en algunos casos es enriquecedor hacer una coevaluación. Por lo tanto, las sesiones deben abarcar al menos, estos dos primeros momentos de evaluación.

Para valorar las sesiones de mindfulness realizaremos una evaluación directa, por parte del docente, observando cada sesión además de utilizar esta tabla con los siguientes ítems:

	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Se presenta más calmado en el aula			
Utiliza los recursos de relajación para regularse			
Está más participativo/a			
Su atención es más constante			
Controla sus impulsos			
Ha potenciado y desarrollado sus sentidos			
Expresa sus emociones			
Presenta un mayor bienestar emocional			
Es consciente de su respiración			
Se concentra más fácilmente			

Para realizar una autoevaluación, utilizaremos el método figuroanalógico, que además como mencionan De Puig & Sátiro (2011) este proceso es un acto imprescindible para hacer visible

la autonomía, la autorregulación y la autocorrección. Para eso, cada niño tendrá un dossier con una ficha de cada sesión en la cual el deberá poner con una pegatina (verde, siendo la mejor respuesta, naranja o rojo, siendo la peor calificada.). Una vez completada la tabla el docente conviene que pida las razones del porqué de su elección de manera que se consigue la verbalización de sus decisiones. Según Sanmartí (sin fecha) la autoevaluación lleva implícito la idea de una innovadora visión de lo que se entiende por evaluar y en concreto por su finalidad. Nos incita a dejar de concebir este proceso como una simple actividad que informa acerca del grado de aprendizaje que se ha alcanzado y entenderlo como un proceso que no hace reflexionar sobre aquello que uno sabe, la manera en que se ha aprendido y elegir la vía para continuar el aprendizaje. El/la maestro/a puede decir como una opción que el alumno puede escribir alguna palabra sobre lo que se le pregunta fomentando la lectoescritura. He aquí dos ejemplos. Muchos estudios presentan diferentes formatos de evaluación, muchos de ellos tienen como destinatarios adolescentes, padres o docentes. Por ello, la evaluación es más concreta y se evalúa a través de una escala. Estas escalas presentan una puntuación ordinal variable. Por ejemplo, el programa PINEP, que utiliza la escala WLEIS adaptada al castellano de Fernández et al (2004) citado en Body (2016), que está compuesta por dieciséis ítems de autoevaluación agrupándolo en cuatro factores (evaluación de las propias emociones, la de los demás, su regulación y por último su uso). Existen otros autores que hacen uso de escalas similares como la escala de consciencia y atención mindfulness de Bross & Ryan, (2003) citado en Rodríguez (2017). Realizar una autoevaluación inicial y final en este formato para los alumnos a los cuales va dirigido esta intervención está alejado del momento madurativo en el que se encuentran por ello, he realizado una adaptación siguiendo la esencia de los autores que utilizan estos métodos.

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

Me he sentido cómodo/a			
Me ha gustado			
He participado			
He entendido lo que había que hacer			
Me gustaría repetir			

Nº DE SESIÓN: \_\_\_\_\_

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

¿Te has sentido cómodo durante la sesión?	
¿Te encuentras más relajado ahora mismo?	
¿Te ha ayudado esta actividad para saber algo más sobre ti?	
¿Te ha gustado? , ¿Por qué?	



