



**Universidad**  
Zaragoza

## **Trabajo Fin de Grado**

Programa de Inteligencia Emocional Plena “Seres conscientes y alegres”

Autor/es

Soraya Alonso Gracia

Director/es

Ester Ayllón Negrillo

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2017

*Agradezco a Ester Ayllón, mi tutora, su seguimiento, tutorización y orientación.*

*A Daniel Borlan, su paciencia, motivación y apoyo.*

*A Olaya Quílez, el tiempo y dedicación prestada.*

*A mis amigos y a mi familia, por seguir confiando en mí, a pesar de las piedras que se interpusieron en mi camino.*

*Y finalmente, a mis padres, Purificación y Carlos. Siempre habían soñado con vivir este momento, el momento de ver a su hija titulada y maestra. Por fin, ha llegado el momento y espero, que desde donde estén se sientan orgullosos y felices.*

## Índice

|   |    |
|---|----|
| 1. Introducción .....                                   | 8  |
| 2. Objetivos .....                                      | 9  |
| 3. Justificación .....                                  | 9  |
| 4. Marco teórico .....                                  | 10 |
| 3.1. La inteligencia emocional .....                    | 10 |
| 3.1.1 La IE en las aulas. ....                          | 13 |
| 3.2 Mindfulness o atención plena. ....                  | 14 |
| 3.2.1. Las prácticas de AP .....                        | 15 |
| 3.3 Beneficios de la práctica de AP e IE.....           | 18 |
| 3.3. El pensamiento resiliente .....                    | 20 |
| 5. Marco práctico .....                                 | 21 |
| 4.1 Programa de IEP Seres conscientes y alegres.....    | 21 |
| 4.1.2. Niveles de actuación del programa .....          | 23 |
| 4.1.3 Secuenciación y temporalización del programa..... | 23 |
| 4.1.4. Información relevante a las familias .....       | 24 |
| 4.1.5. Actividades de las sesiones del programa .....   | 24 |
| 4.2. Propuesta de evaluación.....                       | 40 |
| 4.3. Viabilidad de la propuesta .....                   | 42 |
| 5. Conclusiones.....                                    | 44 |
| 6. Referencias bibliográficas.....                      | 46 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 7. Anexos ..... | 52 |
|-----------------|----|

## Índice de tablas

|   |       |
|---|-------|
| 1. Tabla 1. Componentes de la IE.....   | 12-13 |
| 2. Tabla 2. Componentes de la AP.....   | 15    |
| 3. Tabla 3. Prácticas de la AP.....   | 16-17 |
| 4. Tabla 4. Beneficios de la práctica de mindfulness o AP.....                  | 19    |
| 5. Tabla 5. Objetivos generales del programa “Seres conscientes y alegres”..... | 22-23 |
| 6. Tabla 6. Sesión 1 de IE.....   | 25-26 |
| 7. Tabla7. Sesión 2 de IE.....  | 26    |
| 8. Tabla 8. Sesión 3 de IE.....   | 27-28 |
| 9. Tabla 9. Sesión 4 de IE.....   | 28-29 |
| 10. Tabla 10. Sesión 5 de IE.....   | 29-30 |
| 11. Tabla 11. Sesión 6 de IE.....   | 30-31 |
| 12. Tabla 12. Sesión 7 de IE.....   | 31    |
| 13. Tabla 13. Sesión 8 de IE.....   | 32    |
| 14. Tabla 14. Sesión 1 de AP.....   | 33    |
| 15. Tabla 15. Sesión 2 de AP.....   | 33-34 |
| 16. Tabla 16. Sesión 3 de AP.....   | 34-35 |
| 17. Tabla 17. Sesión 4 de AP.....   | 35-36 |
| 18. Tabla 18. Sesión 5 de AP.....   | 36-37 |
| 19. Tabla 19. Sesión 6 de AP.....   | 37-38 |

|   |       |
|---|-------|
| 20. Tabla 20. Sesión 7 de AP.....                                   | 38-39 |
| 21. Tabla 21. Sesión 8 de AP.....                                   | 39-40 |
| 22. Tabla 22. TMMS-24. Puntuaciones en la atención emocional.....   | 41-42 |
| 23. Tabla 23. TMMS-24. Puntuaciones en la claridad emocional.....   | 42    |
| 24. Tabla 24. TMMS-24. Puntuaciones en la reparación emocional..... | 42    |

### **Índice de figuras**

|  |       |
|--|-------|
| 1. Figura 1. Las ocho inteligencias múltiples..... | 11    |
| 2. Figura 2. Componentes de la IE.....             | 25    |
| 3. Figura 3. Componentes de la AP.....             | 32-33 |

### **Glosario de abreviaturas**

| <b>Abreviatura</b> | <b>Significado</b> |
|--------------------|--------------------|
|--------------------|--------------------|

|      |   |
|------|---|
| AP   | Atención plena o mindfulness                                |
| IE   | Inteligencia emocional                                      |
| IEP  | Inteligencia Emocional Plena                                |
| TDAH | Trastorno por déficit de atención e hiperactividad          |
| TMMS | Escala rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales |
| SEL  | Aprendizaje emocional y social                              |

## **Programa de Inteligencia Emocional Plena “Seres conscientes y alegres”**

### **Full emotional intelligence program "conscious and cheerful beings"**

- Elaborado por Soraya Alonso Gracia.
- Dirigido por Ester Ayllón Negrillo.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre.
- Número de palabras (sin incluir anexos) 13.029 palabras.

#### **Resumen**

Los niños viven en una sociedad que está expuesta a vivir pendiente de un reloj, obviando prioridades tan importantes como la salud.

Vamos a tratar la inteligencia emocional plena (en adelante IEP), mediante actividades de mindfulness o atención plena (en adelante AP) e inteligencia emocional (en adelante IE) como método para mejorar el rendimiento académico y la vida personal de los niños.

La IEP es una herramienta beneficiosa para aprender a expresar sentimientos y emociones. A los niños les ayuda a crecer con menos ansiedad, entender los sentimientos y tener una conciencia plena.

Este trabajo muestra una propuesta de intervención aplicada a un aula de quinto de educación primaria. De esta forma, los alumnos recibirán durante ocho semanas dos sesiones de IEP dentro del horario escolar.

Tras la revisión bibliográfica, nos hemos encontrado con pocas propuestas educativas por parte de los centros escolares en concepto de IEP, a pesar de que se puede mejorar muchos aspectos de los niños, mediante programas didácticos basados en IE y AP. Estos, suponen un método moderno y alternativo para desarrollar de forma integral al alumno.

Comenzar a educar la conciencia plena, las emociones y el autocontrol, requiere de seguir buscando mayor evidencia científica.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional plena, mindfulness, inteligencia emocional, competencia emocional, ámbito educativo, educación primaria.

## **Abstract**

Children live in a society exposed to live through time, through a clock. In this society, they do not pay attention to priorities such as health.

We are going to deal with full emotional intelligence (from now it will be called IEP) through mindfulness activities or full attention (AP) and emotional intelligence (IE) as methods to improve the academic efficiency and also their personal life.

The IEP is a beneficial tool to learn how to express feelings and emotions. It helps the kids growing with less anxiety, understanding feelings and having a full conscience. This essay shows a proposal of applied intervention in the fifth course of primary education. In this way, the students will enjoy during eight weeks two sessions of IEP in the school hours.

During the bibliographic research, we did not find a variety of educative proposals from the schools according to IEP.

However, through didactic programs based on IE and AP, there can be noticed an improvement in different aspects of the kids. It is based in a modern and alternative methodology, which will built-in the student.

Starting to educate a full conscience, emotions and self-control, requires a requires to keep searching a bigger scientific evidence.

## **Key words**

Full emotional intelligence, mindfulness, emotional intelligence, emotional competence, educational area, primary education.

## 1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad donde el estrés, las prisas y los cambios nos producen efectos nocivos para nuestra mente y nuestro cuerpo. En ocasiones, podemos llegar a un punto en el que necesitamos buscar un equilibrio emocional, volver a recuperar la funcionalidad y aprender a aceptar los cambios y situaciones desde una perspectiva positiva.

Tanto la AP, que comentaré más adelante, como la IE, son habilidades que están resultando muy efectivas no solo a adultos sino también, a niños.

Los niños son un colectivo que creemos que su vida es fácil y feliz pero no es del todo así. Un niño asimila los problemas que hay a su alrededor, le afectan y además, suele tener repercusiones como bajo rendimiento escolar, en un tipo de personalidad más antisocial, en enfermedades, entre otras. El problema de ésto, es que algunos niños no saben reconocer sus emociones ni regularlas, ahí es donde entra el juego la IEP.

Como bien afirma Acosta (2008, p.13) “La creencia de que la educación emocional, el fomento de la inteligencia emocional, puede ser una valiosa ayuda para encarar con mayores posibilidades de éxito los retos a que se enfrenta el sistema educativo”.

El entrenamiento de la IEP ayuda a fomentar la resiliencia, fenómeno psicológico importante en la vida de las personas. Las personas no nacemos siendo resilientes, es decir, la vida tiene momentos difíciles que hace que nos encontremos en bajo estado anímico, por lo que aprender de esos momentos llevan a desarrollar una habilidad para superar los diferentes retos que la vida nos pone a nuestros pies.

Educar a los niños fomentando una competencia emocional, mediante prácticas de IEP, potencia el autocontrol, la conciencia del momento presente y la autoestima haciendo de ellos personas empáticas, tranquilas y amables. El desarrollo de dicha competencia emocional, no solo ayuda en el ámbito personal sino que, también, ayuda en el ámbito social y educativo del niño.

En definitiva, promueve ser mejor persona, dominar los conflictos con una buena comunicación, concebir actitudes positivas, aceptar las experiencias negativas como seres resilientes, evitar la baja tolerancia a la frustración, mejorar el rendimiento académico y

sobretodo, ayudar a que el niño tenga un conocimiento de sí mismo, entienda sus emociones, y las regule, tenga una actitud amable y positiva ante la vida, y que sea feliz.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo, es llevar a cabo un programa de IEP mediante una propuesta de intervención dentro del contexto educativo, exactamente en un aula de quinto de educación primaria.

A partir de dicho objetivo, hemos formulado los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los orígenes de la IE y la AP como marco de referencia para tener conocimientos que ayuden a proponer una intervención educativa.
- Promover la competencia emocional mediante actividades basadas en IEP para mejorar el estado físico y mental de los niños.
- Fomentar la práctica, en la vida cotidiana, de la IEP con la ayuda de las familias.

## 3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, vivimos con un alto nivel de estrés que nos afecta a nuestro estado físico y mental, sin ser conscientes en muchas ocasiones, de la emoción que estamos sintiendo.

Tanto la IE como la AP, estudian el bienestar personal y emocional, importante en el desarrollo integral del individuo. Por ello, hemos elegido este tema, porque como futuros maestros, pensamos que la educación emocional plena debe de estar presente en las aulas de forma inmediata para suplir una necesidad que el sistema educativo no está cumpliendo. Esto quiere decir, que la mayoría de centros educativos se focalizan en el currículo y no en el desarrollo personal del niño, y los problemas que puedan afectarle.

De forma personal, somos muchos los adultos incluyéndome a mí misma, los que realizando actividades de IEP integradas en la vida cotidiana nos han ayudado a controlar el estrés, conociendo y regulando las emociones en nuestro día a día. Entonces, ¿Por qué no va a ser efectivo para los alumnos dentro del sistema educativo? Más adelante, esta pregunta tendrá su respuesta.

Muchos autores han realizado estudios sobre IEP y su aplicación en la vida cotidiana. Incluso hay algunos que se han centrado en la aplicación educativa (como más adelante

señalaremos), pero hoy en día, todavía, son pocos los centros escolares los que llevan a cabo la competencia emocional mediante prácticas de IEP. Mediante estas prácticas, se ayuda a los niños a ser conscientes de lo que ocurre a su alrededor y en su propio cuerpo (tanto a nivel físico, como emocional) ya que, estos pueden manifestar su malestar mostrándose impulsivos y nerviosos, teniendo un bajo rendimiento escolar, problemas en la atención, entre otros. Además, ayuda a conocer las emociones, los estados que las provocan y cómo manejarlas. Todo ello, contribuye a crear seres resilientes para la vida.

Por todo lo anterior, este trabajo está dedicado al conocimiento y la puesta en práctica de la IEP en un aula de quinto de educación primaria, promoviendo una actitud positiva y resiliente. Fomentando estas habilidades, podemos conseguir que los niños de hoy en día tengan un conocimiento de sí mismos, tengan una actitud positiva y acepten las negativas. Además, vivan con menos estrés, conociendo y regulando sus propias emociones, centrados en el presente, sin anclarse en el pasado o preocuparse por el futuro, es decir, solo en el aquí y ahora. En definitiva, se potenciará la salud en general, lo cual engloba el bienestar físico, mental y social.

Mejorando el bienestar personal mediante la práctica de la IEP, no solo tendrá valores positivos para su vida sino que también, los tendrá en el ámbito académico. La práctica de la competencia emocional llevará al alumno a mejorar la atención, la comprensión, la regulación emocional, la concentración, la comprensión lectora y la memoria, contribuyendo de esta manera a mejorar el rendimiento académico.

## **4. MARCO TEÓRICO**

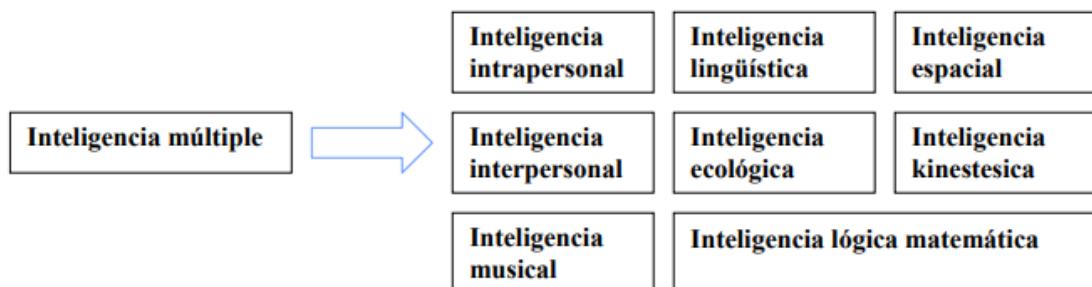
### **3.1. La inteligencia emocional**

El término de IE fue usado por primera vez, en el año 1990, por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (Velasco Bernal, J.J, 2001). Dichos autores, definieron este término como “La capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción”.

Más tarde, en 1995, apareció la conocida teoría de las Inteligencias Múltiples postulada por Gardner (Velasco Bernal, J.J, 2001). Dicha teoría revolucionó la educación de la época, puesto que propuso un modelo de enseñanza-aprendizaje en el

que priorizaba la inteligencia del individuo frente a solamente la académica. Es decir, ésta última, no es un factor decisivo para conocer la inteligencia de una persona.

**Figura 1.** Las ocho inteligencias múltiples (Gardner, 1995)



Las ocho inteligencias múltiples son: lingüístico-verbal, lógico-matemática, musical, espacial, científico-corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Actualmente, en las aulas predominan las dos primeras inteligencias, cuando todas deberían fomentarse en igual medida.

La inteligencia interpersonal e intrapersonal fueron importantes en el desarrollo de la IE. La inteligencia interpersonal, según Gardner (1995) “Es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos, incluyendo los rasgos personales”. Sin embargo, la inteligencia intrapersonal, Gardner (1993) la definió como “La capacidad de conocerse a uno mismo; entender, explicar y discriminar los propios sentimientos como medio para dirigir las acciones y lograr varias metas en la vida”. Estas dos inteligencias múltiples se convirtieron en la base de los componentes de la IE que hoy en día conocemos, los cuales comentaremos más adelante para su conocimiento.

A partir del descubrimiento de este término científico se crearon fundaciones como CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning<sup>1</sup>). Nace con el fin de impulsar la educación emocional y social a nivel mundial, con la propagación de SEL (Social and Emotional Learning<sup>2</sup>).

Punset (2008), definió SEL como:

---

<sup>1</sup> Traducido al español como: colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional.

<sup>2</sup> Traducido al español como: aprendizaje emocional y social.

El proceso mediante el cual los niños y los adultos adquieran los conocimientos, actitudes y las habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente y a manejar los desafíos en situaciones de manera constructiva.

Por ello, si los niños y jóvenes cuentan con habilidades de aprendizaje emocional y social tendrán capacidades en cinco áreas fundamentales: ser conscientes de sí mismos y su entorno social, ser capaces de controlar sus propias emociones y tomar decisiones de forma responsable, y por último, tener buenas habilidades para relacionarse con los demás (Punset, 2008).

Goleman, pionero de la IE, publicó, en 1995, “Inteligencia Emocional”. En dicha obra, destacó la importancia del mundo afectivo-personal en la vida y en el desarrollo de los individuos, y definió la IE como “Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (Goleman, 1995).

El modelo de Salovey y Mayer, en 1997, se compuso de un conjunto de habilidades emocionales establecidas en cuatro bloques: la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación emocional.

