



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención para aplicar el programa Aulas Felices en un aula de educación infantil.

Autor:

Andrea Pérez Garcés

Directora:

Ana Rodríguez Martínez

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

Año 2017-2018

Propuesta de intervención para aplicar el programa Aulas Felices en un aula de educación infantil.

Intervention's proposal to implement the happy classroom program in a preschool classroom.

- Elaborado por: Andrea Pérez Garcés
- Dirigido por: Ana Rodríguez Martínez
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio de 2018.
- Número de palabras: 11.191

Resumen:

El eje central de este Trabajo de Fin de Grado es el análisis y la implantación en un aula del programa Aulas Felices.

Por un lado, el análisis de éste, conlleva a una revisión teórica acerca de los orígenes, la evolución y las aportaciones de los principales autores que han dado lugar a los temas principales que lo conforman y que en él se desarrollan. Estos son: la Inteligencia Emocional, la Psicología Positiva y el Mindfulness.

Por otro lado, su implantación, a través de una propuesta de intervención en la que se realizaron algunas de las muchas actividades que dicho programa ofrece, aunque alguna de ellas modificada y adaptada al aula de 2º de Educación Infantil donde desarrollaba. El fin de realizarla era fomentar en un aula de Educación Infantil el uso de estas técnicas para conseguir los beneficios descritos por este programa y por los diferentes autores que han investigado sobre éstos conceptos. Además de dejar constancia de la importancia que tiene trabajar esto en las aulas.

Palabras clave:

1. Aulas felices, 2. Inteligencia Emocional, 3. Psicología Positiva, 4. Mindfulness, y 5. Educación Infantil.

ÍNDICE:

1. Objetivos.....	4
1.1. Objetivo general.....	4
1.2. Objetivos específicos	4
2. Marco teórico Aulas Felices	5
2.1. ¿Qué es?.....	5
2.2. ¿En que se basa?	6
2.2.1. Inteligencia Emocional	7
2.2.2. Psicología Positiva.....	15
2.2.3. Mindfulness o Atención Plena.....	19
3. Propuesta de Intervención Aulas Felices.....	24
3.1. Introducción.....	24
3.2. Temporalización	25
3.3. Metodología.....	26
3.4. Actividades	26
3.5. Evaluación	37
4. Conclusión.....	40
5. Prospectiva de futuro	41
6. Bibliografía.....	42

1. Objetivos:

1.1. Objetivo general:

Analizar el Proyecto Aulas Felices y realizar en un aula de Educación Infantil una intervención que incluya actividades de Inteligencia Emocional y atención plena.

1.2. Objetivos específicos:

- Revisar las diferentes teorías sobre Inteligencia Emocional, Psicología Positiva y Mindfulness.
- Conocer la importancia de trabajar las emociones y el mindfulness desde la primera infancia.
- Desarrollar en los alumnos la capacidad de identificar y gestionar sus propias emociones y las de los demás.
- Practicar técnicas de Atención plena en la escuela.

2. Marco teórico Aulas Felices:

2.1. ¿Qué es?:

Aulas Felices es un programa que surge por la necesidad de difundir entre el profesorado las nuevas aportaciones sobre Psicología Positiva. Corriente en auge con amplias posibilidades de actualizar la práctica educativa desde bases científicas. Además, se trata de un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo español, que potencie el desarrollo personal y social de los alumnos.

El objetivo del Programa Aulas Felices es potenciar de manera simultánea el desarrollo personal y social del alumnado, y el aprendizaje de las diferentes asignaturas; teniendo como principal objetivo promover el bienestar y la felicidad del alumnado, profesorado y familias.

Este Programa pretende consolidar la Psicología Positiva aportando al profesorado un manual que le permita conocer todo lo relacionado con esta corriente, además de facilitarle estrategias y propuestas de actividades destinadas a niños entre los 3 y los 18 años. Asimismo, procura trabajar a nivel curricular todo lo relacionado con la Acción Tutorial, la Educación en Valores y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal, el desarrollo social y el aprender a aprender; lo cual permitirá un desarrollo integral y equilibrado de los alumnos.

Dentro de la Psicología Positiva, hay dos temas de investigación e intervención que conforman los ejes fundamentales de este programa, y estos son:

1. La atención plena, “Conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir gratamente en el presente.” (Kabat-Zinn, 1990 y 2005; Brown y Rya, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008). Ésta ayuda a vivir conscientemente, disfrutando y gobernando nuestra vida.
2. Las fortalezas personales (Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004), “rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables”. Éstas ayudan a cultivar la vida interior, con el fin de conseguir que la felicidad dependa de nosotros mismos y no del exterior.

Este programa fue diseñado por el Equipo SATI (Centro de Profesores y de Recursos Juan de Lanuza, de Zaragoza) con el propósito de facilitar la difusión de estos recursos y por ello su distribución es libre y gratuita. También está disponible en inglés. En 2016 se aplicaba en alrededor de 100 colegios (Bisquerra, R y Hernandez, S.).

El Equipo SATI está compuesto por: Ricardo Arguís, Silvia Hernandez Paniello, Ana Pilar Bolsas Palero y María del Mar Salvador Monge. Éstos, son cuatro docentes que trabajan en diferentes etapas educativas, con una amplia y variada trayectoria laboral. En Aragón realizan un seguimiento acerca de la aplicación de este programa en diferentes centros educativos dando formación y asesoramiento a profesores cuyos centros utilizan dicho programa.

Este equipo parte del modelo de bienestar de Seligman (2011) denominado PERMA para desarrollar este programa. PERMA es un acrónimo en inglés de sus cinco componentes, los cuales son:

- 1) Emociones positivas o “vida placentera” (Positive Emotions): experimentar emociones positivas a través de circunstancias externas.
- 2) Compromiso o “vida comprometida” (Engagement): implicarse en lo que se hace, en las actitudes internas.
- 3) Relaciones (Relationships).
- 4) Significado o “vida significativa” (Meaning): emplear las fortalezas y virtudes que aporten algo a nuestra persona o nuestra vida.
- 5) Logros (Achievements).

Desarrollando los fundamentos del Programa Aulas Felices, es decir, la atención plena y las fortalezas personales, se potencian los 5 componentes básicos de la felicidad del modelo de bienestar de Seligman (2011).

2.2. ¿En que se basa?:

El programa Aulas Felices tiene como base la expansión e implantación de la Psicología Positiva en el ámbito escolar. Algunos de los campos de estudio de esta nueva corriente son: la inteligencia emocional y social, las emociones positivas, la

felicidad y el bienestar o el estudio de los rasgos de la personalidad. Y todos estos campos de estudio los vamos a trabajar a continuación:

2.2.1. *Inteligencia Emocional:*

2.2.1.1. Aproximación al concepto de Inteligencia Emocional:

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), “la inteligencia es la capacidad de entender o comprender, de resolver problemas; o una habilidad, destreza y experiencia.” “La emoción es la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” “Y, la Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos, y saber interpretar los de los demás.” (RAE).

2.2.1.2. Orígenes del concepto:

El estudio de la Inteligencia ha sido tratado desde antiguos filósofos griegos como Aristóteles o Platón. Pero fue Edward L. Thorndike, en 1920 en su “ley del efecto”, el primero que utilizó un término similar al de inteligencia emocional, inteligencia social, para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. A continuación, en 1940, fue David Wechsler quien descubrió la importancia de las emociones en el comportamiento inteligente y también en los test de inteligencia. Años más tarde, en 1983, fue Howard Gardner quien reformuló el concepto de inteligencia en su libro “Frames of Mind” basado en su teoría de inteligencias múltiples, donde explica que todos seres humanos tienen siete inteligencias. Años después, Sternberg (1997) afirma que la inteligencia está muy ligada a las emociones, la memoria, la creatividad, el optimismo y la salud mental. Éstos, fueron los primeros investigadores que dieron importancia a componentes de la inteligencia ligados a factores emocionales, sociales, emocionales y personales, sin quitar importancia a los factores cognitivos de la inteligencia.

En 1985 Wayne Payne citó el desarrollo de la inteligencia emocional en su tesis doctoral, pero anteriormente ya había aparecido esta expresión en textos de Beldoch (1964) y Leuner (1996). Posteriormente, Stanley Greenspan (1989) también propuso un modelo de Inteligencia Emocional, al igual que Peter Salovey y John D. Mayer (1990) quienes al publicar su artículo “Emotional Intelligence” despertaron interés por dicho

término. Pero corresponde a Daniel Goleman (1995) el mérito de popularizar y difundir dicho término en su libro *Inteligencia Emocional*.