Nº DE SESIÓN: \_\_\_\_\_

## 8. Conclusión

Quiero destacar una vez más que hoy en día vivimos en una era tecnológica que nos atosiga con infinidad de información y que podemos acceder a ella por diversos medios y de alta velocidad, que a su vez en cierta manera condiciona nuestro estilo de vida. Un claro ejemplo de este estilo de vida acelerado es por ejemplo el mundo de la publicidad, ¿cuánto dura un anuncio?, nos sueltan la información en apenas diez segundos y sobran ocho para tener ya esa necesidad de adquirirlo. Con ello, quiero enfatizar que, en un mundo tan complejo en el que se nos exige ser veloces, con un estilo de vida apresurado, no somos capaces de apreciar lo cotidiano, las experiencias, los sentimientos, los estímulos, lo que verdaderamente debe importar. Con programas de este calibre uno de los objetivos fundamentales es hacer conscientes a los alumnos de lo que están viviendo en el presente, en cada momento, de visibilizar lo cotidiano, de disfrutar de los detalles, de las emociones y las sensaciones. Por tanto, uno de los resultados que se pretende llevando a cabo esta propuesta es que el alumnado sea más consciente de lo que realiza en cada momento. Como consecuencia se incrementará su capacidad de atención que a su vez mejorará su rendimiento académico. Como vemos en el artículo de Mañas et al (2014) nos propone al menos diez programas de mindfulness que se llevan a cabo con resultados positivos. En el mismo artículo hace referencia a la introducción de esta técnica en España que cada vez va cogiendo más fuerza con programas como Aulas felices o Respira.

Llevándolo al ámbito educativo, queremos que los niños/as aprendan a leer, sumar y escribir, que vayan a tres actividades extraescolares, que hagan deberes... Y no nos preocupamos de cómo se sienten, que es lo que les gusta, que les interesa... Por ello, como maestros/as debemos tener presente que es tan importante o más la parte afectiva y social que no la académica. Ya que no se consiguen logros personales, laborales o académicos sin una parte de desarrollo de las habilidades sociales y de las competencias emocionales. Si nos fijamos en los beneficios que genera el mindfulness como la autorregulación emocional, el buen desarrollo de las competencias sociales y emocionales, una mejor atención y empatía frente a las emociones negativas, una mala convivencia (conflictos), agresividad. Son ejemplos de unos buenos precedentes para introducir esta práctica en el aula, ya que no solo beneficia al alumno/a sino a toda la comunidad educativa. Además, al trabajar el ser conscientes de su respiración nos ayuda a la hora de la resolución de conflictos, al estrés o en momentos de enfado o ira ya que pueden utilizarlo como una herramienta más para calmarse. De esta manera son los propios

alumnos quienes regulan sus emociones potenciando así su autonomía y sus estrategias. Un aspecto que destacar de la práctica del mindfulness es que es una técnica que puede practicarse desde edades tempranas, adecuando la temporalidad y el grado de dificultad, pero para beneficiarse de sus ventajas hay que practicarlo con asiduidad.

Este trabajo presenta una intervención educativa en potencia, ya que no se ha podido llevar a cabo. Con ella quiero transmitir que se trata de una programación flexible que deberá atender siempre a las necesidades del grupo y sus intereses teniendo en cuenta el estado evolutivo en el que se encuentran los alumnos. Hay que recalcar, que gracias a la búsqueda teórica sobre el mindfulness podemos observar que desde edades muy tempranas podemos realizar este tipo de prácticas, ya que la autorregulación está presente desde que nacemos y tan solo con la introducción de esta técnica aportamos recursos para llevar a cabo una regulación óptima, con la que cada individuo la integra a su manera, ya que no se trata de una actividad cerrada. Hemos podido comprobar que existe una viabilidad y un resultado positivo en la introducción del mindfulness en las escuelas, ya que existen numerosos estudios donde existen unos beneficios por parte de los participantes, en relación con el nivel de estrés, a la concentración y por consiguiente a sus resultados académicos que presentan mejorías, además, de un mejor bienestar emocional y personal.

Es cierto que existen programas de mindfulness, aunque estos se destinan en su mayoría a adolescentes y universitarios, no hay que olvidar que gracias a la existencia de estudios y autores que respaldan e innovan en el ámbito educativo, podemos encontrar guías, programas, libros... que apoyan la incorporación de esta actividad en edades tempranas y en su incorporación en educación infantil. Es necesario que el docente tenga una buena formación e información sobre el tema, para poder así interiorizarla e impartirla desde la propia experiencia.