Más tarde, Goleman, en 2008, identificó componentes de la IE. En éstos, se basaran las actividades de la propuesta de intervención. Dichos componentes son:

**Tabla 1.** Componentes de la IE (Goleman, 2008)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Autoconocimiento emocional</b> | Expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos. |
| <b>Autocontrol emocional</b>      | Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.  |
| <b>Automotivación.</b>            | Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.                               |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Empatía</b>                    | Es responder de manera apropiada a las necesidades expresadas por la otra persona, compartiendo su sentimiento sin que ésta lo exprese con palabras. |
| <b>Relaciones interpersonales</b> | Habilidad de relacionarnos de manera efectiva con las personas, haciéndolas sentir bien y contagiando positivamente una emoción.                     |

### *3.1.1 La IE en las aulas.*

En los últimos años, la sociedad ha comenzado a preocuparse por la educación emocional y su entrenamiento en edades tempranas. Por ello, hay colegios que han empezado a implantar en las aulas esta habilidad para educar a las futuras generaciones en capacidades intelectuales y emocionales. Fregoso *et al* (2013), consideran que “Uno de los ámbitos más adecuados para comprobar si se cumplen o no estas aseveraciones, sería en el ámbito de la educación”.

La influencia de la IE está muy ligada al proceso de enseñanza-aprendizaje y por tanto, al éxito escolar y a su adaptación. Dicho éxito, se produce por un rendimiento académico adecuado (Fernández-Castillo y Gutiérrez, 2009). Éste, como señalan Jiménez y López, 2013, “Permite conocer la reacción de los estudiantes frente a las motivaciones escolares y conocer el resultado de logros alcanzados en forma medible luego de un proceso de formación y construcción del aprendizaje”.

Hay investigaciones que defienden la idea de que la principal variable mediadora, entre el rendimiento y la IE, es el ajuste emocional. Dicho ajuste, permitiría controlar mejor la ansiedad, en situaciones de estrés académico. También, lograron demostrar en sus investigaciones la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e IE, así como entre rendimiento académico y bienestar, lo cual es indicio de la importancia de estos constructos psicológicos para el logro académico (Ferragut y Fierro, 2012).

Otros estudios, han revelado el impacto significativo de la educación social y emocional en varios indicadores (Durlak *et al.*, 2011; Extremera *et al*, 2006; Payton *et al*, 2008; Sklad *et al*, 2012 y Weare, 2015):

- Desarrollo de competencias sociales y emocionales, y de actitudes que promueven el aprendizaje y el éxito en la escuela y en la vida de los alumnos.
- Rendimiento académico, motivación, compromiso e implicación en el aprendizaje y en la escuela.
- Promoción del bienestar y la prevención, y reducción de problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Mejora del comportamiento escolar con la disminución de incidentes, comportamientos agresivos, acosos y absentismo.
- Reducción de comportamientos de riesgo, como la impulsividad, la rabia descontrolada, la violencia y los delitos, así como de las experiencias sexuales precoces y del consumo de alcohol y drogas.

### **3.2 Mindfulness o atención plena.**

AP suele traducirse al español como atención plena o conciencia plena. Este término, es el vocablo inglés que se emplea para traducir el término pali “sati” que denota conciencia, atención, recuerdo (Siegel y cols, 2004).

En 1978, Jon Kabat-Zinn se convierte en el referente mundial de AP en Occidente, ya que introdujo su aplicación terapéutica en la Universidad de Massachussets. Pero, sus orígenes se retoman a la figura de SiddhartaGautama (el Buda Shakyamuni) con el que, hace unos 2.500 años, se alcanzó la cima en la práctica de AP.

De forma más teórica, AP significa prestar atención, de manera consciente, a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de atención o conciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el aquí y el ahora (Moñivas *et al*, 2012).

Cuando estamos en contacto con la realidad del momento presente, teniendo conciencia de lo que se está haciendo, con el aquí y ahora, podríamos decir que estamos practicando AP. Sin embargo, la mayoría del tiempo, vivimos con el piloto automático, es decir, estamos de cuerpo presente realizando acciones pero sin ser consciente de lo que hacemos, con la mente en otro sitio. En cambio, si vivimos con atención plena estamos presentes en nuestra realidad y nuestras acciones, con todos nuestros sentidos.

Vivir con más intensidad en el presente no implica de ningún modo olvidar el pasado ni descuidar nuestro futuro. Se trata simplemente de tomar conciencia de que la vida está

hecha de momentos presentes, que nuestro verdadero hogar es el momento actual y que, si no somos capaces de vivir aquí y ahora, tampoco podremos serlo mañana ni pasado, pues la existencia es un continuo fluir en el presente (Arguís *et al*, 2012, p. 35).

### 3.2.1. Las prácticas de AP.

La AP se practica, generalmente, mediante la meditación. Sin embargo, podría decirse que estamos practicando AP con toda actividad en la que seamos conscientes plenamente, es decir, de lo que estamos realizando en el momento presente (Arguís *et al*, 2012).

John Kabat-Zinn (1990) en su modelo, presenta cinco componentes que hay que tener en cuenta ante la práctica de AP:

**Tabla 2.** Componentes de la AP (Kabat-Zinn, 1990)

|  |   |
|--|---|
| <b>La atención al presente</b>                 | Este componente consiste en centrarse en el momento presente dejando de lado los pensamientos futuros y pasados.                                |
| <b>Apertura no valorativa a la experiencia</b> | Consiste en no juzgarse ni a sí mismo ni a los demás.   |
| <b>Aceptación</b>                              | Con este componente quiere explicar que hay que aceptar la realidad tal como es aunque hubiéramos deseado que fuese nuestra vida de otra forma. |
| <b>Dejar pasar</b>                             | Es la actitud de no generar apego, es decir, dejar pasar los deseos de hacer que las cosas sean diferentes a la realidad que tenemos.           |
| <b>Intención</b>                               | Este componente se refiere a la intención directa de centrarse en algo y de volver a ello si la atención está en otro lugar.                    |

Todos estos componentes están presentes en la meditación basada en AP, pero cabe destacar que meditar se puede realizar de dos formas. Los tipos de meditación son la formal y la informal. Ambas, se diferencian en la forma de realizarla pero siempre

teniendo el mismo fin. Como señala Pedro Acosta (2014) en su obra *Mindfulness para el mundo*:

La Meditación Formal es aquella que se hace de forma regulada, adoptando una postura específica y durante un tiempo determinado. Sin embargo, la Informal puede realizarse en cualquier momento. Basta con dirigir la atención a lo que estamos haciendo, para ejecutarlo con plena conciencia.

Palomino y Ruíz (2016) basa las prácticas de AP en cuatro grupos. Éstos, se describen según donde se focaliza la atención del momento presente: la atención consciente en los sentidos, la contemplación corporal, la conciencia en las emociones y las prácticas integrativas en la vida cotidiana. Por ello, las prácticas enfocadas a la AP que llevaremos a cabo en la propuesta didáctica se enfocaran en estos cuatro grupos.

**Tabla 3.** Prácticas de AP (Palomino y Ruiz, 2016)

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Conciencia en los sentidos</b> | Son ejercicios que consisten en centrar la atención en los diferentes sentidos, con el fin de conectar con el presente. Pueden realizarse ejercicios de atención a los sonidos, a las sensaciones que produce el tacto y los olores, atención a saborear plenamente un alimento y a mantener la atención a objetos mediante la vista.   |
| <b>Contemplación corporal</b>     | Tratan de observar, centrando la atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento. También, pueden realizarse ejercicios de barrido corporal o bodyscan <sup>3</sup> (centrar la atención en las partes del cuerpo y sentir como es la sensación), amigos de la emoción o focusing <sup>4</sup> (conocer donde se concentra una emoción), y la tensión y distensión de los músculos (relajación de Jacobson). |

<sup>3</sup> Traducido al español como escaneo corporal.

<sup>4</sup> Traducido al español como enfoque.

|  |  |
|--|--|
| <b>Consciencia en las emociones</b>                | Consiste en ponerse en contacto con las emociones, de modo que, cuando surjan, les pongamos nombre, verifiquemos el lugar del cuerpo que se manifiestan y prestemos atención de forma ecuánime (sin juzgar) a las sensaciones que nos producen (calor, frío, presión, tensión, vacío...). También, pueden realizarse ejercicios para los pensamientos (escribir en un papel), reflexionar sobre textos, etc. |
| <b>Prácticas integrativas en la vida cotidiana</b> | Se va instruyendo a los niños y adolescentes a que realicen la práctica de AP en sus actividades cotidianas. Puede ser, desde dar un paseo, lavarse los dientes, o escuchando con plena conciencia a los que les hablan.   |

También, será importante y estará presente en esos cuatro grupos la respiración consciente. Snel (2013) en su obra, *Tranquilos y atentos como una rana*, señala que la respiración consciente consiste en “Dejar de reaccionar automáticamente y llevar la atención a la respiración, dándote cuenta de manera consciente de la inspiración y de la espiración”. Ser consciente de la propia respiración nos lleva al momento presente.

En los últimos años hemos podido observar como en los colegios ha habido un aumento de trastornos, ya sea por no saber regular sus propias emociones y pensamientos como la falta de autocontrol, la impulsividad y, la falta de paciencia, traduciéndose así en trastornos por déficit de atención e hiperactividad (en adelante TDAH), ansiedad y depresión (Moya *et al*, 2002).

Es transcendental seguir los contenidos que marca el currículo pero, la educación de hoy en día demanda algo más. Como afirma Sáenz (2009):

Muchas veces formamos a las personas para que sean grandes profesionales, pero nos olvidamos de que antes tienen que ser personas .Es decir, la toma de decisiones en los niveles más altos, y el diseño curricular con sus destrezas y valores necesarias, que le permitan enfrentar con éxito los desafíos de un mundo moderno con calidez y amabilidad.

Es hora de aceptar que la educación no va bien y que se necesita cultivar otras habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, la tolerancia, el respeto y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, e incluso, ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención (Mañas *et al*, 2014).

Este tema no solo está patente en España sino que, es en muchos países del mundo. Brandão y Pardo (2016) hablan de que la educación en casi todos los países tiene un reto. Ese reto es el de paliar con las conductas disruptivas que tienen los alumnos, dificultades de aprendizaje y concentración, bullying, trastornos alimenticios, estrés, depresión, entre otros. En cambio, los maestros se sienten muy estresados por no poder satisfacer esas necesidades, puesto que no tienen las herramientas necesarias para hacerlo. Además, en ocasiones, pueden verse agobiados por trabajar en condiciones de precariedad con sueldos insuficientes.

Por ello, la educación desde estos últimos años está pidiendo a gritos un remedio, otro enfoque para ayudar a los niños a comprender mejor sus emociones y pensamientos, el mundo que le rodea y además, crecer emocionalmente y desarrollar la capacidad de ser feliz. Aprender a ver la vida desde un enfoque positivo, adquirir dotes resilientes, vivir con menos prisas y tener paciencia y autocontrol. Ese remedio, según Snel (2013) es el mindfulness.

Snel (2013) señala que el mindfulness puede ser de gran ayuda para los niños que están demasiado estresados, demasiado dispersos, demasiado angustiados, para que vuelvan a encontrar su centro. No es raro encontrar niños a los que les duele la tripa a menudo o lloran sin motivo aparente. Son acciones que no damos importancia porque son eso, niños. Los niños, en su infancia, pueden tener estados de ánimo dolorosos que hay que tener en cuenta, es decir, hay que evitar un doble peligro, el de sobremedicarlos o psicologizarlos en exceso cuando la AP es uno de los remedios más eficaces.

### **3.3 Beneficios de la práctica de AP e IE**

Nath (2015) señala que “El mindfulness nos ayuda a conservar la alegría interna y a abordar mejor los retos que la vida nos depara. Así podremos asentar, en nuestro interior, los cimientos de la libertad, el espacio y el amor”.

Según él, esta técnica aporta a los niños, los siguientes beneficios:

**Tabla 4.** Beneficios de la práctica de AP (Nath, 2015)

---

Son más capaces de centrarse y concentrarse.

---

Experimentan una calma creciente

---

Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.

---

Mejoran el control de los impulsos.

---

Son más conscientes de sí mismos

---

Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.

---

Son empáticos y entienden a los demás.

---

Poseen habilidades naturales de solución de problemas.

---

Es evidente que la práctica de AP tiene grandes beneficios, no solo para niños sino, para toda la población. Dicha práctica, no solo es beneficiosa para niños sin ninguna dificultad de aprendizaje, sino que, también, es beneficiosa y ayuda a niños con dificultades de aprendizaje, trastornos de todo tipo y síndromes.

Carrasco (2016) comenta que en alumnos diagnosticados de TDAH las prácticas de AP les ayudan a desarrollar habilidades de relajación, concentración y control, así como la reducción de las respuestas impulsivas. También, es efectivo con alumnos con trastornos alimenticios y obesidad infantil. Un estudio con cuarenta niños con problemas de obesidad pone de manifiesto que las prácticas de AP junto con deporte ayudan a los niños a perder peso, a calmar la ansiedad y alimentarse con conciencia plena.

Ramos *et al* (2006), señalan que en alumnos con estados ansiosos y depresivos, aplicando un programa de actividades mixto, es decir de IE y AP, destaca la efectividad de dichas prácticas reduciendo el estado de ansiedad y los pensamientos depresivos de naturaleza instructiva. También, hace referencia a una menor tendencia de los participantes a autoculparse, planificar mejor sus problemas y aumentar la capacidad para apreciar lo positivo.

Permite, también, una mejora de las relaciones interpersonales entre los alumnos mejorando la capacidad de concentración y aumentando el rendimiento académico (Carrasco, 2016). Además, Snel (2013), realizando un estudio sobre IEP en cinco colegios, confirmó el autocontrol de conductas disruptivas, aumentando la honestidad, la amabilidad y la confianza en uno mismo.

En alumnos con Síndrome de Down, también, hay evidencias de que la IEP es efectiva. Tras un programa de IE, los alumnos tuvieron mejoras observables en el conocimiento y nombre de las emociones, la capacidad de expresar sus emociones, el estado de relajación y la detección de sentimientos en los demás (Ruiz *et al*, 2009).

Alumnos con problemas alimenticios y sobrepeso, con prácticas de IEP, han conseguido bajar de peso, controlar la ansiedad y comer con conciencia plena y tranquilidad. Ayuda a prevenir el sobrepeso (Ruiz, 2009).

No solo, dichas prácticas, son beneficiosas para estos trastornos sino que también, lo son para los niños diagnosticados de Trastorno del Espectro Autista (en adelante TEA). Estudios muestran que niños que han recibido prácticas de IEP durante 9 semanas, han presentado mejoras en las interacciones sociales, la concentración, la conciencia, el comportamiento impulsivo y su felicidad (Bogels *et al*, 2008)

Por las mejoras que ofrece a los niños, ahora más que nunca la educación necesita incluir prácticas de IEP en los colegios. Esto, permitirá hacer de los alumnos personas resilientes y que disfruten de la vida plenamente, para luego aprender de forma más consciente sin presentar dificultades.

### **3.3. El pensamiento resiliente.**

La vida está llena, no solo de momentos felices y alegres, sino que, cada día nos enfrentamos a cambios y momentos complejos que nos llevan a episodios de sufrimiento, descontrol emocional y frustración. Por ello, el programa creado en la propuesta de intervención estará formado con actividades en IEP que potencian la resiliencia.

Hay numerosas definiciones de resiliencia, pero una de la más acertada y actual es la de Fergus y Zimmerman (2005), quienes definen la resiliencia como “El proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las

experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo.”

Para Hervás (2009), la resiliencia implica dos elementos diferentes pero relacionados: capacidad y resultado. En primer lugar, se refiere a la capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas (muchas veces, esta capacidad facilita el afrontamiento eficaz de dichas situaciones y reduce considerablemente el impactopsicológico del mismo). En segundo lugar, se habla también de resiliencia al hecho observable de que una persona o un grupo de personas, habiendo sufrido un evento adverso o potencialmente traumático, no hayan generado reacciones psicopatológicas o problemas de adaptación relevantes. En resumen, la resiliencia es un término que debe ser aprendido y puesto en práctica en la vida de las personas desde pequeños.

Ser seres resilientes nos permite afrontar toda la serie de adversidades que nos pone la vida, como un reto o desafío a superar, sin que éste nos lleve a crear patologías mentales (Hervás, 2009).

## 5. MARCO PRÁCTICO

### 4.1 Programa de IEP *Seres conscientes y alegres*

Para aplicar los conocimientos, comentados en el marco teórico, hemos diseñado una propuesta didáctica con el fin de fomentar la competencia emocional con prácticas de IEP. Dicha propuesta, será llevada a cabo en un aula de quinto de educación primaria de un centro público de educación primaria de Zaragoza.

En la Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, no aparecen indicios de que se trabaje la competencia emocional de forma trasversal, sí que es cierto que algunas competencias tratan aspectos cercanos a dicha competencia. Por lo tanto, es un punto que se debería iniciar y trabajar de forma integral en la enseñanza-aprendizaje del alumno, para fomentar su rendimiento académico, bienestar personal, social y emocional.

En este trabajo, propondremos llevar a la práctica un programa de 8 semanas, basado en prácticas de IEP, llamado *Seres conscientes y alegres*. Dicho programa, estará integrado en horario lectivo mediante dos sesiones de corta duración (30 minutos). Una sesión estará enfocada a las prácticas de AP y la otra sesión, se basará en el fomento de la IE. Las sesiones de AP se aplicarán después del recreo, con el fin de tomar conciencia de su estado, su respiración y favoreciendo la relajación antes de comenzar la clase, y las sesiones de IE se realizarán media hora antes de terminar la jornada lectiva diaria. (Ver anexo 1)

Los padres, tendrán un papel fundamental en este programa. Para afianzar un buen resultado de los beneficios que se adquieren con estas prácticas, será necesario que se fomente en los hogares, con su ayuda y acompañando su práctica. Permitirá que conozcan los problemas o preocupaciones que sus hijos puedan tener en momentos dados y no sean capaces de expresar. De modo que, las familias tendrán en todo momento información de lo que se realizará en las sesiones y una guía para su uso en el hogar y un plan para su práctica, también con las familias.