En 1990, John Mayer y Peter Salovey continuaron con el trabajo comenzado por Thorndike en los años 20 e introdujeron el concepto de Inteligencia Emocional y lo definieron como: “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Salovey y Mayer, 1990).

Más tarde, Bar-On en 1997; Cooper y Sawaf en 1997 y Goleman en 1995 y 1998 consiguieron una mayor difusión y repercusión social del término de Inteligencia Emocional, pero no aportaron nada nuevo al campo de la inteligencia ya que no se basaron en ningún apoyo científico. Estos utilizaron los estudios de Salovey y Mayer para lanzar sus definiciones de Inteligencia Emocional.

2.2.1.3. Concepto de Inteligencia Emocional según diferentes autores:

Son muchos los autores que hablan acerca de la inteligencia emocional, por lo tanto, existen muchas definiciones acerca de éste concepto. Pero dentro del marco teórico de referencia más importantes en el estudio de la Inteligencia Emocional encontramos dos principales Modelos. Ambos intentan explicar los factores para conseguir un comportamiento social exitoso. Estos modelos son: el Modelo de Habilidades propuesto por Salovey y Mayer, y los Modelos Mixtos propuestos, entre otros, por Goleman y Bar-On.

En primer lugar, Salovey y Mayer, definieron dicho término como: “Habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.”. Este término lo definieron por primera vez en 1993, pero lo reformularon posteriormente en varias ocasiones. En 1997 lo definieron como: “Equipo de habilidades cognitivas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones, cuyas consecuencias son adaptativas para el sujeto”.

Posteriormente, en el año 2000, junto con Caruso la reformularon como: “Habilidad para identificar, procesar y manejar las emociones propias y las de otros”. Ésta

definición resaltó el concepto de Inteligencia Emocional, ya que no solo implicaba las dimensiones cognitivas de percepción, comprensión y gestión, sino también su utilidad para establecer relaciones sociales.

Estos propusieron un modelo sobre Inteligencia Emocional, el cual se denomina Modelo de Habilidades y no incluye factores de personalidad. Éste modelo utiliza pruebas de rendimiento para medir la Inteligencia Emocional.

Salovey y Mayer definen, en su modelo, a la Inteligencia como genuina, es decir, como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones, de forma que pueda resolver problemas y adaptarse a diferentes situaciones.

En su modelo, Salovey y Mayer, incluyen las diferentes habilidades emocionales que integran el concepto. Estas son:

- 1) Percepción, evaluación y expresión de emociones: Es un proceso psicológico básico y universal. Se refiere al grado en el que las personas identifican y expresan correctamente sus propias emociones y los de los demás, a través de la voz, la expresión corporal, facial, etc. Esto repercute en el comportamiento, el pensamiento y en las relaciones sociales.
- 2) Facilitación emocional del pensamiento: Se refiere a la habilidad para relacionar las emociones con otras sensaciones (olor, sabor...). Es muy importante tener en cuenta que las emociones actúan sobre el pensamiento y la forma de interpretar información. Las emociones ayudan a redirigir la información hacia lo más importante, contribuyen en la resolución de problemas, cambios de puntos de vista y formación de juicios.
- 3) Compresión y análisis de la información emocional: Hace referencia a la capacidad para comprender las emociones, es decir, a la capacidad de entender la relación entre un sentimiento y un pensamiento; y de atribuirle un nombre correcto a ese estado emocional. Además, abarca la habilidad de reconocer sentimientos complejos como emociones contradictorias (en un momento puntual, pasar de la tristeza a la ira) o sentimientos múltiples (por ejemplo, querer odiar a alguien al mismo tiempo). Es decir, es la habilidad de

reconocer nuestras propias emociones, entenderlas y comprender como nos afectan.

- 4) Regulación emocional: Esta habilidad comprende los procesos emocionales más complejos y es una herramienta muy importante a nivel personal y social. Esta habilidad consiste en estar preparado para recibir estímulos agradables y desagradables, y reflexionar sobre ellos para no utilizarlos según su conveniencia. Además de saber regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas y dando más importancia a las positivas; sin exagerar ni contener la información.

Dentro del modelo de habilidades podemos encontrar también el modelo de Extremera y Fernández-Berrocal, el cual se dio a conocer en 2001 y ha sido utilizado de forma empírica en diferentes estudios con estudiantes universitarios. Aunque se ha comprobado que tiene utilidad en contextos escolares y clínicos. Este modelo (TMMS-24) está basado en el modelo de Salovey y Mayer, y evalúa tres variables:

- 1) Percepción emocional: capacidad de sentir y expresar sentimientos.
- 2) Comprensión de sentimientos: comprensión de los estados emocionales.
- 3) Regulación emocional: capacidad de regular estados emocionales.

Por otro lado, encontramos el Modelo Mixto, en el que destacan autores como Goleman y Bar-On. Éste modelo incluye habilidades vinculadas al procesamiento y uso de emociones, además de factores de personalidad como: impulsos, tolerancia a la frustración, motivación, asertividad, control del estrés, autoestima, etc. A diferencia de los Modelos de Habilidades, éstos utilizan pruebas de auto-informe para medir la Inteligencia Emocional.

Goleman (1995, 1998) es uno de los principales representantes de este modelo y da más importancia a la Inteligencia Emocional que al Coeficiente Intelectual para llegar a alcanzar el éxito, tanto personal como profesional; y apoya que puede desarrollarse desde la niñez hasta la jubilación. Por ello establece la existencia de un Coeficiente Emocional, que no se opone al Coeficiente Intelectual, sino que lo complementa.

Goleman, moldeó y ajustó la definición de Salovey y Mayer y definió Inteligencia Emocional en 1995 como: “Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los

de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”; y en 1998, la reformuló y definió 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”.

Los cinco componentes que constituyen el Modelo Mixto sobre Inteligencia Emocional según éste psicólogo y periodista, son:

- 1) Conocer las propias emociones: principio de Sócrates -autoconsciencia-.
- 2) Manejar las emociones –autorregulación-.
- 3) Motivarse a sí mismo.
- 4) Reconocer las emociones de los demás –empatía-.
- 5) Establecer relaciones –habilidades sociales-.

Bar-On piensa que los componentes no cognitivos de la inteligencia, es decir, los componentes emocionales y sociales, son similares a los de la personalidad. Pero estos, a diferencia de los personales, son modificables e imprescindibles para tener éxito en la vida; ya que según él, influyen en el bienestar general y en la salud emocional. Su modelo se basa en el potencial para el rendimiento, no para el rendimiento en sí mismo; es decir, se basa en el proceso antes que en los logros.

En 1997 definió Inteligencia Emocional como: “Conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio” (Bar-On, 1997). Además, propuso un modelo de factores formado por cinco componentes:

- 1) Habilidad Intrapersonal: compuesto por la comprensión social de sí mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorealización y la independencia.
- 2) Habilidad Interpersonal: en el que se desarrollan la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
- 3) Manejo del estrés: tolerancia al estrés y control de impulsos.
- 4) Adaptabilidad: solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.
- 5) Estado de ánimo general: felicidad y optimismo.

Posteriormente (2000-2006), modificó su modelo inicial denominado “Modelo de la Inteligencia emocional- social” y se diferenciaron dos tipos de capacidades emocionales para referirse a las competencias sociales básicas que cada uno debería tener para afrontar la vida correctamente. Estas capacidades emocionales son:

- 1) Capacidades básicas (core factors) que conforman aspectos esenciales en la Inteligencia Emocional. Estas capacidades están compuestas por: autoconciencia emocional, visión de sí mismo, asertividad, empatía, relaciones interpersonales, afrontamiento de presiones, control del impulso, prueba de realidad, flexibilidad y resolución de problemas.
- 2) Capacidades facilitadoras (facilitator factors) de la inteligencia emocional, compuestas por: el optimismo, la autorrealización, la alegría, la independencia emocional y la responsabilidad social.