Para que las propuestas de intervención enfocadas a la práctica del mindfulness en las aulas de educación infantil tengan éxito, es fundamental que la característica propia de la repetición sea constante, por ello un buen momento para realizar esta técnica es la vuelta del patio, ya que los/as alumnos/as vienen exaltados/as, ya sea por la actividad física realizada, por los posibles conflictos que hayan surgido entre compañeros/as, etc. Para poder bajar las pulsaciones y calmar los posibles estados emocionales (euforia, enfado, rabia...), se puede realizar una mini sesión de mindfulness para controlar la respiración y tomar perspectiva de lo sucedido. En el caso, de no tener que resolver ningún conflicto puede preparar a los/as alumnos/as para entrar

en un estado más de calma y focalizar su atención en el momento de la merienda, consiguiendo así no comer con rapidez, con una buena postura y un buen ambiente.

Es muy importante tener claro que con una sesión cualquier individuo no adquiere la capacidad de practicar mindfulness, además, en educación infantil debemos tener presente que las rutinas y rituales proporcionan seguridad y tranquilidad a los infantes, al mismo tiempo cabe decir que cada uno puede encontrar su manera de realizar esta técnica. Por ello, he querido que esta programación no sea muy extensa y tenga un carácter cíclico y repetitivo. De esta manera se cumple la característica de la actividad constante que tienen el mindfulness.

## 9. Bibliografía

Albacete, N° 27, 2012. (Enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos> - Recuperado en fecha (18-11-2018)

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.

Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1).

Arias Ballén, L. A., & Soto Sandoval, M. L. (2012). Diseño de un programa de autorregulación emocional (PAE) en niños, dirigido a padres.

Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Body, L., Díaz, N. R., Recondo, O., & del Río, M. P. (2016). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 47-59.

Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia*, 22(2), 255-268

Carmona, D. H., & Lizcano, E. S. (2018). *Inteligencia emocional para la formación integral de niños*.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198

De la Fuente Arias, J., Justo, C. F., & Mañas, I. M. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre Educación*, 31

De Puig, I., & Sático, A. (2011). Jugar a pensar con niños y niñas de 4 a 5 años.

Díaz, N. S. R., & Cibrián, L. J. S. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para regular emociones. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 259-270.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(2003), 97-116.

Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.

Filliozat, Isabelle. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona. Urano.

Franco, C., Molina, A., Salvador, M. y de la Fuente, M. (2011). *Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios*, 29(1), 136-147. Recuperado

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Editorial Kairós.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Editorial Kairós.

Greenland, S. K. (2013). The inner kids program.

Kaiser Greenland, S. (2013). El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo. *Bilbao: Editorial Desclée*.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Santillana.

Lavilla, M., Molina, D., & López, B. (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona. Paidós Ibérica.

López-Cassà, E. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 557-570

López-González, L. (2013). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. *ISEP SCIENCE*, 4, 26-32.



Lozano, E. A., Salinas, C. G., & Carnicero, J. A. C. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 20(1), 69-80.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229. (Enlace web: <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-20.pdf> - Recuperado en fecha (18-11-2018).

Mestre Navas, J. M., & Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid. Editorial Pirámide.

Mérida, J. A. M., & Jorge, M. L. M. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.

Moral, M. I. J., & Zafra, E. L. (2010). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en www.elsevier.es/rlp*, 41(1), 69-80

Ortiz, M. J., Sánchez, F. L., Rebollo, M. J. F., & Etxebarria, I. (2014). *Desarrollo afectivo y social*. Ediciones Pirámide.

Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J. Montañés Sánchez, M. y Bartolomé Gutiérrez, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 27, 2012

Ramos, N., Recondo, O., Enriquez, H., Díaz, N. R., Pérez, O. R., & Anchondo, H. E. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena: Mindfulness para regular nuestras emociones*. Editorial Kairós.

Rodriguez, N. S. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *{PSOCIAL}*, 3(2), 46-65.

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.

Sanmartí, N. (sin fecha). *Las tres cosas que he aprendido*. Recuperado de <http://les3coses.debats.cat/es/expert/neus-sanmarti>

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *The Center for Contemplative Mind in Society*. Retrieved from <http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/MedandHigherEd.pdf>.

Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C., & Zelazo, P. D. (2015). Contemplation in the classroom: A new direction for improving childhood education. *Educational Psychology Review*, 27(1), 1-30.

Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.

Simón, V. (2014). *Iniciación al mindfulness*. Barcelona. Sello Editorial.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.

Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 30(2). web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos> - Consultada en fecha (07-05-2019).

Willis, E., & Dinehart, L. H. (2014). Contemplative practices in early childhood: implications for self-regulation skills and school readiness. *Early Child Development and Care*, 184(4), 487-499.

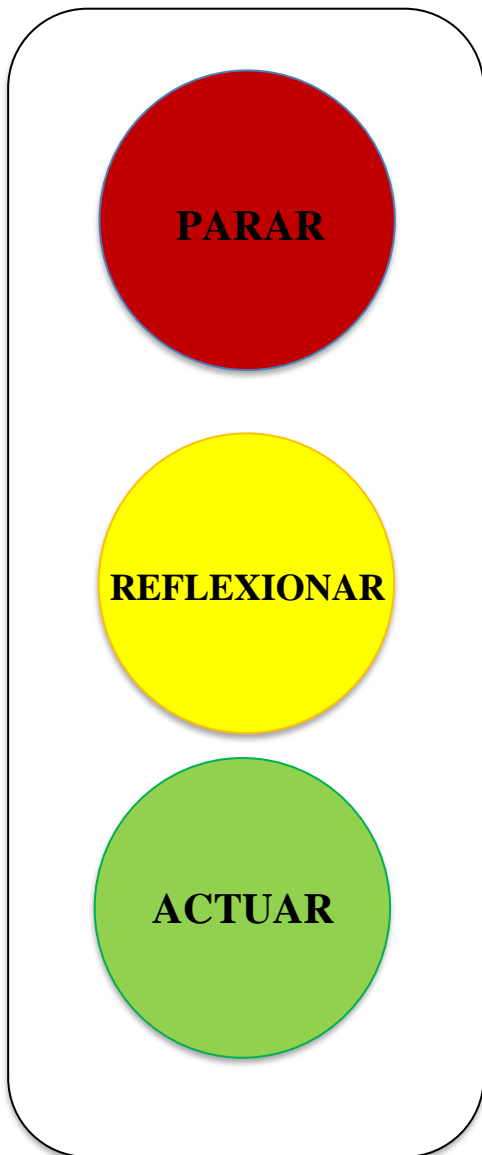
Zabala Vidella, A. (2003). *La práctica educativa: cómo enseñar*. Barcelona. Graó



## 10. Anexo

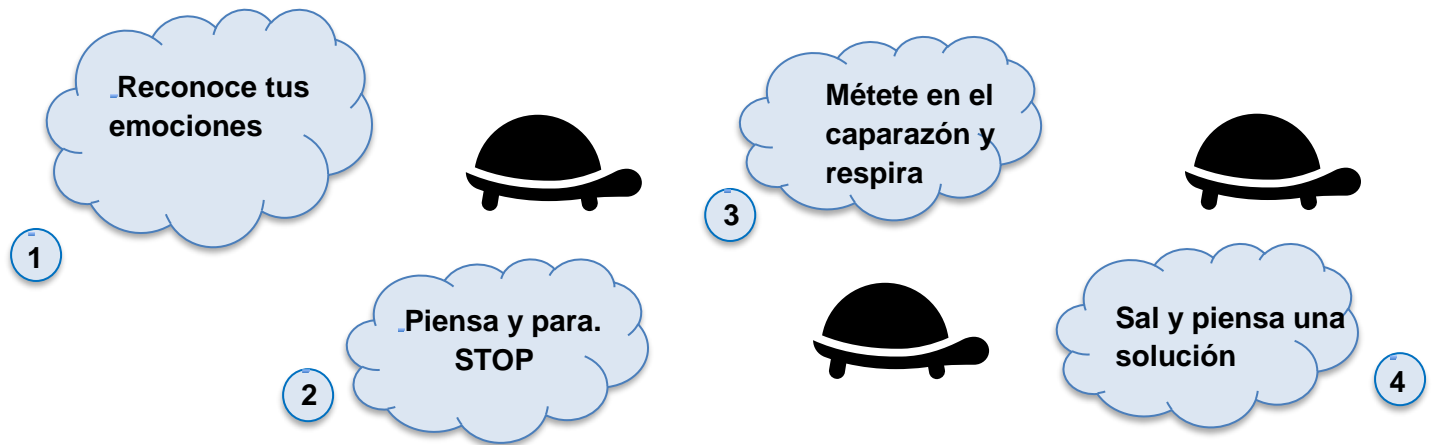
### ANEXO 1: HERRAMIENTAS PARA LA AUTORREGUALCIÓN

