



**Universidad**  
Zaragoza

**Trabajo Fin de Grado**

**Gestión de las emociones a través del  
*Mindfulness* en Educación Infantil**

**Autora**

Sofía Liñán Vinués

**Directora**

Celia Marcén Muñío

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus Huesca

Año 2023 - 2024

## Índice

1. Resumen .....	2
2. Introducción.....	3
2.1 Justificación.....	4
3. Objetivos.....	7
4. Marco teórico.....	7
4.1 Concepto del <i>mindfulness</i> .....	7
4.2 <i>Mindfulness</i> y las emociones.....	9
4.3 Beneficios del <i>mindfulness</i> en el aula.....	12
4.4 Técnicas de <i>mindfulness</i> en el aula de infantil.....	13
4.4.1 Control de la respiración.....	15
4.4.2 Atención plena.....	17
4.5 Regulación emocional a través del <i>mindfulness</i> .....	19
5. Diseño propuesta didáctica .....	22
5.1 Contexto.....	22
5.2 Justificación.....	23
5.3 Objetivos didácticos .....	24
5.4 Competencias básicas .....	24
5.5 Temporalización.....	24
5.6 Recursos materiales y espaciales.....	26
5.7 Contenidos.....	26
5.8 Metodología.....	26
5.9 Sesiones.....	27
5.10 Atención a la diversidad.....	37
5.11 Evaluación.....	38
6. Conclusiones.....	41

## **Resumen**

El propósito principal de este trabajo fin de grado es explorar cómo el *mindfulness* beneficia a la educación, centrándose en el primer año de Educación Infantil. Se buscará promover la atención plena, fomentar la conciencia y cultivar la apreciación del momento presente entre los niños mediante esta práctica.

En esta sociedad actual, es necesario desconectar de ese modo “automático” por el que las personas se mueven diariamente y ser más conscientes de las acciones cotidianas. Aprender a apreciar y disfrutar de cada momento puede mejorar la capacidad para manejar el estrés y la presión diaria. Los niños también enfrentan estas tensiones, por lo que es importante introducir programas educativos que les enseñe a ser más conscientes en el aula.

El trabajo consta de dos partes, en primer lugar se presenta el marco teórico en el que se habla sobre el concepto del *mindfulness* con la finalidad de facilitar la comprensión del tema, la relación que tiene el *mindfulness* con las emociones, los beneficios que tiene en el ámbito educativo, las técnicas que se pueden llevar a cabo en el aula para conseguir el control de la respiración y la atención plena; y por último habla de cómo ayuda el *mindfulness* a la regulación de las emociones de uno mismo. En segundo lugar, se expone una propuesta de intervención en el aula dirigida a niños y niñas de 3 y 4 años, incidiendo en la importancia de incorporar las emociones en edades tempranas.

## **Palabras clave**

*Mindfulness*, Educación Infantil, conciencia, emociones.

## **Abstract**

The main purpose of this final thesis is to explore how *mindfulness* benefits education, focusing on the first year of Early Childhood Education. It will seek to promote *mindfulness*, foster awareness and cultivate appreciation of the present moment among children through this practice.

In today's society, it is necessary to disconnect from the "automatic" mode by which people move daily and be more aware of everyday actions. Learning to appreciate and enjoy each moment can improve the ability to handle daily stress and pressure. Children also face this stress, so it is important to introduce educational programs that teach them to be more mindful in the classroom.

The paper consists of two parts, firstly it presents the theoretical framework in which the concept of *mindfulness* is discussed in order to facilitate the understanding of the subject, the

relationship that *mindfulness* has with emotions, the benefits it has in the educational field, the techniques that can be carried out in the classroom to achieve breath control and *mindfulness*; and finally it talks about how *mindfulness* helps to regulate one's emotions. Secondly, a proposal for intervention in the classroom aimed at children of 3 and 4 years old children is presented, stressing the importance of incorporating emotions at an early age.

**Keywords:** *Mindfulness*, Early Childhood Education, awareness, emotions,

## **Introducción**

En el actual trabajo se ha llevado a cabo una intervención basada en el *mindfulness* en Educación Infantil. *Mindfulness* implica estar plenamente consciente del momento presente, observando sin juzgar y con una actitud abierta y amable hacia lo que ocurre. Es sentir el sol en la piel, las lágrimas en las mejillas, y experimentar todas las emociones en el momento en que surgen. Es estar completamente presente y amable con lo que está ocurriendo ahora, en cada instante. (Snel, 2013:8).

A lo largo del tiempo, las emociones han tenido un papel crucial en nuestras decisiones. Además, una enseñanza efectiva de la inteligencia emocional podría mejorar la calidad de la educación de forma positiva.

Las emociones y el proceso de aprendizaje están estrechamente vinculados, lo que plantea un desafío educativo para fomentar el respeto a la diversidad y los derechos.

Muchos maestros carecen de herramientas para hacerlo, ya que tradicionalmente no se ha considerado parte esencial de su labor. Sin embargo, la nueva Ley LOMLOE (2020) subraya la importancia de abordar este tema en el aula, dado que la sociedad actual valora estas habilidades y reconoce su impacto en la felicidad individual y colectiva.

La inteligencia emocional es algo que se puede enseñar y, por lo tanto, la acción educativa debe ser constante en este sentido. Además, esta enseñanza debe enfocarse en integrar aspectos cognitivos, emocionales y conductuales.

En la adolescencia surgen problemas que provienen de no haber sabido gestionar anteriormente diferentes emociones y sentimientos, por eso en este trabajo se da importancia al *mindfulness* desde edades tempranas. En muchas ocasiones se acude al *mindfulness* cuando uno ya ha pasado por situaciones de un estrés desmesurado, por eso es muy importante proporcionar herramientas desde la educación infantil para que desde pequeños se aprenda a ser conscientes de las emociones que surgen en cada momento y saber gestionarlas, tanto las positivas como las negativas.

## **Justificación**

La sociedad actual se encuentra inmersa en una vorágine constante que orienta nuestra existencia al hacer, a la productividad.

Nos trasladamos de un sitio a otro pensando en lo que hemos hecho el día anterior o en lo próximo que tendremos que hacer, sintiendo que el tiempo nos corre detrás de nuestras espaldas.

En el día a día nuestra mente divaga entre el pasado y el futuro impidiéndonos pensar y actuar con claridad. Nos enfocamos tanto en alcanzar nuestras metas y cumplir con las tareas diarias que nos perdemos lo único que realmente existe: el ahora.

Con frecuencia los resultados de convertirnos en un ser mental sin reflexión alguna, puede traer grandes consecuencias en relación a nuestro bienestar emocional

En ocasiones, como adultos, enfrentamos dificultades al gestionar nuestras emociones o comprender lo que nos está sucediendo. Esto se debe, en parte, a que desde temprana edad hemos sido educados en la idea de que nuestras emociones ocupan un lugar secundario o incluso no existen.

Como futuros docentes, es fundamental instruir a los alumnos a trabajar desde el ámbito emocional, fomentando la comprensión y conciencia de sus propias experiencias emocionales y sus causas.

El enfoque del *mindfulness* no está concebido para ser abordado como una asignatura independiente de las demás; más bien, la aspiración es que se incorpore de manera progresiva a todas las asignaturas, integrándose en la programación docente. Sería óptimo que se transformara en una enseñanza integrada, permitiendo que los niños la adopten de manera natural y autónoma, dedicando tiempo durante las clases para conectar con su cuerpo y mente.

El propósito de enseñar *mindfulness* no es solo mejorar el rendimiento o la comprensión de los niños, sino ir más allá al enseñarles a relajarse cuando se sienten nerviosos o enfadados. Es fundamental adoptar un enfoque lúdico y divertido al enseñar estas técnicas para reducir el estrés académico y emocional en lugar de aumentarlo.

La mayoría de los maestros aplican esta técnica sin mucha información profesional del tema, lo cual no es malo y puede ser efectivo. Sin embargo, es importante familiarizarse con la atención plena, a medida que lo hagan y lo integren en el aula, enseñaran de manera inconsciente, a la vez que también les servirá de crecimiento personal. El profesor es clave para que la atención plena funcione en la escuela. Su actitud en el aula afecta la experiencia de los alumnos.

Las razones que ofrecen Goilean et al. (2020:141-143) para la integración del *mindfulness* en el entorno educativo se fundamenta en sus múltiples beneficios, que abarcan desde potenciar la concentración y reducir la automatización hasta mejorar el control de los pensamientos, emociones y comportamientos. Además, se destacan los efectos positivos a nivel corporal, como la relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial y fortalecimiento del sistema inmunológico. Asimismo, se ha observado que provoca cambios positivos a nivel nervioso, entre otras ventajas.

Surge así la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas que les permitan desarrollar una sólida inteligencia emocional, capacitándolos como individuos emocionalmente competentes capaces de autorregular sus emociones. El propósito de incorporar la educación emocional en las aulas se centra en alcanzar estos objetivos fundamentales.

Según Arguís et al. (2012), al enseñar a los niños desde una edad temprana a vivir de manera consciente, estamos contribuyendo a formar individuos libres y responsables, capaces de tener control sobre su vida y, en última instancia, de experimentar la felicidad. La atención consciente fomentada por la práctica del *mindfulness* en la vida diaria nos capacita para apreciar más lo positivo, transformar lo negativo y alcanzar un mayor bienestar emocional.

Dada la importancia que se atribuye al tema del entorno escolar, respaldado por las razones expuestas anteriormente, se considera pertinente tratar del *mindfulness* en este Trabajo de Fin de Grado. Se aboga por una transformación en la enseñanza, no sólo centrándonos en las habilidades cognitivas de los estudiantes, sino también en las competencias emocionales. Para hacer esto, se sugiere incorporar el *mindfulness* como una idea nueva en la educación que ya se ha demostrado resultados positivos en diferentes centros.

## **Objetivos**

Este trabajo tiene como finalidad explorar el *Mindfulness* o Atención Plena y sus efectos positivos en la Educación Infantil mediante el diseño, implementación y evaluación de una propuesta de intervención, con el propósito de promover un mayor bienestar y desarrollo personal tanto a nivel individual como grupal.