Pero, además de estos dos modelos, hay otros autores que han aportado sus investigaciones a la consolidación de éste término. Algunos de estos autores son:

Haward Gardner (1983), nos propone su teoría de las “inteligencias múltiples” en la que explica que no existe una única inteligencia, sino una diversidad, y éstas son las que determinan nuestras fortalezas y debilidades. Gardner destaca que todas las inteligencias son importantes y que lo ideal es dominar gran parte de estas para enfrentarnos a la vida. En su teoría de Inteligencias Múltiples nos describe siete tipos de Inteligencia relativamente autónomas:

1. Interpersonal: Capacidad de comprender a los demás (como actúan, como se relacionan, que les motiva, etc.). Explica que las personas que adquieren esta inteligencia son capaces de distinguir y actuar adecuadamente ante los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de otros individuos.
2. Intrapersonal: Capacidad de formar una idea verdadera de uno mismo y de saber utilizar esa idea para actuar eficazmente en la vida.
3. Musical.
4. Cinetico- copororal o Kinestésica.
5. Lingüística.
6. Logico-matemática.

7. Espacial.

Hasta 1995, cuando añade la inteligencia naturalista; y 1998, que agrega la inteligencia existencial.

Según Gardner conlleva a grandes repercusiones personales y sociales el no considerar la dimensión emocional de los alumnos; ya que para él, la inteligencia, es un conjunto de combinaciones de potencialidades múltiples que deben desarrollarse a través de la educación, y para desarrollarlas correctamente se debe tener en cuenta condiciones de cada individuo.

En 1993, Gardner definió Inteligencia Emocional como: “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas” (Gardner, 1993).

A pesar de ser diversas las definiciones y modelos que estos autores han aportado sobre Inteligencia Emocional, todas se centran en enseñar a las personas a identificar y expresar sus propias emociones y las de los demás, y a cambiar el pensamiento para que estas cambien. Sin embargo, en los últimos años, ha aparecido un autor que se opone los modelos anteriores e incide en que la emoción precede a la razón.

Roberto Aguado (2014), expone un nuevo modelo conocido como Vinculación Emocional Consciente en el que explica que es posible cambiar el código emocional. Esto significa que es posible gestionar la emoción desde la emoción y no desde la razón modificando los pensamientos.

Por un lado, Aguado, en su libro “*Es emocionante, saber emocionarse*” explica cuando debemos gestionar nuestras emociones desde la razón y cuando desde la emoción. Además, cuenta que la emoción es un elemento fundamental para la adaptación, y que no hay emociones negativas, sino emociones agradables y desagradables. Asimismo, expone la importancia de anteponer los hechos a las palabras, y dice que lo importante no es decirlo, sino saber hacerlo.

Por otro lado, en su libro *“La emoción decide y la razón justifica”*(2015) narra diferentes situaciones cotidianas que sitúan al ser humano como elemento principal de la motivación científica; y muestra a los lectores situaciones reales en las que una persona es arrastrada por situaciones de sufrimiento o satisfacción, para explicar cómo se pueden gestionar las emociones para que la respuesta no sea excesiva, o como modificar las emociones en caso de que la situación no corresponda con la emoción sentida. El fin de esta trama es que el lector se sienta identificado con los diferentes personajes de la historia para que reflexionen sobre su propia historia y comiencen a emocionarse de forma inteligente. *“La emoción decide y la razón justifica”* expresa que nuestra esencia está más cerca del sentir que del pensar.

2.2.2. Psicología Positiva:

2.2.2.1. Orígenes del concepto:

La psicología positiva es un término acuñado recientemente. Pero el interés por el estudio de la felicidad y el bienestar existe desde la época clásica griega. Muchos autores como: Aristóteles, que escribió sobre cómo alcanzar una vida plena; Spinoza, que escribió acerca del bienestar; Schopenhauer (1818) o Russell (1980), trataban temas que hoy en día abarca la psicología positiva.

Dentro del campo de la Psicología, encontramos antecedentes de la Psicología Positiva en el Movimiento Humanista encabezada por Rogers (1951, 1961), Maslow (1954, 1968) o Erikson (1963), entre otros.

Asimismo, autores como Sternberg (1995), Gardner (1995) o Ryff (1989- 1995), también realizaron notables aportaciones durante toda su vida a profundizar en los temas positivos de las personas.

En Norteamérica se empezó a emplear este término pero mostraba alguna desventaja, como que solo trataba los aspectos positivos dejando al margen la psicología negativa. Pero resultaba la mejor opción ya que durante diferentes congresos realizados en Washington D.C. las figuras más representativas de dicho movimiento aportaban nuevas propuestas y todas resultaban equivocadas y con mayores desventajas.

Pero no fue hasta finales de los años noventa, en Estados Unidos, cuando surgió esta corriente novedosa dentro del ámbito de la psicología impulsada por Martin Seligman, con colaboración de otros académicos norteamericanos. El objetivo de esta nueva corriente es potenciar el desarrollo de las fortalezas personales para mejorar la calidad de vida y prevenir patologías.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) expusieron que “el propósito de la Psicología Positiva consiste en comenzar a catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas”.

2.2.2.2. Concepto de Psicología Positiva:

Esta nueva ciencia suele concebirse como movimiento académico o como área de investigación.

Esta se define como: “Estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.” (Seligman 2005; Seligman y Gsikszentmihalyi, 2000).

Según Seligman, la Psicología Positiva se fundamenta en tres pilares básicos, y estos son: emociones positivas, rasgos positivos (virtudes y fortalezas) e instituciones positivas (familia, escuela y sociedad) que facilitan el desarrollo de los dos primeros. Algunos campos de estudios de esta nueva corriente son: emociones positivas, inteligencia emocional y social, optimismo, felicidad y bienestar, humor, capacidad de fluir, creatividad, etc.

Las emociones positivas, uno de los pilares básicos de la Psicología Positiva, son etiquetadas como positivas porque generan situaciones placenteras. Las emociones positivas presentan muchos efectos positivos a nivel psicológico, ya que potencian la capacidad de resolución de problemas, la creatividad, la salud y el bienestar, el optimismo (control personal), la felicidad, la esperanza, la satisfacción con uno mismo y el crecimiento personal. También la risa y el buen humor son unas de las principales fortalezas del ser humano y ayudan a recuperar la salud. Las emociones negativas, en algunas ocasiones también tienen repercusiones positivas y necesarias ya que son útiles para la supervivencia y para prevenir rechazo, aislamiento o pasividad. El objetivo fundamental de las emociones positivas es saber aplicar las habilidades necesarias ante una oportunidad o amenaza.

Las fortalezas o “rasgos positivos” es otro de los ejes centrales de la Psicología Positiva. El estudio de la personalidad se centra en identificar aspectos que caracterizan a cada uno y que nos diferencian del resto. Para ello, se tiene en cuenta los rasgos internos de cada uno y los contextos en los que se desenvuelve cada persona. Las fortalezas personales son los patrones de conducta, pensamientos y emociones que

hacen que nos comportemos de una forma estable ante diferentes situaciones, y así conseguir una vida psicológica óptima.

El estudio del carácter parte del estudio de la personalidad, en concreto del rasgo. Para Seligman (2002) el “buen carácter” es un conjunto de rasgos positivos o “fortalezas”, como él los define. Y para Park y Peterson (2009) el buen carácter es: una familia de rasgos positivos que se manifiestan en las diferencias individuales de cada uno a través de pensamientos, sentimientos y acciones; son modificables, medibles y sujetos a influencias contextuales.

Seligman y Peterson, junto con otros investigadores, propusieron un catálogo de fortalezas humanas basándose en el “buen carácter”. Como su objetivo era que estas fueran universales, analizaron las tradiciones, religiones y culturas más representativas y tuvieron en cuenta otras fuentes ya existentes como catálogos o estudios sobre rasgos; y como resultado de todo este estudio hallaron un conjunto de seis rasgos positivos denominados virtudes, que son generales y abstractas, pero que se han concretado a través de 24 fortalezas personales. Esto fue reflejado en 2004 en un manual publicado por Seligman y Peterson, este es: *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification* (“Fortalezas y virtudes del carácter: Manual y clasificación), pero está en revisión constantemente y puede llegar a ser modificable en un futuro.