En cuanto a la resiliencia, especificada en el marco teórico, no se practica con ejercicios concretos, sino que todas las prácticas diseñadas en estas sesiones llevan a tener un pensamiento resiliente. No es fácil ser resiliente, pero es esencial en los tiempos que nos están tocando vivir y en las nuevas generaciones que van surgiendo.

#### 4.1.1. *Objetivos generales*

Con este programa se pretenden conseguir una serie de objetivos. Dichos objetivos, se consiguen con una práctica constante y a largo plazo, para observar en los niños una mejora, no solo del rendimiento académico, sino de su bienestar personal, social y emocional.

**Tabla 5.** Objetivos generales del Programa *Seres conscientes y felices*

---

Introducir al alumno al conocimiento y a la práctica de IEP como método para mejorar la atención y la regulación emocional.

---

Regular emociones conociendo, entendiendo y expresando las propias emociones y como se manifiestan.

---

Conocer estrategias para canalizar las emociones, así como promover el autocontrol, la empatía y la positividad hacia uno mismo, y hacia los demás.

---

Enseñar a los niños a centrar la atención en el momento presente mediante la respiración, los sentidos y las sensaciones del cuerpo en el que se manifiesta la emoción.

---

Ser capaz de parar cuando el piloto automático este en activo y hacer pausas con conciencia plena del momento, con amabilidad y sin emitir juicios.

---

Relajar el cuerpo trabajando la tensión y distensión de los músculos, mediante la relajación de Jacobson.

---

Desarrollar la competencia emocional de forma trasversal en las aulas mediante la prácticas de IEP.

---

Crear seres resilientes.

---

Realizar prácticas de AP como actividades integrativas de la vida cotidiana con ayuda de las familias.

---

Los objetivos específicos aparecerán más adelante asociados a cada actividad.

#### *4.1.2. Niveles de actuación del programa.*

Las sesiones de este programa se han diseñado para su impartición en el aula con la colaboración de las familias. Por ello, teniendo en cuenta los niveles de actuación que presenta Arguís (2012) en su programa *AULAS FELICES*, su aplicación corresponde al nivel 1 (el aula) y al nivel 4 (la comunidad educativa).

#### *4.1.3 Secuenciación y temporalización del programa.*

Hemos diseñado este programa, especialmente para un aula de quinto de educación primaria, pero es aplicable a todos los cursos y edades, siempre y cuando se adapten las actividades. Se llevará a cabo, como ya he comentado, en dos sesiones semanales. Una de prácticas de AP a la hora de entrar a clase después del recreo y otra de IE en parte de la última sesión de la jornada lectiva.

Es un programa de ocho semanas establecido en el primer trimestre, con el fin de que el alumno conozca estas prácticas, fomente los beneficios que aporta y se hagan patentes, académica y personalmente en el alumno, durante el curso escolar y su vida a partir de ese momento.

Los días de la sesión serán los martes y viernes. Los martes se realizarán las sesiones de IE, ya que creemos más conveniente realizar las prácticas de AP los viernes para relajarse del ajetreo y la actividad de la semana, de la jornada y del recreo. Por ello, ambas sesiones tendrán una duración de 30 minutos. La sesión del martes será de 16:00 a 16.30 y la sesión del viernes estará establecida de 11:30 a 12:00.

#### *4.1.4. Información relevante a las familias.*

Antes de comenzar las sesiones, se citará a los padres para que conozcan el programa, los conceptos y los beneficios que aporta, así como la resolución de dudas que puedan surgir del programa. Para suplir esas dudas, se repartirá a todos los padres un tríptico informativo en forma de guía para su uso en el hogar. (Ver anexo 2)

En esta reunión se repartirá a los padres una síntesis de las actividades (ver anexo 3) y el plan de 8 semanas con AP (ver anexo 4). Para explicar la realización de dicho plan en el hogar, a modo de ejemplo, se realizará la primera actividad que los niños practicarán. Ésta, es la siguiente “Siéntate o túmbate simplemente respirando, sin hacer nada más” Dicho plan, forma parte del libro *Un bosque tranquilo: Mindfulness para niños* (Díaz, 2012).

Entendemos que a algunos padres les pueda resultar complicado por su falta de información y práctica pero, pero para ello, estaremos a su disposición mediante el horario de tutorías.

#### *4.1.5. Actividades de las sesiones del programa.*

Como hemos comentado anteriormente, el programa tiene ocho sesiones de IE y otras ocho de AP, todas ellas repartidas entre septiembre, octubre y noviembre.

##### *4.1.5.1. Sesiones de IE*

Las sesiones de IE van a tratar los componentes marcados por Gardner (2008) .Por ello, se seguirán los siguientes componentes a partir de las actividades de IE.

**Figura 2.** Componentes de la IE



**Tabla 6.** Sesión 1 de IE

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 1 "¡Vamos a conocer las emociones!"  |
| COMPONENTE | Autoconocimiento emocional.   |
| DESARROLLO | <p>En este primer contacto con el trabajo de la competencia emocional, de forma oral, en primer lugar, se lanzará la pregunta ¿Qué es una emoción? Despues de conocer el término emoción, se llevará a cabo una sesión con animaciones interactivas <sup>5</sup>de las emociones básicas (miedo, amor, tristeza, alegría y rabia) y su debate.</p> <p>En cada animación aparecerán unos niños que expresaran las emociones seleccionadas, de forma animada, para despues, responder unas preguntas de cómo se sentían, los síntomas que tenían y si era agradable sentir dicha emoción. Esto, permitirá abrir un debate para que los niños recuerden situaciones, expresen sus sentimientos cuando las experimentaron, así como conocer situaciones emocionales agradables y desagradables.</p> |
| MATERIALES | Pizarra interactiva con conexión a internet u o, en su defecto, un ordenador conectado a un proyector y su pizarra blanca.<br>Altavoces.  |
| OBJETIVOS  | Favorecer un conocimiento adecuado de las emociones básicas.<br>Ayudar al reconocimiento de las emociones y sus sensaciones corporales en el momento que se experimentan.   |

<sup>5</sup> Animaciones extraídas de eduCaixa: *Educando dentro y fuera del aula*. Recurso educativo interactivo *Emociones y sentimientos 1: Emociones básicas* (enlace en referencias bibliográficas).

|  |  |
|--|--|
|  | Aprender a expresar sus propios sentimientos delante de los demás. |
|--|--|

**Tabla 7.** Sesión 2 de IE

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 2 “Mimos de emociones <sup>6</sup> ”   |
| COMPONENTE | Autoconocimiento emocional.   |
| DESARROLLO | Al iniciar la segunda sesión, se realizará un pequeño debate para conocer como se sienten los alumnos. Después, se comenzará a realizar la actividad principal de esta sesión. Dividiremos la clase en cuatro grupos de cinco personas y les contaremos que a partir de ahora son mimos que intervienen en una escena en la que no pueden hablar, solo expresar lo que ocurre de forma facial y corporalmente. Cada grupo expresará delante de los compañeros una breve historia en la que expresaran una emoción de elección libre y su resolución. Los demás compañeros deberán acertar la emoción expresada. |
| MATERIALES | Ninguno.  |
| OBJETIVOS  | Identificar, reconocer y expresar emociones.<br>Conocer las alternativas de resolución frente a la emoción sentida.<br>Preparar a los alumnos para conocer técnicas de autocontrol  |

**Tabla 8.** Sesión 3 de IE

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 3 “El semáforo de las emociones <sup>7</sup> ” |
| COMPONENTE | Autocontrol emocional.                                |

<sup>6</sup> Actividad extraída de *Transforma lo habitual en aprendizaje significativo. Actividad 5: decirlo con mimica* (enlace en referencias bibliográficas).

<sup>7</sup> Actividad extraída de *Orientación Andújar: Recursos educativos accesibles y gratuitos* (enlace en referencias bibliográficas).

|            |  |
|------------|--|
| DESARROLLO | <p>En esta tercera sesión se dibujará en la pizarra un semáforo (se mantendrá durante todo el curso). Despues, lanzaremos las siguientes preguntas: ¿En qué orden van los colores?, ¿Qué significa cada uno de ellos? Cuando contesten, pintaremos en la pizarra los colores y les comentaremos que éste, es un semáforo que deberá estar siempre presente en nuestra mente.</p> <p>Expicaremos que cuando una situación desencadena una emoción que no nos gusta, saltaría el color rojo del semáforo que indica que debemos parar, relajarnos y pensar antes de actuar.</p> <p>Una vez que hayamos regulado esa conducta parando, el semáforo en nuestra cabeza estaría en ámbar que significa pensar en soluciones y las consecuencias que conllevan.</p> <p>Para finalizar, pasando por dichos colores llegaríamos al color verde. En verde, pondríamos en práctica la mejor solución. Teniendo el semáforo siempre presente, en el momento que ocurra una situación desagradable o que no nos gusta, iremos al semáforo y diremos ¡Alto! Luego, se realizarían los siguientes pasos, ya explicados.</p> <p>En el aula, asignaremos un rincón llamado "Tiempo fuera" con el fin de que los alumnos tengan un espacio de paz y relajación para los momentos que lo necesiten. Ahí, se podrán encontrar diferentes libros, música, juguetes, hojas y colores para dibujar, peluches, plastilina, etc. Despues, más tranquilos podrán solucionar la situación y tomar decisiones.</p> |
| MATERIALES | <p>Espacio para el rincón "Tiempo fuera".</p> <p>Tizas de colores y pizarra tradicional.</p> <p>Libros de lectura, discos, altavoces, juguetes, peluches plastilina, folios y lápices de colores.</p>  |

|           |   |
|-----------|---|
| OBJETIVOS | Conocer estrategias para regular las emociones y controlarse.<br>Tener un espacio de paz y tranquilidad, dentro del aula, para controlarse. |
|-----------|---|

**Tabla 9.** Sesión 4 de IE

|            |  |
|------------|--|
| SESIÓN     | Sesión 4 “Gestionamos las emociones”   |
| COMPONENTE | Autocontrol emocional.   |
| DESARROLLO | <p>Para conocer otras formas de autocontrolarse y gestionar la respuesta ante emociones, esta sesión se dedicará a conocer cómo actuar ante ellas. Para ello, dividiremos la clase en cuatro grupos de cinco personas para trabajar, de forma oral, las situaciones que propone el recurso interactivo <sup>8</sup>que usaremos en esta sesión.</p> <p>El recurso comenzará con una animación de una situación de tensión emocional, apareciendo las dos formas en las que podemos actuar. Primero, la forma impulsiva, agresiva y descontrolada, mientras que en segundo lugar, actúa reconociendo la emoción, lo que provoca en el cuerpo, bajando la intensidad de la emoción con una respiración profunda y esperando tres segundos, pensando positivamente y actuando de la forma más adecuada.</p> <p>Dado el ejemplo, se pasará a la práctica. Como hay cuatro situaciones entre niños, cada grupo trabajará con una situación oralmente y escuchados por los demás compañeros de la clase. Cada grupo se acercará al ordenador y se pondrá en la piel del personaje afectado y en consenso, elegirán las emociones que siente el niño/a ante la situación, practicarán la respiración y la espera de los tres segundos, describirán los pensamientos</p> |

<sup>8</sup> Recurso extraído de eduCaixa: *Educando dentro y fuera del aula*. Recurso educativo interactivo *Gestión de las emociones: Emociones perturbadoras con otros niños y niñas* (enlace en referencias bibliográficas).

|            |   |
|------------|---|
|            | positivos y decidirán cual sería el comportamiento más adecuado.  |
| MATERIALES | Pizarra digital o pizarra blanca con proyector. Ordenador con conexión a internet.<br>Altavoces.  |
| OBJETIVOS  | Gestionar emociones perturbadoras mediante esta práctica.<br>Poner en práctica alternativas en situaciones agresivas o desagradables para actuar de forma correcta.<br>Diferenciar entre emoción y comportamiento para ejercer autocontrol. |

**Tabla 10.** Sesión 5 de IE

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 5 "Yo soy alguien muy especial" <sup>9</sup>   |
| COMPONENTE | Automotivación.   |
| DESARROLLO | <p>Comenzaré la sesión mediante un video llamado "be happy"<sup>10</sup> en el que se podrá observar un libro con imágenes referidas a mensajes positivos, con el fin de promover el bienestar y las metas que los niños se planteen de aquí en adelante. Con este subidón de energía y positividad plantearemos un ejercicio de automotivación.</p> <p>El ejercicio de la sesión consistirá en escribir individualmente, durante unos minutos, cualidades positivas de ellos mismos. Después, se colocarán por parejas y se cambiarán los folios para que el otro compañero escriba cualidades positivas que tiene su compañero. Una vez que hayan terminado los compañeros, se devolverán los folios y durante unos minutos todos los niños leerán sus cualidades positivas.</p> <p>Para finalizar, nos cogeremos todos de la mano, en círculo, nos</p> |

<sup>9</sup> Ejercicio de cualidades positivas, extraído del programa “AULAS FELICES”, Arguís, 2012.

<sup>10</sup> Video BE HAPPY extraído de YouTube (enlace en referencias bibliográficas).

|            |   |
|------------|---|
|            | sonreiremos unos a otros y nos daremos las gracias por el reconocimiento que nos ha realizado el compañero.   |
| MATERIALES | Pizarra digital o pantalla blanca con proyector.<br>Ordenador con conexión a internet y altavoces.<br>Folios y lápices.   |
| OBJETIVOS  | Fomentar los pensamientos positivos.<br>Mejorar la autoestima.<br>Conocer sus propias cualidades positivas desde su perspectiva y desde las de otro compañero.<br>Promover la amabilidad. |

**Tabla 11.** Sesión 6 de inteligencia emocional

|            |  |
|------------|--|
| SESIÓN     | Sesión 6 "La empatía"  |
| COMPONENTE | Empatía.   |
| DESARROLLO | Se comenzará la sesión describiendo brevemente qué es la empatía. Después, enseñaremos un cortometraje sobre este tema para reflexionar e iniciar un breve debate sobre lo que han observado en dicho video <sup>11</sup> . Al finalizar el debate, comentaremos que vamos a realizar un ejercicio sobre la empatía. Por ello, los alumnos dejarán su mochila al compañero de al lado para que se la ponga en su espalda. Entonces, todos tendrán una mochila en sus espaldas de alguno de sus compañeros de aula con el fin de ponerse en su lugar. En parejas irán saliendo al centro para responder brevemente a las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes? ¿Qué hace esta persona? ¿Qué piensa? ¿La comprendes? Con la resolución de las preguntas acabará la sesión. |
| MATERIALES | Las mochilas de los niños.<br>Pizarra digital o proyector con pantalla blanca.   |

<sup>11</sup> Video extraído de YouTube *identificando el poder de la empatía* (enlace en referencias bibliográficas).

|           |  |
|-----------|--|
|           | Ordenador con conexión a internet y altavoces.   |
| OBJETIVOS | Conocer la empatía y ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona.<br>Sentir y comprender como se siente la otra persona. |

**Tabla 12.** Sesión 7 de IE

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 7 "¡Vamos a encontrar el lado divertido!"  |
| COMPONENTE | Relaciones interpersonales.   |
| DESARROLLO | <p>En esta sesión se trabajará la desdramatización de situaciones embarazosas o desagradables. No podemos evitar situaciones negativas así que, propondremos el humor como recurso positivo a estas situaciones.</p> <p>Por este motivo, la actividad de esta sesión consistirá en realizar un debate en el que los niños recordarán y hablarán de situaciones de conflictos interpersonales o situaciones negativas. Para ello, dejaremos unos minutos para recuperar esa experiencia vivida. Todos los alumnos hablarán de la situación vivida y preguntaremos si pudieron usar el humor como ayuda a resolverla. Ahí, comentaremos la importancia de usar el humor y la importancia de quitarle poder negativo a la situación. Para ello, en los últimos minutos, los alumnos recordarán la situación otra vez, pero en este caso, centrándose en que podrían haber hecho para encontrar algo divertido. La explicarán brevemente.</p> |
| MATERIALES | Ninguno.  |
| OBJETIVOS  | <p>Usar el humor como ayuda para superar una situación preocupante o un conflicto.</p> <p>Ver lo positivo y divertido de las cosas negativas que a uno le suceden.</p> <p>Tomar las situaciones con humor sin caer en el error de no afrontar la situación.</p>   |

**Tabla 13.** Sesión 8 de IE

|            |  |
|------------|--|
| SESIÓN     | Sesión 8 "¿Qué haríamos nosotros?"   |
| COMPONENTE | Relaciones interpersonales.  |
| DESARROLLO | <p>En esta octava y última sesión, se trabajará la amabilidad, la ayuda a los demás y la implicación e integración en el grupo. Para llevar a cabo esta sesión, dividiremos la clase en cuatro grupos de cinco personas.</p> <p>La actividad consistirá en la presentación por escrito de una serie de situaciones <sup>12</sup>con tres posibles respuestas, con el fin de escoger, entre todos, la respuesta más adecuada (ver anexo 5). Cuando todos grupos hayan terminado, se realizará un debate para reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Siempre debemos estar dispuestos/as a ayudar?, ¿Siempre tenemos que dar ayuda?, ¿Debemos pedir ayuda para todo? Una vez terminado el debate se darán por terminadas las sesiones de IE y todos nos daremos las gracias como un gesto de amabilidad.</p> |
| MATERIALES | Fotocopias con las cuestiones. Lápices.  |
| OBJETIVOS  | <p>Ofrecer ayuda a quien lo necesita.</p> <p>Fomentar la amabilidad y las relaciones sociales.</p> <p>Saber pedir ayuda cuando lo necesitemos.</p>   |

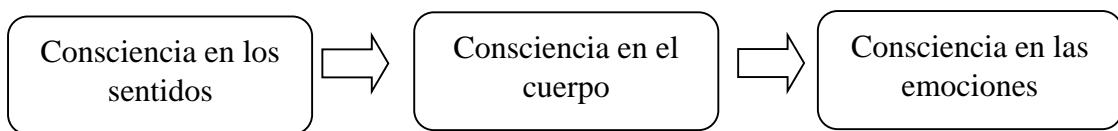
#### 4.1.5.6 Sesiones de AP

En las sesiones de AP las sesiones irán ordenadas por dificultad, ya que es más fácil entrenar la conciencia en los sentidos que en las emociones. Por ello, para las actividades se seguirán el orden establecido en el apartado de Mindfulness del marco teórico. Éste, es el siguiente

**Figura 3.** Componentes de la AP

---

<sup>12</sup> Situaciones extraídas del libro *Hábito de dar y recibir ayuda. Inteligencia emocional, educación primaria 2º ciclo*. Vitoria, S (2008).