#### 1. Técnica del semáforo.



Esta herramienta la podemos tener visible a la altura de los alumnos para que tengan presente los tres momentos y acudir si es necesario. También lo podemos utilizar como recurso cuando el aula en general está muy alborotada e ir pasando del estado verde al rojo indicándolo en todo momento para que todos sean conscientes de la actitud que están teniendo y las posibles consecuencias que puede conllevar.

#### 1.2 Técnica de la tortuga



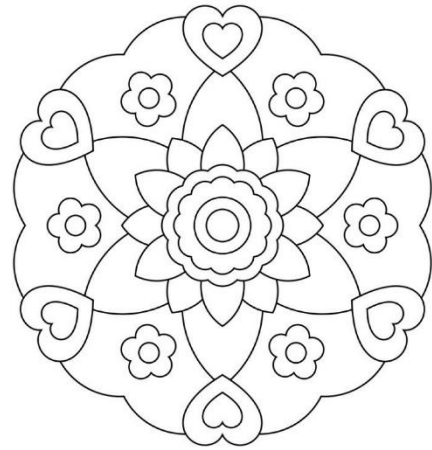
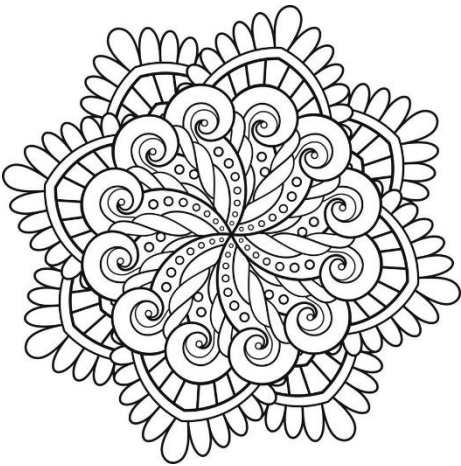
La técnica de la tortuga es una herramienta más individual y para que el/la niño/a sea consciente en que estado emocional se encuentra y que estrategias puede utilizar para calmarse y pensar con claridad como va a actuar.

### 1.3 Tarro de la calma



Existe la posibilidad de hacer uno casero, sin ningún objeto en el interior o bien uno ya elaborado y con un objeto en el interior. Este recurso puede realizarse también como una actividad plástica con la que aumentaremos la significatividad del tarro, ya que los alumnos han estado en el proceso de creación y lo pueden interiorizar mejor.

#### 1.4 Mandalas



Los mandalas son figuras abstractas elaborado por formas geométricas sin colorear. El fin de estos son colorearlos y dejar la mente fluir sin pensar en aquello que nos puede perturbar. Los podemos encontrar mas elaborados o menos, depende de la capacidad de concentración y atención del niño, aunque es óptimo dejar que los alumnos tengan la capacidad de decidir cual quieren utilizar en ese momento.

#### 1.5 Líquidos de concentración



Esta herramienta nos permite evadirnos y disfrutar del juego del agua y las acuarelas, consiste en dejarse llevar y con el goteo deslizar por el papel, lienzo...