Para ello se establecen los siguientes objetivos específicos

- Indagar sobre el *mindfulness*.
- Conocer los beneficios que el *mindfulness* puede aportar al alumnado en la Educación Infantil.
- Elaborar una propuesta de intervención basada en técnicas del *mindfulness*.
- Aportar herramientas de regulación emocional a través del *mindfulness*.

## **Marco teórico**

### **4.1 Concepto del *Mindfulness***

El término *mindfulness* tiene sus raíces en el idioma pali, estrechamente vinculado con el budismo, ya que los primeros textos budistas se escribieron en esta lengua. Según Gálvez (2013), *mindfulness* sería la traducción al inglés de la palabra “sati”, que traducido al español sería “atención plena” o “conciencia plena”.

Se han formulado numerosas definiciones a partir de este término, a continuación, se presenta una selección de las más relevantes y pertinentes para este trabajo:

En el caso de Bishop et al. (2002:71), lo define como un estado de conciencia que supone “darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura de la experiencia y aceptación”.

En occidente, según Jon Kabat - Zinn (2007) la atención plena es la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental.

En España, Vicente Simón (2018:5), catedrático de psicobiología y psiquiatra, destaca como influyente en el *mindfulness*. Él define el término como “la capacidad humana universal y básica de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”. Además,

señala que la meditación busca “calmar la mente para ver con claridad” (Simón y Gamer, 2018:300).

Para Snel (2013:4) la atención plena o *mindfulness*, no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Estar “aquí” presente, en este momento.

Para Gálvez (2013:3) estamos practicando *mindfulness* “cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimos o hacemos”.

Mariló Gascón Aguilar (2017) ofrece una definición exhaustiva de *mindfulness*, destacando que nos enseña a estar atentos y ser conscientes de nuestro mundo interno, incluyendo emociones, pensamiento y acciones. Esta forma de autoconocimiento brinda la libertad de ser conscientes de nosotros mismos, evaluando personal y objetivamente las situaciones, sin prejuicios ni resistencia. Facilita la toma de decisiones de manera atenta y consciente, comprendiendo nuestras intenciones, motivaciones y las acciones que deseamos realizar en ese momento.

En caso de Goilean et al. (2020), *mindfulness* se puede entender en tres partes. En primer lugar, la atención plena es un estado de consciencia, no una cualidad exclusiva que algunas personas tienen y otras no. Alcanzar un estado de consciencia es una habilidad común en la naturaleza humana, aunque todos la experimentan en algún momento, puede haber diferencias individuales en la frecuencia. Así, la atención plena es un concepto que se puede evaluar tanto como un estado momentáneo como una característica permanente.

En segundo lugar, la atención plena significa enfocarse totalmente en lo que está pasando ahora mismo. El participante se centra en el presente, dejando de lado pensamientos sobre el pasado o el futuro. Durante la relajación nuestro cerebro se encuentra en un estado de calma mientras que en la atención plena, se encuentra en alerta.

En tercer lugar, es un estado de consciencia que ocurre en el momento e implica prestar atención a cosas tanto externas como internas de nosotros mismos.

Por otra parte, Dimidjian y Linehan (2003), identifican tres cualidades con lo que hace una persona cuando se realiza esta práctica; en primer lugar, la observación, el darse cuenta, ser consciente; la descripción, el etiquetado, el reconocimiento; y la participación.

Según Hölzel (2011) el *mindfulness* se manifiesta a través de diversos mecanismos operativos, variados y entrelazados, para su implementación en nuestra rutina diaria. Esta teoría nos lleva a analizar más a fondo cada una de estas ideas y dice en qué partes del cerebro están conectadas. Estos modos de actuar son cuatro: regulación de la atención, conciencia del cuerpo, regulación de las emociones y cambios en la perspectiva del *self* de uno mismo.

1. Regulación de la atención

Se trata de enfocar la atención en un objeto específico durante el tiempo de la meditación. Durante la meditación, la persona se concentra en un estímulo (objeto de meditación) y es normal que se distraiga con pensamientos diversos. El entrenamiento consiste en dirigir nuevamente la atención al punto original, tantas veces como oportunidades para practicar la atención plena. Aunque parezca simple, lograrlo requiere práctica y experiencia para obtener los resultados deseados.

2. Conciencia del cuerpo

El *mindfulness* ayuda a despejar la mente e invita a experimentar el cuerpo a través de ejercicios. Varios autores confirman que lo corporal y lo mental deben crecer en conjunto, por eso la idea es considerar tanto la parte física como la mental al abordar el aprendizaje.

## **4.2 *Mindfulness* y las emociones**

Es de suma importancia realizar una investigación exhaustiva sobre las emociones y sus distintas categorías. A lo largo de la historia, numerosos autores han abordado el concepto de "emoción" para llegar a una definición. En el presente trabajo, se presentarán y analizarán diversas definiciones propuestas por distintos autores con el fin de establecer una definición propia del concepto.

Primeramente, Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos breves que abarcan tanto aspectos positivos como negativos, y que implican componentes fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Reeve (1994:572) afirma que las emociones son complejas debido a que cada experiencia emocional involucra una variedad de aspectos, incluyendo lo afectivo, lo fisiológico, lo funcional y lo social. Son las estructuras mentales que unen estos cuatro elementos clave de la experiencia humana.

En cambio, Kemper (1978) sostiene que las emociones primarias son ventajosas, complejas y organizadas, con una tendencia innata a influir en ciertos comportamientos biológicamente adaptativos. Se caracterizan por estados fisiológicos específicos de activación, estados sensoriales o afectivos específicos, estados receptivos específicos, y un patrón definido de reacciones expresivas

Por otro lado, Bisquerra (2000:20) plantea que las emociones constituyen la esencia misma de la existencia humana. Según él, este concepto abarca una diversidad de estados emocionales experimentados por un individuo.

Wallon (1963) también argumenta que las emociones poseen un valor tanto adaptativo como genético, ya que contribuyen al desarrollo de nuevas estructuras cognitivas. Los estados emocionales generales se relacionan progresivamente con eventos externos experimentados por el niño, a través de procesos de condicionamiento operante y clásico. En otras palabras, las emociones sirven como un vínculo entre los procesos biológicos y el entorno externo, así como entre el cuerpo y la mente (citado en Guil et al., 2018:4-5)

Y, por último, según la Real Académica de la Lengua Española (RAE) es una alteración del estado de ánimo grave y transitoria, agradable o dolorosa, acompañada de conmoción somática.

Una vez recopiladas las definiciones de diferentes autores y en opinión de la autora de este trabajo, las emociones se presentan como reacciones afectivas ante un estímulo, son breves y conllevan una serie de respuestas fisiológicas. No solo influyen en nuestro estado mental, sino que también impactan en nuestro cuerpo, ofreciendo vivencias corporales vívidas y realistas.

*Mindfulness* proporciona una comprensión del funcionamiento de la mente, permitiendo ser conscientes de cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones y reacciones. Según Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006), es importante tomar conciencia de estos pensamientos y sentimientos mientras surgen, lo que implica la presencia simultánea de tres elementos clave en su proceso: intención, atención y actitud.

- La intención es fundamental y se relaciona con el deseo de comprometerse con la práctica, mientras que la atención intencional implica regular conscientemente nuestra capacidad de concentración.
- La atención implica dirigir y sostener el enfoque en el momento actual sin analizarlo,

valorarlo o distinguirlo

- La actitud que se tiene hacia la atención es fundamental. Se trata de un estado que se logra mediante la práctica del *mindfulness* y que facilita la sinceridad, la aceptación y la ausencia de juicio sobre lo que sucede

En cuanto a la clasificación de las emociones este trabajo se basa en Paula Ekman (2003), para esta autora hay seis emociones básicas, o también conocidas como primarias: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Por otro lado se encuentran las emociones autoconscientes como la empatía, la envidia, la vergüenza, los celos, el orgullo, la timidez, la culpa y el desprecio.

1. Ira: sucede cuando una persona se enfrenta a situaciones que le generan frustración o incomodidad.
2. Asco: se refiere a la sensación desagradable experimentada a través del gusto, el olfato, el tacto o incluso la vista. Es una emoción compleja que se manifiesta mediante una respuesta de rechazo.
3. Miedo: es un estado emocional desfavorable o aversivo, con una intensa activación que motiva a evitar situaciones que representen una amenaza para la supervivencia o el bienestar del individuo.
4. Alegría: ocurre cuando la persona evalúa un objeto o evento a favor del logro de sus metas específicas. También se da cuando la persona siente una disminución de su estado desagradable, logrando una meta u objetivo deseado.
5. Tristeza: se trata de una sensación negativa que se manifiesta con una disminución en el estado de ánimo habitual de la persona, acompañada de una reducción notable en su nivel de actividad cognitiva y conductual. La experiencia subjetiva varía desde un sentimiento de tristeza leve hasta una aflicción intensa.
6. Sorpresa: se genera por lo inesperado o desconocido, manifestándose como una reacción ante algo sorprendente, novedoso o extraño. También se puede describir como una respuesta a un evento que contradice el plan o el patrón esperado

Por último, en cuanto a las funciones que desempeñan las emociones, se pueden referir a las que ha recogido del libro “Desarrollo socioafectivo” de Ocaá et al. (2011:43)

- Actúan como motivadores del comportamiento, orientan nuestras acciones y estructuran nuestras decisiones.

- Las emociones señalan lo que valoramos o nos importa.
- Sirven como formas de comunicación, especialmente en la niñez cuando el lenguaje aún no está completamente desarrollado.
- Protegen de los peligros.