**Tabla 14.** Sesión 1 de AP

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 1 "La ranita tranquila"  |
| COMPONENTE | Consciencia en los sentidos.  |
| DESARROLLO | <p>En esta primera sesión, se explicará, en primer lugar, que es mindfulness o AP, los beneficios que aporta y como se practica. Les comentaremos, también, que para trabajar con sus padres les hemos facilitado un plan de ocho semanas<sup>13</sup>. Después de conocer que es esta técnica, realizaremos una meditación formal llamada <i>La ranita</i><sup>14</sup> (transcrito en el anexo 6). Antes de comenzar, se explicará que en todas meditaciones hay que estar atentos, centrados en la respiración, sentados de forma cómoda con los ojitos cerrados, y que al principio y al final sonará una campanita. Al finalizar la meditación formal, se realizaron estas preguntas en forma de debate: ¿Cómo ha sido la experiencia?, ¿Que habéis sentido? ¿Os sentís más tranquilos que al principio? Con ello, se dará por finalizada la primera sesión.</p> |
| MATERIALES | Audio "La ranita" extraído del libro de Snel (2013) llamado " <i>Tranquilos y atentos como una rana</i> ". Ordenador y altavoces.   |
| OBJETIVOS  | Conectar con el presente mediante la concentración en la respiración. Conocer cómo se siente el niño/a en el momento presente.  |

**Tabla 15.** Sesión 2 de atención plena

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| SESIÓN     | Sesión 2 "Los sentidos I"    |
| COMPONENTE | Consciencia en los sentidos. |

<sup>13</sup> Plan de ocho semanas extraído del libro *Un boque tranquilo: Mindfulness para niños*, Díaz (2015).

<sup>14</sup> Audio extraído del CD *Tranquilos y atentos como una rana*, Snel (2013).

|            |   |
|------------|---|
| DESARROLLO | <p>En esta sesión, se practicará la conciencia del presente mediante los siguientes sentidos: oído, olfato y tacto.</p> <p>En primer lugar, trabajaremos el oído a partir de un audio para centrar la atención a los sonidos de ese mismo momento, es decir, del aquí y ahora. Por ello, sonará un audio con diferentes sonidos <sup>15</sup>que todos ellos conocen y que tendrán que anotar en un folio. Luego, los comprobaremos para ver quien ha sido el que más atención ha prestado.</p> <p>En segundo lugar, para el sentido del olfato, los niños se taparán los ojos y pasaremos con unos botes de diversos olores. Ellos, deberán adivinar a qué olores se refieren. Al acabar, comentaremos los olores para verificar si era lo que ellos pensaban.</p> <p>Para terminar la sesión, por parejas, se darán un masaje en la espalda y en los brazos. De esa manera, centrarán la atención en el tacto y en el bienestar que produce un masaje. Además, se preguntará qué emociones han sentido con estas actividades.</p> |
| MATERIALES | <p>Ordenador con conexión a internet y altavoces.</p> <p>Folios y lápices.</p> <p>Antifaces.</p> <p>Botes con diversos olores.</p>  |
| OBJETIVOS  | <p>Escuchar de forma activa y consciente.</p> <p>Centrar la atención en los sonidos, olores y caricias del momento presente.</p> <p>Conocer las emociones que han provocado los olores, los sonidos y el masaje.</p>  |

**Tabla 16.** Sesión 3 de AP

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| SESIÓN     | Sesión 3 "Los sentidos II"  |
| COMPONENTE | Conciencia en los sentidos. |

<sup>15</sup> Audio Proyecto Música Experimental Sonidos Cotidianos extraído de YouTube (enlace en referencias bibliográficas).

|            |   |
|------------|---|
| DESARROLLO | <p>En la última sesión de este módulo, la conciencia en los sentidos, se trabajará los dos sentidos que faltan: el gusto y la vista. El primer ejercicio consistirá en observar una bandeja con diferentes objetos (lápices de colores, un sacapuntas, dos flores, copas, un borrador, tres rotuladores y dos botellas de agua) durante unos minutos. Posteriormente, retirando la bandeja, se realizarán preguntas sobre esos objetos. Las preguntas serán: ¿Cuántos lápices de colores había?, ¿De qué marcas eran las botellas de agua?, ¿Cuántas flores había? ¿Qué tenían al lado las flores? ¿Las copas tenían agua? Y por último, ¿Los rotuladores estaban a la derecha del sacapuntas?</p> <p>El ejercicio centrado en el sabor será <i>Yo vengo de marte</i><sup>16</sup> (transcrito en el anexo 7). Se comentará que todos son marcianos y que vienen del planeta Marte. Una vez puestos en contexto, se ordenará que cierren los ojos y abran las manos. Entonces, puesto que vienen de Marte, ellos no conocerán eso que tendrán en las manos. A partir de ahí, se comenzará a realizar preguntas de forma oral como: ¿Qué veis?, ¿Cómo huele?, ¿Qué escucháis al acercarlo al oído? Para finalizar, se ordenará que introduzcan el alimento en la boca, lo coloquen entre las muelas y lo muerdan fuerte para exprimir todo el sabor. Entonces, se les preguntará ¿Qué es lo que teníais entre las manos?</p> |
| MATERIALES | Lápices de colores, rotuladores, sacapuntas .borrador de pizarra, dos botellas de agua, dos flores y copas.   |
| OBJETIVOS  | <p>Centrar la atención en la vista y el gusto.</p> <p>Mejorar la concentración y la memoria.</p> <p>Fomentar el saboreo consciente.</p> <p>Percibir las cosas sin la intervención de la mente crítica.</p>  |

**Tabla 17.** Sesión 4 de AP

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| SESIÓN     | Sesión 4 "Como un espagueti" |
| COMPONENTE | Consciencia en el cuerpo.    |

<sup>16</sup> Ejercicio extraído del libro *Tranquilos y atentos como una rana*. Snel (2013).

|            |   |
|------------|---|
| DESARROLLO | <p>En esta sesión, comenzaremos trabajando la conciencia corporal global mediante una meditación formal, llamada <i>Ejercicio del espagueti</i><sup>17</sup>(transcrito en el anexo 8). Es una meditación basada en la relajación progresiva de Jacobson que consiste en tensar y destensar los músculos. En este caso, se realizará de forma meditativa centrando la atención, no solo en la relajación de los músculos, si no también, en la respiración. Al finalizar, como en las demás sesiones, se realizarán las siguientes preguntas: ¿Cómo os habéis sentido?, ¿Dónde notabais más presión?, ¿Os ha costado mantener la atención? Aprovechando la relajación del ejercicio anterior, realizaremos otro ejercicio llamado <i>La edad de hielo</i>. Éste, permitirá salir del estado meditativo de forma divertida, controlando los movimientos del cuerpo y activándolos muy lentamente (de forma general, los niños realizan movimientos rápidos y bruscos), fomentando la visualización y el sentido auditivo. Entonces, con sonidos de la naturaleza los niños irán descongelándose con movimientos pausados y lentos, ayudándose de los sonidos para descongelarse y volver al estado normal.</p> |
| MATERIALES | <p>Audio <i>El ejercicio del espagueti</i><br/>         Sonidos de la naturaleza.<br/>         Altavoces y reproductor.</p>   |
| OBJETIVOS  | <p>Centrar la atención en la respiración y en las partes del cuerpo en el momento de la tensión y distensión muscular.<br/>         Conocer si se encuentran tensos y donde se concentra la presión.<br/>         Realizar ejercicios de tensión y distensión de los músculos.<br/>         Fomentar la imaginación.<br/>         Activar los músculos después del estado meditativo.</p>   |

**Tabla 18.** Sesión 5 de AP

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| SESIÓN     | Sesión 5 "Pausas con conciencia" |
| COMPONENTE | Conciencia en el cuerpo.         |

<sup>17</sup> Extraído del cd de *Tranquilos y atentos como una rana*. Snel, 2013.

|            |  |
|------------|--|
| DESARROLLO | <p>Esta sesión, se dividirá en dos partes para trabajar las sensaciones corporales: primero, consistirá en aguantar la risa, y conocer las sensaciones que se sienten al no aguantar la risa y reírse. En segundo lugar, se realizará una meditación llamada <i>Botón de pausa</i><sup>18</sup>(transcrito en el anexo 9).</p> <p>Reír es un ejercicio perfecto para destensar los músculos y calmarlos. Por ello, en parejas uno incitará a reírse mientras el otro aguantará la risa, y viceversa. Después, se realizará un ejercicio en el que todos reirán a carcajadas al poner caras, hacerse cosquillas, etc. Al finalizar el ejercicio, se preguntará lo siguiente: ¿Habéis encontrado diferencias al resistir la risa y luego soltarla?, ¿Cómo os habéis sentido al hacerlo? ¿Cómo era la respiración al aguantar la risa? ¿Y después de ello?, ¿Dónde habéis sentido la presión de aguantar la risa? Posteriormente, se realizará una meditación formal llamada “Botón del pausa”. Es una meditación que permitirá enseñar a parar a los niños en momentos de mucha actividad (como por ejemplo, la anterior). Permitirá hacer pausas con conciencia para dejar de funcionar con el piloto automático, conectar con el presente y conocer cómo se sienten.</p> |
| MATERIALES | <p>Audio <i>Botón de pausa</i>.</p> <p>Ordenador y altavoces.</p>  |
| OBJETIVOS  | <p>Conocer las sensaciones corporales que provocan tensión y distensión de los músculos.</p> <p>Conocer los límites.</p> <p>Calmar los músculos y desestresarlos.</p> <p>Fomentar la expresión corporal y desinhibirse.</p> <p>Generar pausas de conciencia en un momento dado.</p> <p>Dejar el "piloto automático" y conectar con el presente.</p>  |

**Tabla 19.** Sesión 6 de AP

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| SESIÓN     | Sesión 6 "Un lugar seguro"   |
| COMPONENTE | Conciencia en las emociones. |

<sup>18</sup> Audio extraído del CD *Tranquilos y atentos como una rana*, Snel (2013).

|            |   |
|------------|---|
| DESARROLLO | La sesión consistirá en reflexionar sobre el cuento <i>La tortuga</i> <sup>19</sup> (ver anexo 10). En un primer momento, leeremos de forma oral el cuento mientras los niños escuchan. Al acabar, lanzaremos las siguientes preguntas: ¿Qué le ocurría a la tortuga?, ¿Qué emociones sentía?, ¿Conocías esa técnica? ¿Cuáles conocéis para autocontrolarlos? Después de esa reflexión, enseñaremos a los alumnos una meditación llamada <i>Un lugar seguro</i> <sup>20</sup> (transcrito en el anexo 11) como estrategia a realizar en momentos que sea oportuno. Además, en las otras sesiones de IE, se comentará la asignación de un lugar dentro del aula. |
| MATERIALES | Ordenador con conexión a internet y altavoces.<br>Cuento <i>La tortuga</i> .<br>Audio <i>Un lugar seguro</i>  |
| OBJETIVOS  | Reconocer las emociones.<br>Conocer los síntomas que provocan una emoción y la relajación que provoca la meditación.<br>Estrategias para el autocontrol y la regulación emocional.  |

**Tabla 20.** Sesión 7 de AP

|            |   |
|------------|---|
| SESIÓN     | Sesión 7 "El árbol de las preocupaciones y su cajita"   |
| COMPONENTE | Conciencia en las emociones.  |
| DESARROLLO | Esta sesión, consistirá en leer oralmente un cuento llamado <i>Lía y el bosque de las preocupaciones</i> <sup>21</sup> (ver anexo 12). Este cuento permitirá reflexionar sobre las preocupaciones que puede que tengan cada uno de los niños. Por ello, repartiremos unas cartulinas dónde pegarán la base para realizar una cajita. Una vez que esté terminada, cederemos folios para que dibujen un árbol que se le llamará <i>árbol de las preocupaciones</i> . En él, con post-it organizarán todas sus preocupaciones, siendo el tronco las de menor preocupación y ascendiendo hasta las ramas, las de mayor preocupación. Después de |

<sup>19</sup> Cuento extraído de *Orientación Andújar: Recursos educativos accesibles y gratuitos* (enlace en referencias bibliográficas).

<sup>20</sup> Audio *Un lugar seguro* extraído del libro *Tranquilos y atentos como una rana* de Snel (2013).

<sup>21</sup> Cuento extraído de *educa y aprende: El ignorante siempre quiere enseñar. El sabio siempre quiere aprender* (enlace en referencias bibliográficas).

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>realizarlo, se pedirá que lo doblen y lo metan en la cajita. Como esa cajita es mágica las preocupaciones se quedan ahí metidas, por lo que permitirá que salgan de la cabeza.</p> <p>Para finalizar, realizaremos una meditación diferente a las vistas anteriormente en todas sesiones, llamada <i>Respirando con versos o palabras clave</i><sup>22</sup>(ver anexo 13). Se expondrán algunos versos del poema como meditación. Ésta, consistirá en asociar, tanto en la inhalación como en la exhalación, una imagen mental de alguna palabra clave que aparecerá dentro de los versos.</p> |
| MATERIALES | <p>Cartulinas de colores.</p> <p>Fotocopias de la base para realizar la caja.</p> <p>Folios y lápices.</p> <p>Post-it de colores.</p> <p>Libro <i>Programa “AULAS FELICES”</i> Arguís, 2012.</p>   |
| OBJETIVOS  | <p>Aceptar, manejar y comprender las emociones.</p> <p>Buscar estrategias para liberar esas preocupaciones.</p> <p>Relajar la mente después de exponer las preocupaciones.</p> <p>Fomentar la amabilidad y la positividad.</p>   |

**Tabla 21.** Sesión 8 de AP

|            |  |
|------------|--|
| SESIÓN     | Sesión 8 "La botella de la calma"  |
| COMPONENTE | Conciencia en las emociones.   |
| DESARROLLO | <p>En esta última sesión, para controlar las emociones y que los niños sean capaz de relajarse, realizaremos un taller para crear una botella de la calma<sup>23</sup>. De la calma, porque cuando los niños la agiten, observarán cómo la purpurina se moverá de forma descontrolada, imitando a sus emociones cuando se enfadan o se sienten frustrados. En ese momento, los niños agitarán con fuerza para que la púrpura caiga lentamente al fondo y así, su nerviosismo pasará y comenzarán a relajarse. Nos ayudaremos de un video para explicar la realización de la botella.</p> |

<sup>22</sup> Actividad extraída del *Programa “AULAS FELICES”*. *Psicología positiva aplicada a la Educación*, Arguís (2012).

<sup>23</sup> Video extraído de guiainfantil.com llamado *Cómo hacer una botella de la calma o bote mágico para niños* (enlace en referencias bibliográficas).

|            |  |
|------------|--|
|            | <p>Para su realización:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metemos agua templada, o en su defecto, del tiempo en la botella.</li> <li>2. Vertemos dos cucharadas de pegamento con purpurina y removemos.</li> <li>3. Elegiremos el color de la purpurina deseado. Despues, verteremos tres cucharaditas a la mezcla y lo removeremos.</li> <li>4. Añadiremos una gota de colorante alimenticio del color que deseen.</li> </ol> |
| MATERIALES | <p>Botellas de plástico.</p> <p>Purpurina del color que se desee (mejor, azul y tonos claros).</p> <p>Pegamento glitter con purpurina o transparente.</p> <p>Agua templada.</p> <p>Colorante alimenticio. .</p> <p>1 cuchara pequeña.</p>  |
| OBJETIVOS  | <p>Centrar la atención en el agua brillante para relajarse.</p> <p>Estrategia para autocontrolarse y regular las emociones.</p>  |

Al finalizar, las ocho sesiones de IE Y AP, se repartirán unos diplomas (ver anexo 14) a todos los alumnos por su participación en el programa *Seres conscientes y felices*.