Los criterios que deben tenerse en cuenta según Peterson y Park (2009) para incluir fortalezas a esta clasificación son:

- 1) *Ubicuidad*: debe ser reconocida en todas las culturas
- 2) *Plenitud*: debe promover la plenitud personal y el bienestar
- 3) *Valor moral*: debe tener valor por si mismo
- 4) *No empequeñecer a los demás*
- 5) *Opuestos no deseables*
- 6) *Apariencia de rasgo*
- 7) *Medible*
- 8) *Distintividad*
- 9) *Ejemplos paradigmáticos*
- 10) *Niños prodigio*

11) *Ausencia selectiva*

12) *Instituciones*

Para Seligman y Peterson, las 6 virtudes que comprenden las 24 fortalezas personales son:

1. Sabiduría y conocimiento (fortalezas cognitivas) que incluyen: creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje y perspectiva.
2. Coraje (fortalezas emocionales), que incluye: valentía, perseverancia, integridad y vitalidad.
3. Humanidad (fortalezas interpersonales) que incluye: amor, amabilidad o inteligencia social.
4. Justicia (fortalezas cívicas) que incluye: ciudadanía, sentido de la justicia y liderazgo.
5. Moderación (fortalezas contra los excesos), que incluye: capacidad de perdonar, misericordia; modestia, humildad; prudencia y autocontrol, autorregulación.
6. Transcendencia, que incluye: apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, sentido del humor y espiritualidad.

2.2.3. *Mindfulness o Atención Plena:*

2.2.3.1. Orígenes del concepto:

El origen de esta práctica conocida como Mindfulness o Atención Plena se remonta a hace más 2.500 años por la tradición occidental y el budismo, especialmente, el budismo zen. Pero hasta hace unos 30 años atrás no se había aplicado en otras disciplinas como en medicina, psicología o educación, y gracias a autores como Thich Nhat Hanh y Jon Kabat-Zinn que han traído este concepto a occidente ha sido posible. Por ello se considera que Kabat-Zinn es quien popularizó la meditación como forma de adquirir técnicas mindfulness.

Kabat-Zinn realizó un doctorado sobre biología molecular y además fundó la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts donde introdujo un programa de reducción del estrés a través del mindfulness en 1987. Posteriormente, publicó numerosos libros y artículos científicos sobre la atención plena (PREBAP), entre ellos “Mindfulness en la vida cotidiana” (1994) o “La práctica de la atención plena” (2007).

El interés por esta nueva práctica va en aumento y con ella, las investigaciones médicas y psicológicas; ya que se está demostrando que tiene una fuerte influencia en el tratamiento de trastornos físicos y psicológicos. Asimismo, mejora el bienestar psicológico de personas que no padecen ningún tipo de enfermedad. Por lo que es eficaz en la mejora del bienestar físico y psicológico de toda la población.

2.2.3.2. Concepto de Mindfulness o Atención Plena:

Mindfulness no es solo un constructo teórico sino la práctica de esta técnica de meditación. Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra Sati, de la lengua Pali, que significa atención, consciencia y recuerdo. Pero además de esos conceptos abarca otros como: sabiduría, libertad interior o aceptación. Algunas de las definiciones que se han aportado al concepto de Mindfulness o Atención Plena han sido:

“Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente”. (Nhat Hanh, T. 1976). Y, en su obra “*Sintiendo la paz*” expresó el verdadero sentido de la atención plena (1992: 9-10): “Nuestro verdadero hogar es el momento presente. (...) Nuestro

cuerpo está aquí pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en el cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños”.

“Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar”. (Kabat- Zinn, 1990: 53, 54). Además, este nos señala que no disfrutamos del presente, que actuamos mecánicamente sin prestar atención a lo que hacemos porque nuestra mente está inmersa en el pasado o en el futuro en vez de disfrutando el presente.

“Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2006: 8).

La práctica de la atención plena por parte de personas clínicas es eficaz en la mejora de su bienestar psicológico y físico. Algunas de las personas en las que esta práctica es eficaz, es:

- 1) Personas que padecen trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el estrés, trastornos alimentarios o, incluso, diferentes trastornos psicológicos como la bipolaridad o trastornos de personalidad.
- 2) Personas con cáncer ya que disminuye el estrés y aumenta la calidad de vida.
- 3) Personas con problemas cardiovasculares.
- 4) Personas con fibromialgia u otras afecciones medicas.

Pero también muestra beneficios psicológicos y físicos en personas no clínicas. Algunos de los efectos beneficiosos que esta práctica proporciona son:

- 1) Aumentar la concentración.
- 2) Reducir automatismos.
- 3) Controlar el estrés.
- 4) Alcanzar un bienestar general.
- 5) Alcanzar un mayor control de pensamientos, emociones y conductas.
- 6) Disfrutar el presente.
- 7) Efectos físicos (controlar la respiración, relajarse, regular la presión, etc.)
- 8) Cambios positivos a nivel neurológico y neurobiológico como activar regiones cerebrales, especialmente la corteza prefrontal.

Pero, además de causar beneficios a nivel clínico y no clínico, también es eficaz en el ámbito educativo. Algunos de los efectos beneficiosos que tiene en los alumnos son:

- 1) Disminución del nivel de estrés (Franco, 2009) y del cansancio emocional (Franco y Mañas, 2010).
- 2) Mayor creatividad (Franco, 2009).
- 3) Efectos favorables en los valores (Franco y Navas, 2009).
- 4) Mejoras en las relaciones sociales (De la Fuente, Franco y Salvador, 2010).
- 5) Mejoras en el autoconcepto y rendimiento académico (Franco, Soriano y Justo, 2010).
- 6) Modificación de ciertas variables de personalidad como la impulsividad, la ansiedad, la evitación social, etc. (Franco, Molina, Salvador y De la Fuente, 2011).

Y en el profesorado:

- 1) Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión (Franco, Mañas y Justo, 2009).
- 2) Aumenta la resiliencia (Franco, 2010).
- 3) Mejoras en autoestima e inteligencia emocional (De la Fuente, Salvador y Franco, 2010).
- 4) Incrementa el bienestar.
- 5) Proporciona habilidades y estrategias para controlar y mejorar la conducta del grupo-clase.

2.2.3.3. Como se practica la Atención Plena:

La atención plena no es solo una técnica de relajación, sino una actitud ante la vida, un rasgo de la personalidad. Para Simón (2011) hay dos componentes básicos que debe conocer todo aquel que practica la atención plena, y estos son:

1. La **instrucción fundamental**, es decir, conocer el objetivo principal de la atención plena; que consiste en ser consciente de lo que está ocurriendo en el momento en que se realiza la acción.

2. La **actitud**. Simón distingue tres ámbitos:

- a. Actitud en el presente, caracterizada por:
 - Aceptación, es decir, reconocer la realidad tal cual es.
 - Soltar o desprenderse, es decir, no apegarse a las cosas.
 - Abstenerse de juzgar intentando percibir la realidad como es para poder alcanzar la verdad.
 - Curiosidad, que implica estar abiertos a la novedad, como si viviéramos cada momento por primera vez.
 - Amor.
 - Considerar el presente como un regalo, como nuestro hogar.
- b. Actitud hacia el pasado. Esto implica no dejarnos llevar por circunstancias ocurridas en el pasado que constantemente nos abruman.
- c. Actitud hacia el futuro. Con esto no se refiere a no hacer planes futuros, sino a que hay que vivir el presente disfrutándolo y aprovechándolo, no pensando que la felicidad la alcanzaremos en algún momento del futuro porque eso nos impide disfrutar del aquí y el ahora.

Vivir más intensamente el presente no significa olvidar el pasado, ya que este nos ayuda a aprender; ni descuidar o renunciar a hacer planes futuros. La clave está en conseguir acercar al presente el placer del pasado y del futuro (Lyubomirsky, 2008).

Bryant y Veroff (2006) propusieron tres vías para vivir el presente conscientemente, incluyendo el pasado y el futuro: recordar (revivir emociones positivas pasadas), saborear el momento (intensificar el disfrute del momento) y anticipación (fantasear con cosas buenas que pueden suceder).

Algunas de las técnicas básicas y sencillas para iniciarse en la práctica de la meditación de la atención plena es, por ejemplo, la respiración consciente que provoca una relajación física y mental. Esta se puede realizar de diversas formas. Por ejemplo, observando durante la ejecución de dicha meditación la observación de la respiración diafragmática; percibiendo el aire frío y caliente que pasa por nuestra nariz durante la práctica de esta; contando un número en cada respiración; o incluso, añadiendo frases o palabras clave como sonreír, presente, disfrutar, etc. durante el proceso.

Otras técnicas que se pueden emplear para el inicio de esta práctica antes de incluirla en nuestras actividades cotidianas son: la meditación caminando, es decir, acompasar el ritmo de la respiración y el de los pasos; la exploración del cuerpo, que consiste en que mientras respiramos dirigimos la atención a una parte del cuerpo; o el Yoga.

Los fines educativos de esta práctica es conseguir que los alumnos sean capaces de alcanzar una calma y conciencia plena que les ayude a formar un correcto autoconcepto, saber autorregular su conducta, a ser conscientes del momento presente y a alcanzar un mayor grado de felicidad y bienestar.