### 4.3 Beneficios del *mindfulness*

La práctica del *mindfulness* aporta una variedad de mejoras significativas en la vida cotidiana. Al desarrollar habilidades que reducen los niveles de estrés y ansiedad, se guía hacia un mayor autoconocimiento. Este enfoque también eleva la autoestima y estimula la creatividad, al tiempo que perfecciona las habilidades sociales. En resumen, la mayoría de los expertos concuerda en que el *mindfulness* ofrece unos beneficios clave para mejorar la calidad de vida. A continuación, se describirán los beneficios del *mindfulness* que describe Lavilla et al. (2008) en su libro “*Mindfulness* o cómo practicar el aquí y el ahora”:

- Reducir distracciones o aumentar la concentración: La tendencia a la distracción es común en niños y en aquellos que realizan muchas actividades. Al enfocarse en una tarea específica, es probable que surjan diversos pensamientos que fácilmente se arrastran. Practicar *mindfulness* implica reconocer estos pensamientos sin permitir que dominen, redirigiendo la atención hacia la tarea en cuestión. Estudios neurológicos recientes respaldan que la práctica de *mindfulness* induce cambios en las áreas cerebrales vinculadas con la atención sostenida.
- Reducir automatismos: En muchas ocasiones, se vive en modo automático, realizando acciones sin pensar, lo cual puede llevar a menospreciar a personas o rechazar situaciones que no se ajustan a las expectativas. El *mindfulness* fomenta la habilidad de observar, lo que ayuda a reducir comportamientos automáticos. Esto implica mantener una actitud abierta para percibir detalles que, en otras ocasiones, se podrían pasar por alto, ofreciendo así una perspectiva más enriquecedora y completa de la realidad.
- Minimizar los efectos negativos de la ansiedad: La ansiedad se convierte en un problema cuando deja de ser una respuesta específica ante una situación y se vuelve constante en la vida. La práctica del *mindfulness* se presenta como una medida preventiva, evitando que se desarrollen trastornos. Reconocer la existencia del problema es el primer paso para provocar un cambio. Al practicar *mindfulness*, se logra conectar con experiencias internas y alcanzar un nivel de conciencia sobre uno mismo que a menudo falta en la rutina diaria.

- Aceptar la realidad tal y cómo es: Aceptar implica abandonar antiguos patrones y aproximarse a vivencias con una actitud "imparcial". Aceptar significa "dejar de resistirse a...", lo que libera de desgastar innecesariamente. En lugar de perder energía en preguntas como "¿cómo es posible que esto me haya sucedido a mí?", dirigimos las fuerzas hacia la resolución de problemas.
- Disfrutar del momento presente: Dirigiendo completamente la atención hacia esa actividad, otorgándole la máxima importancia en ese momento, siendo plenamente conscientes de cada acción y su ejecución. Se trata de comprometerse activamente, logrando que la mente se integre por completo en lo que se hace.
- Potenciar la autoconciencia: La práctica del *mindfulness* brinda la oportunidad de adquirir información significativa sobre cada ser. Capacita para superar el temor asociado a las experiencias internas. Al observar y descubrir las sensaciones, emociones y pensamientos, se desarrolla una mayor comprensión del propio ser.
- Reducir el sufrimiento: La relación entre aceptación y sufrimiento se puede entender de la siguiente manera: cuando se experimenta dolor + no se acepta = surge el sufrimiento. El sufrimiento supera al dolor porque resulta de la lucha contra lo que se está experimentando. El dolor, en sí mismo, es una parte natural de la vida y una señal crucial para la supervivencia, indicando que algo en el cuerpo o mente necesita atención especial. Reconocer que el dolor es una compañía inevitable en la vida es el primer paso para aceptarlo. Es como entender que no se puede evitar que aparezcan arrugas o que los hijos crezcan y se muden.
- Evitar o disminuir la impulsividad: Se clasifica como impulsiva cualquier acción realizada de manera automática, sin reflexión, como respuesta a una tensión interna que la persona busca aliviar mediante la acción. La práctica de *mindfulness* contribuye a disminuir la impulsividad al alentar a la persona a reconocer y enfrentar esos estados internos de tensión sin ser llevada por ellos de manera inconsciente.

#### **4.4 Técnicas de *mindfulness* en el aula**

Es cierto que los niños de hoy en día suelen estar más nerviosos y distraídos, y esto se debe en gran medida a la gran cantidad de estímulos presentes en su entorno, tanto en la escuela como en su vida diaria. Estos estímulos pueden dificultar su capacidad para concentrarse y prestar atención de manera efectiva.

Es crucial reconocer y estar conscientes de nuestras emociones, tanto positivas como negativas, en el momento presente. El autoconocimiento, la gratitud y la autocompasión son

aspectos fundamentales de esta práctica que contribuyen a mejorar la salud mental. Es esencial que los docentes estén al tanto de esta corriente y la incorporen en el aula, ya que puede tener un impacto significativo en el bienestar de los niños (Sánchez-Gómez et al. 2020:135-136)

La introducción del *mindfulness* en el aula ayuda al alumnado a facilitar la memorización, estimular la creatividad, mejorar la salud mental y promover cambios conductuales. También puede aumentar la atención y la concentración, reducir el estrés y la depresión, y fomentar la empatía por diversas razones. Al reflexionar sobre los beneficios mentales que el *mindfulness* brinda a los estudiantes mediante la atención plena, se observa que estos pueden ejercer un mayor control sobre sí mismos y su entorno, lo que fortalece su equilibrio emocional y sus relaciones interpersonales. Esta práctica contribuye al desarrollo integral del individuo, convirtiéndose en una herramienta eficaz para la educación emocional (García Campayo et al. 2017)

El *mindfulness* consiste en una serie de técnicas destinadas a que la mente tome conciencia de sus pensamientos, preocupaciones o ideas y los redirige hacia la experiencia del momento presente, como señala Lopez-Hernandez et al (2016). En cuanto a las técnicas que podemos aplicar en el aula, incluyen:

- La práctica de la respiración consciente permite relajar el cuerpo y puede ser útil en momentos de tensión, depresión, ansiedad o estrés.
- La exploración corporal se beneficia al recorrer sistemáticamente el cuerpo con la mente, enfocando la atención en todas sus partes.
- El *mindfulness* caminado consiste en ser conscientes de los pies, las manos y la respiración mientras caminamos.
- La práctica de la atención plena puede aplicarse a cualquier actividad diaria, como comer, ducharse, ir al colegio, entre otras.

Estas son algunas de las técnicas que se pueden enseñar a los niños, aunque hay muchas más. Se ha optado por poner estas porque parecen ser las más adecuadas para trabajar en el aula. Estas técnicas se pueden clasificar en dos categorías: prácticas formales e informales.

La práctica formal del *mindfulness* ofrece la oportunidad de experimentar niveles más profundos de atención plena, enfocándose en mantener la atención en un objeto, la respiración o las sensaciones corporales por ejemplo. Por otro lado, la práctica informal del *mindfulness*

implica el uso de habilidades en diversas acciones o experiencias de la vida diaria (López, 2016).

#### 4.4.1 Control de la respiración

Según Pineda, F. (2017) la respiración es la principal herramienta para llevar a cabo el *mindfulness*.

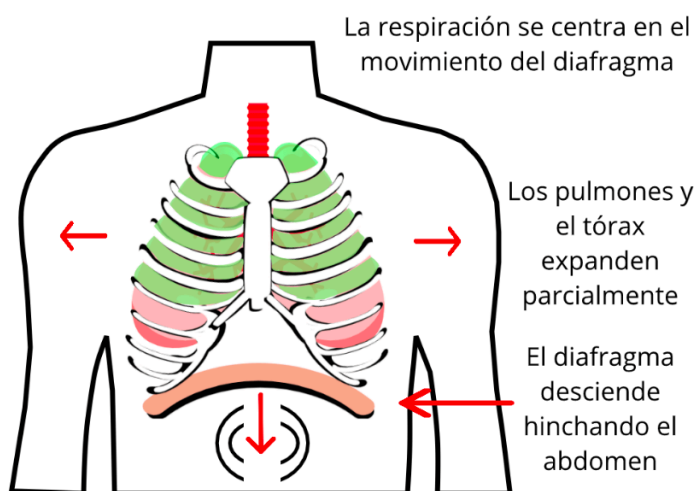
Regular la respiración de los más pequeños ayuda a mejorar su inteligencia emocional.

Existen tres tipos de respiración dependiendo de dónde se produzca ésta. La respiración costal, la abdominal, clavicular o completa.

A continuación se describen las principales técnicas de *mindfulness* utilizadas en el aula.

- La respiración abdominal.

Se colocan las manos en el abdomen, se inhala lentamente hasta hinchar por completo los pulmones provocando que se levanten. Por último, al exhalar se contrae el estómago. Esta respiración aporta el 70% de la capacidad respiratoria, por lo tanto es la más importante (Imagen 1).

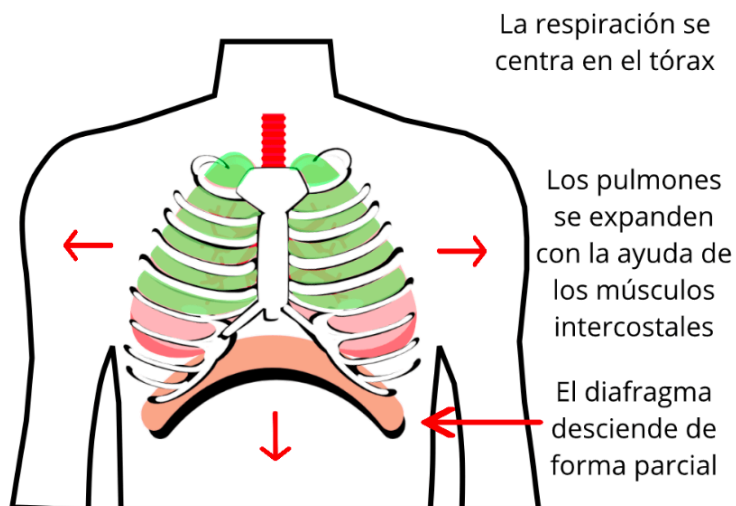


**Imagen 1.** Respiración abdominal. Fuente: Tus clases de canto

<https://tusclasesdecanto.es/blog/diferentes-tipos-de-respiraciones-en-el-canto>

- La respiración costal.

Se posicionan las manos debajo del pecho en la zona costal. Al respirar durante unos segundos se sentirá cómo se expande con la inhalación y contrae con la exhalación. Ésta en cambio, solamente aporta el 20% de la capacidad respiratoria (Imagen 2).