#### 4.2. Propuesta de evaluación

Para evaluar la IEP del alumno, se llevará a cabo al inicio y al final de las sesiones un test que los alumnos deberán llenar para su evaluación. Dicha escala es Trait Meta-MoodScale <sup>24</sup>(TMMS en adelante), uno de los instrumentos de evaluación más usado en el ámbito educativo (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Hay estudios que demuestran que dicha escala puede evaluar la IEP en la etapa escolar. Mollá *et al* (2015) usa el TMMS en su estudio como instrumento de evaluación en niños de 9 a 11 años, y obtiene por los participantes, en las diferentes dimensiones referentes a la IEP, puntuaciones de carácter medio. Tiria (2015) usa el TMMS como instrumento evaluación en niños de 9 a 12 años, y es importante destacar en sus resultados, que el 46%

---

<sup>24</sup> Traducido al español como: Escala rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales.

de los niños creen ser poco consciente de sus emociones. Por ello, creen saber regular sus emociones.

Para evidenciar que el test TMMS tiene validez en niños, Ponce (2012) usó dicha escala en su tesis doctoral para evaluar a 31 niños. Permitió conocer las expresiones emocionales de cada niño mediante los ítems antes comentados, en concreto:

... La percepción emocional tanto en los niños (87%) como en niñas (100%) es baja. Así mismo la comprensión emocional no es adecuado en ambos géneros: niños (100%) y niñas (100%). Finalmente en lo referente a la regulación emocional tenemos que en los niños el 53% de ellos no tienen un control adecuado de sus emociones; mientras que en las niñas existió un déficit del 94%. (Ponce, 2012)

En base a estudios, como anteriormente hemos señalado, podemos decir que este instrumento es ideal para medir la IE propia del niño pero, también, permite, de forma trasversal, conocer aspectos de estado de mindfulness o AP., puede deberse por las mediciones que hace de la capacidad de atención de los sujetos.

TMMS consta de un total de 24 ítems, con 8 ítems por cada dimensión. Estas son, la atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional (ver anexo 15). Todos ellos, son enunciados verbales cortos en los que el propio alumno evalúa su IE a través de una escala Likert que varía desde nunca (1) a muy frecuentemente (5).

Las puntuaciones por cada dimensión son las siguientes:

**Tabla 22.** TMMS-24. Puntuaciones en la atención emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)

| Atención emocional                                  |   |
|---|---|
| Hombres   | Mujeres   |
| Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21 | Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24 |
| Adecuada atención 22 a 32                           | Adecuada atención 25 a 35                           |

|  |  |
|--|--|
| Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33 | Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36 |
|--|--|

**Tabla 23.** TMMS-24. Puntuaciones en la claridad emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)

| Claridad emocional            |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Hombres                       | Mujeres                       |
| Debe mejorar su claridad < 25 | Debe mejorar su claridad < 23 |
| Adecuada claridad 26 a 35     | Adecuada claridad 24 a 34     |
| Excelente claridad > 36       | Excelente claridad > 35       |

**Tabla 24.** TMMS-24. Puntuaciones en la reparación emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)

| Reparación emocional             |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Hombres                          | Mujeres                         |
| Debe mejorar su reparación: < 23 | Debe mejorar su reparación < 23 |
| Adecuada reparación 24 a 35      | Adecuada reparación 24 a 34     |
| Excelente reparación > 36        | Excelente reparación > 35       |

Los resultados se calcularán sumando los puntos de los primeros 8 ítems para la atención emocional (primera tabla), los ocho siguientes, para la claridad emocional (segunda tabla) y los ítems restantes, para reparación emocional (tercera tabla).

#### 4.3. Viabilidad de la propuesta

Nuestro objetivo con esta propuesta, es realizar un programa de prácticas de IEP durante 8 semanas en un curso escolar. En este caso, ha sido diseñado para un curso en

concreto, pero podría ser factible realizarlo en todo los cursos. Para ello, deberían adaptarse las actividades a la edad.

También, podría realizarse durante todo el curso académico en lugar de ocho semanas. Podrían llevarse a cabo actividades divertidas y breves en horario lectivo como actividad trasversal a las materias curriculares. Las actividades de este programa son ideales para realizar al inicio o al final de la sesión. En ocasiones, se podrían efectuar paradas de conciencia plena cuando sean necesarias, que pueden ser beneficiosas para que los alumnos aprendan a relajarse en momentos de mucha activación.

Este trabajo lo hemos enfocado en un centro de educación primaria ordinario pero podría aplicarse en centros de educación infantil y centros de educación especial.

En infantil, se trabajaría, sobretodo, el conocimiento de las emociones. Ideal para desarrollar la competencia emocional desde muy pequeñitos.

En centros de educación primaria sería muy beneficioso para seguir trabajando las emociones, su conocimiento, la respuesta ante emociones que no gustan encontrando técnicas de autocontrol, así como aprender a relajar la mente y el cuerpo, con el fin de ayudar a que su rendimiento académico sea favorable. Todo ello, adaptando las actividades a la edad.

En cuanto a centros de educación especial, se podría trabajar, adaptando las actividades y las explicaciones a las necesidades de los alumnos y a la edad. Sería muy beneficioso puesto que, es un colectivo que les cuesta mucho autocontrolarse, expresar lo que sienten y relajarse.

El programa podría aplicarse en actividades extraescolares, que combinadas con movimientos de yoga sería un programa completo y atractivo para los alumnos. Para las extraescolares, se debería ampliar las actividades y dado que hay más tiempo, trabajar más a fondo los componentes vistos anteriormente.

Las actividades podrían adaptarse en talleres para realizarlas con los padres de los niños. De esta forma, los padres realizarían de forma correcta las actividades, crearían una rutina y además les serviría de herramienta para conocer cómo se sienten y están sus hijos en cada momento. Cabe recordar, que hay niños que no saben expresar sus emociones y son expresadas somáticamente. El plan de ocho semanas con actividades

integrativas de Mindfulness en los hogares lo he planteado como sustituto de dicho taller. Son muchos niños y es difícil que todas las familias puedan asistir y colaborar en todas las sesiones.

Esta propuesta podría ser, también válida para los demás docentes del centro. Con el fin de que todos conozcan cómo trabajar la IEP, animarles a practicarlo en su vida y con sus alumnos, y además, pedir colaboraciones para establecer un plan para todos los cursos en todo el año académico.

Por tanto, no solo es viable realizar un programa de IEP, sino que es necesario para que el niño hoy en día consiga mejorar sus resultados académicos y evolucione como persona, con una conciencia plena de lo que ocurre a su alrededor.

## 5. CONCLUSIONES

Tras una exhaustiva búsqueda bibliográfica, llevada a cabo durante la elaboración del trabajo de fin de grado, hemos podido constatar, que las prácticas de IEP, en forma de propuesta didáctica en el ámbito educativo, es un método innovador e importante en el desarrollo integral del alumno. Por ello, el currículo debería incluir la competencia emocional, por lo menos de forma trasversal, para que todos los niños pudieran adquirir todos los beneficios que aporta. Poco a poco, los colegios ven dicha necesidad y por ello, ya son 200 los colegios que imparten en horario lectivo prácticas de IEP. Incluso, el Gobierno de Canarias ha establecido la competencia emocional como una competencia más dentro del currículum. (Sanmartín y González, 2015).

Todavía, son pocos los estudios realizados sobre el concepto de IEP, pero sí de IE y AP, estudiados de forma individual. En esta propuesta de intervención, hemos querido realizar un programa con ambos términos puesto que, tienen relación y se complementan. La IE ayuda a conocer, identificar y regular las emociones, y la AP ayuda a conocer las sensaciones que provocan las emociones, estrategias de autocontrol mediante la meditación y la respiración consciente, y ayuda a canalizar la emoción. Por ello, deberían realizarse estudios con ambos términos, puesto que son necesarios fomentarse en común para que los beneficios que aportan se hagan presentes en los niños.

Autores como Ferragut y Fierro (2012) nos hablan de que “...la inteligencia emocional y el bienestar personal son constructos relacionados entre sí y que el bienestar juega un

papel apreciable en el rendimiento”. Un estudio clave que en este trabajo hemos querido resaltar. Para que los niños tengan un rendimiento óptimo en la escuela, se debería trabajar la IE y su bienestar, para luego enseñar y mejorar su rendimiento académico. La intervención propuesta sobre IEP busca, que dentro de la escolaridad, los alumnos tengan herramientas para conocer sus emociones, tratarlas, regularlas así como, tener conciencia plena y buscar momentos de relajación. Todo ello, aumentara su bienestar personal y con ello las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y su nivel de atención y actividad.

Enríquez, en 2011, en su tesis doctoral comenta que “El entrenamiento en INEP, hace que la persona llegue a tomar conciencia de sus patrones condicionados y, por tanto, evite llevar a cabo respuestas impulsivas de las cuales normalmente se derivan en estados emocionales de naturaleza negativa.” Conclusión muy acertada a lo que se refiere a la realización de un programa de IEP. En esta propuesta se intenta que el alumno conozca cómo se siente en el momento presente, la emoción que siente, y las herramientas y estrategias adecuadas para controlar las respuestas impulsiva y los estados emocionales negativos. También, en ese mismo estudio comenta que:

El entrenamiento en INEP cobra una especial importancia, pues ayuda a ver y aceptar la situación presente de un individuo a percibirse de manera diferente y a iniciar con serenidad o al menos con confianza un camino que le permita regular sus emociones y posiblemente desarrollar las habilidades emocionales necesarias para hacer posible el cambio personal. (Enríquez, 2011)

Efectivamente, el entrenamiento en el programa como el de Enríquez y nuestra intervención, ayuda a conocer la emoción, aceptarla y comenzar a realizar un camino para regular esas emociones. Camino que con un programa de IEP con actividades, como las que hemos propuesto, nos permite desarrollar habilidades emocionales.

Estudios sobre AP, como el de Almansa *et al* (2014) señalan que:

El programa de intervención de mindfulness ha ayudado a la mejora del perfil atencional del alumnado a los que se le ha aplicado. También promueve variables de crecimiento personal, mejora de nuestro concepto, es decir contribuye a nuestro bienestar y autovalía.

Uno de los grandes beneficios que aporta la AP es la atención. En nuestro programa las actividades enfocadas a la atención en los sentidos, las sensaciones corporales y a las

emociones hacen hincapié en tomar atención del momento presente para relajarse. Realizar ejercicios con conciencia plena lleva a mejorar la atención. Mejorando la atención puede mejorar el rendimiento académico.

Por tanto, es hora de comenzar a educar las emociones, la conciencia plena y el autocontrol. Como comentaba Goleman, en 1996, ”...lo que importa no es solo el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional”. Por ello, lo racional y lo emocional van de la mano para un aprendizaje íntegro y correcto. Pero, al igual que la parte racional es aprendida en el colegio y en los hogares, también debería ser la parte emocional. Fomentar la ayuda a enfrentar los miedos, las emociones y las situaciones negativas con estrategias beneficiará a los niños a enfrentarse a todo lo que la vida le puede traer, ya sean cosas buenas o malas. De esta forma, consiguiendo un pensamiento resiliente.

Creemos conveniente comentar una serie de fortalezas de este trabajo, que nos hacen ser optimistas, puesto que como futuros maestros de educación primaria, consideramos fundamental el estudiar qué actividades y qué propuestas se deben realizar a los niños, para que se adapten de la mejor manera posible, al día a día en cuanto a la gestión de su estado emocional, personal y corporal. Los buenos resultados que se ven en otros estudios, son un punto importante para seguir en esta línea.

En cuanto a las limitaciones que nos hemos encontrado, como es, en primero lugar, la escasez de propuestas educativas que los centros escolares realizan en concepto de IEP, siendo muy evidente el poco uso de herramientas innovadoras para mejorar muchos aspectos de los niños, a todos los niveles, y que por suerte está cambiando esta situación, y existe mayor inquietud por querer investigar en este ámbito.

Las propuestas de mejora son muchas. Analizar con esta propuesta educativa los beneficios que genera en los niños, y llevar acabo múltiples programas, que nos hagan tener estadística, para poder corroborar la importancia de la IEP, y no bajar los brazos en ningún momento, buscando la mayor evidencia científica, la cual es la que proporciona los elementos necesarios para seguir avanzando.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Acosta, P. (2014). *¿Cómo se practica? Vivir en el Presente sin Juzgar*. República Dominicana: Búho.

Aguaded Gómez, M. C., y Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: Aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias Pedagógicas*, 30 ,175-190.

Almansa, G., Budía, M.A., López, J. L., Márquez, M.J., Martínez, A.I., Palacios, B., Peña, M.M., Santafé, P., Zafra, J., Fernández Ozcorta, y Sáenz López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 120-140.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M.<sup>a</sup>.M. (2012). *Programa "AULAS FELICES". Psicología positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza. Equipo SATI.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M.<sup>a</sup>.M. (2012). Fortaleza nº 23 Sentido del humor [capacidad de diversión]. R. Arguís Rey. *Programa "AULAS FELICES". Psicología positiva aplicada a la Educación* (pp.347-348).Zaragoza: Equipo SATI.

Blanco Camacho, C. (2016). *Aplicaciones del Mindfulness en la población Infanto-Juvenil*. (Tesis de pregrado). Jaén: Universidad de Jaén. Recuperado de <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/3408>

Casas Fernández, G. (2016). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15, 30-34.

CASEL (2000-2008). *Las bases del aprendizaje social y emocional*. EEUU: CASEL.

Casindra Vissupe, M. D., Chingombe Jacob, A., Angulo Gallo, L., y Guerra Morales, V. M. (2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de abril, de Io ciclo, Angola. *Revista Educación*, 41, 1-9.

Cómo hacer una botella de la calma o bote mágico para niños. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-una-botella-de-la-calma-o-bote-magico-para-ninos/>

Costa, A., y Faria, L. (2017). Educación social y emocional revisitada: perspectivas sobre la práctica en la escuela portuguesa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88, 65-76.

Cuento para niños: Lía y el bosque de las preocupaciones. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <http://educayaprende.com/cuento-para-ninoslia/>

eduCaixa Educando dentro y fuera del aula. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de [https://www.educaixa.com/-/emociones-y-sentimientos-1-emociones-basicas?utm\\_source=tiching&utm\\_medium=referral](https://www.educaixa.com/-/emociones-y-sentimientos-1-emociones-basicas?utm_source=tiching&utm_medium=referral)

eduCaixa Educando dentro y fuera del aula. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <https://www.educaixa.com/-/gestion-de-las-emociones-1>

eduCaixa Educando dentro y fuera del aula. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <https://www.educaixa.com/-/pequenas-relajaciones-meditacion>

El cuento de la tortuga autocontrol tda. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <http://www.orientacionandujar.es/2014/06/25/trabajamos-el-autocontrol-cuento-la-tortuga-para-entrar-en-calma-tdah/el-cuento-de-la-tortuga-autocontrol-tdah/>

Enríquez Anchondo, H. A. (2011). *La inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. Recuperado de: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/5053>

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

Escala TMMS-24. Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/TMMS24%20con%20referencias.pdf>

Fernández Berrocal, P., y Pacheco Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19, 63-93.

Fernández-Castillo, A., y Gutiérrez Rojas, M. E. (2009). Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes. *Electronic journal of research in educational psychology*, 7 ,17.

Ferragut, M., y Fierro, A. (2012).Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(3), 95-104.

Flores García, J. D., y Ponce García, D. (2016). Resiliencia en estudiantes de escuelas públicas y privadas. *Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e innovación*, 2, 31-34.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, S.A.

Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66, 23-31.

UVEG. (2012). *Inteligencia emocional*. Guanajuato: Universidad Virtual del Estado de Guanajuato.

Jiménez Morales, M. I., y López Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Aragón: Boletín oficial de Aragón (2013).

Mártin, D., y Boeck, K. (2012). EQ. Inteligencia Emocional: Claves para triunfar en la vida. Madrid. Edaf.

Mollá López, L, Prado-Gascó, V. J., y Martínez Rico, G. (2015). Bullying e Inteligencia Emocional en niños. *Calidad de Vida y Salud*, 8,2.

Moñivas, A., García-Diex, G., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, volumen 12, 83-89.

Mourão Terzi, Leonardo de Souza, E. L., Alves Machado, M. P., Konigsberger, M., Copstein Waldemar, J. O., de Freitas, B. I., Matarazzo-Neuberger, W. M., Migliori, R., Kawamante, R. N., Ribeiro Alvarenga, L. F., Barbosa Ferreira, M. Q., y Demarzo, M. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 107-122.

Moya Palacios, J. L., y Crespo Bellido, A. C. (2002). Falta de atención, hiperactividad e impulsividad. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (270), 26-31.

Peraita, L. (18 mayo 2015). 10 técnicas para fomentar el autocontrol en los niños. ABC. Recuperado de <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html>

Orientación Andújar: Recursos educativos accesibles y gratuitos. Consultado el 20 de Septiembre de 2017. Recuperado de <http://www.orientacionandujar.es/2017/04/14/regulacion-emocional-semaforo-las-emociones/>.

Ponce Cabrera, G., K. (2012). *Síndrome de Down en relación a la inteligencia emocional y actividades de la vida diaria en los niños de la ciudad de Loja período*

*Enero–Julio del 2011.* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Loja. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/5690>.

Ramos, N., Hernández, S., y Blanca, M. (2009). Hacia un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 15, 207-216.

Rea, Á. (2015). ¿El enfoque integral y el mindfulness en la educación?. *Revista Para el Aula – IDEA*. Edición (16), 38-39.

Xanketita. (2010). *BE HAPPY* [Video]. YouTube.

Palermo, S. (2017). *Identificando el poder de la empatía* [Video]. YouTube.

Cespedes, J. (2014). *Proyecto Música Experimental Sonidos Cotidianos* [Video]. YouTube.

Rodríguez Chávez, M. S. (2008). Educar en las emociones: un desafío hacia la integración. *Avances en Psicología*, 16, 195-218.