Para trabajar esta actitud con los niños es imprescindible que los maestros la practiquen anteriormente, ya que solo así, pueden saber los efectos que la práctica de la atención plena puede tener, y conocerán que métodos son los más efectivos.

3. Propuesta de Intervención Aulas Felices:

3.1. Introducción:

Con la aplicación del programa Aulas Felices en un aula de Educación Infantil se pretende desarrollar las diversas competencias que se adquieren al trabajar la inteligencia emocional, la psicología positiva y la atención plena desde edades tempranas. Algunas de estas competencias son: una buena higiene emocional, un correcto reconocimiento y gestión de emociones, la empatía, la meditación, la valoración del momento presente y de las cosas que nos rodean.

Esta propuesta de intervención la he realizado durante el periodo de prácticas en el colegio Salesianos “San Bernardo”, un colegio concertado de Huesca situado en la Av. Monreal 14. Y, aunque es aplicable a los diferentes niveles educativos, he elegido y adaptado actividades para llevarla a cabo en el 2º curso del 2º ciclo de Educación Infantil. Concretamente en un aula compuesta por 21 niños y niñas de 4 y 5 años. Los alumnos tendrán un papel activo mientras que el maestro será un simple guía y modelo en la consecución de las actividades.

Las actividades que he seleccionado son: 4 dirigidas a trabajar la atención plena o mindfulness, y 15 a desarrollar las 24 fortalezas y por tanto, trabajar la inteligencia emocional.

A continuación, voy a explicar la temporalización de las actividades, la metodología utilizada, los objetivos a alcanzar (algunos extraídos de los objetivos establecidos en dichas actividades del programa Aulas Felices), los recursos materiales y ambientales empleados, el tiempo invertido en la realización de cada actividad, el desarrollo de las actividades y la evaluación de las mismas.

3.2. Temporalización:

Esta propuesta de intervención la he realizado durante cuatro semanas y como mínimo, realizábamos una de las actividades al día, aunque alguna de ellas las hemos desarrollado en diferentes situaciones. Las sesiones comenzaron el 19 de marzo y finalizaron el 27 de abril. Esto se alargó tanto porque coincidieron las vacaciones de Semana Santa entre medio de estas semanas.

Decidí elegir estas fechas para llevar a cabo esta propuesta porque me encontraba en mitad de mis prácticas escolares y quería aprovechar esa oportunidad para desarrollarla. Así, tuve tiempo de conocer más sobre los alumnos, sus necesidades y capacidades, sus preferencias; las rutinas diarias, la metodología del aula, la unidad didáctica y tema de proyecto que se empleaba; y sobre todo, los conocimientos y actividades previas realizadas acerca de la Inteligencia Emocional y Mindfulness para poder adecuar mi propuesta en son a todo ello.

CALENDARIO ESCOLAR DE ARAGÓN CURSO 2017-18

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3.3. Metodología:

Las metodologías que he utilizado para realizar las diferentes actividades han sido muy diversas en función al tipo de actividad y objetivo a conseguir, y siempre teniendo en cuenta el ritmo de aprendizaje de los alumnos y la metodología que se emplea en el aula.

Todas las actividades emplean una metodología activa con el fin de que el niño participe en el desarrollo de las actividades y de esta manera su aprendizaje sea vivencial.

Asimismo, se emplea una metodología significativa, ya que los alumnos son los protagonistas de su propio aprendizaje y el maestro actúa como modelo o guía durante el desarrollo de las actividades.

Además, otros métodos empleados han sido los rincones o el aprendizaje cooperativo, ya que son dos técnicas que se emplean a diario en este centro.

Por último, las diferentes actividades son lúdicas y emplean el juego como forma de realizar la mayoría de ellas, ya que el juego es un poderoso medio para la exploración y para el aprendizaje creativo (Brunner, 1984, 212-213).

3.4. Actividades:

A continuación voy a desarrollar las actividades seleccionadas y modificadas que he llevado a cabo en mi propuesta de intervención.

Previamente a escoger y realizar ciertas sesiones, como en el caso de actividades sobre atención plena, me aseguré de que hubieran practicado técnicas de relajación más sencillas como la meditación basada en la respiración o la exploración del cuerpo, explicadas anteriormente. Estas las emplean con regularidad en el centro ya que les devuelve la calma a los alumnos antes de comenzar de nuevo con las clases. Sobre todo la emplean a las 3 de la tarde cuando vuelven de comer, y en ocasiones a mitad de mañana, al entrar al aula después del recreo.

En primer lugar voy a explicar las cuatro actividades dirigidas a practicar y adquirir la atención plena como una actitud o rasgo de personalidad. Dos de ellas las he extraído del apartado “la atención plena en la vida cotidiana” dentro del apartado de “propuestas generales” y las he adecuado ya que no son actividades como tal, sino ejemplos para trabajar; y las otras dos de “ejemplos de actividades por niveles”. Todas ellas incluidas en el capítulo 7 “la atención plena como punto de partida y eje transversal del programa”.

Tabla 1. Actividad 1.

Actividad 1: “Incorporar pausas de atención plena en la vida diaria”.	
Desarrollo: Para llevar a cabo esta actividad se han aprovechado momentos de dispersión en el aula, de entrada al aula tras el recreo, de cambio de actividad, o incluso, de paso en una actividad. Esto lo hemos aplicado en el aula todos los días. El primer día comenzamos con la meditación caminando al entrar al aula por la mañana, después del recreo o por la tarde. El segundo día añadimos los momentos de dispersión para hacer la exploración del cuerpo. El tercer día añadimos la meditación basada en la respiración cuando cambiaban de actividad. Y, por último, entre paso y paso de una actividad, añadimos una pausa en la que tenían que ponerse de pie en su sitio y sonreír.	
Objetivo: Aplicar diferentes técnicas de atención plena en rutinas diarias.	Recursos Materiales: ninguno.
Recursos ambientales: Principalmente el aula de 2º A de E.I. Pero también los pasillos del centro.	Tiempo: Dependiendo del tipo de pausa desde 10 minutos hasta 1 minuto.

Tabla 2. Actividad 2.

Actividad 2: “Traer al presente el placer del pasado y del futuro”.	
Desarrollo: Esta actividad se realizaba en diferentes momentos de la semana. El lunes al volver del fin de semana, además de contar lo que habían hecho, tenían que explicar que fue lo que más les gustó y por qué. Y, los viernes, en la hora de tutoría, realizábamos una	

<p>dinámica en la que tenían que expresar lo que más les había gustado de la semana y por qué, y lo que creían que iban a hacer o les gustaría hacer el fin de semana o la semana siguiente y por qué. Después de esta dinámica todos realizaban un dibujo sobre lo que más les había gustado y otro sobre lo que querían que ocurriera para guardarlos y crear un álbum de recuerdos y deseos que los niños han expresado durante esta actividad a lo largo de diferentes sesiones.</p>	
<p>Objetivos: Traer al presente las emociones de positivas del pasado y el futuro (Lyubomirsky (2008: 216- 231). Fomentar la creatividad, imaginación, el optimismo y la expresión de los niños.</p>	<p>Recursos Materiales: Papel, lápiz, pinturas y rotuladores.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula de 2º A de E.I.</p>	<p>Tiempo: Alrededor de 1 hora y media semanal.</p>

Tabla 3. Actividad 3.

<p>Actividad 3: “Mis manos (I) y mis manos (II)”</p>	
<p>Desarrollo: Estas actividades las he desarrollado alrededor de 2 días a la semana durante las asambleas matutinas para comenzar el día relajados. El primer día realizamos únicamente “Mis manos (I)”, pero a partir del segundo, realizamos las dos consecutivamente. Estas actividades fueron extraídas tal cual del programa Aulas Felices, concretamente de la página 73.</p>	
<p>Objetivo: Favorecer la conciencia sensorial y la concentración.</p>	<p>Recursos Materiales: Canicas.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula de 2º A de E.I.</p>	<p>Tiempo: Entre 10 y 15 minutos la realización de las dos consecutivamente.</p>

Tabla 4. Actividad 4.

Actividad 4: “Respirando al comienzo de la clase”.	
Desarrollo: Esta actividad la realizábamos normalmente una al día, siempre alternándolas con las demás para trabajar todas ellas a lo largo de la semana y que así lo adquirieran como rutina. Esta actividad esta extraída del programa Aulas Felices de la página 76.	
Objetivo: Crear un clima agradable en el aula y favorecer la concentración.	Recursos Materiales: ninguno.
Recursos ambientales: Aula de 2º A de E.I.	Tiempo: De 2 a 5 minutos.