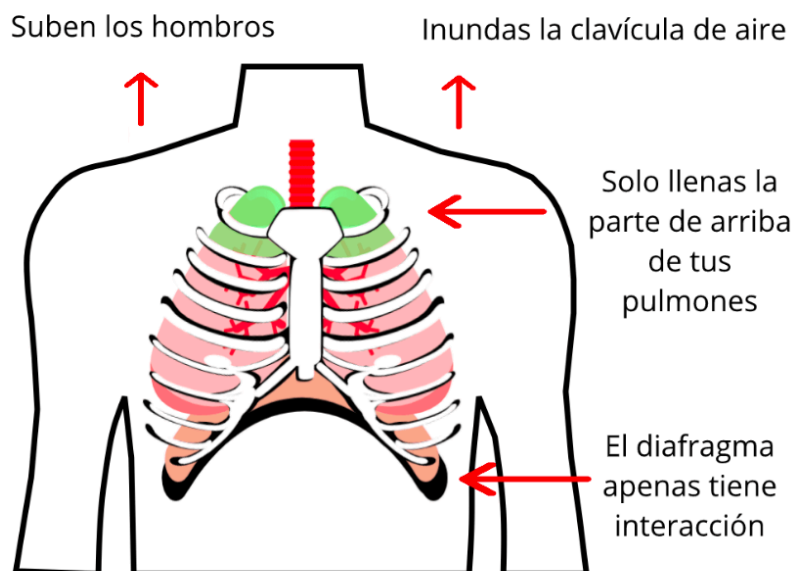


**Imágen 2.** Respiración costal. Fuente: Tus clases de canto

<https://tusclasesdecanto.es/blog/diferentes-tipos-de-respiraciones-en-el-canto>

- La respiración clavicular.

Se deben colocar las manos encima del pecho, cerca de la zona clavicular. Se sentirá cómo sube y baja al inhalar y expirar. Es muy débil ya que solo aporta el 5% de la capacidad respiratoria (Imágen 3).



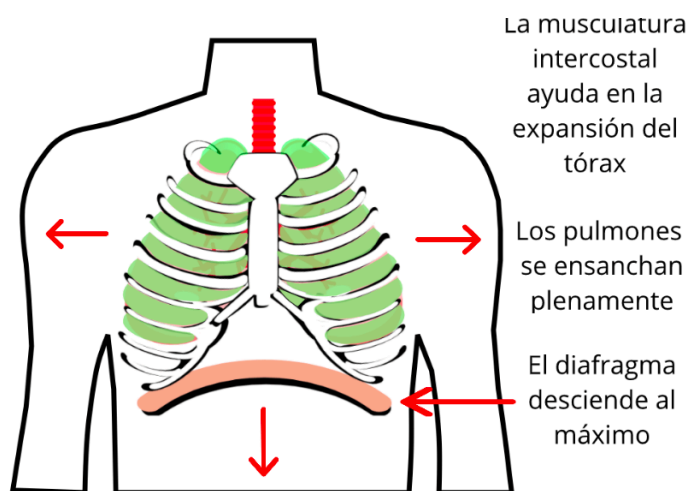
**Imágen 3.** Respiración clavicular. Fuente: Tus clases de canto

<https://tusclasesdecanto.es/blog/diferentes-tipos-de-respiraciones-en-el-canto>

- La respiración completa.

Para llevar a cabo esta, se deberá de conocer los tres tipos anteriores. Al inspirar se

llenará la zona abdominal, la costal y por último la clavicular, intentando que todo esto se produzca en un solo movimiento y se expulsará el aire en el orden contrario (Imagen 4).



**Imagen 4.** Respiración completa. Fuente: Tus clases de canto

<https://tusclasesdecanto.es/blog/diferentes-tipos-de-respiraciones-en-el-canto>

El objetivo de estos ejercicios es que los niños sean conscientes del acto de respirar ya que es un ejercicio que se hace involuntariamente. Enseñarle al niño el manejo de su respiración les ayudará a controlar diferentes momentos desagradables en sus vidas.

#### 4.4.2 Atención plena

La atención focalizada ayuda a ser conscientes, gestionar distracciones y persistir en objetivos. Esta atención se entrena a través de un foco de atención que en meditación suele llamarse “ancla” (Germer, 2009:21)

Al practicar *mindfulness*, se perfecciona la capacidad de enfocar la atención. Según Germer en su obra "The Mindful Path to Self-Compassion", gran parte del sufrimiento psicológico proviene de la dispersión mental, que puede resultar agotadora. Cuando se nota que la mente se encuentra en este estado, es beneficioso proporcionar un punto de anclaje, un lugar estable al cual dirigir la atención.

La técnica de anclaje implica asociar un estímulo específico con un estado de ánimo intenso, aunque también funciona si se repite el proceso incluso cuando el estado emocional no sea tan fuerte. Esto posibilita evocar cualquier emoción positiva en el momento que se desea o se necesite, simplemente utilizando el estímulo con el que se ha anclado esa emoción. Por ejemplo, cuando un olor recuerda a una persona que ya no está, inmediatamente aparece la tristeza.

Con el anclaje se ayuda a los niños a que suelten y superen retos como el enfado cuando algo no les sale bien, el miedo al contacto con otros niños... Esta técnica les aporta motivación, pero serán los adultos quienes los guíen en este proceso. Es recomendado utilizarla en tercero de infantil ya que hay que tener una alta capacidad de concentración.

Hay una serie de pasos a seguir para una aplicación correcta:

1. Identificar el estado emocional que deseas anclar. por ejemplo, el estado de calma, relajación.
2. Elegir una situación donde haya experimentado el niño la sensación de estar relajado. Por ejemplo, una excursión al campo cuando se tumbó en el césped a descansar después de haber comido. Se hablará de revivir esa sensación de calma, recordando el sonido de los pájaros, del agua...
3. Decidir qué estímulo se va a anclar. Podría ser, por ejemplo, la acción de taparse los ojos con una mano.
4. Entonces para realizar el anclaje se deberá de revivir esa sensación de ese momento en el campo y cuando el niño esté en total calma y relajación, realizará el gesto de cubrirse los ojos con la mano. A medida que se repita este ejercicio, la mente del niño relaciona ese gesto con la sensación de calma y relajación.

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena:

- 1) No juzgar. Practicar la atención plena implica adoptar el papel de observadores imparciales de la experiencia personal. Se trata de ser conscientes de los constantes juicios y reacciones ante las experiencias, tanto internas como externas, para poder liberarse de ellas. En la práctica, es esencial notar la tendencia a juzgar y simplemente observar el flujo de pensamientos y juicios, sin intervenir, bloquearlos o aferrarnos a ellos. El enfoque consiste en observar y dejar que se disuelva.
- 2) Paciencia. Cultivar la paciencia implica comprender y aceptar que, en ocasiones, las cosas se desarrollan en su propio tiempo. Es permitir que los acontecimientos se desplieguen naturalmente. Practicar la paciencia enseña que no es necesario saturar los momentos con actividad e ideas para que resulten enriquecedores. La paciencia es simplemente estar plenamente receptivo a cada momento, aceptándolo tal como es.
- 3) Mente de principiante. Cultivar la "mente de principiante" según el *mindfulness* implica fomentar una perspectiva que permite apreciar la riqueza del momento

presente. Esta mentalidad consiste en adoptar la actitud de ver las cosas como si fuera la primera vez, manteniéndose receptivo a nuevas posibilidades.

- 4) Confianza. Construir confianza en uno mismo y en los propios sentimientos es esencial en el entrenamiento de *mindfulness*. Se enfatiza la importancia de confiar en la intuición y en la propia autoridad, reconociendo que, aunque puedan ocurrir "errores" momentáneos, es más beneficioso que depender constantemente de la orientación externa.
- 5) No esforzarse. Cualquier intento por conseguir que la meditación tenga un propósito adicional es simplemente otro pensamiento que obstaculiza la atención plena.
- 6) Aceptación. La aceptación implica observar las circunstancias tal como son en el presente. Se trata de estar receptivo y abierto a los sentimientos, pensamientos y experiencias actuales, aceptándolos simplemente porque existen en ese momento.
- 7) Ceder, soltar o dejar ir implica liberarse del apego y abandonar la inclinación a valorar ciertos aspectos de la experiencia mientras se rechazan otros. En la práctica del *mindfulness*, se renuncia a la tendencia de dar mayor importancia a ciertos aspectos de la experiencia y menospreciar otros. La única acción necesaria es permitir que la experiencia simplemente sea como es.

#### **4.5 Regulación emocional a través del *mindfulness***

El *mindfulness*, como se ha mencionado anteriormente, nos ayuda a ser conscientes de las emociones. Al estar conscientes de lo que se siente en lugar de esconder o reprimir esas emociones, se puede entender mejor lo que está pasando dentro de cada uno. Es crucial prestar atención a las emociones en cada momento para poder tomar decisiones más adecuadas y actuar en consecuencia, optando por acciones diferentes cuando sea necesario (Gascón, 2017).

Diversos autores sugieren que la meditación es una manera de ser conscientes de las emociones y de su intensidad. La respiración también es eficaz para estar atentos al estado emocional, ya que está conectada con el sistema nervioso y las emociones. Por ejemplo, cuando se está nervioso, se tiende a respirar rápidamente y sentir ansiedad. Además, los ejercicios de respiración son simples de practicar, independientemente de la edad de las personas (Puddicombe, 2017)

Hay muchas formas de definir la regulación emocional. Según Simón (2006), se trata de un proceso donde las emociones y la razón interactúan, con el objetivo de tomar decisiones que sean sensatas y beneficiosas tanto para nosotros mismos como para los demás.

Por otro lado, Bisquerra y Pérez-Escoda (2007:71) la describen como la habilidad para gestionar las emociones de manera adecuada.

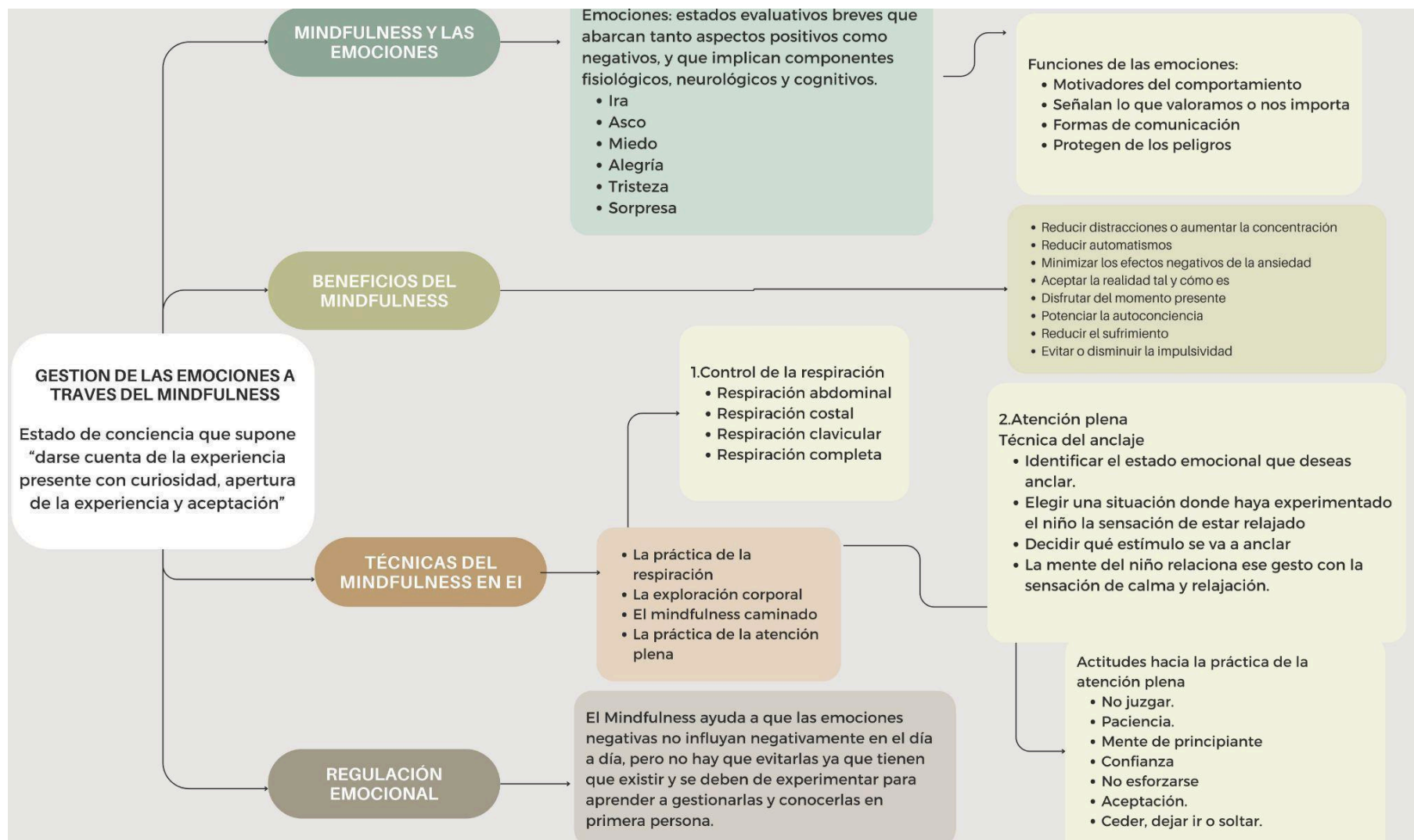
Según Berger (2016), se trata de la habilidad para regular cómo y cuándo expresamos nuestras emociones.

Es fundamental que los niños reconozcan y comprendan sus emociones, así como aprendan a manejarlas para mantener un equilibrio emocional. Esto les permitirá interactuar de manera más efectiva con su entorno. Es importante que comprendan que sus emociones pueden cambiar según la situación, pero lo crucial es que aprendan a regularlas según lo requiera cada momento (Barrett, 2006)

Según Santiago Moll (2015), las emociones son indispensables porque son las que impulsan a tomar decisiones a lo largo de nuestra vida. Sin ellas, no se respondería a los estímulos diarios, lo cual es crucial para la supervivencia del ser humano. Por ejemplo, en una situación de peligro con un oso, el miedo impulsa a correr. Sin emociones, no actuaría.

Este autor, está a favor de que el *mindfulness* está relacionado estrechamente con las emociones, ya que a través de la meditación se consigue una conexión entre la emoción y la respuesta que se da ante esa emoción. También dice que entre la emoción y la respuesta es necesario un “espacio” y que cuanto más grande sea mejor se reacciona a la emoción, ya que si se da un espacio pequeño se puede actuar con impulsividad y se llegará a hacer daño. En opinión de Nhat (2015:12) “El *Mindfulness* es una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea”. Por lo tanto, el *mindfulness* ayuda a que las emociones negativas no influyan negativamente en el día a día, pero no hay que evitarlas ya que tienen que existir y se deben de experimentar para aprender a gestionarlas y conocerlas en primera persona.

Lo que se quiere conseguir del *mindfulness* y las emociones es que no se dividan las emociones en negativas o positivas, ni se juzguen, se deben de ver como simples emociones. Pasa algo, se siente una emoción y se acepta tal y como es, sin etiquetarlo ni juzgarlo.



**Figura 1.** Resumen del Marco Teórico. Fuente: Elaboración propia

## 5. Diseño propuesta

### 5.1 Contexto

La siguiente propuesta de intervención sobre el *mindfulness* se va a llevar a cabo en primer curso de Educación de Infantil, en un Centro Educativo concertado de Zaragoza que se sitúa en un barrio tradicionalmente obrero, con alumnos con necesidades especiales y un gran número de niños inmigrantes. Este centro cuenta con dos líneas para los tres cursos de infantil.

Todas las actividades están organizadas para edades comprendidas entre 3 y 4 años, sin embargo se considera que pueden ser aplicadas al resto de los ciclos de Educación Infantil incluido también Educación Primaria con las adaptaciones correspondientes.

Antes de planificar y ejecutar el proyecto, es esencial examinar minuciosamente las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades presentes en el entorno donde se llevará a cabo la intervención. La evaluación exhaustiva de estos elementos es crucial para garantizar el éxito y la efectividad de la iniciativa.

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de conocimiento adecuado por parte del cuerpo docente sobre el tema en particular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausencia de compromiso por parte de los involucrados y sus familiares</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad para proporcionar una atención individualizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezclar <i>mindfulness</i> con técnicas de relajación o entretenimiento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carencia de los recursos requeridos para llevar a cabo las actividades adecuadamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La rutina automatizada y el ritmo acelerado de vida comúnmente adoptado.</li> </ul>
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potenciar la capacidad de atención de los estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover una comunicación efectiva entre maestros y estudiantes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de un enfoque didáctico divertido, dinámico y participativo, con numerosas actividades estimulantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar para enfrentar con éxito los desafíos venideros y educar en principios a los futuros miembros de la sociedad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementar la comprensión que los participantes tienen de su propia persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El programa cuenta con respaldo por parte de la comunidad educativa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ventajas tanto en el ámbito educativo como en el emocional y social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estímulo para elevar el nivel de excelencia en la educación</li> </ul>

## 5.2 Justificación

Como se ha mencionado previamente, la sociedad demanda que las personas posean una sólida inteligencia emocional para afrontar desafíos cotidianos. Por eso, la educación emocional se percibe como uno de los desafíos principales que enfrentan los docentes en la actualidad.

Considero fundamental implementar en las aulas, programas educativos centrados en este tema, mediante los cuales los niños puedan desarrollar habilidades emocionales desde temprana edad, preparándose así para enfrentar los desafíos de la vida.

A lo largo del día, los niños atraviesan una variedad de emociones en diferentes momentos. Según lo que se ha observado en las prácticas con los alumnos y sus características, se ha notado que dos momentos en los que tienden a experimentar más nerviosismo o inquietud son al llegar a la escuela y al volver del recreo.

El recreo es un momento dentro de la jornada escolar donde no solo hay beneficios sino que también surgen momentos de conflictos entre iguales y otros aspectos donde pueden aparecer situaciones de estrés e intranquilidad.

Por otro lado, al llegar al colegio, es común enfrentarse a situaciones de agobio o estrés. Esto puede deberse a que algunos alumnos se resisten a entrar al aula o simplemente porque los niños están impacientes por compartir lo que hicieron fuera del horario escolar o durante el fin de semana.

Por eso, en esta intervención se han diseñado una serie de actividades que responda a esas necesidades que todos tienen y que se cree que se debe hacer desde tempranas edades, como forma de promover la calma necesaria, fomentando la concentración y la atención efectiva, así como la aceptación de las emociones.

La siguiente intervención también se enfoca en fomentar el crecimiento emocional en el entorno escolar, dado que es el lugar donde más tiempo pasan los niños y donde se moldea su desarrollo social y personal. Es esencial abordar el aspecto emocional durante el segundo ciclo de Educación Infantil (de 3 a 5 años), ya que las emociones desempeñan un papel crucial en el desarrollo integral de los alumnos de estas edades. Este enfoque cobra importancia porque los niños y niñas inician una fase en la que experimentan nuevas necesidades, intereses y formas de expresión. Además, este periodo se caracteriza por una mayor socialización entre pares, lo que marca un cambio respecto al periodo anterior centrado en las relaciones con adultos del entorno.

### **5.3 Objetivos didácticos**

1. Desarrollar las capacidades emocionales y afectivas de los niños en la etapa infantil.
2. Educar en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
3. Ayudar a los alumnos a conocer su propio cuerpo y el de otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.

### **5.4 Competencias básicas**

- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia ciudadana
- Competencia emprendedora
- Competencia en conciencia y expresión culturales

#### Competencias específicas

- Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno en una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva
- Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
- Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.
- Establecer interacciones sociales en condición de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

### **5.5 Temporalización**

Las actividades se sugiere que tengan una calendarización establecida para dos meses. Al trabajar con niños de tres años, se ha considerado que cada sesión no debería exceder los 20 minutos, siendo ideal que se mantengan en torno a los 15 minutos.

Se han integrado estas actividades en la rutina diaria o semanal, dependiendo de la planificación, con el objetivo de mejorar la capacidad de atención plena de nuestros alumnos. Durante las prácticas, se ha observado que hay un momento en especial en el día donde los niños tienden a estar más inquietos, después del recreo, después de pasar mucho tiempo fuera

del aula y con muchas historias para compartir o conflictos que contar. Por eso, se considera apropiado incluir el *mindfulness* en este momentos del día y los miércoles, ya que es el día del medio de la semana donde los niños ya empiezan a estar más saturados e inquietos.

OCTUBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4 <u>SESIÓN 1</u>	5	6	7	8
9	10	11 <u>SESIÓN 2</u>	12	13	14	15
16	17	18 <u>SESIÓN 3</u>	19	20	21	22
23	24	25 <u>SESIÓN 4</u>	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8 <u>SESIÓN 5</u>	9	10	11	12
13	14	15 <u>SESIÓN 6</u>	16	17	18	19
20	21	22 <u>SESIÓN 7</u>	23	24	25	26
27	28	29 <u>SESIÓN 8</u>	30			

## **5.6 Recursos materiales y espaciales**

Los recursos materiales que se utilizarán serán visibles y manipulativos para que permitan al niño una realización y comprensión correcta de las actividades. Los materiales que se utilizaran en las actividades están enumerados en el apartado de sesiones.

A nivel general se necesitará la profesora para realizar la actividad, un ordenador con su proyector.

Es importante recordar que el cuerpo juega un papel fundamental en todas las sesiones planificadas. Se considera el cuerpo como un recurso de trabajo esencial, ya que en ocasiones no se requieren materiales específicos, sino que el aprendizaje y el trabajo se realizan utilizando el propio cuerpo.

Por otro lado, las sesiones se llevarán a cabo en el aula de 3 años de Educación Infantil, donde la asamblea será el principal espacio para realizar la mayoría de las actividades propuestas.

## **5.7 Contenidos**

- Aprender a ser conscientes del momento presente y las acciones de ese momento.
- La gestión de las emociones como negativas y positivas propias.
- Aceptar las emociones de los demás.
- Técnicas de respiración

## **5.8 Metodología**

El enfoque pedagógico que se implementará será directo y fácil de entender, utilizando palabras adecuadas para la edad de los niños a los que van dirigidas las sesiones.

Se van a ofrecer indicaciones simples usando palabras que los niños entiendan fácilmente. A partir de esto, crearemos situaciones que promuevan un aprendizaje significativo basado en experiencias tangibles.

Además, se fomentará el trabajo tanto en equipo como de forma individual según lo requiera la actividad, siempre con la meta de mejorar el proceso de aprendizaje. Así, se empleará un enfoque de aprendizaje cooperativo, donde los alumnos deben colaborar y cooperar entre sí, pero también se estimulará la reflexión personal y la independencia en el proceso de aprendizaje.

La Teoría del Aprendizaje Significativo, desarrollada por el psicólogo Paul Ausubel, es esencial en el constructivismo. Según Ausubel, el aprendizaje significativo ocurre cuando el niño vincula la nueva información con lo que ya sabe. Esto implica que la nueva idea se asimila

si la idea previa se ha comprendido correctamente. La esencia de esta teoría radica en que el nuevo conocimiento se basa en el conocimiento previo del niño. Al relacionar ambos, se crea una conexión que constituye el nuevo aprendizaje, denominado por Ausubel como "Aprendizaje significativo"(1963).

Finalmente, es fundamental recordar que todas las actividades serán presentadas a los niños de forma lúdica, lo que captará su atención y hará que el proceso de aprendizaje sea más estimulante y motivador para ellos. Es crucial reconocer el valor del juego en la educación infantil, ya que contribuye al desarrollo holístico de los niños. Además, el juego no se limita a ser solo un recurso didáctico, sino que actualmente se considera un objetivo educativo en sí mismo.

### 5.9 Sesiones

<b>Sesión 1</b>	
<b>Título:</b> Cantamos un mantra	
<b>Objetivo general</b> Introducir a los alumnos el concepto de <i>mindfulness</i> .	<b>Objetivos específicos</b> 1. Conocer lo que es un mantra 2. Ser capaces de memorizar el mantra 3. Promover la atención plena en la actividad.
<b>Temporalización</b> 15 minutos	<b>Recursos</b> - Canción : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ujvzqM8lf3Y">https://www.youtube.com/watch?v=ujvzqM8lf3Y</a>
<b>Espacio</b> Aula 1º Educación Infantil	
<b>Desarrollo</b> Como a los niños de infantil les motiva mucho cantar, se ha propuesto la idea de aprender un mantra en forma de canción.  Los mantras suelen ser empleados como instrumentos para despejar la mente de pensamientos negativos, ayudando a la concentración ya que la mente se encuentra ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez, también a generar un estado de serenidad y alejar esos pensamientos negativos de la mente. No hace falta comprender	

el significado del mantra para que su sonido tenga impacto en ellos, ya que los mantras esconden mensajes positivos.

El mantra que se ha trabajado ha sido el siguiente:

*Yo estoy feliz, yo soy bien,*

*Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam ji,*

*Waheguru, Waheguru, Waheguru ji.*

Primero se pone la canción para que se familiaricen con ella y con las palabras, después se irá cantando a medida que se van realizando gestos de interpretación para que les sea más fácil. Además de poner la canción también en momentos de trabajo individual.

Sesión 2	
Título: Respiración con pluma	
<p><b>Objetivo general</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poner atención a la inhalación y exhalación.</li> </ul>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ejercer la respiración de forma correcta siguiendo las instrucciones.</li> <li>2. Saber coger aire con la nariz y expulsarlo con la boca.</li> <li>3. Ser conscientes de sentir el movimiento del abdomen.</li> </ol>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>15 minutos</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Plumas</p>
<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula Psicomotricidad</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Para esta actividad hay que destacar que es muy importante que el niño aprenda a practicar la respiración de manera correcta.</p> <p>Les hemos pedido a los niños que se tumben boca arriba encima de las colchonetas que</p>	

se han puesto en el suelo y a continuación les he colocado a cada uno sobre su vientre, una pluma que hay en el aula en el rincón sensorial.

Seguidamente he puesto una canción de relax en el ordenador para tenerla de fondo y crear un ambiente más tranquilo.

Una vez que están más tranquilos, les pedimos que hagan subir y bajar la pluma con una respiración tranquila y se les explicará que al coger el aire por la nariz el vientre se hincha y la pluma subirá y al soltar el aire por la boca el vientre se desinchará y por consecuencia la pluma bajará.

Cuando lo hayamos practicado un par de veces y los niños se acomoden, les pediremos que cierren los ojos y se concentren en el movimiento de su vientre, en cómo sube y como baja y con ella la pluma.

### Sesión 3

**Título:** Botella de la calma

#### Objetivo general

- Usar la botella en momentos de nerviosismo.

#### Objetivos específicos

1. Ser conscientes de cuando están agitados o nerviosos
2. Volver a la calma usando la botella
3. Seguir las instrucciones de la profesora.

#### Temporalización

15 minutos

#### Recursos

Botella de agua pequeña  
 Agua  
 Botes de purpurina verde, dorado, plateado, azul y rojo  
 Colorante alimenticio azul, amarillo y rojo  
 Estrellas pequeñas de plástico plateadas  
 Un pompón por niño de tamaño

**Espacio**

Aula 1º Educación Infantil

**Desarrollo**

Esta actividad está diseñada para ayudar a los niños a reducir los estados de nerviosismo, ansiedad o enfado y así canalizar las emociones.

Habremos pedido a los padres y madres que traigan una botella pequeña de plástico y que esté vacía y así cada niño podrá hacer su botella de la calma.

Lo primero será verter agua templada en la botella dejando unos cuatro dedos vacíos con ayuda. Después se les repartirá a cada grupo de mesas unas bandejas con: botes de purpurina verde, dorado, plateado, azul y rojo; colorante alimenticio azul, amarillo y rojo; estrellas pequeñas de plástico plateadas y por último un pompón de tamaño mediano por niño, que para asegurarme de que es lo último que introducen en la botella se les repartirá una vez terminada la mezcla.

Cada niño podrá hacer la mezcla como quiera y seguir el orden que cada uno desee, siempre con la supervisión de la profesora.

Una vez terminado de mezclar todo, se les repartirá un pompón a cada uno para que lo introduzcan y yo me encargaré de sellar el tape con silicona para que no se les abra.

Cuando esté seco, se les volverá a repartir y podrán disfrutar de su botella de la calma.

La botella de la calma tiene un papel fundamental ya que se les explicará que cuando la purpurina se mueve de forma descontrolada es como cuando ellos están enfadados o nerviosos, su cabeza está llena de pensamientos descontrolados y lo mejor es sentarse, respirar profundamente y tranquilizarse para poder actuar o pensar bien lo que quieran decir o hacer, como cuando la purpurina cae al fondo de la botella.

Así también se les pedirá que cuando estén nerviosos o enfadados agiten la botella liberando así las tensiones emocionales acumuladas y cuando dejen de mover la botella, la purpurina descenderá lentamente ejerciendo en ellos una acción relajante. El pompón es simplemente para que ellos puedan buscarlo con la mirada y tener la mente entretenida, pensando en encontrarlo en medio de tanta purpurina

<b>Sesión 4</b>	
<b>Título:</b> ¿Qué ha desaparecido?	
<p><b>Objetivo general</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar la atención plena</li> </ul>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar la memoria.</li> <li>2. Mantener la atención en dichos objetos</li> <li>3. Identificar los objetos que están y cuáles no</li> </ol>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>15 minutos</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Manzana verde de juguete</p> <p>Manzana roja de juguete</p> <p>Camión verde de juguete</p> <p>Botella de agua</p> <p>Paquete de toallitas</p> <p>Muñeca</p> <p>Alfombra de los punzones</p> <p>Manta o pañuelo</p>
<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula 1º Educación Infantil</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>En la asamblea todos sentados en un círculo se han dispuesto 7 objetos en el medio. Estos objetos elegidos serán parte del entorno diario de la clase, así que conocen su función y utilidad.</p> <p>Después de observar los objetos durante 20 segundos, se cubrirán con una manta, los niños cerrarán los ojos y los tapanán con las manos. Mientras estén con los ojos tapados, se retirará un objeto del centro del círculo.</p> <p>A continuación se les pedirá que abran los ojos e intenten adivinar qué objeto es el que falta.</p>	

Con el tiempo, la actividad se volverá más desafiante, añadiendo uno o dos objetos más y escondiendo dos en lugar de un objeto.

## Sesión 5

**Título:** Nos conocemos

### Objetivo general

- Practicar la atención plena

### Objetivos específicos

1. Prestar atención a los pequeños detalles del compañero.
2. Mantenerse concentrado y en silencio.
3. Mejorar el clima del aula para que se puedan expresar libremente.

### Temporalización

15 minutos

### Recursos

No se requiere

### Espacio

Aula 1º Educación Infantil

### Desarrollo

Los niños y niñas se ponen por parejas y se sientan frente a frente en el suelo con las piernas cruzadas.

Después de asegurarse de que están en la posición cómoda, se les instruye para que se observen detenidamente el uno al otro, prestando atención a cada detalle.

Se les da un tiempo de dos minutos para hacerlo, y luego se les indica que se den la vuelta, quedando de espaldas el uno al otro.

Ahora, el maestro o maestra les pregunta a cada uno de los miembros de la pareja qué pudieron observar del otro: el color de los ojos, la ropa, el cabello, los dientes, las orejas, etc.

Al finalizar de la actividad, se destaca la importancia de prestar atención a los detalles, incluso a los más pequeños o aparentemente insignificantes.

<b>Sesión 6</b>	
<b>Título:</b> Masaje escalofriante	
<p><b>Objetivo general</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conseguir mantener la atención a los movimientos realizados tanto activa como pasivamente.</li> </ul>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar las relaciones con los compañeros</li> <li>2. Seguir las instrucciones de la profesora</li> <li>3. Mantener la concentración en la actividad.</li> </ol>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>15 minutos</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p>Música relajante</p>
<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula 1º Educación Infantil</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Con esta actividad se va a enseñar a cómo relajarse y a la vez se ayudará a mejorar las relaciones con los compañeros de la clase, realizando un masaje por parejas que acabará con un escalofrío.</p> <p>La profesora anteriormente formará las parejas para que no haya conflictos y a continuación se sentarán en la asamblea uno detrás de otro con la pareja, para poder realizar el masaje por la espalda, acompañada de música relajante de fondo. Se realizará el masaje del “Escalofrío” y los niños tendrán que seguir las instrucciones.</p> <p>“Casco un huevo en la cabeza (se presiona con todos los dedos en la cabeza)</p> <p>Baja la yema muy despacio (presionamos con los dedos por la columna)</p> <p>Suben las hormiguitas (andar con los dedos índice y corazón por la espalda hacia arriba)</p> <p>Bajan las hormiguitas (andar con los dedos índice y corazón por la espalda hacia abajo)</p> <p>Suben los vampiros (andar con la yema de todos los dedos por la espalda hacia arriba)</p> <p>Bajan los vampiros (andar con la yema de todos los dedos por la espalda hacia abajo)</p>	

Te aprietan el cuello (apretar los hombros)

Pinto un paisaje (con el dedo índice se pinta lo que cada uno quiere despacito)

Cae la noche (se pasan las palmas de la mano por la espalda de arriba a abajo)

Se abre la ventana (se deslizan las palmadas de la mano por la espalda del centro hacia afuera)

Hace frío (soplar flojito en el cuello)

Hace mucho frío (soplar más en el cuello)

Y ahora... un escalofrío (se aprieta flojito con el dedo pulgar y el índice en el cuello)”

Cuando se termina, se cambia y se realiza el masaje a la otra persona siguiendo también las instrucciones.

## Sesión 7

### Título: Caminamos siendo conscientes

#### Objetivo general

- Ser conscientes de lo que pisan

#### Objetivos específicos

- Caminar, sentir y observar de forma consciente.
- Respetar los elementos de la naturaleza.

#### Temporalización

15 minutos

#### Recursos

Césped artificial

Arena

Tierra

Piedras pequeñas

Sal gorda

Estropajos

Hojas de árbol

<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula 1º Educación Infantil</p>
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>En el suelo, se dispondrá de una variedad de materiales para que los niños exploren distintas sensaciones y texturas con sus pies. Entre ellos, se incluyen la tierra, arena, césped, piedras, hojas, sola gorda, estropajos... entre otros. Los niños y niñas deben caminar descalzos y permanecer quietos hasta recibir indicaciones para moverse. Mientras recorren el área, deben prestar atención a las sensaciones que experimentan al pisar, si está duro, blando, seco, mojado... Después de varias vueltas por el circuito, se reúnen en la asamblea para compartir cómo se han sentido y que sensaciones les ha gustado más y cuáles menos al caminar.</p>

<p><b>Sesión 8</b></p>	
<p><b>Título: Nos convertimos en animales</b></p>	
<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Tomar consciencia de las diferentes partes del cuerpo.</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la atención de los alumnos y sus padres.</li> <li>- Promover la destreza en la habilidad corporal de tensión y distensión de los músculos.</li> </ul>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>25 minutos</p>	<p><b>Recursos</b></p> <p>12 Colchonetas</p>
<p><b>Espacio</b></p> <p>Aula de psicomotricidad</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> <p>Dado que esta sesión marca el cierre del proyecto, se les invitará a los padres a participar ese día, facilitando así una actividad conjunta donde cada padre o madre estará acompañado por su hijo o hija.</p> <p>Esta iniciativa busca brindar un cierre especial al proyecto, permitiendo que las familias compartan un momento significativo y fortalezcan sus vínculos en el contexto de la actividad propuesta.</p>	

La sesión se llevará a cabo en la sala de psicomotricidad del centro, donde se organizarán las colchonetas de manera estratégica. Se distribuirán 12 en posición horizontal, con espacios moderados entre unas y otras. Los niños y niñas se ubicarán, orientados hacia la colchoneta de la maestra. La disposición consistirá en tres filas : se colocarán tres en la primera , cuatro en la del medio y cuatro en la última.

Los participantes entrarán a la sala y se distribuirán a su propia elección. Una vez ubicados todos, la maestra se situará de frente para dirigir la actividad. Antes de comenzar, se realizará un ejercicio de respiración profunda, ya que esto ayuda a los estudiantes a entrar en sintonía con la actividad, se respirará tres veces fuerte y profundo y seguidamente tres veces lento y profundo.

Una vez finalizada la respiración se introducirá el propósito de la actividad: Con entusiasmo se les pedirá que a través de su creatividad e ingenio interpreten el animal que se indique.

El objetivo de la actividad será ejecutar una variedad de posturas de desarrollo psicomotor, con un enfoque principal en tensión y relajación muscular. Para llevar a cabo estas actividades, los animales serán una inspiración.

- El gato: En esta dinámica, se imaginarán que son un gato tranquilo y relajado que busca estirarse. De rodillas, elevarán los brazos hacia arriba, estirando la espalda al máximo para oxigenar toda su columna vertebral. Luego, bajarán los brazos y pasarán a cuatro patas. Aquí se les pedirá que exhalen profundamente y metan el abdomen hacia dentro, arqueando la columna vertebral y bajando la cabeza, manteniendo la vista en su ombligo, durante cinco segundos.

A continuación se simulará el momento donde el gato se cansa y decide reposar sobre sí mismo, trasladando todo el peso de su cuerpo hacia la planta de los pies, con los brazos y la espalda estirada

- La tortuga: Boca arriba se imaginarán que son una tortuga reposando en la arena disfrutando del sol con tranquilidad y calma, mientras escuchan las olas del mar. Sin embargo, de repente notarán algo aproximándose a ellos, lo cual les generará temor e incertidumbre. Para protegerse deberán adoptar la postura característica de las tortugas, retrayendo la cabeza, brazos y piernas dentro del caparazón, en forma de bola. Luego, al percatarse de que solo era un perro que deseaba jugar, ya no sentirán peligro y pasarán a relajarse para seguir disfrutando del hermoso día en la playa. Se repetirá esta actividad dos veces.

- El oso juguetón: Se visualizará a un oso cómodamente sentado en un bosque, cuando de repente aparece una mosca molesta. El oso intentará alejarla con sus garras, pero al no lograrlo, recurrirá a moverla con su nariz, boca y mejillas. Con esfuerzos se contraerán los músculos de la cara para simular este acto y así lograr que la mosca se aleje. Una vez conseguido, pasarán a relajarse, pero la

mosca regresa nuevamente y se pasará a apretar los músculos faciales ahuyentadola. Después de lograrlo, se relajarán nuevamente. Esta actividad también se repetirá dos veces para reforzarla.

- Mono perezoso: Se imaginarán como un mono descansa plácidamente en el bosque, disfrutando del sol y el canto de los pájaros. De repente, se sorprende por la aparición de una manada de elefantes que se aproximan hacia él, Sin tiempo para que se levante, habrá que contraer la tripa con fuerza cada vez más hasta sentir el esfuerzo. por suerte, los elefantes cambian de rumbo y el mono está a salvo. Sin embargo, hay que estar alerta porque vuelven a aparecer. Así que se repetirá nuevamente el ejercicio de contraer la tripa con determinación para estar a salvo. Esta secuencia se repetirá dos veces para ser conscientes.

Al concluir la actividad, los niños/ñas con sus respectivos padres y madres permanecerán en sus colchonetas, disfrutando de un momento de relajación durante unos instantes. Una vez que todos hayan completado su periodo de relajación, se llevará a cabo una asamblea donde se preguntará a los alumnos y padres diferentes cuestiones:

- ¿Qué os ha parecido la actividad?
- ¿Qué animal os ha gustado más representar?
- ¿Habéis sentido las partes de vuestro cuerpo?
- ¿Os ha costado tensar los músculos?
- ¿Estabais concentrados realizando la actividad?

### **5.10 Atención a la diversidad**

Teniendo en cuenta que en el grupo hay un niño con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), el cual supone de una dificultad para prestar atención, controlar los impulsos, y regular la hiperactividad, se tendrán en cuenta en todas las sesiones de esta programación las siguientes consideraciones:

- Reforzar la retroalimentación positiva, estimulando la motivación.
- Permitir descansos para disminuir la tensión y volver a un estado de calma.
- Comunicar pautas claras y concisas, para un mejor entendimiento de la actividad.
- Ubicar al alumno en cercanía de la maestra para reconducirlo cuando sea necesario, así también evitar su distracción y la de sus compañeros
- Repetir las consignas tantas veces como sea necesario.
- Anticipar los cambios y las novedades, contando en la asamblea inicial las actividades del día.

- Asegurar la comprensión de las indicaciones que se han pautado, para evitar la imitación en sus compañeros y reforzar la propia autonomía.

### 5.11 Evaluación

El objetivo de la evaluación es proporcionar una representación precisa de cómo avanza el proceso de aprendizaje, para así poder intervenir de manera efectiva y precisa.

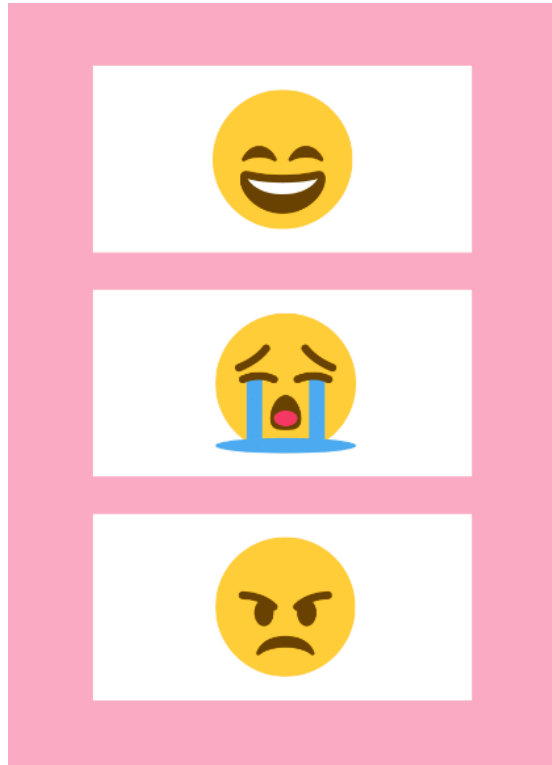
Se recomienda realizar diferentes tipos de evaluación, incluyendo una evaluación inicial, una evaluación continua durante el proceso y una final.

Realizar una evaluación inicial es esencial para comprender los conocimientos previos de los niños antes de iniciar cualquier actividad o proceso general. Una forma de hacerlo es reunirse en la asamblea antes de cada actividad y preguntar a los niños qué saben sobre el tema que se va a abordar. Por ejemplo, se puede indagar si han tenido experiencia previa o han escuchado alguna vez acerca del *mindfulness*.

La evaluación continua implica monitorear constantemente el progreso de todos los elementos involucrados en la educación, con el fin de corregir o ajustarlos a tiempo. El profesor debe realizar una observación continua de todos los estudiantes, centrándose principalmente en la observación. Su objetivo principal es identificar las dudas y dificultades que los niños enfrentan en las actividades, para así mejorar su desarrollo. A través de la observación directa, el profesor evaluará la actitud y el nivel de relajación de los niños durante la realización y conclusión de las actividades. Se puede utilizar un diario donde el docente registrará al final de cada sesión lo que ha sucedido.

DIARIO DE CLASE	Sesión:
Asamblea	
Desarrollo de la sesión	
Final de la sesión	

Al terminar cada sesión, se proporcionará a los niños de manera individual una tabla de las emociones, que consta de tres representaciones faciales: una sonriente, una seria y una triste. Se les solicitará que seleccionen la que mejor refleje su nivel de satisfacción con la actividad realizada, ya sea alta, moderada o baja



**Figura 1.** Tabla de las emociones. Fuente: Elaboración propia

La evaluación final se asemeja a una recapitulación de los resultados de la propuesta educativa en su totalidad. En este sentido, el docente puede llevar a cabo una reunión al finalizar todas las sesiones, planteando una serie de preguntas para comprender los nuevos conocimientos que han adquirido los niños. Finalmente, se realiza una evaluación exhaustiva de todos los conocimientos y habilidades obtenidas al término de la propuesta educativa.

EVALUACIÓN FINAL				
Alumno 1	Muy bien	Bien	En proceso	Necesita ayuda
Es consciente de la respiración				
Lleva a cabo las fases de inspiración y espiración				
Sabe la letra del mantra				
Practicar la vuelta a la calma				
Dominar los movimientos de su cuerpo				
Centrar la atención al momento presente				
Ser conscientes de las partes de su cuerpo				
Controlar su impulsividad				
Identifica sus propias emociones y la de los demás				
Muestra interés por las actividades planteadas				

Es importante que otras personas evalúen el proyecto, por lo tanto se llevará a cabo una entrevista con la familia con el propósito de evaluar posibles mejoras en el comportamiento de los niños, particularmente en cuanto a su gestión emocional. Además, se preguntará si se practica *mindfulness* en el contorno familiar y se solicitará que los padres compartan las situaciones más desafiantes que observen en sus hijos en el día a día.

EVALUACIÓN DEL PROYECTO A LAS FAMILIAS				
	Siempre	Muy a menudo	A veces	Nunca
¿El niño/ña le ha hablado sobre las actividades que hemos realizado en el aula sobre el <i>mindfulness</i> ?				
¿Practican en casa alguna técnica para que el niño se relaje en momentos de estrés y nerviosismo?				
¿Es capaz de estar tranquilo cuando está haciendo alguna actividad o jugando?				
¿Intenta gestionar sus emociones y rabietas?				
¿Ha cambiado la actitud de su hijo/a ante una situación de dificultad para él /ella?				
Como padre/madre, ¿le parece interesante la práctica del <i>mindfulness</i> para su hijo?				

También se realizará una autoevaluación por parte del docente, ya que es muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje. Esta evaluación permite recoger información importante con el objetivo de mejorar el proceso de aprendizaje de los alumnos.

EVALUACIÓN DOCENTE			
	Si	No	A veces
He conseguido motivación en los niños			
La actividad se ha desarrollado correctamente			
He dado información de los progresos y de las dificultades			
He creado un ambiente adecuado para trabajar			
He repartido bien el tiempo			

## 6. Conclusiones

En mi punto de vista, después de completar el Trabajo Fin de Grado, y enfocándome en el objetivo principal, puedo afirmar que el *mindfulness* ofrece varios beneficios en los campos educativo, social y de la salud. Por tanto, pienso que es crucial involucrarlo en la vida de todos desde temprana edad. Los niños aprenden a vivir más tranquilos, mejoran su atención y concentración, fomentan su creatividad y el rendimiento escolar a través de esta técnica. Además, aprenden a autorregular las emociones que sienten y desarrollan sentimientos de empatía y compasión.

Gracias a este trabajo, me he dado cuenta de que la práctica del *mindfulness* es una necesidad fundamental para todas las personas, tanto adultos como niños. Inicialmente, pensaba que sería difícil y costoso aplicar esta técnica en un aula de 3 años. Sin embargo, he comprobado que no es tan complicado introducir a los niños y niñas al *mindfulness* mediante la propuesta planteada.

Es importante mencionar que al llevar a cabo algunas de las sesiones a la práctica he podido demostrar y ver con mis propios ojos todas las ventajas y beneficios que muchos autores defienden sobre el *mindfulness*. Cuando realicé mi primera sesión en el aula, noté que al finalizarla el clima de la clase había mejorado y los niños y niñas se encontraban más relajados y receptivos. Los alumnos y alumnas respondían positivamente a las actividades y siempre llegaban contentos a este momento del día.

En cuanto a la metodología utilizada en esta propuesta, he decidido descartar el método tradicional de fichas, ya que no contribuye al aprendizaje ni al desarrollo del alumno. La imaginación, la creatividad, el juego y la curiosidad de los niños y niñas son a menudo descuidados por muchos centros educativos que se enfocan únicamente en contenidos conceptuales. En estas edades, los niños son una gran fuente de creatividad e imaginación que debe fomentarse en la escuela. Sin embargo, si las escuelas solo se centran en lo conceptual y en asegurarse de que las "fichas" estén bien hechas, están limitando nuevas experiencias para los más pequeños. Mediante el uso de *mindfulness*, la imaginación y creatividad se potencian a través de momentos y experiencias creados con juegos e innovadores recursos.

En conclusión, considero que sería excelente que la práctica del *mindfulness* se adoptara en todos los centros educativos y para todas las edades, ya que un momento de meditación aportará numerosos beneficios, tales como: experimentar un aumento en la calma, una disminución del estrés, mayor atención y mejor manejo de las emociones. Finalmente, pienso que no es imprescindible contar con un conocimiento profundo sobre *mindfulness* para incorporar esta técnica en Educación Infantil. En mi caso, ya estaba familiarizado con algunos principios básicos sobre la atención plena y su impacto actual ya que es un tema que me interesa mucho a nivel personal y profesional, por lo que solo tuve que investigar un poco más para poder diseñar una unidad basada en los principios del *mindfulness*. No obstante, contando con algo de información sobre esta técnica, es más fácil realizar actividades de este tipo en el aula y el profesor también puede experimentar los beneficios del *mindfulness*. Hay que valorar los aspectos que nos forman como personas.

## 7. Bibliografía

Bericat Alastuey, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología.

Papers: Revista de sociología(62), 145-176.

Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia.isa, 1-13. DOI: 10.1177/205684601261

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction.

Psychosomatic Medicine, 64, 71.

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida.

Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y

Segovia, N. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona, España

Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI,

(10), 61-82

Collard,P (2014). El pequeño libro del Mindfulness. 10 minutos al día para reencontrarse con

la vida. Madrid: Gaia Ediciones.

Colomina Sempere, B. (2017). Mindfulness para familias: una maravillosa expedición con

miles de estrellas. Desclee De Brouwer

Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.

García Campayo, J., Demarzo, M., & Modrego Alarcón, M. (2017). *Bienestar Emocional y Mindfulness en la Educación*. Madrid: Alianza

Gascón, M. (2017). *Creciendo con Mindfulness: en casa y en la escuela*. Madrid: Edaf

Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. Obtenido de Xuan Lan Yoga: <https://xuanlanyoga.com/origen-del-mindfulness/>  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>

Guil, R., Mestre, J. M., Gil-Olarte, P., G. de la Torre, G., & Zayas, A. (2018). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: una guía para la intervención. *Universitas Psychologica*, 17(4), 1-12.

Harvey, S. (2009). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Ed.Alianza

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2011). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

Kaiser Greenland, S. (2014). *El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Desclee De Brouwer

Lavilla, M. Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*.

Barcelona: Paidós

López-Cássà, E. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer España

López-Hernández, L. (enero-abril de 2016). Técnicas mindfulness en centros educativos.

Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://doi.org/10.5944/>

RAE. (s.f.). Emoción. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/emoción>

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. BOE (2007).

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020).

*Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena*. *Academia y virtualidad*, 13(2), 133-144.

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.

Serrano, E. (2013). *Estrategias para la autorregulación de las emociones clave para una buena disciplina en etapa preescolar*. Secretaría de Educación Pública, México D.F

Simón, V. (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Barcelona: sello editorial.

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