Rodríguez Ruíz, E. Educación emocional.

Ruiz Lázaro P.J. (2016). *Mindfulness en niños y adolescentes*. En AEPap, Curso de Actualización Pediatría 2016 (pp. 487-501). Madrid: Lúa Ediciones 3.0.

Ruiz, E., Álvarez, R., Arce, A., Palazuelos, I., y Schelstraete, G. (2009). Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista síndrome de Down*, 26(103), 126-139.

Sanmartín, O., y González, S., (15 de Junio de 2015). Meditación en el colegio. *El mundo*.

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

Snel, E. (2013). *Botón de pausa* [CD]. Barcelona: Kairós.

Snel, E (203). *La ranita* [CD]. Barcelona: Kairós.

Snel, E. (2013).*El ejercicio del espagueti* [CD]. Barcelona: Kairós.

Tiria Morales, D. J. (2015). *La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas de 4º y 5º primaria.* (Tesis de Maestría) Tecnológico de Monterrey. Recuperado de [https://repositorio.itesm.mx/or tec/bitstream/11285/626580/1/Deisy\\_Johanna\\_Tiria\\_Morales\\_.pdf](https://repositorio.itesm.mx/or tec/bitstream/11285/626580/1/Deisy_Johanna_Tiria_Morales_.pdf).

*Transforma lo habitual en aprendizaje significativo.* . Consultado el 16 de Septiembre de 2017. Recuperado de <https://mimamadice.com/8-actividades-para-trabajar-con-ninos/>

Universidad de Extremadura. Departamento de Ciencias de la Educación (2016). *Mindfulness en Educación*. Badajoz: Universidad de Extremadura.

- Carrasco Expósito, M. C. (2016). *Educación* (Bachelor's thesis).
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27, 92-99.
- Velasco Bernal, J. J. (2001). La Inteligencia Emocional. *Industrial Data*, 4(1), 80-81.
- Vitoria Troncoso, S., y Etxeberria Zubeldia, T. (2008). *Hábito de dar y recibir ayuda. Inteligencia emocional, educación primaria 2º ciclo* (pp. 145-146). Guipúzkoa: GipuzkoakoForuAldundia.

## 7. ANEXOS

**Anexo 1.** Calendario de las sesiones de AP e IE.

| Septiembre/Octubre Curso Escolar 2017/2018 |             |    |    |                  |    |    |
|--|-------------|----|----|------------------|----|----|
| 25   | 26<br>S1 IE | 27 | 28 | 29<br>S1 AP      | 30 | 1  |
| 2  | 3<br>S2 IE  | 4  | 5  | 6<br>S2 AP       | 7  | 8  |
| 9  | 10<br>S3 IE | 11 | 12 | 13<br>NO<br>LEC. | 14 | 15 |
| 16   | 17<br>S4 IE | 18 | 19 | 20<br>S3 AP      | 21 | 22 |
| 23   | 24<br>S5 IE | 25 | 26 | 27<br>S4 AP      | 28 | 29 |
| 30   | 31<br>S6 IE |    |    |                  |    |    |

| Noviembre Curso Escolar 2017/2018 |             |                 |    |             |    |    |
|-----------------------------------|-------------|-----------------|----|-------------|----|----|
|                                   |             | 1<br>NO<br>LEC. | 2  | 3<br>S5 AP  | 4  | 5  |
| 6                                 | 7<br>S7 IE  | 8               | 9  | 10<br>S6 AP | 11 | 12 |
| 13                                | 14<br>S8 IE | 15              | 16 | 17<br>S7 AP | 18 | 19 |
| 20                                | 21          | 22              | 23 | 24<br>S8 AP | 25 | 26 |
| 27                                | 28          | 29              | 30 |             |    |    |

**Anexo 2.** Tríptico para padres



**ALGUNOS LIBROS  
RECOMENDADOS PARA  
SU PRÁCTICA.**

- Tranquilos y atentos como una rana. (Incluye CD). Eline Snel. Editorial Kairós. 2013.
- Burbujas de paz: un pequeño libro de mindfulness para niños (y no tan niños). Sylvia Comas. Editorial Nube de Tinta. 2016.
- Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes. Eline Snel. Kairós. 2016.
- Plantando semillas. La práctica de mindfulness con niños. (Incluye CD). Thich Nhat Hanh. 2017.
- Un bosque Tranquilo. Mindfulness para niños. Ediciones Librería Argentina. 2016.

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
PLENA

PADRES DE LOS NIÑOS  
SORAYA ALONSO GRACIA

Sorayaalonso1982@gmail.com

Tel. 669196547

**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL  
PLENA**

**Guía de  
prácticas para  
padres.**



*Aquí y ahora*

## ¿QUÉ ES INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS?

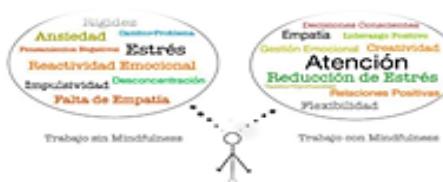
- La inteligencia emocional es “la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción”.
- Mindfulness o atención plena podría definirse como “prestar atención conscientemente al momento presente, en el aquí y ahora, con amabilidad, actitud abierta y aceptación, sin emitir juicios”.

## ¿POR QUÉ MINDFULNESS PARA NIÑOS?

- Los niños tiene una mente curiosa, todo lo quieren explorar y conocer. Son buenos en prestar atención, pero igual que los adultos, tienen la mente ocupada en muchas cosas. Les lleva a ser impulsivos, inquietos, distraídos, etc.
- Practicar mindfulness junto con prácticas de inteligencia emocional ayuda a controlar y conocer las emociones, regularlas y establecer estrategias de control.
- En la sociedad, tan exigente en la que vivimos, la práctica de mindfulness da respuesta a la necesidad existente de encontrar un poco de tranquilidad, ya sea física y mental.

## ¿QUE BENEFICIOS APORTA?

- Mejora la calidad de aprendizaje académico, emocional y social.
- Mejora el autocontrol.
- Recupera y perfecciona la comunicación.
- Aporta paz, comprensión y compasión.
- Ayuda a conectar con la alegría de la vida.
- Refuerza la atención.
- Ayuda con el estrés y la ansiedad.
- Desarrolla la empatía.
- Ayuda a regular las respuestas tras una emoción difícil o negativa.



## CONSEJOS PARA SU PRÁCTICA EN CASA

- **Regularidad:** practicando se aprende, al igual que la atención. Por ello, la práctica regular aumenta esa habilidad.

La práctica puede ser “formal” e “informal”. La “formal” consiste en practicar con la ayuda de un audio que nos guía en cada momento. La “informal” se basa en tratar de tener atención plena en momentos de nuestro día a día. Esta, suele ser más aburrida para los niños por lo que es conveniente empezar poco a poco.

- **Dónde y cuándo:** momentos fijos, a la misma hora y mismo lugar. Por ejemplo, dos veces a la semana, a última hora del día y en un lugar tranquilo. A los niños que les resulta extraño, ir poco a poco, aumentando su práctica.
- **Práctica sencilla y ligera:** realizar las prácticas de forma juguetona, con humor y de forma relajada. Si el niño se resiste posponer la práctica para otro momento.
- **Repetir los ejercicios de vez en cuando:** los ejercicios siempre resultan distintos, ya que cada momento es nuevo.



- **Tener paciencia y valorar al niño:** los resultados no son inmediatos. Por ello, es necesario tener paciencia, apoyarlos y valorarlos en los pequeños avances del día a día.
- **Realizar preguntas:** Después de realizar algún ejercicio es de gran importancia preguntar como lo han experimentado. Puede ser mediante palabras o dibujos. Siempre, hay que tener presente, no juzgar las experiencias. Estas, no son ni buenas ni malas, simplemente son vivencias de cada momento.

**Anexo 3:** Síntesis de las sesiones de IEP.

| <b>SESIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> |   |
|---|---|
| SESIÓN 1                                  | ¡Vamos a conocer las emociones!: Se trabaja el autoconocimiento emocional. La actividad consistirá en conocer y reconocer emociones básicas mediante animaciones web. Después, se responderá unas preguntas y se abrirá un debate para conocer experiencias propias de los alumnos.   |
| SESIÓN 2                                  | Mimos de emociones: Se trabaja el autoconocimiento emocional. En esta sesión se realizará una actividad en grupos, en los que se trabajara una emoción. Ésta, será expresada mediante una historia, por todos los integrantes del grupo, y la solución u o estrategias para paliar dicha emoción. Los demás compañeros deberán conocer la emoción representada.   |
| SESIÓN 3                                  | El semáforo de las emociones: Se trabaja el autocontrol emocional. En esta actividad, se realizará un semáforo para controlar las respuestas ante una emoción. Para los momentos de pensar antes de actuar se asignará en el aula un rincón llamado tiempo fuera.   |
| SESIÓN 4                                  | Gestionamos las emociones: Se trabaja el autocontrol emocional. A partir de una animación web mostrando dos conductas ante una situación, la impulsiva y la correcta. Después, conociendo la forma correcta se trabajarán, en grupos, situaciones mediante animaciones web. De esta forma, los alumnos se pondrán en la piel del personaje afectado, realizando en todo momento las estrategias de autocontrol mostradas anteriormente. |
| SESIÓN 5                                  | Yo soy alguien muy especial: Se trabaja la automotivación. Esta actividad consistirá en plasmar en el folio las cualidades positivas  |

|          |   |
|----------|---|
|          | de cada uno y luego por parejas, escribirán las cualidades positivas del compañero. Antes, pondré un video positivo y motivador.  |
| SESIÓN 6 | La empatía: Se trabaja la empatía. Empezaré la sesión con un video sobre la empatía para reflexionar entre todos. Después, de manera grupal, cada niño cogerá la mochila del compañero de al lado y se la pondrá. Por parejas, irán saliendo al centro para contestar preguntas. Con esta actividad se quiere que el niño se ponga en la piel del compañero.  |
| SESIÓN 7 | ¡Vamos a encontrar el lado divertido!: Se trabaja las relaciones interpersonales. Consistirá en que los niños piensen en experiencias vividas que han generado emociones que no les han gustado, las expresen y como actuaron ante ellas. Después, explicaré la importancia del humor para desdramatizar la situación. Para finalizar, dejaré unos minutos para que recuerden la situación y pensar como hubiera sido si hubieran usado el humor. |
| SESIÓN 8 | ¿Qué haríamos nosotros?: Se trabaja las relaciones interpersonales. Mediante unas preguntas que deberán contestar en grupos, se realizará después un debate entre todos. Las preguntas serán relacionadas con la amabilidad, la ayuda a los demás y la implicación e integración en el grupo.   |

| SESIONES DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA |   |
|--|---|
| SESIÓN 1                                 | La ranita tranquila: Se trabaja la conciencia en los sentidos. Se realizará una meditación formal para entrar en contacto con el presente mediante la respiración. Luego, se realizará un debate para conocer las sensaciones.  |
| SESIÓN 2                                 | Los sentidos I: Se trabaja la conciencia en los sentidos. Se realizará actividades centrando la atención en el oído, el tacto y olfato. El oído mediante sonidos, el tacto mediante un masaje y el olfato mediante olores. Al terminar las actividades siempre se preguntará sobre lo que ha sentido. |

|          |  |
|----------|--|
| SESIÓN 3 | Los sentidos II: Se trabaja la conciencia en los sentidos. Para acabar las actividades centradas en los sentidos. Se acabará con los sentidos que faltan: el gusto y vista. Para el gusto se saboreará una pasa mediante un ejercicio llamado “Yo vengo de marte”, y para la vista, se mantendrá la atención en unos objetos para luego contestar unas preguntas.  |
| SESIÓN 4 | Como un espagueti: Se trabaja la conciencia en el cuerpo. En primer lugar, en esta sesión, se trabajará la relajación de Jacobson mediante una meditación. Después, mediante sonidos de la naturaleza, imaginaran que están en la edad de hielo y que tienen que ir descongelándose poco a poco.   |
| SESIÓN 5 | Pausas con conciencia: Se trabaja la conciencia en el cuerpo. En esta sesión se trabajará la tensión y distensión de los músculos, mediante un ejercicio de resistir la risa y luego reírse. También, se realizará una meditación para calmar el estado activo del ejercicio anterior  |
| SESIÓN 6 | Un lugar seguro: Se trabaja la conciencia en las emociones. Se realizará una lectura de un cuento llamado “La tortuga” para luego, reflexionar y conocer estrategias de autocontrol. También, se realizará una meditación llamada “Un lugar seguro” como estrategia ante una emoción desgradable o negativa.   |
| SESIÓN 7 | El árbol de las preocupaciones y su cajita : Se trabaja la conciencia en las emociones. Mediante la lectura de un cuento llamado “Lía y el árbol de las preocupaciones”. Dejaré unos minutos para que los niños reflexionen sobre sus preocupaciones. Después, realizaremos un árbol con post-it poniendo las preocupaciones y organizándolas de menor a mayor importancia. Para guardar esas preocupaciones se realizará una cajita mágica para que esas preocupaciones estén fuera de su cabecita. |
| SESIÓN 8 | La botella de la calma: Se trabaja la conciencia en las emociones. Se realizará un taller para crear una botella de la calma. Dicha botella, contendrá purpurina que cuando los niños estén nerviosos, la agitaran y la purpurina se moverá de forma descontrolada, al igual que los pensamientos que tiene el niño en ese momento de  |

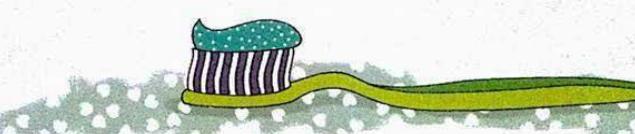
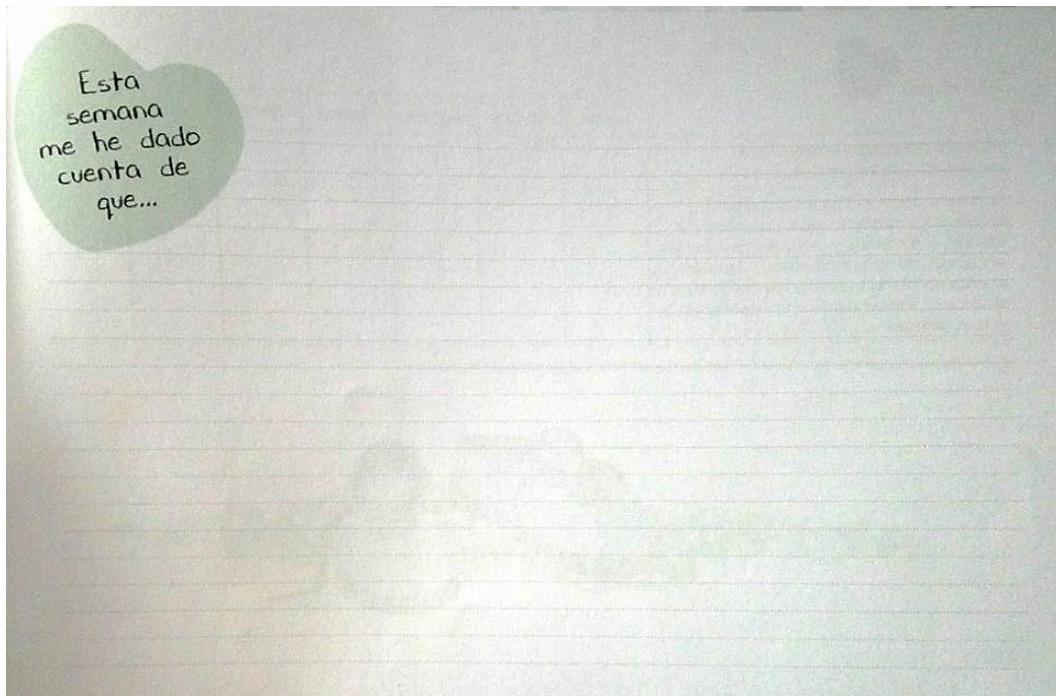
|  |  |
|--|--|
|  | nerviosismo. Por ello, la mirarán fijamente hasta que la purpurina baje y con ella su estado de nerviosísimo, para pasar a un estado más relajado. |
|--|--|

**Anexo 4:** Actividades integrativas en la vida cotidiana. Plan de 8 semanas en los hogares. *Un bosque tranquilo* (Díaz, 2015)

**EL PLAN PARA LAS PRÓXIMAS OCHO SEMANAS:**

| Semana | Lunes   | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1      | Siéntate o tumbarte simplemente respirando, sin hacer nada más (').   |        |           |        |         |        |         |
|        | Lávate los dientes muy despacio, dándote cuenta de lo que pesan la pasta y el cepillo, de su sabor, de la saliva, de los movimientos que hacemos, de qué pensamos y de cómo nos sentimos cuando hacemos esto. |        |           |        |         |        |         |

(') El tiempo depende de cada niño y de su edad y nunca es conveniente forzar. Suele hablarse de un minuto por año de edad. También pueden usarse las piedras, como se explica anteriormente.