A continuación, explicaré las actividades dirigidas a desarrollar las 24 fortalezas, obtenidas del programa Aulas Felices del capítulo 9 “el desarrollo de las fortalezas personales (2): propuestas específicas”.

Tabla 5. Actividad 5.

Actividad 5: “Palabras encadenadas”. Fortaleza 1: creatividad.	
Desarrollo: Esta actividad se llevó a cabo durante diferentes sesiones dirigidas a los rincones, concretamente en el rincón de lenguaje, como actividad de inicio de dicho rincón. El desarrollo de ésta es igual al que aparece en el programa Aulas Felices, página 101. El tema de todas estas palabras estaba relacionado con los animales de la granja, unidad didáctica que estaban trabajando en el aula.	
Objetivo: Desarrollar la fluidez verbal.	Recursos Materiales: ninguno.
Recursos ambientales: Aula de 2º A de E.I.	Tiempo: 15 minutos porque se realizaron varias rondas. El resto del tiempo se realizaron las actividades del teléfono y mensaje roto.

Tabla 6. Actividad 6.

Actividad 6: ¡A inventar! Fortaleza 1: creatividad.	
<p>Desarrollo: Para realizar esta actividad hice alguna modificación en su desarrollo con respecto al que aparece en el programa Aulas Felices, página 101. Esta actividad también la dirigí a los rincones, en esta ocasión al de plástica. El primer acercamiento a esta actividad lo realicé con todos los alumnos en una asamblea. Para ello, comencé dibujando un círculo en la pizarra con el fin de que los alumnos expresaran diferentes cosas que se pudieran representar a partir de ese círculo; apunté todas y dibujé algunas de ellas.</p> <p>Posteriormente, una vez ya en el rincón de plástica, repartí a cada niño un folio con un cuadrado, un círculo, un triángulo y un rectángulo para que dibujaran algo a partir de las diferentes figuras. Tras haber dado forma a las figuras y haber realizado sus dibujos, la maestra y yo, repartimos diversos materiales de los que disponíamos en el aula con el fin de que los alumnos continuaran desarrollando su creatividad dándole forma a dichos dibujos a través de los materiales que les proporcionamos, dejándoles total libertad y sin que tuvieran que seguir ninguna pauta establecida.</p>	
<p>Objetivo: Fomentar el desarrollo y uso de la creatividad para la resolución de tareas y creación de objetos.</p>	<p>Recursos Materiales: folios con las diferentes figuras, lápices, rotuladores, pinturas, tijeras, pegamento, cola, cartulinas, goma eva, cartón, playmais, pajitas, palillos chinos y plastilina.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula.</p>	<p>Tiempo: Una sesión de alrededor de 1 hora.</p>

Tabla 7. Actividad 7.

Actividad 7: “Y no pasa nada”. Fortaleza 5: Perspectiva.	
<p>Desarrollo: Esta actividad se llevo a cabo durante una asamblea. El desarrollo de esta actividad fue tal y como se explica en el programa Aulas Felices en la página 129.</p>	
<p>Objetivos: Analizar situaciones problemáticas y buscar soluciones.</p>	<p>Recursos Materiales: ninguno.</p>

Aprender a desdramatizar situaciones.	
Recursos ambientales: Aula.	Tiempo: Alrededor de media hora durante la hora de tutoría.

Tabla 8. Actividad 8.

Actividad 8: ¿Me das la mano? Fortaleza 6: Valentía.	
Desarrollo: Esta actividad la he llevado a cabo como aparece en el programa Aulas Felices en la página 142. La única variación es la historia que les contaba mientras realizaban el circuito. Esta trataba sobre Egipto ya que estaban finalizando esa unidad didáctica y el relacionarlo con ello les resultaba más emocionante.	
Objetivos: Mejorar el equilibrio y ganar confianza y seguridad en uno mismo y en sus acciones motrices. Desarrollar la imaginación interpretando que el circuito representa la historia narrada.	Recursos Materiales: bancos suecos, espalderas, colchonetas, telas, conos, aros, ladrillos, pañuelos, pelotas y un escarabajo verde de plastilina.
Recursos ambientales: Pabellón polideportivo del colegio.	Tiempo: una sesión de 1 hora.

Tabla 9. Actividad 9.

Actividad 9: ¿Verdad o mentira? Fortaleza 8: Integridad.	
Desarrollo: Esta actividad la desarrollamos en la asamblea. Su desarrollo siguió los mismos pasos que en el programa Aulas Felices, página 161.	
Objetivo: Distinguir entre afirmaciones verdaderas y falsas.	Recursos Materiales: ninguno.
Recursos ambientales: Aula.	Tiempo: alrededor de 25 minutos.

Tabla 10. Actividad 10.

Actividad 10: El mensaje roto, fortaleza 13: ciudadanía (+) Telefono roto, fortaleza 23: sentido del humor.	
Desarrollo: Estas actividades las realizaron en el rincón de lenguaje. En primer lugar jugaron al teléfono roto el cual desarrollamos de forma idéntica a su explicación en el programa Aulas Felices, concretamente en la página 339. Y posteriormente jugaron al mensaje roto, cuyo desarrollo también fue idéntico al que se aparece en el programa Aulas Felices en la página 221.	
Objetivos: Fortalecer las relaciones sociales y potenciar el establecimiento de lazos efectivos. Desarrollar la expresión oral y corporal. Concebir la importancia de divertirse.	Recursos Materiales: recursos corporales.
Recursos ambientales: Aula.	Tiempo: Alrededor de minutos porque realizamos diferentes dinámicas.

Tabla 11. Actividad 11.

Actividad 11: ¡Qué caras! Fortaleza 12: Inteligencia social. Esta actividad es previa a otra: Las esquinas de los emoticonos, diseñada por mi y que trabaja la fortaleza 3: apertura mental.
Desarrollo: La actividad ¡que caras! es igual que en el programa Aulas Felices (página 208), pero añadiendo la emoción: asco. Además de fotos que expresan todas las emociones, emoticonos de cada una de ellas. Posteriormente, realizamos la segunda parte de la sesión. Esta consistía en enseñar diferentes imágenes que mostraban situaciones que se pueden encontrar en su día a día. Por ejemplo: dos niños discutiendo por un juguete, dos niños riéndose, una mama abrazando a su hijo, etc. Al mismo tiempo, contábamos una breve historia relacionada con la imagen mostrada para asegurar que los niños comprendían la situación y eran capaces de saber cómo se sienten ante esas situaciones. Una vez contada la historia decíamos ¡YA!

<p>y los niños corrían hacia el emoticono con el que se identificaban en cada imagen/historia. En caso de que alguno no comprendiera bien la situación, repartíamos los roles a los alumnos para que la dramatizaran y así pudieran experimentarla en primera persona y les resultara más sencillo elegir la emoción con la que se identifican.</p> <p>Para finalizar realizamos una puesta en común de cómo se han sentido realizando esta actividad y si les ha gustado.</p>	
<p>Objetivos: Desarrollar la identificación de emociones y la interpretación de las mismas ante diferentes situaciones. Fomentar la empatía.</p>	<p>Recursos Materiales: imágenes de caras, de emoticonos y de diferentes situaciones.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula de motricidad.</p>	<p>Tiempo: Una sesión de una hora.</p>

Tabla 12. Actividad 12.

<p>Actividad 12: Aprendizaje cooperativo. Fortaleza 13: ciudadanía.</p>
<p>Desarrollo: Como se explica en el programa Aulas Felices en la página 226, la cooperación es muy importante y en este centro le dan la importancia que merece. Por eso, decidí que quería realizar una actividad utilizando la técnica del folio giratorio. Esta consiste en que, por grupos, se reparte un folio u otro material con el fin de que todos aporten un poco a ese folio. Para ello, cada “x” minutos, establecidos previamente por la maestra y los alumnos, sonará una campana para señalar cuando tienen que pasarle el folio al compañero.</p> <p>En esta ocasión, tenían que hacer una postal. Para ello, en primer lugar, hablamos sobre las postales, vimos algunas en internet y diseñamos la nuestra en la pizarra. A continuación, por grupos debatieron a quien iba a ir dirigida, el tema y el lugar sobre el que iban a dibujar y escribir. Una vez se pusieron de acuerdo, siguiendo la dirección de las agujas del reloj, aportaron su granito de arena en la realización del dibujo y del breve mensaje. Para finalizar, inventaron un título a su postal, un sello y la firmaron.</p>

<p>Objetivos: Promover hábitos de cooperación entre el alumnado. Fomentar la expresión oral, el debate y todo lo que este conlleva (respeto de turnos y opiniones, etc.)</p>	<p>Recursos Materiales: Un folio, lápices, pinturas y rotuladores.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula.</p>	<p>Tiempo: Una sesión de 1 hora.</p>

Tabla 13. Actividad 13.

<p>Actividad 13: Museo de esculturas. Fortaleza 15: liderazgo.</p>	
<p>Desarrollo: Esta actividad se llevo a cabo durante un rato de una sesión de motricidad. El desarrollo de la misma es idéntico al que aparece en el programa Aulas Felices en la página 249.</p>	
<p>Objetivo: Valorar el trabajo cooperativo.</p>	<p>Recursos Materiales: recursos corporales.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula de motricidad.</p>	<p>Tiempo: Unos 15 minutos.</p>

Tabla 14. Actividad 14.

<p>Actividad 14: Perdón – Te perdono. Fortaleza 16: Capacidad de perdonar, misericordia.</p>	
<p>Desarrollo: El desarrollo de esta actividad no varía en comparación al programa Aulas Felices (página 255) de dónde la he extraído.</p>	
<p>Objetivo: Tomar constancia y comprender la importancia de pedir perdón y perdonar.</p>	<p>Recursos Materiales: tarjetas y fichas.</p>
<p>Recursos ambientales: Aula ordinaria.</p>	<p>Tiempo: 3 sesiones de 30 minutos, y en la última se realizaría la ficha indicada en la actividad.</p>

Tabla 15. Actividad 15.

Actividad 13: Las gafas de colores. Fortaleza 17: modestia.	
Desarrollo: Actividad sacada de la página 165 del programa Aulas Felices.	
Objetivos: Tomar conciencia de lo que uno hace mejor y peor. Desarrollar la capacidad de aceptar críticas y de expresar sin hacer daño opiniones sobre los demás.	Recursos Materiales: Gafas de color claro y otras de color oscuro.
Recursos ambientales: Aula ordinaria.	Tiempo: Aproximadamente 30 minutos.

Tabla 16. Actividad 16.

Actividad 16: ¿Rojo o verde? Fortaleza 18: Prudencia.	
Desarrollo: El desarrollo de esta actividad es el que se explica en esta actividad expuesta en el programa Aulas Felices en la página 274.	
Objetivos: Iniciar a los alumnos en la toma de decisiones, la gestión de sus emociones y la reflexión sobre sus actos.	Recursos Materiales: palos de médico, y círculos de cartulina roja y verde para montar la señal que se emplea en esta actividad.
Recursos ambientales: Aula ordinaria.	Tiempo: Alrededor de 30 minutos.

Tabla 17. Actividad 17.

Actividad 17: ¡Tengo que esperar! (+) Cada cosa a su tiempo. Fortaleza 19: Autocontrol, autorregulación.	
Desarrollo: Estas actividades las explicamos la tutora y yo durante una asamblea en la que estuvimos hablando sobre la importancia que tiene ser pacientes y saber esperar. Después realizamos el juego que se explica en ¡tengo que esperar! en el programa Aulas Felices. A continuación, explicamos la actividad “cada cosa a su tiempo”, e incluimos una nueva norma: no empezar a trabajar hasta que la maestra de la orden. Estas dinámicas se implantaron desde la primera semana y se sigue manteniendo para que los alumnos	

adquieran hábitos de espera y desarrollen la paciencia.	
Objetivos: Practicar la capacidad de esperar y desarrollar la paciencia.	Recursos Materiales: temporizador, juguetes, pegatinas y gomets; y medallas (lana y círculos de cartulina naranja y verde).
Recursos ambientales: Aula ordinaria.	Tiempo: Alrededor de 1 hora.

Tabla 18. Actividad 18.

Actividad 18: Seamos educados. Fortaleza 21: Gratitud.	
Desarrollo: El desarrollo de esta actividad es idéntico al que aparece en el programa Aulas Felices en la página 311.	
Objetivos: Fomentar el uso de las palabras “gracias” y “perdón”; así como la identificación de situaciones en las que se deben usar.	Recursos Materiales: Tarjetas amarillas y naranjas.
Recursos ambientales: Aula ordinaria.	Tiempo: Aproximadamente 1 hora.

Tabla 19. Actividad 19.

Actividad 19: “Cuentos animados” Fortaleza 23: Sentido del humor.	
Desarrollo: Esta actividad la desarrollé tal y como se explica en la página 339 del programa Aulas Felices. La realicé en varias sesiones durante el tiempo dedicado a la lectura tras volver de comer. Además, como resultó una dinámica muy divertida, también aprovechábamos cualquier canción para aplicar esta dinámica.	
Objetivos: Estimular la atención. Reforzar la lectura en voz alta. Crear situaciones divertidas en el aula.	Recursos Materiales: Cuentos infantiles
Recursos ambientales: Aula ordinaria.	Tiempo: Alrededor de 20 o 30 minutos, dependiendo de la extensión del cuento o el número de veces instrucciones que se realizaran.

3.5. Evaluación:

La técnica que empleé para evaluar fue la técnica fundamental de evaluación que predomina en la etapa de Educación Infantil, la observación sistemática. Previamente planifiqué mi observación teniendo en cuenta los elementos que según Cabrera (2000) aparecen en cualquier proceso observacional. En primer lugar, establecí cuales eran los objetivos y comportamientos que quería que los alumnos desarrollaran (explicados posteriormente en una tabla de ítems). Y, a continuación, seleccioné un sistema de registro narrativo, concretamente el registro anecdótico, para recoger nota de conductas puntuales; y otro categorial, las escalas de observación, para llevar un mayor control acerca de la adquisición y consecución, o no, de los objetivos y comportamientos que se pretendían alcanzar.

El tipo de evaluación que he llevado a cabo es de carácter formativo y continuo (Scriven, 1967) ya que me permitía estar, de manera sistemática, presente en el desarrollo de las actividades y en la consecución de objetivos. Por ello, en primer lugar, realicé una evaluación inicial previa al desarrollo de mi propuesta de intervención, ya que quería partir de los conocimientos previos de los alumnos. Después realicé una evaluación continua teniendo en cuenta si se iban alcanzando o no los objetivos, y sobre las situaciones propuestas, para en caso de ser necesario realizar alguna modificación. Y, por último, una evaluación final donde se evaluarán los objetivos alcanzados.

Tabla 20. Ítems de evaluación.

OBJETIVOS	No Evoluciona	Evoluciona	Conseguido	Bien	Muy Bien
Adquiere hábitos de atención plena					
Adquiere normas sociales (turnos de palabra, respeto de opiniones, etc.)					
Expresa sentimientos y emociones					
Desarrolla la empatía					
Emplea la expresión corporal					
Emplea la expresión oral					
Se inicia en el trabajo cooperativo					
Incrementa las relaciones					

sociales					
Disfruta reforzando relaciones sociales					
Adquiere hábitos de espera					
Reflexiona sobre sus actos					
Se inicia en la toma de decisiones					
Se inicia en la resolución de problemas.					
Comienza a crear su propio autoconcepto.					
Utiliza las palabras “perdón” y “gracias” correctamente.					
Aprende a pedir perdón y a perdonar a los demás					

Además de esta tabla, como he dicho anteriormente, lleve a cabo un registro anecdótico. Aquí anoté los comportamientos de alguno de los niños que más me llamaron la atención. Por ejemplo, una niña, cuando comenzamos a trabajar el pedir perdón y el saber perdonar, se negaba a ello. Con el paso de las semanas, al ver que todos lo hacían, comenzó a pedir perdón pero si le insistías mucho para que lo hiciera. Al final, observamos que la niña estaba adquiriendo ese objetivo y que por sí sola comenzaba a pedir perdón y a reflexionar sobre sus actos. Esto me ha servido para darme cuenta de que cada niño actúa de una forma diferente y que hay que tener muy en cuenta sus circunstancias a la hora de enseñar y evaluar.

Otro de los casos que más me llamó la atención fue un niño en uno de los juegos de emociones, concretamente en las esquinas de los emoticonos. Aunque las imágenes o historias provocaran felicidad, sorpresa o asco, él siempre se dirigía al emoticono de miedo y sobre todo, al de tristeza. Esta situación, sumada a que el niño llevaba dos días mostrándose triste y ausente, llamó mucho la atención a la maestra, y como el niño no le contaba nada, concertó una tutoría con los padres para saber si el niño estaba pasando por un mal momento o simplemente elegía esos emoticonos porque quería. Gracias, en parte, a esta dinámica la profesora supo que el niño estaba preocupado porque su abuelo estaba enfermo.

Por último, otro de los comportamientos que mas impactó, en este caso a nivel mucho más general, fue la dificultad que tienen los niños para esperar. Durante el desarrollo de las actividades he podido trabajar mucho estos aspectos provocando situaciones en las que los niños tuvieron que esperar turnos de palabra, esperar a que la profesora diera la señal de comenzar actividades, a que todos tuvieran el material, a poder jugar, etc. Y, por eso, una de mis actividades incluye dos del programa Aulas Felices que tienen como fin desarrollar la paciencia y la espera. Esto se emplea en el aula de forma constante, lo que ha provocado muchas mejoras a nivel general, aunque todavía hay muchas situaciones en las que seguir trabajándolo, ya que es muy importante que lo desarrollen para su futuro y sus relaciones sociales.

4. Conclusión:

Tras la realización de una exhaustiva revisión teórica acerca de la inteligencia emocional, la psicología positiva y el mindfulness, me he acercado a los orígenes de estos conceptos y a un conocimiento más profundo acerca de su evolución, de las aportaciones que han hecho diferentes autores y de los diferentes puntos de vista, teorías y modelos que existen acerca de ellos. Lo más impresionante, aparte de comprobar por mi misma los beneficios que aportan, ha sido saber que todos estos conceptos, aunque con variaciones, se vienen investigando desde hace mucho tiempo y que de una manera u otra siempre han estado presentes entre grandes celebridades. Asimismo, la realización de las actividades del programa Aulas Felices me ha familiarizado con las bases teóricas de este programa, y con su aplicación en un aula de Educación Infantil.

Estos tres términos son relativamente recientes y poco a poco están ganando importancia e implantándose en las aulas. Ya que como afirma la investigación llevada a cabo por Park, Peterson y Seligman en 2004 y posteriormente por Peterson y Park en 2009, trabajar las virtudes y fortalezas en el ámbito educativo está estrechamente relacionado con la satisfacción en la vida, y más concretamente con el desarrollo de las fortalezas de: esperanza, vitalidad, gratitud, amor y curiosidad (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012). Para ello, los maestros tienen que contribuir en el desarrollo de las fortalezas personales de cada alumno. Asimismo, fomentar la expresión de emociones con el fin de que conciben que la felicidad si es compartida es doble, y que si tienen problemas deben contarlos para que podamos ayudarlos a solucionarlos. Esto no solo es beneficioso a nivel individual, sino también general ya que mejora la vida en sociedad y la resolución de problemas. Para que todo esto resulte posible, es muy importante que exista un buen clima en el aula y que los alumnos se sientan seguros en ella.

Al igual que las fortalezas y las emociones, es muy importante enseñar a los alumnos a implantar en su día a día el mindfulness como estrategia que les ayuda a fomentar las emociones positivas y a incrementar la vida placentera (Seligman, 2002). Además, la atención plena se debe trabajar en las aulas porque incrementa la autoconsciencia, la oportunidad de escoger y dirigir nuestra vida e impulsa nuestras fortalezas personales (Pileggi, 2008). En definitiva, esta práctica potencia la felicidad (Lyubomirsky, 2008).

3. Prospectiva de futuro:

Como he explicado anteriormente, este tema me resulta muy interesante además de importante, por lo que en mi futuro, y sobre todo en mi vida profesional como docente, lo voy a tener muy presente.

Este Trabajo de Fin de Grado me ha enriquecido mucho ya que los temas que he tratado y las actividades que he realizado me habían interesado desde siempre, y gracias a este trabajo he podido conocer mucho más acerca de esto y de la verdadera importancia que tiene que se fomente en la educación, sobre todo desde los niveles más bajos.

Para poder profundizar más en estos temas, me gustaría poder realizar algún curso en el que pueda saber más sobre ellos e interiorizarlos de tal manera que formen parte de mí y de mi metodología de enseñanza. De esta manera, en el futuro, podría aplicarlos en mi aula y en el día a día de mis alumnos correctamente. Consiguiendo que los alumnos desarrollen una inteligencia emocional adecuada, potencien sus fortalezas personales y adquieran las técnicas de atención plena correctas; con el fin de que lo interioricen como estrategias y vías para disfrutar y gobernar mejor su vida, y conseguir que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto del exterior (Seligman, 2011).

También me interesaría poder hacer el curso que realizan sobre el programa Aulas Felices, dónde conocería mas los fundamentos del programa y aprendería las estrategias suficientes para realizar las actividades que proponen, y otras; ya que me resulta muy completo y eficaz para implantarlo en las aulas. Por mi misma he podido comprobar en solo cuatro semanas que los resultados son muy visibles; asique, me gustaría comprobar los resultados que tienen estas actividades a medio- largo plazo si se realizan de manera transversal durante toda su etapa educativa.

En definitiva, me gustaría seguir profundizando mis conocimientos acerca de este tema y, sobre todo, adquirir las técnicas suficientes para que mis alumnos lo adquieran e interioricen en pro a conseguir una vida satisfactoria, así como todos los beneficios que éstas prácticas aportan.

4. Bibliografía:

- Aguado, R. (2014). Es emocionante, saber emocionarse. España. Editorial: EOS.
- Aguado, R. (2015). La emoción decide y la razón justifica. España. Editorial: EOS.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2010). Programa “aulas felices”. *Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza: Equipo SATI.*
- Arguís, R.; Bolsas, A.P.; Hernández, S. & Salvador, M.M. (2012). *Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza (España): Equipo SATI.* (2) 3- 387. Recuperado el 18 de abril de 2018 de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentacion+i%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18.*
- Bisquerra, R. (2013). La Inteligencia Emocional. *Educación Emocional, Inteligencias para la vida.* Recuperado el 15 de abril de 2018 de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/211-inteligencia-emocional.html>
- Bisquerra, R. (coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González;...Planells, O. (2012). Cuadernos faros. *¿Cómo educar las emociones?: La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia.* 24, 25.
- Bisquerra, R. & Hernandez Paniello, S. (2017). Sección Monográfica. *Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices.* 38(1), 58-65.
- Chamarro Luser, A., & Oberst, U. (2004). Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida. *Aloma, 7(13), 0209-217.*
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 2 (2), 311-319.*

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

Extremera Pacheco, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.

Extremera Pacheco, N. & Fernández Berrocal, P. (2005). Ansiedad y Estrés. *Inteligencia Emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS.* 11(2-3), 101-122.

Fernandez- Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2009). *Revista Interuniversitaria de formación al profesorado. La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad*, 66 (23,3) 85-108.

Figuroa, J., Yacelga, C., Rosero, M., & García, I. (2012). La inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento académico y laboral de la comunidad universitaria. *Revista Científica Axioma*, 1(8), 44-48.

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

García Martín, J., & García Sánchez, J. (2015). *La Psicología Positiva en el asesoramiento psicopedagógico.* International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1 (2), 61-68.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica.* Barcelona. Paidós.

Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro " Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidos. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 9(3), 126-131.

Goleman, Daniel: *Inteligencia Emocional.* Editorial Kairós (2001).

Hervás, G. (2009). *Psicología positiva: una introducción*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41.

Lupano Perugini, M.L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

Martínez Martí, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.

Modrego, M., Val, L. M., Montoyo, A. L., Borao, L., Margolles, R., & Campayo, J. G. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 31-46.

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

Ramos, N. S., Hernández, S. M., & Blanca, M. J. (2009). Hacia un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional. *Ansiedad y estrés*, 15(2-3), 207-216.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.aed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Regner, E. (2008). *Validez convergente y discriminante del Inventario de Cociente Emocional (EQ-i)*. *Interdisciplinaria*, 25(1), 29-51.

Romero, M. A. (2008). La inteligencia emocional: abordaje teórico. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (4), 73-76.

Salmerón Vílchez, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. *Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa*. *Educación XXI*, (5), 97- 121.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, Conocimiento y Personalidad*, 9(3), 185-211.

Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. J., & Miró, M. T. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 157-175.

Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160.

Vallejo Pareja, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99.

Zavala Berbena, M., & Valadez Sierra, M., & Vargas Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), 321-338.