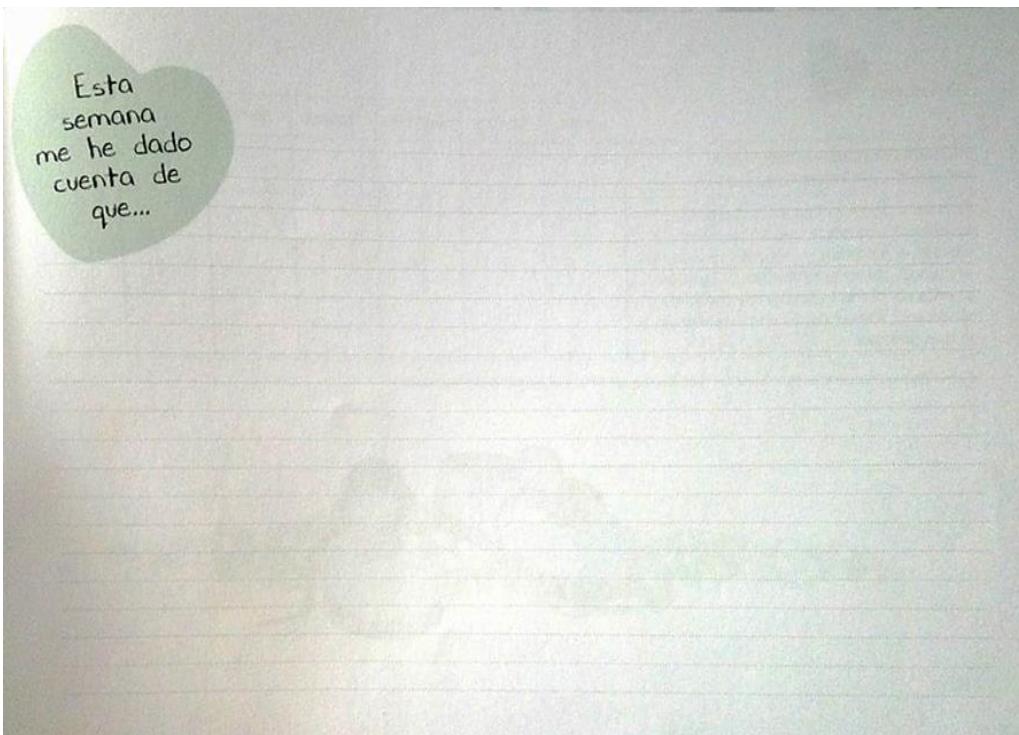



Esta semana me he dado cuenta de que...

Semana 2

| Lunes  | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Siéntate o tómbate simplemente respirando, sin hacer nada más (*).   |        |           |        |         |        |         |
| Quítate y ponte los zapatos despacio, en silencio, dándote cuenta de cómo sientes el pie antes y después de estar en el zapato, de su temperatura... Dándote cuenta de cómo te quitas los cordones o el velcro... Observando cómo te sientes y lo que piensas. |        |           |        |         |        |         |

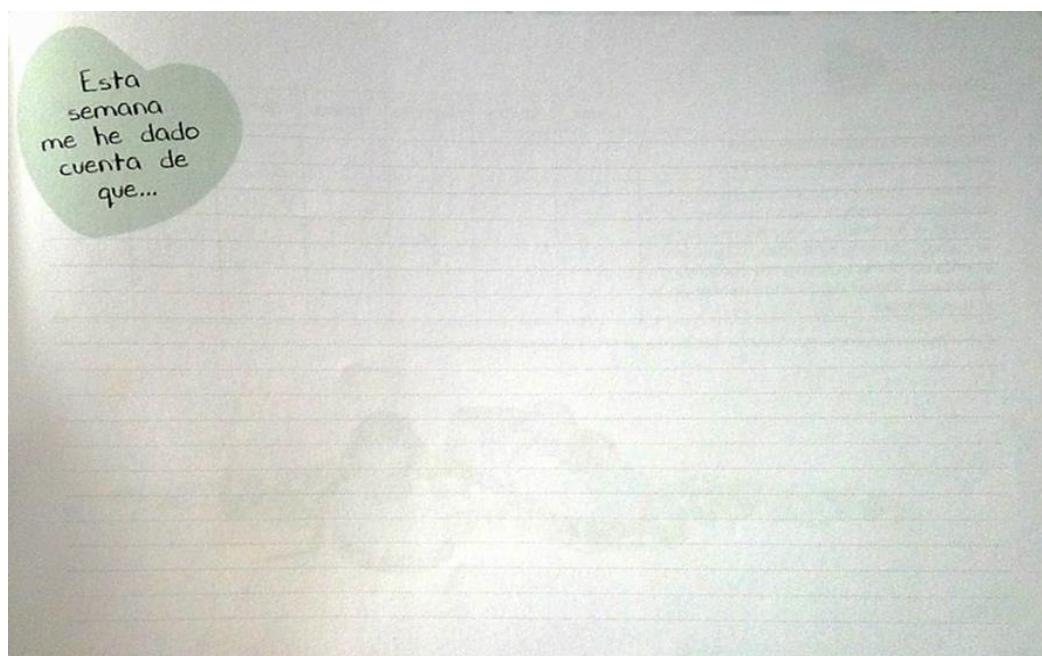
(\*) El tiempo puede ir aumentando a medida que el niño y el adulto aguanten más.



3  
Semana

|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Siéntate o tumbarte simplemente respirando, sin hacer nada más. Cuando te distraigas y te des cuenta de que te has distraído, felicitate por ello y vuelve a la respiración ('').  |       |        |           |        |         |        |         |
| Come muy despacio, saboreando una pieza de fruta, un yogur o unas patatas fritas, algo que habitualmente comes y lo hagas sin pensar. Cómelo despacio, dándote cuenta de su color, su olor, pensando de dónde ha salido, dándote cuenta de si te gusta o no... Y por último te lo metes en la boca, lo saboreas y finalmente lo tragas. Hazlo todo en silencio y agradece la comida. |       |        |           |        |         |        |         |

(') No importa que uno se distraiga. Es lo que la mente hace: pensar. Lo interesante es que uno se de cuenta de cuándo la mente se ha ido y entonces, cuando nos damos cuenta, simplemente volvemos a nuestra respiración.



Semana 4

|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Siéntate o tumbate simplemente respirando, sin hacer nada más (*).   |       |        |           |        |         |        |         |
| Dúchate o báñate dándote cuenta de cómo lo haces, de cómo huele el jabón, el champú, de cómo es la espuma, de cómo te sientes al notar el agua... Si te bañas tus papás, hacedlo despacio, en silencio, disfrutando y viendo todo lo que ocurre. |       |        |           |        |         |        |         |

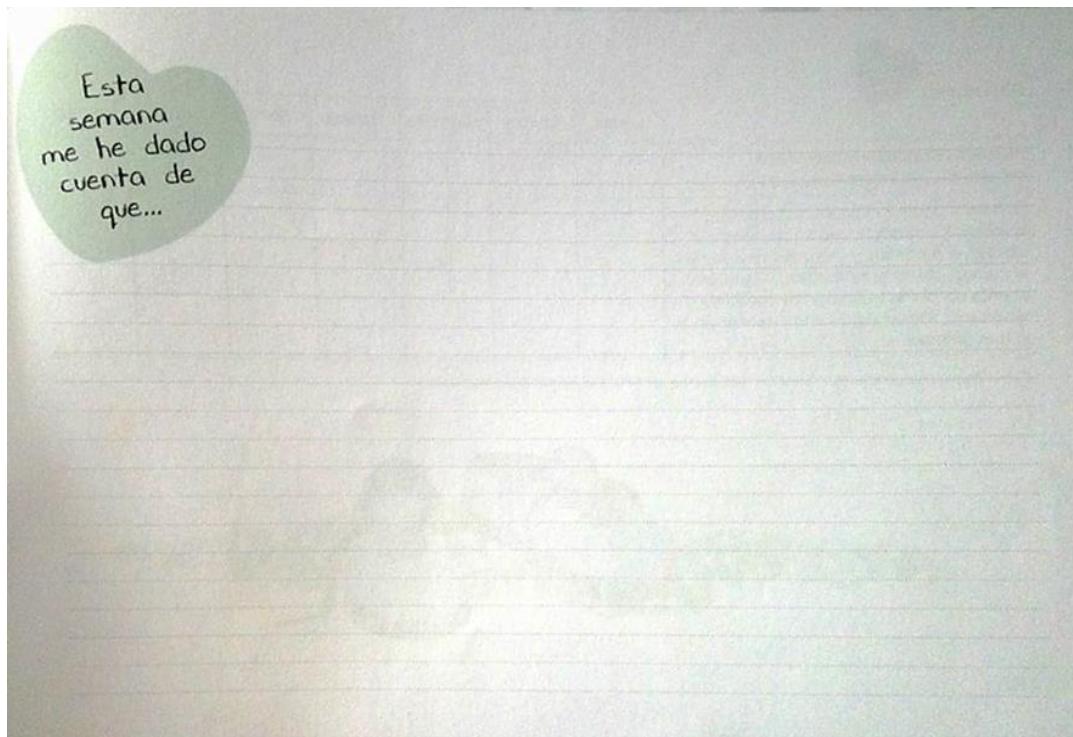
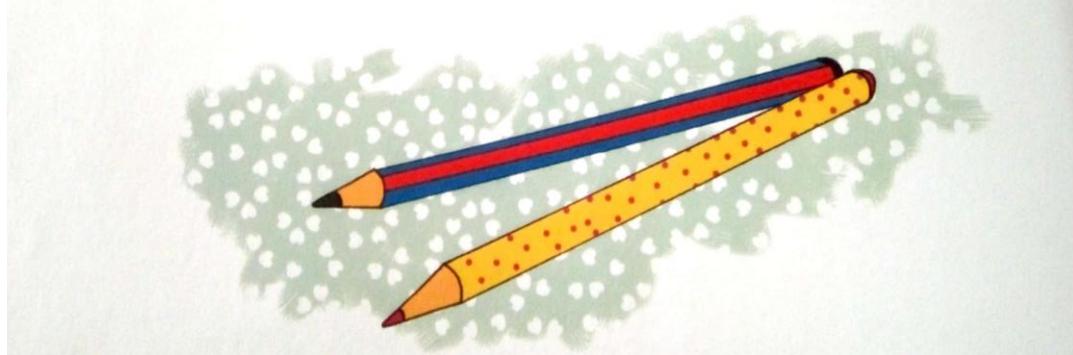
(\*) Durante esta semana, puedes practicar respirar cuando sientas que te has enfadado o estés nervioso. Coloca las manos en la tripa y simplemente siente tu respiración.



Esta semana me he dado cuenta de que...

| Semana | 5   | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|        |   |       |        |           |        |         |        |         |
|        | Siéntate o tumbarte simplemente respirando, sin hacer nada más (*).   |       |        |           |        |         |        |         |
|        | Dedica un ratito cada día a pintar en silencio, o a colorear algún dibujo, o incluso un Mándala. Observa cómo te sientes. |       |        |           |        |         |        |         |

(\*) El hábito de respirar, al menos unos 5 minutos al día, provoca enormes cambios en las personas, incluso a nivel neurológico.  
Observa tus pensamientos y tus emociones mientras respiras. Y vuelve una y otra vez a la respiración.



Semana

6

| Lunes  | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Siéntate o tumbate simplemente respirando, sin hacer nada más (*).   |        |           |        |         |        |         |
| Date cuenta de cuando uno te ha molestado o te has enfadado con alguien. Respira y decide qué hacer. Puedes tratar de localizar ese enfado en alguna parte de tu cuerpo e incluso dibujarlo. |        |           |        |         |        |         |

(\*) ¿Tienes ya el hábito de practicar cada día? Si no es así, ¿deseas empezar HOY, AHORA?

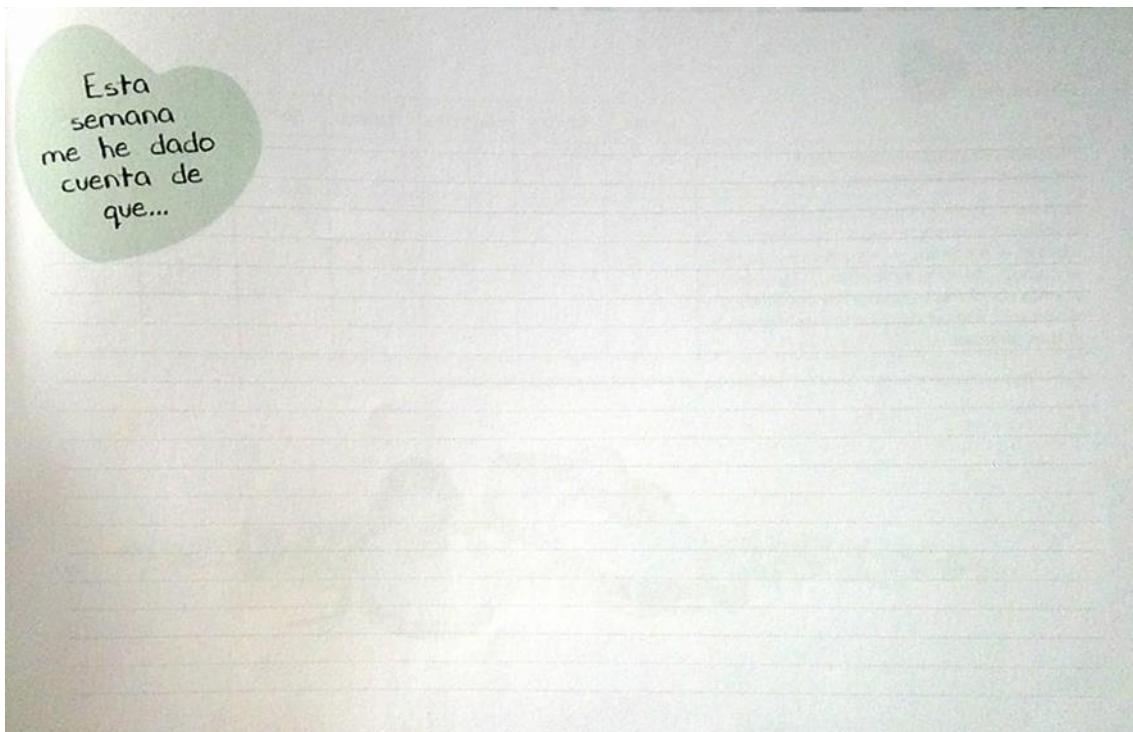


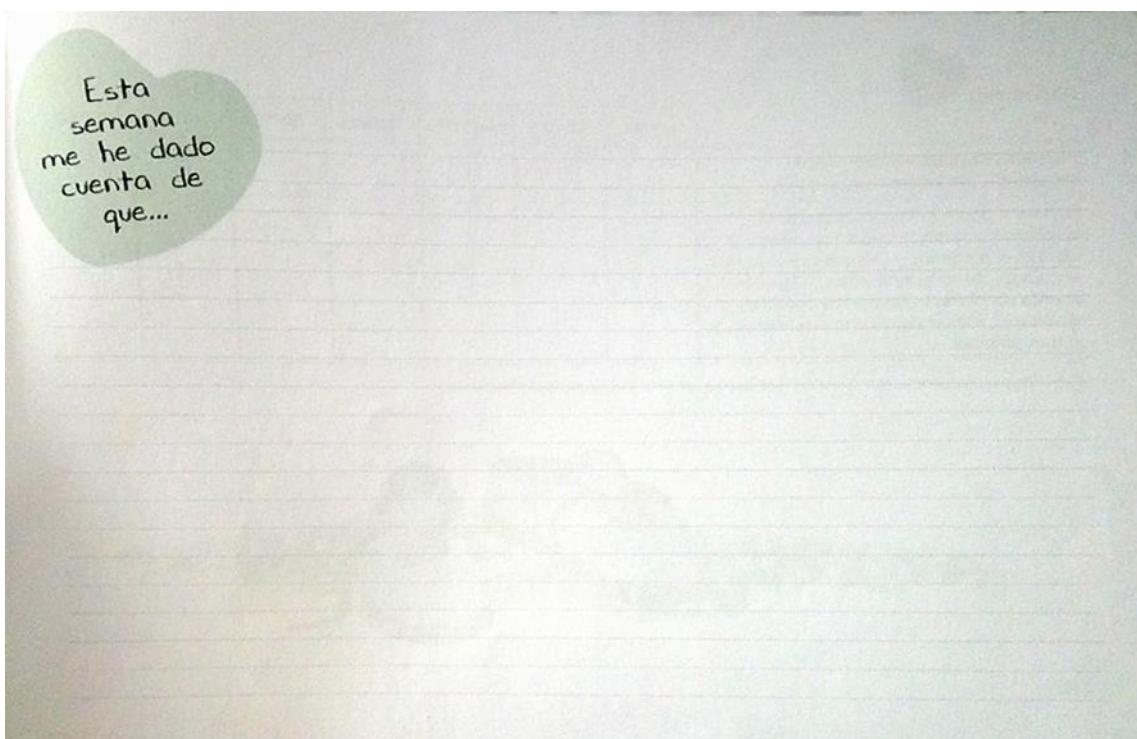
Esta  
semana  
me he dado  
cuenta de  
que...

Semana 7

| Lunes   | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Síntate o tumbate simplemente respirando, sin hacer nada más (*).   |        |           |        |         |        |         |
| Cuando le des un beso a alguien que quieras hazlo despacio, abrazándole, dándote cuenta, notando su olor. Sin prisas. Sonriendo y en silencio. Puedes decir mentalmente o en alto lo que sientes por esa persona. |        |           |        |         |        |         |

(\*) Durante esta semana puedes probar a respirar diciéndote alguna vez “que yo sea feliz”, “que me vaya bien en la vida”, “que tenga buena salud”, “que tenga paz”; o “que mis seres queridos sean felices”...





**Anexo 5.** Situaciones de la sesión 8 de IE.

1- *Mikel ha estado enfermo la última semana, no sabe qué deberes hay que hacer y está algo perdido.*

- a) *Él debería haberse responsabilizado de saber qué hacer, así que no le digo nada.*
- b) *Le he dicho cuáles son los deberes y que me pregunte si tiene algún problema.*
- c) *Le digo que hable con el profesor o profesora, que no es mi problema.*

2- *Ainara no ha estudiado nada para la prueba de naturales. Mientras estamos haciendo la prueba me ha preguntado cuál es la respuesta de la 4ª pregunta:*

- a) *No se lo voy a decir y que escriba ella lo que sabe.*
- b) *Le enseño mi papel.*
- c) *Se lo digo al profesor/a directamente.*

3- *Jon Ander se ha hecho daño en el brazo, en el patio. Al salir de clase, no ha sido capaz de poner la silla encima de la mesa:*

- a) *Hago como que no le veo, no tengo ganas de levantar la silla.*
- b) *Le digo a otro u otra que le ayude.*
- c) *Le digo que esté tranquilo, que yo le levanto la silla.*

4- *Vas por la calle, y a la mujer que está delante de ti se le ha caído dinero del bolso:*

- a) *Cojo el dinero y se lo doy.*
- b) *Hago como si no lo hubiera visto, y sigo adelante.*

5- *Cuando el profesor/a ha explicado lo que tenemos que hacer en casa no estaba atendiendo y para cuando me he dado cuenta el profesor/a ya se había ido.*

- a) *Voy a casa, y alguien ya me explicará cómo hacerlo, así que no me preocupo.*
- b) *Le digo al o a la que está a mi lado que me lo explique.*
- c) *Al día siguiente se lo copio a alguien de clase.*

**Anexo 6.** Audio “La ranita” del libro *Tranquilos y atentos como una rana* (Snel, 2015)

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.

**Anexo 7.** Ejercicio “Yo vengo de Marte” incluido en el libro *Tranquilos y atentos como una rana* (Snel, 2015)

Les pido que piensen que vienen del planeta Marte. Se sienten intrigados al instante. ¡Esto va a ser interesante!, piensan rápidamente. Les pido que cierren los ojos y que tengan sus manos abiertas, de manera que pueda poner algo en ellas. Dos cosas pequeñas que todos ellos conocen. ¡Esto es aún más interesante! Tan pronto como sientan algo en sus manos pueden abrir los ojos y mirar. Solamente mirar, sin emitir juicio alguno. Al fin de cuentas ellos vienen del planeta Marte y no saben realmente qué es lo que tienen en sus manos. ¿Qué es lo que ven? Es algo abultadito, con una forma muy irregular. Una cosa es un poco alargada, la otra es más redondeada. Algunos dicen: «Marrón y negro al mismo tiempo». ¿Qué es lo que huele? «Huelo especias, pero no sé el nombre», «Huele muy mal, no sé a qué». Si se lo ponen cerca del oído, ¿qué es lo que oyen? Un niño responde: «Oigo una especie de pitido», otro: «Oigo un ruidito muy suave, como si se frotara algo». Les pido que se pongan el objeto en la boca, lo coloquen entre las muelas y lo muerdan con fuerza para que puedan sacarle todo su sabor. La clase queda en silencio, excepto por el vago sonido de sus bocas. Un niño dice: «Es una completa explosión de dulzor en mi boca», otro: «Oooh, es algo dulce y ácido al mismo tiempo». Otros muchos lo corroboran. ¿Qué tienen pues entre sus manos? Dos pasas pequeñas.

**Anexo 8.** Audio “Ejercicio del espagueti” del libro *Tranquilos y atentos como una rana* (Snel, 2015)

En este ejercicio puedes aprender a relajar completamente tu cuerpo, tan relajado como un montón de espagueti. La relajación es importante, te ayuda a calmar tu cuerpo. Puedes hacer este ejercicio sentado en una silla, echado en el suelo o sobre una esterilla. Elije pues, un lugar en el que puedas sentarte o echarte con toda tranquilidad, con la atención en ti mismo, completamente atento en ti y en tu cuerpo. Y cuando oigas la campanita, empezaremos con el ejercicio. Ahora que estas sentado o echado puedes darte cuenta de que estas así, sentado o echado. ¿Y que sientes en estos momentos? Quizás notas algo en tus piernas o en tus brazos, quizás sientes que tu cabeza está cansada de tanto pensar o de tanto trabajar, quizás no notes nada en especial, eso también está bien. Ahora quiero pedirte que cierres bien los ojos, muy cerrados, como si miraras directamente al sol, cierra los ojos

con fuerza y aprieta las muelas las unas contra las otras, tus labios bien apretados, tensa todos los músculos de la cara y ahora deja ir toda la tensión. Soltando completamente, tus ojos relajados, tus mandíbulas relajas, tu boca y tus mejillas completamente relajadas. Tu cara amable y suave, siéntelo. Ahora que tu cara está completamente relajad, cierras las manos formando puños, puños muy fuertes, tan fuertes como puedas. No solo tus manos, también tus brazos sienten la tensión, siéntela. Tus músculos grandes y fuertes y quizás sientes cuando haces esto, que retienes tu respiración y al darte cuenta de ello, dejas ir toda la tensión de tus brazos, soltando completamente. Tus músculos sueltos, tus manos y los dedos de las manos completamente sueltos, incluso tu dedo meñique están completamente relajado, suave, soltando toda la tensión y cuando tus manos y tus brazos estén totalmente relajados, llevas tu atención a tu vientre. Contrae tu vientre, hasta que quede plano y liso como una tabla, contráelo bien y cuando sientas que ahora también retienes tu respiración, dejas ir la tensión de tu vientre. Con un suspiro relajas tu vientre que se vuelve blando, suave, quizás un poco más, y cuando tu vientre está completamente relajado entonces puedes sentir con más facilidad que estas respirando, siéntelo, el suave movimiento de la inspiración y la expiración. Tu vientre se mueve hacia arriba y abajo, un poco hacia arriba, un poco hacia abajo. ¿Y cómo están tus piernas en este momento? Para que tus piernas también se relajen, vas a doblar los dedos de los pies y apretar tus rodillas unas con las otras, tensa los músculos de las piernas y los músculos de los dedos de los pies. Siente la tensión por un momento y ahora, suelta, dejando ir, toda la tensión desparece. Las piernas de nuevo suaves y flexibles, las rodillas relajadas, los dedos de los pies relajados, todo tu cuerpo relajado. Quédate así sentado o echado, aún por un momento, completamente relajado, tal como estas ahora. Quizás quieras fijarte en tu respiración. Tu respiración que pone ligeramente todo tu cuerpo en movimiento. No necesitas ponerte en movimiento inmediatamente, no necesitas hacer absolutamente nada. Has hecho muy bien el test de espagueti y siempre puedes volverlo hacer, justamente antes de una prueba, antes de un exámenes, antes de cualquier momento difícil o simplemente porque te apetece. Y cuando oigas la campanita, haces aquello que tengas que hacer. Te deseo un buen día.

**Anexo 9.** Audio “Botón de pausa” del libro *Tranquilos y atentos como una rana* (Snel, 2015)

A veces necesitas una pausa, unos pocos minutos para ti mismo, ¡puf tengo tantas cosas en la cabeza! Tomar aliento, para descubrir que está pasando en tu mundo interior. Despues, puedes seguir con lo que hacías, bien fresco y despierto, con lo que hacías en el mundo interior. Así que para de hacer lo que sea, para por un momento con tener que hacer algo o con esperar algo de ti mismo, frena un momento y tomate el tiempo que necesites para

sentir como te encuentras en este momento, ¿cómo te sientes por dentro? ¿Te sientes bien? ¿O al contrario? Así te das cuenta si te sientes bien o no, no tienes que cambiar cómo te sientes, solo descubrir cómo estás en este momento, estar atento a ello, un momento de atención muy agradable, y no se trata de lo que sientes es bueno o no, se trata de prestar atención a como estás ahora mismo, una atención amable. Y ahora lleva tu atención igualmente amable a tu respiración para descubrir cómo es tu respiración en este momento ¿Qué descubres acerca de tu respiración? Si no la influyes para nada, si la dejas ir como va ahora quizás notes que tu respiración es profunda y relajada, o quizás un poco intranquila y corta. ¿Qué descubres del movimiento de tu respiración en este momento? Sin que te parezca bien o mal, sigues la profundidad y el ritmo de la respiración. Y cuando lo sepas, llegas a la última parte de esta corta pausa llevando tu atención a todos los lugares de tu cuerpo en los que puedas sentir algo, lugares que duelen, lugares de calma, lugares con tensión y a todos los lugares que sientas que están bien. Y entonces te desperezas, estirándote bien para continuar con aquello que quieras hacer. Pulsando tu botón de pausa, te tomas el espacio para tomar aliento y una vez que has descansado, puedes continuar con más claridad, como si hubieras recargado las pilas. Hacer una pausa regularmente te ayuda a que no te quedes vacío, sin energía. Te deseo que tengas un buen día.

#### **Anexo 10. Cuento de la tortuga**

### LA TORTUGA

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela.

A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarlos hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.

La tortuguita estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema. Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

-¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo.

Entonces la anciana tortuga le respondió:

-La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientes muy contrariada o enfadada y no puedes controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha). Allí dentro podrás calmarte.

Cuando ya me esconde en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo - Alto - luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mí misma cuál es el problema.



Cuento "La tortuga"

A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba descansando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otra niña empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que sus manos empezaban a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriendo.

Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta muchoiendo a la escuela.



**Anexo 11.** Audio “Un lugar seguro” del libro *Tranquilos y Atentos como una rana* (Snel, 2015).

A veces está muy bien tener un lugar en el que sentirse seguro. Un lugar en el que nadie te moleste, en el que puedes ser tú mismo. Vamos a visitar este lugar.

Por eso, voy a pedirte que te tumbes cómodamente en el suelo, sobre na manta o encima de la cama con un cojín debajo de la cabeza. Y ahora que estas tranquilamente tumbado, lleva t atención a tu cuerpo, de hecho no tienes que pensar en ello, solo llevar tu atención a tu cuerpo y simplemente darte cuenta de lo que hay. Quizás notas tu cabeza sobre el cojín, tu cuello y tus hombros también. Notas tu espalda en el suelo y tus brazos están relajados a lo largo del cuerpo. Tumbado, un momento en el que no hay que hacer nada y si te das cuenta de que todavía estás pensando, sabes que no tienes por qué saltar tras tus pensamientos, simplemente los dejas pasar como las nubes. Todo tu cuerpo se tranquiliza, no tienes que preocuparte por nada, no tienes que ocuparte de nada ni de nadie, ningún lugar a donde ir, simplemente tranquilizarte.

Ahora que estas relajado, busca en tu fantasía ese lugar en el que te encuentras completamente seguro. Puede ser un lugar en el que has estado alguna vez o que te gustaría ir. También puede ser un lugar que se te ocurra de repente, al que una vez fuiste de vacaciones o quizás en casa de alguien donde te encuentras a gusto. Ese lugar viene a ti por sí mismo, un lugar hermoso y calmo, en el que te encuentres a gusto y seguro. Es un lugar en el que te quieren mucho, en el que eres completamente bueno, justamente tal y como eres, ve a ese lugar y siente que bien estas en ese lugar tan seguro. ¿Qué es lo que ves?, ¿Qué descubres? Quizás ves colores hermosos o hay animales y otros niños. ¿Qué es lo que notas? No tienes que pensar en nada, aquí no tienes que hacer absolutamente nada, no tienes que ocuparte de nada solo estar aquí contigo mismo, en este lugar seguro, bonito, agradable. En este lugar todo está bien tal y como esta, no hay que cambiar nada, es un lugar seguro. Siempre puedes volver a este lugar en los momentos en que lo necesites, está siempre cerca de ti. Deseáte a ti mismo toda la seguridad y felicidad del mundo, desde la calidez de tu corazón te ves tal como eres, hermoso, dulce y absolutamente bueno, siéntelo. Un lugar seguro y agradable, sabes que siempre puedes volver aquí, a este lugar seguro. Permanece aquí aun por un momento, hasta que suene la campanita y llévate esta sensación de seguridad de tu mundo interior al mundo exterior, donde sea que estés. Este lugar seguro esta siempre contigo, como tu respiración, solo tienes que ir allí con tu atención y ya está aquí.

## Anexo 12. Cuento “Lía y el bosque de las preocupaciones” y forma de la cajita

### LÍA Y EL BOSQUE DE LAS PREOCUPACIONES

Cada mañana antes de salir de casa la pequeña Lía tenía que revisar su cartera del cole preocupada por si algo se le olvidaba, también revisaba su habitación preocupada por si se había dejado la ventana abierta, o algo mal colocado, o tal vez la luz encendida, hasta que no revisaba todo y comprobaba que todo estaba bien, Lía no podía salir de casa para ir al cole. Cuando iba de camino al cole también solía preocuparse, y revisaba mentalmente que hubiese hecho todos los deberes y hubiese cogido todo el material necesario. A veces se angustiaba mucho porque pensaba que algo se le había olvidado y se imaginaba que la profesora se enfadara mucho con ella. Pero raras veces se le olvidaba algo, Lía era una niña muy responsable y casi siempre llevaba todo hecho y preparado.

Pero a Lía le preocupaban muchas más cosas, se preocupaba antes de salir de casa porque pensaba que pasaría si se manchaba la ropa y su mamá la regañaba.

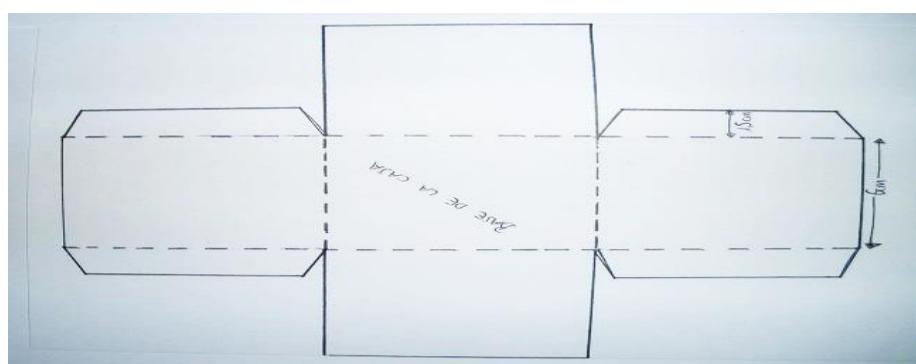
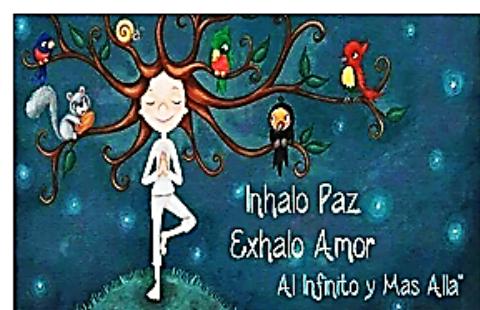
Ocurría que Lía se despertaba muchas mañanas bastante cansada y que le costaba rendir en clase. Además Lía tenía bastante malestar porque siempre estaba preocupada por demasiadas cosas.

Y una mañana Lía se miró en el espejo y vio algo extraño en su cabeza. Tenía allí mismo un bosque entero de preocupaciones. Los árboles tenían las ramas enredadas unas con otras, frondosas, llenos de ramas, pero sin apenas flores. Un bosque entero de preocupaciones poblaba su cabeza y apenas le dejaba pensar, ni hacer otra cosa que no fuera preocuparse. Lía recordó que antes del bosque de las preocupaciones en su cabeza había un bonito jardín con muchas flores, algunos árboles y mucha calma.

También se preocupaba antes de que alguien saliera de viaje, ¿qué pasaría si a alguien le pasa algo? Lía sabía que podían muchas cosas malas y se preocupaba mucho porque no ocurriesen esas cosas. Trataba de controlarlo todo, pero no siempre era posible hacerlo. A veces no podía dormir porque eran muchas sus preocupaciones sobre todas las cosas que debía hacer al día siguiente, o en los próximos días o sobre ciertas cosas que le causaban miedo o temor.



Y fue entonces cuando decidió dejar de sembrar preocupaciones y recuperar las flores que poblaban su jardín.



**Anexo 13.** Respirando versos clave del *programa “AULAS FELICES”* (Arguís, 2012)

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Al inspirar, estoy tranquilo.                  | Tranquilo |
| Al espirar, sonrío.                               | Sonrío    |
| 2. Al inspirar, soy consciente de mi inspiración. | Inspiro   |
| Al espirar, soy consciente de mi expiración.      | Espiro    |
| 3. Al inspirar, mi respiración es profunda.       | Profunda  |
| Al espirar, mi respiración es lenta.              | Lenta     |
| 4. Contemplando un bosque, inspiro.               | Bosque    |
| Sonriendo al bosque, espiro.                      | Sonrío    |
| 5. Contemplando mi hogar, inspiro.                | Hogar     |
| Dando gracias por mi hogar, espiro.               | Gracias   |

**Anexo 14.** Diplomas



### Anexo 15. Escala de evaluación TMMS

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique, por favor su grado de acuerdo o desacuerdo con ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| 1                   | 2               | 3                   | 4              | 5                     |
|---------------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|
| En total desacuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Presto mucha atención a los sentimientos.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. A menudo pienso en mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Presto mucha atención a cómo me siento.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tengo claros mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Casi siempre sé cómo me siento.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Siempre puedo decir cómo me siento.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |