



Trabajo Fin de Grado

Mindfulness, yoga y arteterapia para la regulación emocional.

Programa de Intervención en Educación Infantil.

Mindfulness, Yoga and Art Therapy for Emotional Regulation.

Intervention Program in Early Childhood Education.

Autora

Laura Ariño Aguilar

Directora

Rocío Herrero Camarano

Grado en Magisterio de Educación Infantil

2025



Mindfulness, yoga y arteterapia para la regulación emocional. Programa de Intervención en Educación Infantil.

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo elaborar un Plan de Intervención para la regulación emocional en los niños y niñas de Educación Infantil, en concreto, aquellos que tienen entre 5 y 6 años, centrándose especialmente en el manejo de la ira y la mejora de la convivencia escolar. Para ello, se ha realizado una revisión teórica destacando la importancia de la educación emocional y sus claves, el desarrollo en la etapa de Educación infantil y las competencias recogidas en el currículo actual. Tras ello, se propone una intervención pedagógica que integra herramientas como el mindfulness, el yoga y la arteterapia. La intervención consiste en ocho sesiones que recogen tanto actividades para ayudar a la identificación y expresión de emociones como herramientas para aprender a manejarlas y autorregularse en diferentes contextos. Aunque el programa no ha podido ser implementado por el momento, se disponen los resultados esperados que justifican el uso del programa en el aula. Con este trabajo se pretende destacar la importancia de la educación emocional desde la primera infancia para conseguir un desarrollo integral de la persona.

PALABRAS CLAVE

regulación emocional, educación infantil, mindfulness, yoga, arteterapia, ira.

Mindfulness, Yoga and Art Therapy for Emotional Regulation. Intervention Program in Early Childhood Education.

ABSTRACT

This Final Degree Project aims to design an Intervention Plan focused on emotional regulation for children in Early Childhood Education, specifically those aged 5 to 6 years, with particular emphasis on anger management and the enhancement of school coexistence. To achieve this objective, a theoretical review has been conducted, underscoring the significance of emotional education and its key components, the developmental characteristics of early childhood, and the competencies established in the current educational curriculum. Based on this framework, a pedagogical intervention is proposed that incorporates methodologies such as mindfulness, yoga, and art therapy. The intervention comprises eight sessions that include activities designed to support the identification and expression of emotions, as well as strategies for managing them and fostering self-regulation in various contexts. Although the program has not yet been implemented, the anticipated outcomes are presented to substantiate its potential benefits and applicability in the classroom. This project aims to highlight the vital role of emotional education from early Childhood in promoting the holistic development of the individual.

KEY WORDS

emotional regulation, early childhood education, mindfulness, yoga, art therapy, anger.

Índice de contenidos

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducción..... | 6 |
| 2. Justificación..... | 7 |
| 3. Marco Teórico..... | 8 |
| a. Características del desarrollo emocional durante la infancia..... | 8 |
| b. Inteligencia emocional..... | 9 |
| c. Regulación emocional en la infancia..... | 10 |
| - Educación emocional..... | 11 |
| - Regulación emocional y autorregulación: definiciones..... | 11 |
| - Procesos implicados en la regulación emocional..... | 12 |
| - Regulación de emociones básicas y emociones difíciles..... | 13 |
| d. Educación emocional en el currículo de Educación Infantil..... | 14 |
| e. Mindfulness, Yoga y Arteterapia como herramientas para el manejo de las emociones... | 15 |
| 4. Planificación de la intervención..... | 18 |
| a. Objetivos..... | 18 |
| b. Metodología..... | 18 |
| c. Competencias..... | 18 |
| d. Destinatarios del programa..... | 19 |
| e. Temporalización..... | 19 |
| f. Sesiones..... | 19 |
| g. Evaluación del programa..... | 38 |
| 5. Resultados esperados..... | 39 |
| 6. Conclusiones..... | 40 |
| 7. Referencias..... | 42 |
| 8. Anexos..... | 47 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. <i>Sesión 1: Introducción al programa</i> | 20 |
| Tabla 2. <i>Sesión 2: El gran hotel de las emociones</i> | 22 |
| Tabla 3. <i>Sesión 3: En el museo de las emociones</i> | 24 |
| Tabla 4. <i>Sesión 4: ¿Qué es la ira</i> | 27 |
| Tabla 5. <i>Sesión 5: Del enfado a la calma</i> | 29 |
| Tabla 6. <i>Sesión 6: Emociones destructivas</i> | 31 |
| Tabla 7. <i>Sesión 7: Respiramos, sentimos y saboreamos emociones</i> | 33 |
| Tabla 8. <i>Sesión 8: Mi joya interior</i> | 35 |

1. Introducción

En este Trabajo de Fin de Grado, se abordará el concepto de la regulación emocional en Educación Infantil, en concreto, en los niños y niñas del último año de esta etapa (aquellos que tienen entre 5 y 6 años). La regulación emocional es una competencia clave para el desarrollo integral del alumnado, sin embargo, este aspecto suele presentar retos importantes en el ámbito escolar, sobre todo en situaciones de convivencia dentro del aula y durante el recreo.

En primer lugar, se revisarán algunos temas, autores y teorías relacionados con este concepto. Se explorarán las características del desarrollo emocional del alumnado en esta etapa, el concepto de inteligencia emocional y su importancia en el entorno educativo, así como las claves y características de diferentes herramientas utilizadas para el manejo de las emociones. Esta revisión permitirá conocer las bases teóricas necesarias para comprender la relevancia de abordar la regulación emocional en la educación temprana.

A continuación, se desarrollará un plan de intervención que podría ser llevado a cabo en un aula de 3º de Educación Infantil en la que hubiera conflictos entre el alumnado, tanto dentro del aula como en el recreo. Esta guía, compuesta por ocho sesiones, integrará técnicas como Mindfulness, yoga y arteterapia, que ayudarán al alumnado a identificar y gestionar emociones difíciles como la ira y les proporcionarán estrategias para prevenir y resolver conflictos.

Finalmente, ya que en estos momentos no existe la posibilidad de poner en práctica el Plan de Intervención diseñado, se hará una reflexión sobre los resultados que se esperaría obtener al llevarlo a cabo en un aula real.

2. Justificación

Partiendo de las conductas observadas durante la experiencia en el aula a lo largo de las prácticas escolares, se ve necesario tener un plan para la resolución de conflictos. Durante estas prácticas, se observaron comportamientos inadecuados como empujones, peleas o incluso mordiscos que surgían de la falta de control de impulsos, especialmente en momentos de desacuerdo y frustración. Estos comportamientos, demostraron la necesidad de implementar estrategias que ayuden a los niños y niñas a manejar sus emociones y resolver los conflictos con sus compañeros.

Además, hoy en día escuchamos y leemos en los medios de comunicación numerosas noticias sobre suicidios, autolesiones o conflictos causados como consecuencia, entre otras cosas, de la falta de recursos o estrategias para afrontar los problemas. Por ejemplo, bajo el titular de *Los problemas de salud mental empiezan a aflorar entre menores cada vez más jóvenes*, San Martín (2025), explica que muchos jóvenes tienen problemas en la actualidad debido a que durante la infancia no han sido ayudados. Además, la periodista Gómez (2023), afirma en un reportaje que el 10% de los alumnos de primaria han sufrido acoso escolar alguna vez en la vida, y que por tanto no hay que olvidarse de que en la etapa de infantil también existe la violencia. Durante la infancia son más moldeables las mentes por lo que se debe trabajar en el control de las emociones, los impulsos y la resolución de conflictos desde el primer momento de la escolarización.

Aunque ya existen algunos programas para desarrollar la inteligencia emocional en el aula, estos no integran de forma conjunta herramientas como mindfulness, yoga y arteterapia. Asimismo, las propuestas de intervención suelen estar dirigidas a niveles educativos superiores o a centros clínicos fuera del centro escolar. Esta realidad evidencia la necesidad de encontrar un programa adaptado a la realidad cotidiana de un aula de Educación Infantil que responda a los retos emocionales observados durante la experiencia práctica.

Por tal razón, se justifica la elaboración de este plan de intervención para ofrecer un recurso práctico que pueda ser aplicado en contextos educativos reales, promoviendo la importancia de la educación emocional desde temprana edad para conseguir un clima positivo en el aula y fortalecer las competencias emocionales y sociales de los niños y niñas.

3. Marco Teórico

a. Características del desarrollo emocional durante la infancia

Para empezar a hablar sobre el manejo de las emociones en la infancia, debemos sentar una base teórica sobre el desarrollo emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta la edad de 5-6 años, que es la destinataria de este programa de intervención.

Desde los primeros meses de vida, los seres humanos muestran una considerable sensibilidad emocional. Las personas nacemos siendo capaces de experimentar sentimientos y estas primeras experiencias emocionales son clave para el aprendizaje, la empatía y las relaciones interpersonales (Greenspan & Thorndike Greenspan, 1997). Desde el nacimiento, los bebés son capaces de reconocer emociones básicas, tanto positivas como negativas (Bisquerra, 2000). La capacidad inicial de regular los estados internos se desarrolla en relación con la presencia de figuras de apego que proporcionen seguridad y dominio emocional, constituyendo la base del apego emocional (Greenspan & Thorndike Greenspan, 1997).

Este proceso de vinculación emocional también se muestra en la capacidad de reconocer expresiones emocionales en los demás e incluso en manifestar empatía. Según Bisquerra (2000), casi desde el nacimiento somos capaces de ser empáticos con las emociones de los que nos rodean y a la edad de ocho meses podemos identificar el significado emocional de la expresión facial de los padres. Conforme van creciendo y avanzando en el desarrollo emocional, los niños y niñas adquieren la capacidad de comprender y responder adecuadamente a las emociones ajenas. Aunque esa habilidad tiene raíces tempranas, a partir de los tres años se hace más evidente. Según Greenspan y Thorndike Greenspan (1997) en esta edad, “los niños comienzan a formar representaciones mentales de sus emociones y las de los demás, lo que les permite predecir y comprender reacciones emocionales” (p. 125) mostrando una mayor sensibilidad social. Además, a partir de entonces, la mayoría de los niños y niñas tienen la capacidad de reconocer los sentimientos de los personajes de los cuentos y nombrar características emocionales como feliz, triste o furioso (Bisquerra, 2000).

A la edad de 5 y 6 años, el desarrollo emocional se caracteriza por una notable complejidad y evolución de las habilidades socioemocionales. Durante este periodo, los niños y niñas experimentan emociones con gran intensidad y frecuencia, aunque muchas de ellas tienden a ser transitorias. Las respuestas emocionales que manifiestan son cada vez más individualizadas y varían en intensidad; y es posible detectar su estado emocional a través de síntomas conductuales observables (García, 2009). A esta edad, son también capaces de

comprender las causas y consecuencias de las emociones propias y ajenas, lo que se vincula con el desarrollo de la conciencia emocional y la empatía (Bisquerra, 2000; Greenspan & Thorndike Greenspan, 1997).

Citando a Goleman (1995) “el desarrollo emocional está ligado a varios procesos de desarrollo, particularmente a la cognición y a la madurez biológica del cerebro” (p. 230), lo que favorece a la aparición progresiva de diferentes habilidades como la empatía, el autocontrol o la autorregulación emocional. Este crecimiento o evolución ocurre en el contexto de las relaciones afectivas, dando especial importancia al papel de los padres, educadores y en general, al entorno del bebé. Tal como afirma Bisquerra (2011) los padres son los responsables de la primera educación emocional que recibimos, destacando así la importancia del entorno familiar desde el nacimiento. En este sentido, Greenspan y Thorndike Greenspan (1997) subrayan que es necesario relacionarse para conseguir un buen desarrollo emocional. Por tanto, “un vínculo afectivo saludable permite al niño explorar el mundo con confianza, desarrollar la comunicación y comprender sus propios sentimientos” (Greenspan & Thorndike Greenspan, 1997, p. 42).

En resumen, podemos afirmar que, hacia los seis años de edad, los niños y niñas ya han adquirido una base sólida para identificar, expresar y empezar a regular sus emociones, aunque este proceso aún requiere de ayuda y orientación por parte del círculo que rodea al niño a lo largo de su crecimiento. Como dice Bisquerra (2000), dos factores que regulan la expresión emocional son la cultura y la sociedad, por lo que es fundamental que tanto la familia como la escuela proporcionen modelos adecuados, espacios seguros para poder expresar sus emociones con libertad y estrategias educativas que fomenten la autorregulación y la empatía.

b. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto clave en la comprensión del desarrollo socioemocional en la infancia, y actualmente es un tema que ha cobrado una gran relevancia en el ámbito educativo. Según la Real Academia Española (2024), *inteligencia* se refiere a la capacidad de entender o comprender, mientras que *emocional* describe lo relativo a la emoción; pero para entender lo que realmente significa este término, debemos remontarnos a los orígenes del concepto y su evolución.

El término fue utilizado por primera vez por Salovey y Mayer en 1990 y fue definido como la “habilidad para controlar emociones y sentimientos propios y de los otros, discriminar entre ellos y usar esa información para guiar el pensamiento y las acciones”

(Rodríguez, 2004, p. 49). Posteriormente, Mayer y Salovey (1997, citado por Bisquerra, 2009), ampliaron la definición señalando que,

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (p. 128)

Como ya hemos visto anteriormente, el desarrollo emocional no solo afecta a la vida afectiva de los niños. Podemos decir que también afecta a su capacidad de razonar y tomar decisiones adecuadas en contextos sociales. Igualmente, siguiendo con esta línea, García (2009) considera que la inteligencia emocional es “la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás” (p. 3).

Desde el ámbito educativo, debemos defender la importancia de incluir la inteligencia emocional en las aulas con el objetivo de no solo preparar a los niños y niñas para el éxito académico, sino también para su bienestar personal y social. Como destaca García (2009), la educación no debe de tener en cuenta sólo aspectos académicos, sino que debe enfatizar la educación de los sentimientos y la valoración de los mismos. No obstante, según algunos autores como Shapiro (1997), se puede observar que muchos niños y niñas sufren de problemas de salud mental debido a la disminución de sus competencias sociales y emocionales, lo que supone un gran riesgo.

Por ende, podemos decir que la inteligencia emocional es una competencia fundamental que debe ser abordada desde las primeras etapas educativas. De hecho, según Mayer y Salovey (1997, citado por Bisquerra, 2009) una de sus ramas más importantes es la regulación emocional, que implica no solo la capacidad de identificar y comprender nuestras emociones, sino también la habilidad para modularse favoreciendo el bienestar personal y social.

c. Regulación emocional en la infancia

Como acabamos de ver, uno de los pilares básicos para el bienestar emocional de los niños y niñas es la regulación de las emociones. A lo largo de este apartado, vamos a investigar acerca de diferentes aspectos relacionados con este término.

- **Educación emocional**

En primer lugar, para entender el concepto de regulación emocional hay que comprender qué entendemos por educación de las emociones. Según Bisquerra (2000, 2009, 2011), la educación emocional es un proceso continuo y permanente (ya que debe estar presente desde la educación infantil hasta la vida adulta), que tiene como objetivo fundamental el desarrollo de las competencias emocionales, entendidas como un elemento esencial del desarrollo personal y necesarias para comprender y regular las emociones de forma adecuada para aumentar el bienestar tanto personal como social de las personas.

Siguiendo con definiciones de otros autores, López (2005) define educar emocionalmente como:

Validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas (p. 156).

Asimismo, según Bisquerra (2005), algunos de sus objetivos generales incluyen la identificación de las emociones propias y las de los demás, la habilidad para regular las emociones propias y prevenir los efectos de las emociones negativas o la habilidad de automotivarse y ver el lado positivo de las cosas.

Por consiguiente, educar emocionalmente implica ayudar desde la infancia a los niños y niñas en el reconocimiento, comprensión y expresión de las emociones. Este proceso no solo favorecerá el desarrollo integral de la persona, sino que también establecerá las bases para adquirir una habilidad clave dentro de la educación emocional: la regulación emocional. A partir de aquí, profundizaremos en este concepto esencial para entender cómo gestionamos las emociones.

- **Regulación emocional y autorregulación: definiciones**

El concepto de regulación emocional, hace referencia a “la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones” (López, 2005, p. 157). Este concepto se ha abordado desde diversas perspectivas. Desde un enfoque cognitivo-conductual, podemos definirlo como “un proceso interno que modula la conducta, donde el individuo es consciente de su propia emoción, siendo capaz de reaccionar adecuadamente” (Perpiñán, 2013, citado en Jurado et al., 2022, p. 68). En cambio, desde una perspectiva más procesual, la regulación emocional puede entenderse como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia

sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, citado por Moral y Hervás, 2017, p. 3).

En este contexto, podemos definir la autorregulación como la aplicación autónoma de estas capacidades. Además, ésta conlleva identificar experiencias personales con convicciones, ideas, pensamientos, y sensaciones en diversos contextos (Jurado et al., 2022). Es importante señalar como advierte Bisquerra (2009), que la regulación emocional no debe confundirse con la represión. En consecuencia, debemos dejar que los niños y niñas expresen todas sus emociones, tanto positivas como negativas, orientándose en el manejo de aquellas que puedan provocarles malestar personal o dificultades en la convivencia.

Desde el ámbito educativo, es necesario fomentar la autorregulación emocional para el bienestar del alumnado. Cuando los niños y niñas consiguen desarrollar la capacidad de identificar sus emociones y las de los demás, no solo fortalecen su autoestima y relaciones sociales, sino que contribuyen a crear un clima escolar más positivo, favoreciendo la resolución de conflictos y mejorando la convivencia dentro del centro (Díaz Blanco, 2015, citado en Jurado et al., 2022), favoreciendo así la importancia de integrar la educación emocional en el currículo desde educación Infantil.

- Procesos implicados en la regulación emocional

Para desarrollar la capacidad de regulación emocional, debemos conocer y dominar los procesos que intervienen en ella, como pueden ser la identificación y expresión de emociones o la puesta en práctica de estrategias para afrontarlas de manera eficaz. Según Shapiro (1997), en este proceso intervienen dos sistemas cerebrales complementarios: las funciones corticales (que están relacionadas con el pensamiento lógico y consciente) y el sistema emocional (que es más instintivo e impulsivo). Tal como menciona este mismo autor, debemos educar al cerebro emocional como al pensante, dando soluciones emocionales a los problemas emocionales (Shapiro, 1997). Lo que quiere decir, que no debemos centrarnos únicamente en la enseñanza del razonamiento sino también en ofrecer respuestas emocionales que les ayuden a responder o reaccionar en diversas situaciones.

Para adquirir las competencias emocionales, se necesita marcar la diferencia entre identificar las emociones propias y controlarlas (Bisquerra, 2000). Por tanto, el primer paso que hay que hacer es ayudar a los niños y niñas a identificar las señales físicas que acompañan a cada emoción. Además, Bisquerra (2000) destaca la importancia de reconocer las emociones negativas como primer paso para gestionarlas, ya que “en la medida en que

uno percibe que tiene emociones negativas que le desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas” (p. 180).

Por otro lado, debemos enseñarles que todas las emociones son aceptables pero que lo que deben aprender a manejar son las reacciones que estas les suscitan, ya que pueden ser buenas o malas (Bisquerra, 2000). Como apunta Shapiro (1997), es necesario enseñarles estrategias como la negociación o la meditación para ayudarles en la resolución de conflictos. Un entorno seguro en el que los niños y niñas pueden explorar, ensayar y regular emociones puede ser proporcionado a través del juego simbólico (Greenspan & Thorndike Greenspan, 1997). Además, debemos ofrecerles herramientas prácticas y técnicas que puedan utilizar en diferentes contextos como el diálogo interno, las autoafirmaciones positivas, la relajación, la meditación, la respiración consciente o la imaginación emotiva entre muchas otras (Bisquerra, 2009). Estas estrategias no solo ayudan a modular las emociones intensas, sino que también promueven un desarrollo emocional equilibrado y saludable.

- Regulación de emociones básicas y emociones difíciles

Otro aspecto a tener en cuenta cuando hablamos de la regulación emocional, es la diferencia entre las emociones básicas y las consideradas difíciles o complejas como la ira, el miedo, la tristeza o la vergüenza. Como afirma Chóliz (2005), “todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas [...] incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal” (p. 4). Por consiguiente, como hemos dicho antes, no debemos reprimirlas, sino aprender a expresarlas y gestionarlas de forma adecuada.

Entre todas las emociones complejas, me gustaría destacar la ira, que según Shapiro (1997) es el problema emocional más común al que se enfrentan los niños y niñas. La ira se puede entender como “una respuesta emocional caracterizada por una activación fisiológica y una expresión facial característica acompañada por sentimientos de enfado o enojo y que aparece cuando no se consigue alguna meta o necesidad o se recibe un daño” (Pérez-Nieto et al, 2008, p. 7). Esta emoción, aunque puede causar problemas, también tiene una función útil ya que, nos permite superar obstáculos para conseguir lo que necesitamos (Shapiro, 1997). Si no aprendemos a manejar este tipo de emociones, puede tener consecuencias como comportamientos disruptivos y agresivos que causan dificultades en la convivencia y relaciones interpersonales. Por ello, es importante entender lo que se encuentra detrás de un determinado sentimiento, aprender formas de manejarlo y asumir la responsabilidad de

nuestras acciones y decisiones hasta llegar a alguna solución (Goleman, 1995). Cuando se consiguen manejar estas emociones y se responde adecuadamente a ellas se consiguen numerosos beneficios como una mayor tolerancia a la frustración, la reducción de conductas agresivas o una mayor capacidad para expresar el enfado sin recurrir a la violencia (Goleman, 1995).

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de las emociones, se recomienda empezar por las básicas como la alegría o la tristeza y pasar después a las sociales como la vergüenza o el amor (Bisquerra, 2009). Con esta evolución, les permitimos a los niños y niñas familiarizarse primero con las emociones universales o innatas y luego avanzar hacia aquellas que se van desarrollando con la edad. Además, como resalta Bisquerra (2011) debemos aprender a manejar las emociones negativas porque son inevitables, mientras que las emociones positivas hay que construirlas, lo que resalta una vez más la importancia de una educación emocional constante y proactiva desde la infancia tanto fuera del aula en el contexto familiar o social, como dentro de ella integrada dentro del currículum y no como una asignatura aparte (Goleman, 1995).

d. Educación emocional en el currículo de Educación Infantil

Actualmente, la educación emocional debe estar presente en las aulas desde educación infantil. En este apartado, vamos a hacer una revisión a algunas leyes o programas que incluyen este aspecto, haciendo de la educación emocional una parte esencial para el desarrollo integral del alumnado de Educación Infantil.

En la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; que es la ley actual también conocida como LOMLOE, se establece de forma explícita la importancia del desarrollo emocional y social del alumnado desde las primeras etapas de su escolarización. Como dice el artículo 19, “se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores, y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión” (p. 122888), por tanto esta ley establece que la educación no solo debe atender a los aspectos cognitivos, sino que también debe contribuir al desarrollo integral de la personalidad, fomentando valores como el respeto y la empatía, para conseguir el bienestar del alumnado.

En Aragón, el Decreto 100/2022, de 29 de junio, por el que se establece el currículo de Educación Infantil de la comunidad, también sigue esta línea de la importancia de la educación emocional desde la primera infancia. Como establece en el artículo 8, uno de los

objetivos de la etapa de Educación Infantil es “descubrir, nombrar y desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas” (p. 20781). A lo largo de todo el currículo podemos ver la importancia de la regulación emocional y la adquisición de valores que contribuyan al bienestar de los niños y niñas, pero podemos destacar en concreto una competencia específica dentro del área Crecimiento en Armonía en la que se trata de forma directa: “CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva”. Además, la competencia personal, social y de aprender a aprender abarca el conocimiento de uno mismo, la regulación emocional y la gestión del estrés, la empatía y las habilidades sociales.

Por último, decir que existen diferentes programas que complementan el currículo para ayudar al desarrollo emocional en Infantil. Entre ellos podemos destacar el Programa Aulas Felices o el Proyecto Emociona. El primero de ellos, está basado en la psicología positiva y el desarrollo de las fortalezas personales y el segundo, en la expresión emocional favoreciendo la autorregulación. Ambos, enriquecen y complementan el currículo, ofreciendo herramientas y técnicas para crear entornos de aprendizaje emocionalmente seguros donde los niños puedan desarrollar sus competencias emocionales desde un enfoque lúdico, vivencial y adaptado a su edad.

Aunque no se ha podido encontrar ninguna investigación oficial sobre los beneficios de estos programas, se han encontrado algunas propuestas basadas en programa Aulas Felices como la de Pérez (2018) que afirma que la implementación de éste, adaptado a la educación Infantil, mediante el uso de técnicas de regulación emocional, psicología positiva y mindfulness, tiene beneficios en el bienestar del aula. Además, en una entrevista a Ricardo Arguís, uno de los fundadores del programa, destacó que los resultados preliminares de las investigaciones estaban dando como resultado la mejora en el bienestar y la disminución de aspectos negativos (Facultad de Psicología, 2023). En cambio, sobre el programa Emociona-t, hay investigaciones como la de Portillo (2019), en la no se han encontrado efectos notorios en la implementación del programa, probablemente por la falta de interés del alumnado.

e. Mindfulness, Yoga y Arteterapia como herramientas para el manejo de las emociones

Para finalizar el marco teórico, vamos a hablar de algunas herramientas que se pueden utilizar en la etapa de Educación Infantil y que van a ser la base de este plan de intervención. El mindfulness, el yoga y la arteterapia ayudan a fomentar la autorregulación emocional

contribuyendo así a una mayor conciencia, aceptación y expresión emocional. A continuación, vamos a ver más a fondo en qué consiste cada una de ellas.

Mindfulness es un término en inglés que se ha utilizado para traducir *sati*, una palabra del idioma pali que significa conciencia, recuerdo y atención (Mañas et al., 2014). Como dice Simón (2011), es difícil describir con palabras lo que es esta experiencia y solo puede lograrse su comprensión a través de la experiencia; “como se dice frecuentemente en el budismo, las palabras sólo son el dedo que apunta hacia la luna, no la luna misma. Las palabras nos han de servir para inducir la experiencia, pero nunca son la experiencia” (p. 20). No obstante, el mindfulness “ha sido descrito como una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es” (Segal, Williams y Teasdale, 2002, citado por Mañas et al., 2014, p. 5).

Durante la meditación, las emociones aparecen de forma espontánea y se hacen conscientes, lo que nos permite canalizar la energía emocional de manera constructiva (Simón, 2011). Las personas que practican mindfulness son capaces de observar y aceptar los pensamientos, las percepciones y las emociones que sienten (Mañas et al., 2014). Esto es especialmente importante en la infancia, donde el mindfulness facilita la identificación y aceptación de emociones difíciles, permitiendo a los niños disfrutar del presente y desarrollar una actitud de aceptación ante situaciones desagradables (Moroño, 2019). Además, en el ámbito académico, se ha demostrado que esta técnica puede mejorar habilidades como la atención sostenida y el procesamiento eficiente de la información (Mañas et al., 2014).

En segundo lugar, el yoga ofrece una vía integradora para el trabajo emocional. Su origen etimológico en sánscrito significa *unión*, haciendo referencia a la conexión entre el cuerpo, mente y espíritu (Khalsa, 2015). Esta disciplina milenaria resulta particularmente afín a la infancia, ya que coincide con la etapa en la que se están configurando las bases neurológicas, conductuales y emocionales de la persona. Por tanto, implementar estas técnicas en el aula de Educación Infantil, representa una gran oportunidad para los niños y niñas (Khalsa, 2015) ya que se obtienen algunos beneficios tanto físicos (desarrollo de fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad) como psicológicos (desarrollo de técnicas de relajación, liberación del estrés, tensión y ansiedad, reflexión o conexión espiritual), personales (aumento de la autoestima y autoconocimiento, potenciación de la creatividad e imaginación...) o sociales (fomento del respeto, la tolerancia y la no violencia; mejorando las relaciones interpersonales) (Kojakovic, 2005).

A través de la práctica de posturas físicas y ejercicios de respiración, los alumnos y alumnas desarrollan habilidades como la paciencia, la atención y la capacidad de autorregulación que son imprescindibles para el manejo del aula y control de las emociones y comportamientos (Ortega y Arango, 2023). Además, presentando el yoga como un juego, se fomenta la conciencia corporal y la relajación desarrollando habilidades como la creatividad y la imaginación (Kojakovic, 2005). El yoga aporta la capacidad de ser consciente de la relevancia de los procesos físicos y psicológicos para canalizar emociones y desarrollar habilidades como la atención, concentración y memoria (Ortega y Arango, 2023).

Por último, la arteterapia es una herramienta con la que canalizar emociones a través de medios artísticos. Rubín (2005, citado por Grau et al., 2020) lo describe como “una vía de integrar sentimientos conflictivos e impulsos de una forma estéticamente satisfactoria, ayudando al ego a controlar, gestionar y sintetizar a través del proceso creativo” (p. 31). Las actividades artísticas fomentan la autoexpresión, la autoestima y la vehiculización de emociones bloqueadas, contribuyendo a la reducción del estrés y la ansiedad y el establecimiento de metas y nuevas relaciones sociales (Schmid, 2005, citado por Dumas y Aranguren, 2013).

El uso del arte como medio terapéutico permite a los más pequeños reconocer y expresar emociones de manera simbólica en un espacio seguro donde tener la oportunidad de explorar conflictos internos y desarrollar habilidades de enfrentamiento (Martínez, 2002, citado por Romo et al., 2009). Además, facilita un espacio para jugar promoviendo la distinción entre la fantasía y la realidad y desarrollando emociones positivas (Dumas y Aranguren, 2013). No obstante, es importante saber que no siempre surgen emociones positivas, por lo que hay que trabajar a través de conversaciones y el proceso individual de arte-terapia cuando surgen emociones que provocan ansiedad o frustración (Romo et al., 2009).

En suma, mindfulness, yoga y arteterapia representan enfoques complementarios que promueven la autorregulación emocional en la infancia desde una perspectiva holística. Su integración en programas educativos puede ayudar al desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales para el aprendizaje, la convivencia y el bienestar general del alumnado.

4. Planificación de la intervención

a. Objetivos

El objetivo principal de este programa es promover el desarrollo de estrategias de manejo emocional en los alumnos y alumnas de 3º de Educación Infantil (niños y niñas de 5-6 años) a través de diferentes técnicas como mindfulness, yoga y arteterapia para reducir los conflictos entre el alumnado, promoviendo una convivencia armónica y un adecuado manejo de las emociones.

b. Metodología

Para ello se desarrollará un plan de intervención destinado a los alumnos de 3º de Infantil basándose en mi experiencia durante las prácticas escolares en un aula en el que se producían conflictos entre varios alumnos, tanto dentro de clase como en el recreo. La falta de control de la ira, desencadenaba comportamientos en ellos como mordiscos, puñetazos o empujones.

En este plan de intervención, se van a utilizar técnicas como mindfulness, yoga o arteterapia para que los niños sean capaces de identificar las emociones que sienten, saber técnicas para controlar la ira y evitar los conflictos en situaciones sociales.

c. Competencias

Tomando como referencia el Decreto 100/2022, de 29 de junio, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Aragón, con el desarrollo de este programa de intervención se pretende alcanzar las siguientes competencias específicas:

Área 1. Crecimiento en Armonía:

- CA.1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.
- CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad:

- CRR.1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus

necesidades e intenciones y para responder a las diferentes oportunidades o situaciones que nos brinda el entorno.

- CRR.3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

d. Destinatarios del programa

Este plan de intervención se ha diseñado para ser aplicado en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto, para aquel alumnado que esté cursando el tercer curso, dado que el grado de dificultad de las actividades propuestas se ajusta a una edad cronológica de 5 o 6 años. No obstante, se podrían realizar pequeñas adaptaciones para poderlo implementar en el aula de segundo de Educación Infantil o incluso en los primeros cursos de Educación Primaria.

e. Temporalización

Este programa de intervención está diseñado para llevarse a cabo durante un mes, con dos sesiones semanales de aproximadamente 1 hora, lo que supone un total de 8 sesiones. El marco temporal en el que se plantea este programa en concreto, es el segundo trimestre del curso escolar, ya que así los niños y niñas ya se conocen entre ellos, el tutor o tutora sabe los posibles puntos de conflicto y conoce a su alumnado, lo que facilita la adaptación del programa a las necesidades reales de la clase permitiendo una mejor implementación de las actividades propuestas.

f. Sesiones

Como ya hemos nombrado anteriormente, este programa de intervención está compuesto de ocho sesiones. La primera de estas, será una sesión de introducción al programa y la siguiente, será una sesión de introducción a las emociones en la que se leerá un cuento que trate sobre las mismas y se preparará un mural que utilizarán a lo largo del trimestre para expresar cómo se sienten cada día.

A partir de aquí, el resto de sesiones tendrán una estructura similar.. Para crear una rutina en las sesiones de emociones, empezaremos siempre con el saludo al sol (YogaKiddy, 2023). A continuación, se realizarán diferentes actividades relacionadas con los objetivos que

se quieren conseguir con cada una. Por último, para dar por finalizada la sesión y volver a concentrarse, se cantará o repetirá un mantra (se trabajarán dos alternamente).

Tabla 1. Sesión 1: Introducción al programa

| | |
|--|--------------------------------|
| Semana 1 - Sesión 1 | Temporalización: 1 hora |
| Título: Introducción al programa | |
| <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar los conocimientos previos que tiene el alumnado sobre las emociones. - Introducir el yoga: <ul style="list-style-type: none"> - Presentar el saludo al sol que se realizará al iniciar cada sesión. - Presentar los mantras que se repetirán para cerrar cada sesión. | |
| <p>Justificación de la sesión:</p> <p>Con esta primera sesión se pretende abrir el programa, permitiendo conocer el punto de partida de la clase en cuanto al tema emocional. Además, de esta forma los niños y niñas serán conscientes del funcionamiento de las sesiones y de lo que se va a realizar durante ese mes.</p> <p>Con la primera actividad, se les enseña que cada persona siente unas cosas diferentes en un momento determinado y que todas ellas son aceptables. Además, se les anima a hablar sobre cómo se sienten creando un entorno seguro en el que todos pueden participar. “Si fomentamos en los niños que expresen lo que sienten, les mostramos que somos sensibles a las señales que emiten y que resulta apropiado hablar sobre los sentimientos” (Elias et al., 1999, p. 221).</p> <p>Con la segunda actividad, se les presentarán dos rutinas de yoga que tendrán que realizar al empezar y finalizar cada una de las sesiones para crear una rutina. Se empezará con el saludo al sol cantado porque es una forma para que conecten con su cuerpo y se relajen. Por último, al acabar con un mantra, se libera la mente de pensamientos, de forma que se focalice la atención para volver a la rutina de clase y nos proporciona un estado de calma (París, 2018).</p> | |
| <p>Descripción de la sesión:</p> <p><u>Actividad 1: ¿Qué sabemos de las emociones?</u> (30 min)</p> | |

En esta actividad, se sentarán el/la profesor/a con el alumnado en asamblea. El/la profesor/a empezará preguntándoles de uno en uno cómo están. Esta pregunta podrá desencadenar otras como: “¿Por qué te sientes así?, ¿Hay algo que podamos hacer para cambiarlo?...”. El resto de los compañeros deberán escuchar y respetar los turnos. En este momento, también se puede hablar sobre algún conflicto que haya ocurrido recientemente en el aula y ver cómo se han sentido y cómo se puede solucionar.

A continuación, el/la profesor/a les preguntará si saben cómo se llama eso que sentimos y si saben nombrar alguna de las emociones. si nombran alguna se les puede preguntar:

- “¿Cuándo te sientes así?”
- “¿Dónde la notas en el cuerpo?”
- “¿Qué cara pones cuando estas (...)?”
- “¿Qué puedes hacer cuando te sientes así?”

No habrá respuestas correctas ni incorrectas, todo será válido ya que es para ver los conocimientos previos que tienen y sus percepciones de las emociones.

Actividad 2: Introducción al yoga: saludo al sol y mantras (30 min)

A continuación, les contará que a lo largo del mes van a realizar varias sesiones relacionadas con las emociones. En ellas tendrán que dejarse llevar, expresarse libremente y respetar las actividades y a los demás. También les dirá que para iniciar y acabar las sesiones van a seguir una rutina. Al empezar, realizarán el saludo al sol y al acabar repetirán un mantra.

A modo de representación vivencial, se invitará al grupo a hacer juntos por primera vez el saludo al sol. Para ello, pondrá en la pantalla digital el video de YogaKiddy (2023), que será el que utilizarán todas las mañanas. Lo repetirán dos veces, una primera haciendo pausas en las diferentes poses y otra seguida. Además, se les animará a cantar la letra.

Para acabar, les explicará de forma sencilla qué es un mantra. Por ejemplo, se puede decir que es como una canción corta que nos ayuda a relajarnos y a sentirnos mejor con nosotros mismos. Además, algunos de ellos tienen como un baile fácil que nos hace más fácil aprenderlos. Durante estas sesiones se trabajarán dos mantras: *Sa ta na ma* (SoyYogaMusic, 2017) y *Sa Re Sa Sa* (YogaKiddy, 2021). La primera vez tendrán que escucharlo y observar los movimientos sentados en indio con las manos en las rodillas en posición de mudra (con el dedo pulgar tocando el índice), mientras que la segunda vez intentarán cantarlo y repetir los movimientos.

Recursos y materiales:

- Ordenador con altavoces y pantalla.
- Video saludo al sol (YogaKiddy, 2023)
- Mantra *Sa ta na ma* (Soy Yoga Music, 2017)
- Mantra *Sa Re Sa Sa* (YogaKiddy, 2021)

Adaptaciones:

- Para alumnado TEA o con dificultades en la comunicación se pueden usar pictogramas para ayudar a expresarse.
- Para alumnado con dificultades motoras se puede adaptar el saludo al sol haciéndolo sentado en el suelo o en una silla y con movimientos que pueda realizar.
- Si no se dispone de pantalla digital, el maestro/a puede guiar los pasos del saludo al sol y del mantra.

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Sesión 2: El gran hotel de las emociones

| | |
|---|--------------------------------|
| Semana 1 - Sesión 2 | Temporalización: 1 hora |
| Título: El gran hotel de las emociones | |
| Objetivos específicos: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las 15 emociones del cuento: tristeza, ira, culpa, preocupación, vergüenza, paz, ansiedad, miedo, gratitud, confianza, orgullo, amor, alegría, satisfacción y esperanza - Asociar emociones con personajes, colores o expresiones. - Fomentar la expresión emocional de manera creativa y en un contexto seguro. - Iniciar el uso de estrategias visuales para expresar sentimientos (regulación emocional). | |
| Justificación de la sesión: | |
| <p>Esta primera sesión, va a ser una introducción del programa de intervención. En ella se van a tratar las emociones de forma general para que aprendan a identificarlas y a expresarlas. Antes de tratar una emoción en particular, es necesario sentar una base sobre las emociones en general. Como dice la psicóloga Cecilia Cores (2022), “cuanto más seamos capaces de</p> | |

reconocerlas mejor, ya que así podremos aprender a cómo actuar ante estas situaciones”. Además, la maestra y pedagoga Nuria Capdevila (2023), apoya esta idea afirmando que para comprender por qué se siente una persona de un modo determinado, es necesario enseñar desde la infancia a reconocer las emociones, facilitando la gestión de las mismas en situaciones concretas.

Descripción de la sesión:

Actividad 1: Lectura del libro “El gran hotel de las emociones” (15 min.)

En primer lugar, los niños y niñas se sentarán en asamblea y el tutor o tutora contará el cuento “El gran hotel de las emociones” de Lidia Brankovic. Este libro habla sobre un hotel en el que se hospedan cada día personajes muy variados, estos representan 15 emociones. Durante la historia, la directora del hotel hace un recorrido por las diferentes habitaciones y nos muestra las necesidades o una pequeña historia de cada huésped, para ayudarnos a comprender cómo se siente esa emoción, cómo se manifiesta en nuestro cuerpo o cómo podemos actuar cuándo la sentimos. El cuento nos enseña que todas las emociones son necesarias y tienen un hueco en nuestro “hotel interior”, pero que hay que aprender a reconocerlas, expresarlas y saber cómo tratarlas.

Durante la lectura del cuento, se pueden ir realizando preguntas a los niños y niñas como:

- ¿Este huésped parece feliz o triste?
- ¿Creéis que le gusta sentirse así?
- ¿Cómo creéis que se siente?
- ¿Qué creéis que necesita este huésped?
- ¿Os gustaría que se quedara mucho tiempo o que se fuera rápido del hotel?
- ¿Alguna vez te has sentido así?

De esta forma, les iremos haciendo reflexionar sobre cada emoción fijándose en los personajes, colores o expresiones que vean ilustrados.

Actividad 2: Nuestro propio hotel de las emociones (35 min.)

A continuación, se les mostrarán a los niños y niñas todos los personajes que han aparecido en el libro y en un gran papel el/la maestro/a habrá dibujado un hotel con 14 habitaciones (vacías y sin color). En grupo se tendrán que poner de acuerdo, qué habitación va a ser para cada huésped y cómo la van a decorar. Para ello, se pueden ayudar de las descripciones e ilustraciones del libro. Por ejemplo, la habitación de ira puede ser la más grande y de color

rojo, mientras que la habitación de tristeza puede ser un baño de color azul. En cada habitación, se pondrá al personaje correspondiente para ayudarles a reconocer cada emoción.

Actividad 3. ¿Cuál es mi habitación hoy? (10 min.)

Cuando hayan diseñado el hotel, éste se pegará en la zona de la asamblea o en un lugar cercano a ella. El/la profesor/a les dará a cada niño/a su fotografía y cada uno se tendrá que colocar en la habitación que represente cómo se siente ese día. Cada mañana durante la asamblea, cada alumno/a deberá colocar su fotografía en el mural y si en algún momento a lo largo de la mañana se siente diferente, podrá cambiar su foto de lugar. De esta forma, podrán expresar cómo se sienten en cada momento de una forma visual.

Recursos y materiales:

- Libro “El gran hotel de las emociones” de Lidia Brankovic
- Personajes del cuento (anexo 1)
- Papel continuo o cartulina grande para realizar el mural del hotel
- Plastidecores, pinturas de palo y/o rotuladores de colores
- Fotografías tamaño carnet del alumnado
- Blu Tack o velcro para poder pegar las fotografías

Adaptaciones:

Dependiendo de las necesidades de la clase se pueden realizar diferentes adaptaciones:

- Reducir o ampliar el número de emociones a tratar.
- Trabajar la realización del mural en gran grupo, pequeños grupos o individualmente.
- Utilizar imágenes, gestos o pictogramas para poder expresarse o para facilitar la comprensión.
- Repetir el cuento o seccionarlo para una mejor asimilación de conceptos.
- Ofrecer preguntas de opción múltiple si les resulta complicado expresarse.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Sesión 3: En el museo de las emociones

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Semana 2 - Sesión 1 | Temporalización: 1 hora |
|----------------------------|--------------------------------|

Título: En el museo de las emociones

Objetivos específicos:

- Favorecer la toma de conciencia corporal a través del yoga.
- Estimular la escucha atenta mediante mindfulness.
- Fomentar la identificación y expresión emocional y el pensamiento.
- Potenciar la concentración y el respeto hacia los compañeros.

Justificación de la sesión:

Con esta sesión, se pretende que los niños y niñas desarrollen la conciencia emocional, sensorial y corporal mediante una experiencia imaginaria como es la visita a un museo.

Al realizar posturas de yoga en la primera actividad, se busca que los niños y niñas tomen conciencia de su propio cuerpo, desarrollen técnicas de relajación y aprendan a controlar la respiración, los cuales según Kojakovic (2005), son beneficios de la práctica de esta disciplina.

Con la segunda actividad, se intentará que los niños y niñas estimulen el sentido del oído, cultivando el silencio interior y entrenando la atención plena. Según Rechtschaffen (2014), en la infancia y adolescencia es fácil distraerse si no se tiene un centro de atención, y con esta actividad, les podemos ayudar a mantenerse enfocados en el presente.

Por último, a través del análisis de diferentes obras de arte podemos ver su capacidad de identificar emociones y su perspectiva sobre ellas, lo que nos ayudará a conocer más a nuestro alumnado y a ver cómo interpretan sus emociones y las de los demás.

Descripción de la sesión:

Actividad 1: Las Yogui-Estatuas (20 min.)

Para empezar la sesión, el/la profesor/a les explicará que hoy van a hacer una visita a un museo un tanto especial. Primero van a visitar la sala de las estatuas y van a tener que posar como ellas. En la pantalla digital se les pondrán diferentes posturas de yoga y los niños y niñas deberán imitarlas, siguiendo las instrucciones (anexo 2).

Actividad 2: El museo de los sonidos (20 min)

A continuación se les dirá que han entrado en la sala de los sonidos. En esta sala tienen que sentarse en el suelo y cerrar los ojos. Tienen que guardar silencio y escuchar atentos diferentes sonidos: campanitas, cuenco tibetano, palo de agua y triángulo. Cuando el sonido

termina, deben levantar la mano y el/la profesor/a les irá preguntando a qué les ha recordado ese sonido, qué creen que es y qué les ha transmitido. Para ello, puede utilizar preguntas guía como:

- ¿Es un sonido fuerte o suave?
- ¿Os gusta u os molesta?
- ¿Dónde podrías escucharlo?
- ¿Es triste o alegre?
- ¿El sonido te alegra o te calma?

Actividad 3: Críticos de arte (20 min)

En esta actividad, los niños y niñas se convertirán en críticos de arte y tendrán que expresar con palabras lo que ven y sienten al mirar cuadros de diferentes artistas. En el anexo 3, aparece una lista de cuadros sugeridos para esta actividad.

Al igual que en la actividad 2, se pueden utilizar preguntas guía para ayudarles a expresarse:

- ¿Qué piensas de esos colores?
- ¿Cómo te sientes al verlo? ¿Feliz, triste, enfadado, en calma...?
- ¿Cómo crees que se sentía la persona que lo pintó? ¿Qué crees que le había pasado?
- ¿Te gusta el cuadro? ¿Por qué?

Para finalizar la sesión, se sentarán en círculo y compartirán lo que más y lo que menos les ha gustado y cómo se han sentido durante la sesión.

Recursos y materiales:

- Ordenador con pantalla y altavoces
- Instrumentos/sonidos: campanitas, cuenco tibetanos, palo de lluvia y triángulo.
- Video saludo al sol (YogaKiddy, 2023)
- Cuadros para observación artística (Anexo 3)

Adaptaciones:

Actividad 1:

- En lugar de utilizar la pantalla digital, el profesor o profesora puede realizar tanto el saludo al sol como las posturas de yoga y que el alumnado le imite.
- Para alumnado con movilidad reducida se pueden adaptar las posturas de yoga para que las realice sentado.

- Si hay niños que se cansan rápido, puede dividirse la clase y que algunos hagan de estatuas y otros de visitantes del museo

Actividad 2:

- Si no se dispone de instrumentos, se pueden poner los sonidos a través de un altavoz.
- En lugar de levantar la mano se pueden realizar diferentes acciones al parar el sonido como abrazarse, levantarse, tocarse la cabeza...

Actividad 3:

- Si no se puede proyectar, se pueden imprimir las obras en papel.
- Se pueden utilizar gestos o pictogramas para expresar lo que opinan de los cuadros.

Fuente: elaboración propia

Tabla 4. Sesión 4: ¿Qué es la ira?

| | |
|--|--------------------------------|
| Semana 2 - Sesión 2 | Temporalización: 1 hora |
| Título: ¿Qué es la ira? | |
| <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción de la ira, sus características y situaciones que nos la producen. - Expresar la emoción de forma artística y verbal. - Fomentar la escucha activa y respeto hacia los compañeros. | |
| <p>Justificación de la sesión:</p> <p>En esta sesión se trabaja una emoción concreta: la ira.</p> <p>Según Blanco (2024), “la ira puede tener importantes implicaciones en el contexto educativo, especialmente en el aula, donde los conflictos interpersonales y las frustraciones académicas pueden desencadenar respuestas emocionales intensas” (p. 14). Por tanto, para poder prevenir y solucionar conflictos, se considera necesario tratar esta emoción en particular. Antes de aprender a gestionarla, los niños y niñas necesitan aprender a identificarla y expresarla, qué es lo que se va a hacer con las siguientes actividades. Para ello, se va a utilizar la pintura como herramienta. Según la psicóloga Gaspar (2025), la pintura tiene múltiples beneficios en la educación infantil ya que no solo ayuda al</p> | |

desarrollo de habilidades motoras finas o a la creatividad, sino que también les ayuda a conectar con su interior y expresar de forma segura y libre sus emociones y sentimientos. En la segunda actividad deberán pintar la ira y se les dejará libertad de colores, ya que la elección de los mismos puede tener una influencia significativa, que ayuda a crear una determinada atmósfera y expresar emociones concretas.

Descripción de la sesión:

Actividad 1: Presentación de la ira (10-15 min.)

Al iniciar la sesión, el alumnado se sentará en la asamblea con el/la maestro/a. En el centro, se colocará el personaje del cuento “El gran hotel de las emociones” que habrán trabajado en la sesión anterior. El/la profesor/a les preguntará si se acuerdan cómo se sentía ese personaje o qué cosas necesitaba. Se puede volver a leer el fragmento del cuento que habla sobre ella:

Ira, en cambio, es muy ruidosa. Hace tanto alboroto que las paredes resuenan y tiemblan. Necesita mucho espacio, así que la pongo en la habitación más grande que tenemos. Una vez cometí el error de poner a Ira en una habitación pequeña, lejísimos para que no molestara a los demás huéspedes. Pero descubrí que, cuando encierras a Ira, puede transformarse en toda clase de emociones: Culpa, Depresión e incluso Vergüenza. Lo mejor que puedes hacer es dejar que Ira haga el ruido que quiera, así podrá marcharse enseguida (Brankovic, 2023).

A continuación, se hablará sobre situaciones que les hacen sentir como ese personaje y cómo actúan ante ellas.

Actividad 2: Pintando la Ira (25-30 min)

Para esta actividad, se colocarán todas las mesas juntas y encima de ellas un folio o cartulina en blanco tamaño A4 por cada alumno/a. En el centro, se colocarán témperas de diferentes colores y pinceles de diferentes tamaños y grosores.

Se les pedirá a los niños y niñas que se coloquen delante de un folio y que pinten “la ira”. No se les darán más instrucciones para que ellos mismos decidan qué colores quieren utilizar y cómo realizar su obra de arte.

Cuando vayan acabando, se les preguntará “¿Qué es para tí la ira?” o si les resulta muy difícil de responder se les puede preguntar “¿Qué es lo que has pintado? ¿Por qué te produce ira?”. Sus respuestas se escribirán en un post-it que se pegará en una esquina de la

obra de arte junto con su nombre.

Actividad 3: Compartiendo ideas (20 min)

Para acabar con la sesión, se volverán a sentar en asamblea y todos los que quieran participar podrán salir al centro a enseñar su obra de arte y a compartir qué es para ellos la ira y por qué la han pintado de esa forma. El resto de compañeros podrán hacer preguntas para crear un diálogo abierto en el que todos puedan expresarse libremente desde el respeto.

Recursos y materiales:

- Libro “El gran hotel de las emociones” (Brankovic, 2023)
- Personaje de la ira en el cuento (imagen grande o muñeco)
- Cartulinas o folios tamaño A4
- Témperas de colores varios
- Pinceles de diferentes tamaños y grosores
- Post-its
- Rotulador o bolígrafo

Adaptaciones:

Dependiendo de las necesidades de la clase se pueden realizar diferentes adaptaciones:

- Se pueden realizar los dibujos individualmente, por parejas o grupos.
- En lugar de utilizar pinceles, si no han desarrollado la pinza se puede utilizar pintura de dedos. También se pueden cambiar las témperas por acuarelas.
- Si hay algún alumno/a TEA o con dificultades para expresarse y/o comprender, se pueden utilizar pictogramas o tarjetas visuales.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5. Sesión 5: Del enfado a la calma

| | |
|---|--------------------------------|
| Semana 3 - Sesión 1 | Temporalización: 1 hora |
| Título: Del enfado a la calma | |
| Objetivos específicos: | |
| - Identificar sensaciones físicas y emocionales asociadas a la emoción de la ira. | |

- Expresar corporalmente, a través del movimiento y la música, la sensación de ira.
- Conocer estrategias de regulación emocional como el yoga y la relajación guiada (mindfulness).
- Diferenciar cambios físicos producidos al enfadarse.

Justificación de la sesión:

Con esta sesión, se busca facilitar que los niños y niñas reconozcan las señales corporales de la ira y aprendan a canalizarla a través de la arteterapia (expresión corporal con música), el yoga y el mindfulness (relajación guiada).

Según Clarke (2015), la habilidad de relajarse y aclarar las mentes de manera consciente ayuda a abordar entre otras muchas cosas los problemas de ira, ya que, ayuda a disminuir el ritmo cardíaco y la tensión muscular (ambas sensaciones físicas que sentimos al enfadarnos). Por tanto, si les enseñamos desde la infancia técnicas para conseguir este estado, les resultará más fácil controlar sus impulsos y comportamientos en momentos de ira. Además Pinos (2019), afirma que para “aplacar al tigre interior”, debemos verbalizar los motivos, descargar la frustración y proponer soluciones, por ejemplo, aplicando técnicas de respiración profunda, de visualización o meditación creativa.

Descripción de la sesión:

Actividad 1: Estoy enfadado (20 min)

Para iniciar la sesión se recordará lo que se había hablado sobre la ira en la sesión anterior. Se puede utilizar tanto el personaje del cuento como las obras de arte que habían hecho, las situaciones que les causaban enfado o sus definiciones de esta emoción.

Cuando acaben, el/ la profesor/a les pedirá que se pongan de pie y que se muevan o bailen por el espacio según lo que les cause la música (anexo 8). Esta será música fuerte que de pie a expresar corporalmente la ira o enfado. Cuando pare la música, el alumnado debe verbalizar cómo se siente y en qué ha pensado mientras estaba la música (si les ha recordado a alguna situación, por qué se sentían así, por qué se movían así...).

Actividad 2: Me tranquilizo (20 min)

A continuación, cambiará la música a una relajante (anexo 8) y les pedirá que se tumben en el suelo y se pongan cómodos. Les pedirá que hagan unas posturas de yoga y que luego sigan las indicaciones de la historia que contará del libro *Imaginaciones* de Carolyn Clarke (anexo 4). Al acabar la historia, les preguntará cómo se sentían antes, durante y después de

la historia.

Actividad 3: ¿Cómo cambia mi cuerpo? (15 min)

Para acabar, se hablará de los cambios físicos que se producen cuando estamos enfadados (corazón acelerado, ganas de gritar, tensión en los músculos...) y cuando nos relajamos (respiración lenta, mente tranquila, cuerpo sin tensión...). De esta forma será más fácil identificar el sentimiento de ira y tomar decisiones para calmarse. Por último, se pondrá la canción *Me tranquilizo* (Orientacionandujar, 2014), para reforzar lo aprendido.

Recursos y materiales:

- Ordenador con altavoces.
- Música intensa y relajante (anexo 8)
- Libro *Imaginaciones* de Carolyn Clarke
- Canción *Me tranquilizo* (Orientacionandujar, 2014)

Adaptaciones:

Dependiendo de las necesidades de la clase se pueden realizar diferentes adaptaciones:

- Si hay alumnado con diversidad funcional motora se pueden expresar las emociones con otros movimientos (solo con los brazos, con la cara, con las piernas...).
- Las historias del libro se pueden adaptar con vocabulario más sencillo o cambiar la historia dependiendo de los gustos e intereses del grupo.
- Para alumnado TEA o con dificultades verbales se pueden usar pictogramas para expresar cómo se sienten.

Fuente: elaboración propia

Tabla 6. Sesión 6: Emociones destructivas

| | |
|---|--------------------------------|
| Semana 3 - Sesión 2 | Temporalización: 1 hora |
| Título: Emociones destructivas | |
| Objetivos específicos: | |
| <ul style="list-style-type: none">- Tomar consciencia de la respiración para relajarse.- Desarrollar estrategias para gestionar emociones difíciles. | |

- Ayudar al desarrollo de la regulación emocional adquiriendo consciencia de las emociones.
- Entender cómo nos afectan las emociones destructivas.

Justificación de la sesión:

Esta sesión está basada en una Lección del libro *Educación Mindfulness: el cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos* de Daniel J. Rechtschaffen. Siguiendo los consejos de este autor, primero les vamos a enseñar a los alumnos “un lugar donde se sientan seguros” en caso de sentir emociones muy fuertes (respiración de anclaje). Durante esta sesión, el alumnado va a ser consciente de las emociones en su cuerpo a través de un viaje imaginario. Como dice Rechtschaffen (2014), hay que recordarles a los niños y niñas que no hay emociones negativas, ni “estamos intentando librarnos de los malos sentimientos; estamos aprendiendo a cuidarnos el corazón en momentos de turbulencia emocional” (p. 269).

Descripción de la sesión:**Actividad 1: Respiración de anclaje** (15 min)

En esta primera actividad, se les va a enseñar la respiración anclaje (Rechtschaffen, 2014, p. 227-233). Para ello, se colocarán todos en la alfombra de la asamblea y seguirán los pasos que se proponen en el anexo 5. Con esta herramienta, el alumnado será capaz de adquirir consciencia de su respiración y prestarle atención plena para conseguir un estado de relajación. Esta respiración les servirá tanto cuando practican mindfulness como cuando estén en alguna situación que les produzca malestar emocional.

Actividad 2: Viaje de corazón pleno (15 min)

En esta actividad, se va a contar una situación que les pueda causar ira, enfado o frustración. Tiene que ser una situación cercana a ellos y que puedan vivirla en su día a día. Para este programa, se va a hacer una adaptación de la historia que narra Rechtschaffen (2014, p. 266-267) (Ver anexo 6).

Actividad 3: Roleplay (25 min)

Para acabar la sesión, se dividirá la clase en grupos de 3 o 4 alumnos. Se les pedirá que piensen en una situación que les cause malestar, enfado o alguna emoción desagradable. Deben representar esa situación buscando una solución calmada al conflicto. El resto de los

grupos serán espectadores y cuando acaben podrán proponer otras técnicas o herramientas para resolver el conflicto (como usar la respiración de anclaje, pedir ayuda...).

Recursos y materiales:

- Libro *Educación Mindfulness: el cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos* (Rechtschaffen, 2014) o los fragmentos del mismo que se encuentran en los anexos 5 y 6.

Adaptaciones:

Dependiendo de las necesidades de la clase se pueden realizar diferentes adaptaciones:

- Para alumnado con dificultades de atención se pueden utilizar historias más cortas o con imágenes y videos que les ayuden a focalizarse.
- Para alumnado TEA o con dificultades para expresarse se pueden usar pictogramas para contar la historia y para ayudarles a expresar cómo se sienten.
- En la tercera actividad, se les pueden proponer las situaciones que tienen que representar para que les resulte más sencillo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 7. Sesión 7: Respiramos, sentimos y saboreamos emociones

| | |
|---|--------------------------------|
| Semana 4 - Sesión 1 | Temporalización: 1 hora |
| Título: Respiramos, sentimos y saboreamos emociones | |
| Objetivos específicos: | |
| <p>Justificación de la sesión:</p> <p>Con la actividad 1, los niños y niñas no solo tonificarán y estimularán sus músculos, sino que también liberan tensiones acumuladas (Moreno, 2023). Además, se les ofrece un canal corporal con el que expresar emociones intensas, ya que, al “rugir”, pueden soltar la sobrecarga emocional. De esta forma se les proporciona otra herramienta de autorregulación.</p> <p>Con la actividad 2, se busca que el alumnado tome conciencia plena de lo que está haciendo. Según Rechtschaffen (2014), la práctica de comer con mindfulness, puede ayudar a “poner consciencia sensorial plena en todo lo que hacemos en nuestras vidas, ya sea</p> | |

desayunar o ponernos los zapatos” (p. 219), lo que les ayudará a aumentar el nivel de atención, a la vez que intentaremos traerles recuerdos que les produzcan emociones.

Con los mandalas de la actividad 3, se pretende que los niños y niñas tengan una herramienta que les ayude a relajarse y a expresar sus emociones a través de los colores. Como dice (Martinez, 2009), “para el niño pintar o crear mandalas puede ser un medio de autoterapia” (p. 6). Además, esta misma autora expone que tienen numerosos beneficios como la mejora de la atención, el conocimiento de sí mismo o el desarrollo de la creatividad entre muchos otros.

Descripción de la sesión:

Actividad 1: El rugido del león (15 min)

En esta primera actividad, se va a hacer una postura de yoga que sirve para liberar tensiones y por tanto les puede ayudar en algún momento de su día a día para calmarse, soltarse o desbloquearse.

Para hacer esta postura se van a seguir las indicaciones descritas por Moreno (2023):

1. Los niños y niñas se sentarán sobre los talones con los dedos gordos juntos y el empeine apoyado en el suelo y apoyarán sus manos sobre las rodillas.
2. Inspirarán profundamente y mientras expulsan el aire por la boca, deben proyectar su cuerpo ligeramente hacia delante a la vez que estiran los dedos de la mano como si fueran las garras de un león.
3. A la vez, abrirán la boca y tienen que sacar la lengua hacia abajo todo lo posible.
4. La mirada la tienen que dirigir hacia la punta de la nariz.
5. Todos los gestos se deben acompañar con el rugido del león “aaahhh”.

Actividad 2: Mindfulness de los sabores (25 min)

Una vez que ya se hayan liberado, se sentarán todos en círculo y el/la profesor/a les sacará un trozo de chocolate y les contará que es un chocolate mágico que produce sensaciones si lo toman con los cinco sentidos. Repartirá un trozo a cada uno e irá guiando “la cata” con las siguientes indicaciones:

- “Mira tu trozo de chocolate: ¿Qué forma tiene?, ¿De qué color es?...”
- “Tócalo con cuidado: ¿Es blando o duro?, ¿Está frío o caliente?, ¿Se derrite?...”
- “Ahora acércalo a tu nariz: ¿A qué huele?, ¿Huele bien o mal?...”
- “Ahora mételo en tu boca pero no lo muerdas: ¿Se derrite?, ¿Qué notas?...”

- “Ya lo puedes masticar muy despacio, disfruta de su sabor”

Cuando se acaben el chocolate, se puede hablar sobre cómo se han sentido, si les ha recordado a alguien o a algo o que les ha parecido la experiencia.

Actividad 3: Pintando mandalas (15 min)

Para la última actividad de la sesión, el maestro o maestra imprimirá diferentes mandalas (anexo 7) y cada niño/a deberá elegir una para pintar. Con música de fondo, tendrán que pintarla como ellos quieran de forma que transmitan sus sentimientos a través de los colores y que tengan otra herramienta más para autorregularse.

Recursos y materiales:

- Trozos de chocolate.
- Mandalas impresos.
- Lápices de colores, ceras o rotuladores.
- Ordenador con altavoces para reproducir música.

Adaptaciones:

- Si hay algún alumno TEA o con dificultades en la comprensión y expresión oral se pueden utilizar pictogramas o imágenes para explicar las actividades.
- Si algún niño tiene alguna dificultad motriz, puede realizar el rugido del león sentado en la silla o en otra postura que pueda realizar.
- Si hay algún alumno con intolerancias alimenticias o por cualquier otra razón se puede cambiar el chocolate por otro alimento como las pasas o las frutas.
- Los mandalas pueden ser de diferentes dificultades dependiendo de las capacidades del alumnado.

Fuente: elaboración propia

Tabla 8. Sesión 8: Mi joya interior

| | |
|--|--------------------------------|
| Semana 4 - Sesión 2 | Temporalización: 1 hora |
| Título: Mi joya interior | |
| Objetivos específicos: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar los aprendizajes del programa mediante una experiencia significativa. | |

- Estimular la creatividad y la expresión emocional.
- Fomentar la autorreflexión sobre las sesiones y las herramientas adquiridas.
- Despedir el programa con una actividad simbólica que ayude al bienestar emocional y a reforzar la autoestima.

Justificación de la sesión:

Con esta sesión se quiere dar cierre al programa de intervención. Para ello se hará la lectura del cuento *La joya interior* (Llenas, 2021), que invita a los niños y niñas a reconectar con su esencia y su mundo emocional interno, mensaje que está alineado con la práctica de mindfulness, yoga y arteterapia. Como Llenas (2021) dice en la sinopsis de la historia, “si cuidamos y cultivamos nuestra esencia, podremos recuperar nuestro valor y autoestima perdidos y, ante los giros y los golpes que nos dé la vida, ya nunca estaremos solos, porque por fin nos tendremos a nosotros mismos”.

Con esta lectura, se pondrá fin al programa con una experiencia significativa, conectando con lo aprendido y reforzando que nosotros somos los responsables de nuestra calma y el manejo de lo que sentimos. Además, con la actividad de crear “mi joya interior”, se llevan un recurso simbólico al que pueden volver para reconectar con ellos mismos.

Descripción de la sesión:

Actividad 1. Lectura *La joya interior* (Llenas, 2021) (20 min)

En esta primera actividad se sentarán en asamblea el/la profesor/a y el alumnado. Allí, el/la profesor/a enseñará la portada del cuento y leerá el título. Sabiendo que es una actividad que forma parte del programa les hará preguntas como:

- “¿Qué creéis que quiere decir eso de la joya interior?”
- “¿Dónde creéis que está esa joya?”
- “¿Qué cosas hemos hecho durante este mes que nos ayudan a cuidarla?”

Después de esta pequeña introducción el/la profesor/a leerá la historia, haciendo pequeñas pausas y enseñando las ilustraciones. Además, puede ir haciendo preguntas como:

- “¿Vosotros sentís vuestra joya?”
- “¿Cómo creéis que se siente ahora el personaje?”
- “¿A qué tenéis miedo vosotros?”
- “¿Alguna vez os habéis sentido así?”
- “¿Quién os quiere y os cuida para ayudaros cada día?”

Actividad 2. Mi joya interior (30 min)

Al acabar la historia, el/la profesor/a dejará piedras de diferentes tamaños y formas en la alfombra. Cada niño/a debe elegir una para que represente a su joya interior. Después la podrá decorar con lo que quiera, por lo que en una mesa habrá: témperas, pinceles, purpurina, cola blanca y cualquier material que puedan y/o quieran utilizar. De esta forma cada uno tendrá un recurso simbólico al que acudir para reconectar con ellos mismos, tanto cuando sienten emociones fuertes como cuando sientan que están solos o que han perdido su esencia.

Actividad 3. Reflexión final (10 min)

Para acabar, se volverán a sentar todos juntos en asamblea y el/la profesor/a les preguntará sobre lo que han aprendido durante las sesiones, qué cosas les han gustado más y cuáles menos, si creen que les ha servido para algo o si van a utilizar esas herramientas en el futuro cuando las necesiten.

Recursos y materiales:

- Libro *La joya interior* (Llenas, 2021)
- Piedras de diferentes formas y tamaños
- Pinceles
- Témperas
- Cola blanca
- Purpurina

Adaptaciones:

- Si no se dispone del cuento se puede ver el video de YouTube de Cuentos Asombrosos (2023).
- En lugar de que sea el/la profesor/a el que traiga las piedras, si se dispone de algún parque o zona donde puedan encontrarse cerca, se puede hacer una salida con los alumnos y que sean ellos los que las busquen.

Fuente: elaboración propia

g. Evaluación del programa

Para evaluar las actividades de las diferentes sesiones se va a utilizar la observación directa de las respuestas y comportamientos del alumnado durante el desarrollo de las mismas, dando importancia a la evolución de los conocimientos durante el proceso. Así pues, la evaluación no tendrá por objetivo una mera calificación, sino que nos servirá para dar una retroalimentación positiva tanto al alumnado como al profesor/a para identificar qué aspectos se deben mejorar y cuáles son los puntos fuertes.

Como se ha detallado anteriormente, en la primera sesión del programa se hará una asamblea inicial para explorar los conocimientos previos del alumnado. Esta, nos servirá como evaluación inicial, que ayudará a saber de qué punto se parte para ver la evolución. Igualmente, al conocer las características y conocimientos previos del alumnado, se pueden adaptar las actividades a ellos, haciendo del proceso de aprendizaje más significativo.

Asimismo, en la última sesión se realizará un proceso parecido, en el que reunidos en asamblea, se hablará de todo lo que han aprendido durante las sesiones, haciendo un repaso por todas las herramientas que se les han presentado y viendo si ha habido evolución de sus respuestas desde el primer día. Además, esto no servirá únicamente como evaluación final del alumnado si no que se harán preguntas sobre lo que más les ha gustado, lo que menos o lo que cambiarían para conseguir también una evaluación del propio programa desde el punto de vista de los destinatarios.

Durante el desarrollo de las sesiones, el/la profesor/a llevará un registro anecdótico en el que apuntará hechos significativos y destacados, tanto positivos como negativos, que ocurren durante las sesiones o fuera de ellas pero relacionadas con los objetivos del programa (Por ejemplo, conflictos entre el alumnado, forma de resolverlo, utilización de las herramientas aprendidas en alguna situación, etc.). De esta forma, obtendremos una evaluación continua del programa que nos ayudará a analizar la efectividad de las sesiones propuestas, observar el avance o dificultades en el alumnado y hacer modificaciones en la intervención si se considera necesario.

Con toda esta información, el/la profesor/a tendrá la posibilidad de rellenar una rúbrica de evaluación (anexo 9), que recopila los aspectos más relevantes que se han querido conseguir al implementar este programa en el aula. De esta forma, podrá ver de forma más esquemática qué aspectos se deben seguir trabajando y cuáles ya están logrados, contribuyendo a una mejora continua del proceso de enseñanza-aprendizaje y del desarrollo emocional de los alumnos/as.

5. Resultados esperados

Debido a la falta de tiempo y a diversas incompatibilidades, no se ha podido poner en práctica el programa de intervención planteado. Por tanto, no se puede saber con certeza si se alcanzarían los objetivos propuestos con estas sesiones. No obstante, se va a hacer una reflexión sobre lo que se espera conseguir y un repaso por los resultados obtenidos en algunos programas que han influenciado o han sido utilizados para diseñar esta propuesta.

Con la implementación de las sesiones, se pretende que el alumnado sea capaz de identificar y expresar sus emociones y las de los demás como primer paso para el manejo de las mismas. Asimismo, como objetivo principal se quiere conseguir que los niños y niñas dispongan de numerosos y valiosos recursos que puedan utilizar para manejar sus emociones, sobre todo las negativas como la ira, para conseguir una mejora de la convivencia.

Existen numerosos programas educativos que abordan el manejo de la ira como objetivo de tratamiento en sus programas de mejora de conducta en la infancia. En este sentido, los estudios muestran buenos resultados con técnicas de desactivación como la meditación (Pérez et al., 2012).

Otro ejemplo de buenos resultados, lo vemos con la puesta en práctica de la propuesta diseñada por París (2018). La maestra consiguió ver una mejora en el comportamiento de su alumnado después de usar mindfulness durante unas pocas semanas, mejorando la atención y el rendimiento. Además, los alumnos y alumnas mostraron una actitud positiva hacia la práctica, utilizando de forma autónoma herramientas que les había proporcionado como las botellas de la calma, lo cual sugiere una apropiación efectiva de los recursos trabajados.

Asimismo, en una entrevista realizada a Ricardo Arguís, uno de los fundadores del programa *Aulas Felices*, comentó que aunque la mayoría de los resultados con programas basados en la psicología positiva, que incluyen técnicas como el mindfulness o la educación emocional, también hay resultados negativos que pueden ser debidos a actividades poco efectivas o demasiado repetitivas (Facultad de psicología, 2023).

A modo de resumen, se espera que la implementación del presente programa favorezca el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional en el alumnado, contribuyendo a una mejora del clima escolar, la gestión de la ira y la expresión de emociones. A largo plazo, esto podría implicar un mayor bienestar emocional, que repercutirá tanto en el desarrollo personal como académico.

6. Conclusiones

Como hemos ido exponiendo a lo largo del presente Trabajo de Fin de Grado, la educación emocional es uno de los pilares fundamentales del desarrollo integral de las personas y debe empezar a trabajarse desde la infancia. En los últimos años, se oyen más casos preocupantes sobre niños o adolescentes con problemas de salud mental y los datos lo confirman: según el Instituto Nacional de Estadística, en 2024, se suicidaron 13 menores de 15 años y 273 jóvenes de entre 15 y 29 años en España, lo que suponen cifras muy alarmantes, que son consecuencia de una gestión emocional deficiente.

Los problemas y las emociones desagradables no se van a poder evitar. Recientemente hemos vivido la pandemia del COVID-19 y otras situaciones como la erupción del volcán de la Palma o las inundaciones de la DANA. Estas situaciones no solo afectan a los adultos, sino que también han tenido un fuerte impacto en la vida de los niños y niñas. Por ello, es fundamental dotarles de herramientas y recursos emocionales que les permitan afrontar estas diversidades con fortaleza.

A lo largo del marco teórico, hemos puesto de manifiesto la importancia del contexto para conseguir un desarrollo emocional adecuado. En primer lugar, la familia tiene un papel esencial, ya que son los primeros responsables de la educación del bebé. No obstante, la escuela también tiene la responsabilidad de cubrir las carencias de las familias, y dotar de las herramientas y estrategias necesarias para que el alumnado aprenda a identificar, gestionar y expresar sus emociones de manera sana.

Para incluir a las familias en el programa y fomentar también la gestión emocional desde casa, si se llevara a cabo la intervención sería conveniente mantener una comunicación fluida con ellas. Antes de iniciar el programa, se solicitará su consentimiento para ponerlo en práctica y para poder grabar algunas sesiones para compartirlas con las familias y que pudieran reforzar en casa las herramientas trabajadas en el aula. Igualmente, se les pediría su colaboración para evaluar la evolución emocional de sus hijos e hijas y para hacer posibles recomendaciones de mejora para futuras implementaciones.

En segundo lugar, destacar especialmente la importancia del papel del profesorado en esta tarea, ya que es la persona que les ayuda a identificar lo qué están sintiendo, las causas de estos sentimientos y las posibles soluciones. Además, debe promover un clima de aula seguro y respetuoso, donde las emociones puedan ser expresadas y escuchadas con empatía. En conclusión, el objetivo principal de un buen maestro no solo es enseñar conocimientos, sino enseñar a pensar, a sentir y, en definitiva, a ser felices.

Con esta propuesta se pretende diseñar un plan de intervención emocional realista, asequible y fácil de implementar, con actividades que se puedan llevar a cabo en todas las escuelas e incluso con las familias en casa. Su diseño es flexible permitiendo adaptarlo a distintos contextos y necesidades, lo que facilita la puesta en práctica aunque no se disponga de suficientes recursos o una formación en inteligencia emocional.

El objetivo del programa es enseñar herramientas sencillas y efectivas para ayudar al alumnado a reconocer, gestionar y expresar sus emociones, fomentando su bienestar emocional desde la infancia. Para conseguir este fin, se han utilizado herramientas y recursos inspirados en las disciplinas del yoga, mindfulness y arteterapia, las cuales permiten trabajar la conciencia corporal, la atención plena y la expresión emocional de una manera creativa, motivadora y significativa. Estas herramientas producen numerosos beneficios como el desarrollo de la autorregulación emocional, la mejora de la concentración o la exploración del propio cuerpo, proporcionando un espacio de calma, autoconocimiento y conexión consigo mismos, algo fundamental en la etapa de educación infantil.

Este plan no busca ser la solución definitiva al preocupante aumento de problemas relacionados con la salud mental, pero sí busca ser un punto de partida hacia una educación más consciente, donde la educación emocional no sea solo parte de un programa de intervención sino que forme parte del día a día de las aulas. Es necesario que el sistema educativo de más importancia a la educación emocional. Todos los colegios e institutos deberían tener una asignatura en el currículo que se dedicara a ello, pero para eso, se debe de empezar por dar una formación al profesorado. Invertir en la formación emocional del profesorado es una necesidad urgente ya que se necesitan herramientas, recursos, espacios y tiempos para poder acompañar emocionalmente al alumnado de forma eficaz.

Para terminar, expresar que, aunque este plan sea por ahora solo una propuesta, me hubiera gustado poder llevarlo a cabo en un aula real para poder observar su impacto y demostrar su eficacia. No obstante, en un futuro, espero poder implementarlo y seguir mejorándolo con la práctica. Como futura maestra, espero poder aportar mi pequeña semilla en la mejora de la educación, acompañando a cada niño y niña tanto en su aprendizaje académico como en su crecimiento personal y emocional.

7. Referencias

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 95-114.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclee de Brouwer. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025104.pdf>
- Blanco, B. (2024). *Estrategias de gestión y control de la ira en Educación Infantil: una propuesta educativa*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio: UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/75438>
- Brankovic, L. (2023). *El gran hotel de las emociones*. Maeva Young.
- Cabero, M., & Filella, G. (2016). *Proyecto Emociona: Guía para el desarrollo de la competencia emocional en infantil y primaria*. Editorial Graó.
- Capdevila, N. (2023). *Educación emocional: la importancia de que los niños expresen las emociones*. Etapa infantil.
<https://www.etapainfantil.com/educacion-emocional-importancia-ninos-expresen-emociones>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia.
<https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Clarke, C. (2015). *Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños*. (V. Scirgalea, trad.). Bambino Yoga.
- Cores, C. (2023). *Hablar de las emociones con los niños*. Cecilia Cores.
<https://ceciliacorespsicologa.es/hablar-emociones-ninos/>
- Cuentos Asombrosos, (2023). *La joya INTERIOR Anna Llenas*. [Vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/7HIFpbdtHUK?si=P8kRsyTWIyZE1vrN>
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

- Elias, M., Tobias, S. & Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. (P. Antón, trad.). Clave.
- Facultad de Psicología (2023). *El programa Aulas Felices busca promover el bienestar psicológico y reducir la agresión escolar*. Universidad de la República. <https://psico.edu.uy/presencias-en-medios/el-programa-aulas-felices-busca-promover-el-bienestar-psicologico-y-reducir-la>
- García, M. D., & EDUCATIVA, I. (2009). El desarrollo emocional de los niños. *Innovación y experiencias educativas*, 1-3.
- Gaspar, A. (2025). *Estimular la pintura en niños*. AVEEC. <https://aveec.org/arteterapia/estimular-la-pintura-en-ninos/#:~:text=La%20pintura%20puede%20estimular%20el,la%20concentraci%C3%B3n%20y%20el%20enfoque>.
- Gobierno de Aragón. (2022). *Decreto 100/2022, de 29 de junio, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Aragón*. Boletín Oficial de Aragón, 133, 18334–18462. <https://www.boa.aragon.es>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Edit. Kairós, Barcelona. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Gómez, L. (2023). La Educación Infantil, una etapa “fundamental” contra el acoso escolar: “Hay que dejar de normalizar la violencia”. RTVE. <https://www.rtve.es/noticias/20231102/acoso-escolar-educacion-infantil-prevencion/2458935.shtml>
- Grau Diez, F., Hernández Martínez, C. y Oliveros Escobar, V. (2020). Taller de arteterapia para promover la regulación emocional, en estudiantes de 1º básico, como apoyo frente a la transición escolar.
- Greenspan, S., y Thorndike Greenspan, N. (1997). *Las primeras emociones. Las seis etapas principales del desarrollo durante los primeros años de vida*. Barcelona: Paidós. <https://es.scribd.com/document/695948543/Las-primeras-emociones-1-Las-primeras-emociones-1>
- Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Suicidios por tamaño de municipio y capital de residencia, sexo y edad*. https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=29986#_tabs-tabla
- Jurado, R. E. R., Revelo, S. E. L., & Rosero, Á. H. G. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64-73. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/3120>

- Khalsa, P. K. (2015). *Yoga con niños: Juego-Conciencia-Pureza, elevando la experiencia infantil*. Cuarto Propio.
- Kojakovic, M. (2005). El yoga para niños. Random House Mandadori, S. A. <https://www.dmdesign.com.ar/silencios/biblioyoga/fotos/Yoga%20para%20Ninos%20Macarena%20Kojakovic.pdf>
- Llenas, A. (2021). *La joya interior*. Lumen.
- López Cassà, È. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167.
- 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. En Soriano, R. & Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Aconcagua libros.
- Martinez, M. C. (2009). Los mandalas: esos grandes desconocidos. *Temas para la educación* 3, 1-7.
- Martínez, M. (2019). *Fichas para mejorar la atención Mandalas*. Orientación Andújar. <https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2019/03/200-mandalas-orientacionandujar-listos-para-imprimir.pdf>
- Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 340, 122868–122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Moral, G., & Hervás, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *Formación continuada a distancia*, 30. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETEO.pdf>
- Moreno, C. (2023). *Simhâsana o postura del león*. Escuela Internacional de Yoga. <https://www.escueladeyoga.com/simhasana-o-postura-del-leon/>
- Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con mindfulness*. Grijalbo.
- Orientacionandujar. (2014). *Canción infantil me tranquilizo para niños tdah modificación de conducta*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/aixHCo0HIP4?si=GMb2CwKy1IDCS-e9>
- Ortega, C. G., & Arango, E. S. (2023). Práctica del yoga como alternativa psicopedagógica para estimular el aprendizaje en niños de 3 años: Yoga practice as a psychopedagogica

- alternative to stimulate learning in 3-year-old children. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 272.
- París, M. (2018). Las técnicas de Mindfulness en Educación infantil. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Uva. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/29344>
- Pérez, A. (2018). *Propuesta de intervención para aplicar el programa Aulas Felices en un aula de educación infantil*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Zaguán. <https://zaguan.unizar.es/record/77987>
- Pérez, M. A., Redondo, M. y León, L. (2012). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista de Motivación y Emoción*, 1, 66-88. <https://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Pinos, M. (2019). *Con corazón y cerebro. Net learning: aprendizaje basado en la neurociencia, la emoción y el pensamiento*. Caligrama.
- Portillo, M. (2019). EMOCIONA-T: Programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en el Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento (PMAR). [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional RIUMA. <https://hdl.handle.net/10630/18456>
- Real Academia Española. (2024). *Emocional*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ªed.). <https://dle.rae.es/emocional>
- Real Academia Española. (2024). *Inteligencia*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ªed.). <https://dle.rae.es/inteligencia>
- Rechtschaffen, D. (2014). *Educación Mindfulness: El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos*. (A. Pareja, trad.). Gaia ediciones.
- Red de Escuelas Asociadas a la UNESCO en Aragón (Grupo SATI). (2010). *Aulas felices: Programa de psicología positiva aplicada a la educación*. Gobierno de Aragón. <https://www.aulasfelices.org/>
- Rodríguez, P. D. (2004). *Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional*. *Faisca: revista de altas capacidades*, (11), 47-66.
- Romo, R. A. G., Martínez, M. R., & Rodríguez, C. D. C. C. (2009). " Los colores que hay en mí": una experiencia de arte-terapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(1), 77-93.
- San Martín, H. (2025). *Los problemas de salud mental empiezan a aflorar entre menores cada vez más jóvenes*. Cadena Ser.

<https://cadenaser.com/andalucia/2025/01/06/los-problemas-de-salud-mental-empiezan-a-aflorar-entre-menores-cada-vez-mas-jovenes-ser-malaga/>

Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Javier Vergara.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial.
<https://www.rehueong.com.ar/sites/default/files/2023-10/Aprender%20a%20practicar%20Mindfulness%20-.pdf>

Soy Yoga Music. (2017). Sa ta na ma (todo cambia). [Vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/n3BSZrpHZwo?si=7ckdjX-j3r9LITg7>

YogaKiddy. (2021). Sa Re Sa Sa Mantra Kids [Vídeo]. YouTube.
https://youtu.be/peLmdu6YiM4?si=gWrTUuK_a7mQewEX

YogaKiddy. (2023). *Saludo al Sol: Canción de Yoga para niños*. [Vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/--EdKaezRy8?si=6Py9RIbvZQe6onHL>

8. Anexos

Índice de anexos

| | |
|---|----|
| Anexo 1. Personajes del cuento..... | 48 |
| Anexo 2. Posturas de yoga..... | 49 |
| Anexo 3. Cuadros para comentar..... | 51 |
| Anexo 4. Fragmentos a utilizar del libro <i>Imaginaciones</i> | 51 |
| Anexo 5. Respiración de anclaje..... | 53 |
| Anexo 6. Viaje de corazón pleno..... | 54 |
| Anexo 7. Mandalas para colorear..... | 55 |
| Anexo 8. Música para poner de fondo durante las sesiones..... | 62 |
| Anexo 9. Rúbrica de evaluación del programa..... | 63 |

Anexo 1. Personajes del cuento

PERSONAJES "EL GRAN HOTEL DE LAS EMOCIONES"



Fuente: elaboración propia con ilustraciones de <https://lidiabrankovic.com/the-grand-hotel-of-feelings-workbook-lidia-brankovic>

Anexo 2 . Posturas de yoga

Montaña:

1. Párate derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos relajados a los dos lados del cuerpo.
2. Lleva tus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho.
3. Hunde suavemente tu ombligo hacia la espalda y lleva tu colita hacia adentro.
4. Asegúrate de que tus piernas estén firmes y de que tu cara se encuentre relajada. Mantén la posición durante 5 respiraciones.



Triángulo:

1. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.
2. Salta separando los brazos y piernas.
3. Gira tu pie derecho hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón derecho.
4. Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma el tobillo derecho y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.
5. Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.
6. Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.



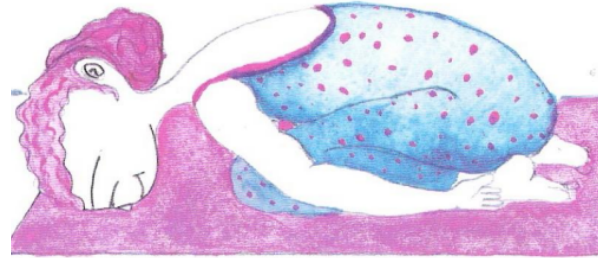
Guerrero II:

1. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.
2. Gira tu pie derecho hacia fuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón derecho.
3. Exhalando, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia tu mano derecha.



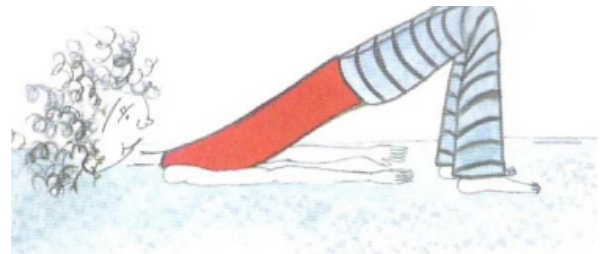
Postura del niño:

1. Siéntate sobre tus talones, lleva la frente al suelo y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Vas a quedar en la postura del niño un par de respiraciones, relajando cuello, hombros, brazos, manos, espalda y estómago.
3. Suavemente y con la ayuda de tus manos, sube sentándote sobre tus talones.



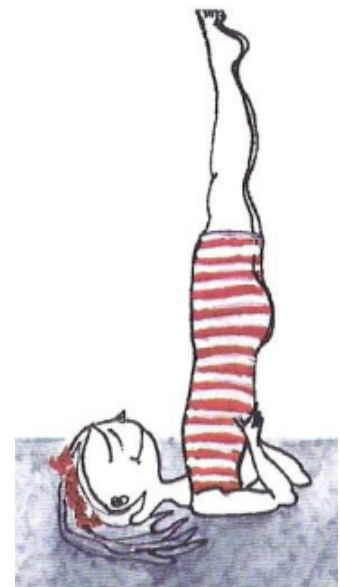
Puente:

1. Acuéstate de espalda con los brazos a los lados del cuerpo, separa las piernas al ancho de las caderas.
2. Apoya las plantas de los pies en el suelo justo debajo de tus rodillas. Al inhalar, eleva tus caderas hacia arriba sin que los hombros se muevan del suelo, presiona con tus manos el suelo.
3. Mantén la postura unas cuantas respiraciones, luego baja despacio al suelo y descansa.



Vela:

1. Acuéstate de espalda y lentamente lleva las piernas hacia arriba, mantén las manos en la espalda o las caderas.
2. Trata de quedar un par de respiraciones en la postura. Si quieres puede mover las piernas sacudiéndolas.
3. Baja apoyando primero tu espalda y luego las piernas en el suelo. Descansa.



Fuente: extraído de Yoga para niños (Kojakovic, 2005)

Anexo 3. Cuadros para comentar

| NOMBRE | AUTOR |
|------------------------------------|------------------------|
| La joven de la perla | Johannes Vermeer |
| La noche estrellada | Vincent Van Gogh |
| La Gioconda | Leonardo Da Vinci |
| Guernica | Pablo Picasso |
| El almuerzo de los remeros | Pierre-Auguste Renoir |
| El caminante sobre el mar de nubes | Caspar David Friedrich |
| Amarillo, rojo y azul | Vasili Kandinski |
| El columpio | Jean Honoré Fragonard |
| El grito | Edvard Munch |
| Amapolas | Claude Monet |

Fuente: elaboración propia

Anexo 4. Fragmentos a utilizar del libro Imaginaciones

Primer paso: Posturas de Yoga

Abrazo de rodillas:

1. Acuéstate en el suelo.
2. Lleva las rodillas al pecho.
3. Envuelve tus rodillas con tus brazos como si te estuvieras dando un gran abrazo.

Bebé feliz:

1. Desde el Abrazo de rodillas, deja de abrazar tus piernas.
2. Mantén tus rodillas dobladas y sube tus pies en el aire.
3. Levanta tus brazos y toma tus pies con la mano.

Piernas arriba:

1. Desde la postura del Bebé feliz, deja de tomar tus pies con tus manos.
2. Sube las piernas bien estiradas en el aire.
3. También puedes realizar esta postura con tus piernas apoyadas sobre una pared.

Postura de relajación (o “Savasana”)

1. Desde la postura de Piernas arriba, baja tus piernas, primero una y después la otra.
2. Estira tus piernas en el suelo con un poco de espacio entre tus pies.
3. Deja caer tus brazos a los costados del cuerpo, con las palmas mirando al cielo.

Segundo paso: Poniéndonos cómodos

¿Estás cómodo? Bueno intenta esto: Acuéstate en la postura de relajación.

Aprieta suavemente los músculos de los dedos de tus pies, y luego deja que se relajen. Ahora aprieta tus piernas, todo el recorrido hasta los dedos de los pies, apretando, apretando, apretando... Y deja que se relajen.

Ahora aprieta suavemente tu barriga, y luego afloja. Ahora aprieta todos los músculos de tus brazos y manos. Cierra tus manos en puño, aprietalas fuerte, y luego deja que tus brazos se relajen en el suelo. Ahora aprieta todos los músculos de tu cara, como una cara arrugada, y luego deja que se relajen, para que tu cara quede suave. Ahora siente que todo tu cuerpo se derrite en el suelo, como si fuera helado en un día caluroso de verano.

Siéntete flojo y blando como un fideo cocido. Siente lo relajado y tranquilo que está tu cuerpo. ¡Ahora estás cómodo!

Tercer paso: Viaje en globo

Imagina que subes a un gran globo que viaja por el aire.

¿De qué color es tu globo? ¿De tu color favorito? ¿De todos los colores del arcoíris? ¿A lunares? Respira profundo, y luego sopla, para llenar de aire tu globo. Siente cómo el globo se despegar del suelo y comienza a flotar en el aire. ¿Ves algún pájaro, aviones o nubes? Mira hacia abajo - ¡Creo que estás volando justo encima de tu casa! -

Ahora elige a donde quieras volar... a cualquier lugar que quieras ir. La playa... las montañas... el Polo Norte... el desierto... la jungla... Una vez que llegas a ese lugar, siente cómo tu globo aterriza suavemente. Imagina que sales del globo para explorar. ¿Qué ves? ¿Qué olores hueles? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes? ¿Sientes algún sabor?

Ahora vuelve a subir a tu globo. Dile adiós con la mano a cualquier amigo que hayas hecho en el viaje. Respira profundo y luego sopla para llenar otra vez el globo de aire. Siente cómo sube y flota hasta llevarte de vuelta a casa.

Aterriza tu globo en el suelo, sano y salvo.

Fuente: extraído de Clarke (2015, pp. 6-9, 17)

Anexo 5. Respiración de anclaje

Primer paso:

¿No te has fijado nunca en lo fácil que es distraerse cuando quieres prestar atención a lo que dice un profesor, o a un juego, que estás jugando? Hasta te puedes distraer ahora mismo, escuchándome a mí. la mente es como un cachorrito juguetón que no deja de morder los cojines y de hacerse sus necesidades en el suelo. Tienes que enseñar al cachorrito, y también tienes que enseñar a tu mente. ¿Has hecho alguna vez algo que sabías que no estaba bien hecho, pero no has podido evitarlo? Vamos a probar ahora unas prácticas que te reforzarán los músculos de la atención y les darán el enfoque fuerte que necesitas para obtener buenos resultados en los deportes, para tocar un instrumento de música o para hacer bien un examen. Por suerte, la mente tiene su ciencia. cuánto más nos relajamos y nos enfocamos en lo que está pasando ahora mismo, en el momento presente, más se nos asienta la mente de manera natural. Cuando nos relajamos, nos sentimos más alegres y hacemos mejor todo lo que queremos hacer. Cuando estamos estresados, no nos funciona también la mente ni el cuerpo, y nos sentimos mal por dentro. Cuanto más te enfoques en tu respiración y en el resto de las prácticas de Mindfulness, mejor te sentirás; además, estarás ejercitando tus músculos de la atención, para poder enfocarte mejor después en montar en bicicleta, en tocar el violín o en cualquier cosa que te guste hacer.

Segundo paso:

Podemos empezar a cultivar nuestro mindfulness enfocándonos en la respiración. La respiración es una herramienta utilísima que nos ayuda a calmar la mente en las situaciones con carga emocional, y hacer una pausa y reflexionar antes de reaccionar. Existen muchas prácticas de mindfulness eficaces, pero la respiración mindful resulta especialmente útil, porque la podemos practicar en cualquier momento y en cualquier lugar a lo largo del día, ya estemos haciendo un examen, esperando a un amigo o acostados en la cama por la noche. Llamamos a este ejercicio “respiración de anclaje” porque nos puede servir para mantenernos arraigados, como el ancla en un barco. Aunque te sacudan grandes oleadas de miedo, de tristeza o de emoción, puedes calmar la mente y el cuerpo con tu respiración de anclaje.

Ponte una mano en el vientre. Con los ojos cerrados, observa lo que notas en el vientre mientras respiras en silencio, inspirando y expirando ¿Qué has observado?

Ahora puedes dejar caer la mano, y vamos a quedarnos sentados un poco más, sin hacer más que sentir la respiración en el vientre. Si notas que estás pensando en otra cosa, vuelve a llevar suavemente la mente a tu respiración. Cuando te surja lo que sea (pensamientos,

emociones, sensaciones), dale la bienvenida sin criticarlo y vuelve a llevar tu atención a la respiración.

Ahora abrir los ojos. ¿Qué has observado dentro de ti y a tu alrededor cuando has empezado a practicar el mindfulness? ¿De qué crees que te puede servir la respiración mindful? ¿Qué dificultades has tenido para observar la respiración? ¿Qué sientes ahora en el corazón? ¿Qué has observado en tu mente?

Fuente: extraído de Rechtschaffen (2014, p. 229-230)

Anexo 6. Viaje de corazón pleno

Ahora que ya conocemos un lugar seguro al que volver cuando estemos incómodos, vamos a hacer un viaje imaginario. Todos nos hemos sentido alguna vez tristes, enfadados o asustados, pero eso no es malo. Seguro que alguna vez algún compañero te ha dicho algo desagradable en el recreo o a lo mejor, has querido algo mucho y no lo has conseguido. Todos tenemos cada día situaciones con las que no nos sentimos bien. Sabemos que estas situaciones nos van a llegar, pero lo importante es pensar en qué vamos a hacer cuando lleguen.

Vamos a seguir nuestra respiración anclaje. Cuando os sintáis bien, os voy a acompañar a un pequeño viaje por la mente.

Imagina que estás en el recreo con tus amigos, te lo estás pasando genial. Estás con tus amigos jugando a tu juego favorito. ¿Cómo te sientes?

Ahora imagina que hay un grupo al lado que se está peleando por un juguete. ¿Qué sensaciones notas en el cuerpo? Vuelve a tu respiración anclaje hasta que te sientas seguro y relajado.

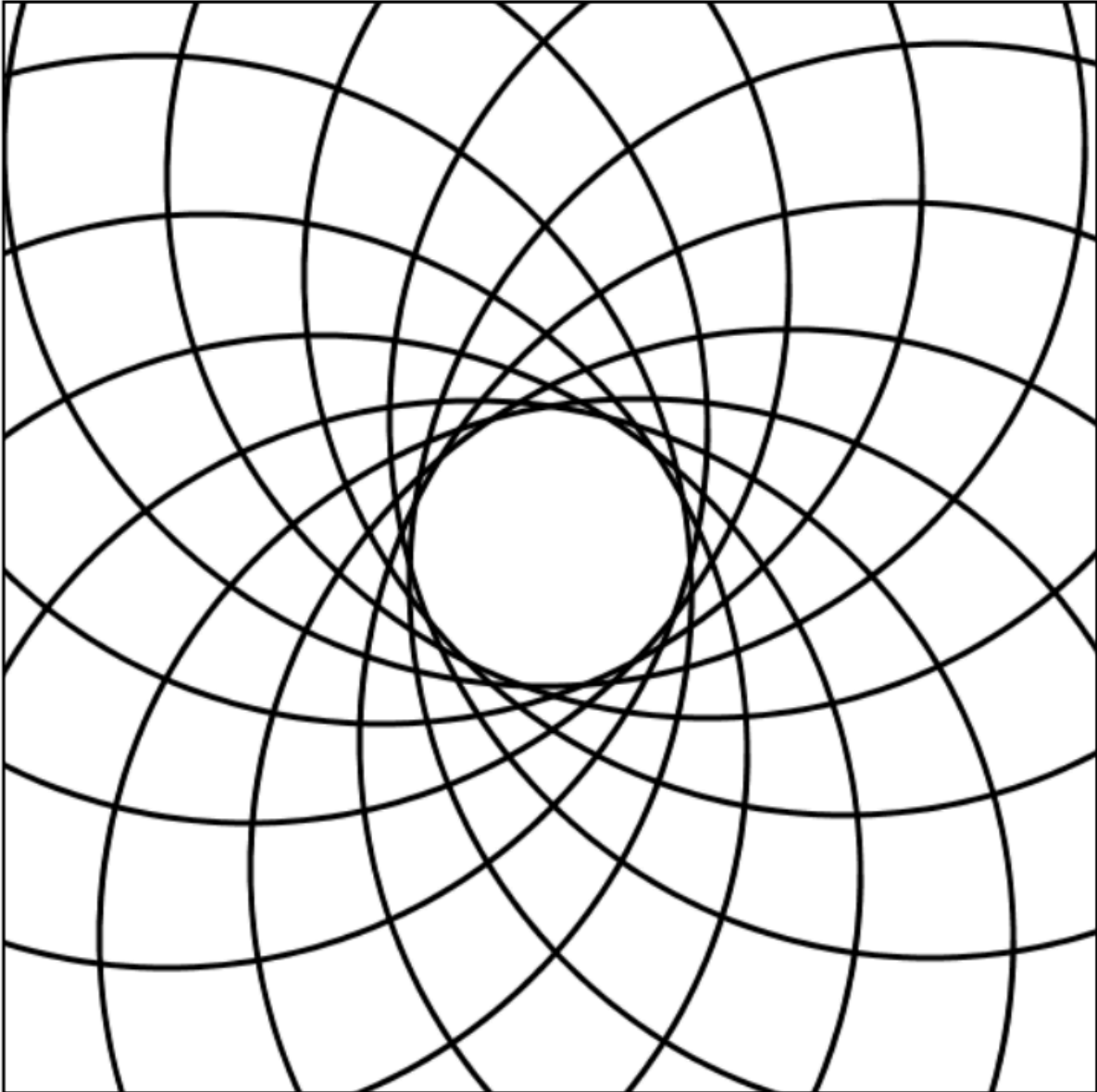
Ahora imagina que se acerca otro compañero a tí y os molesta. Se mete contigo diciéndote algo desagradable y no te deja jugar. Nota qué sensaciones te produce esto en el cuerpo. Si notas una sensación incómoda puedes volver a tu posición de anclaje.

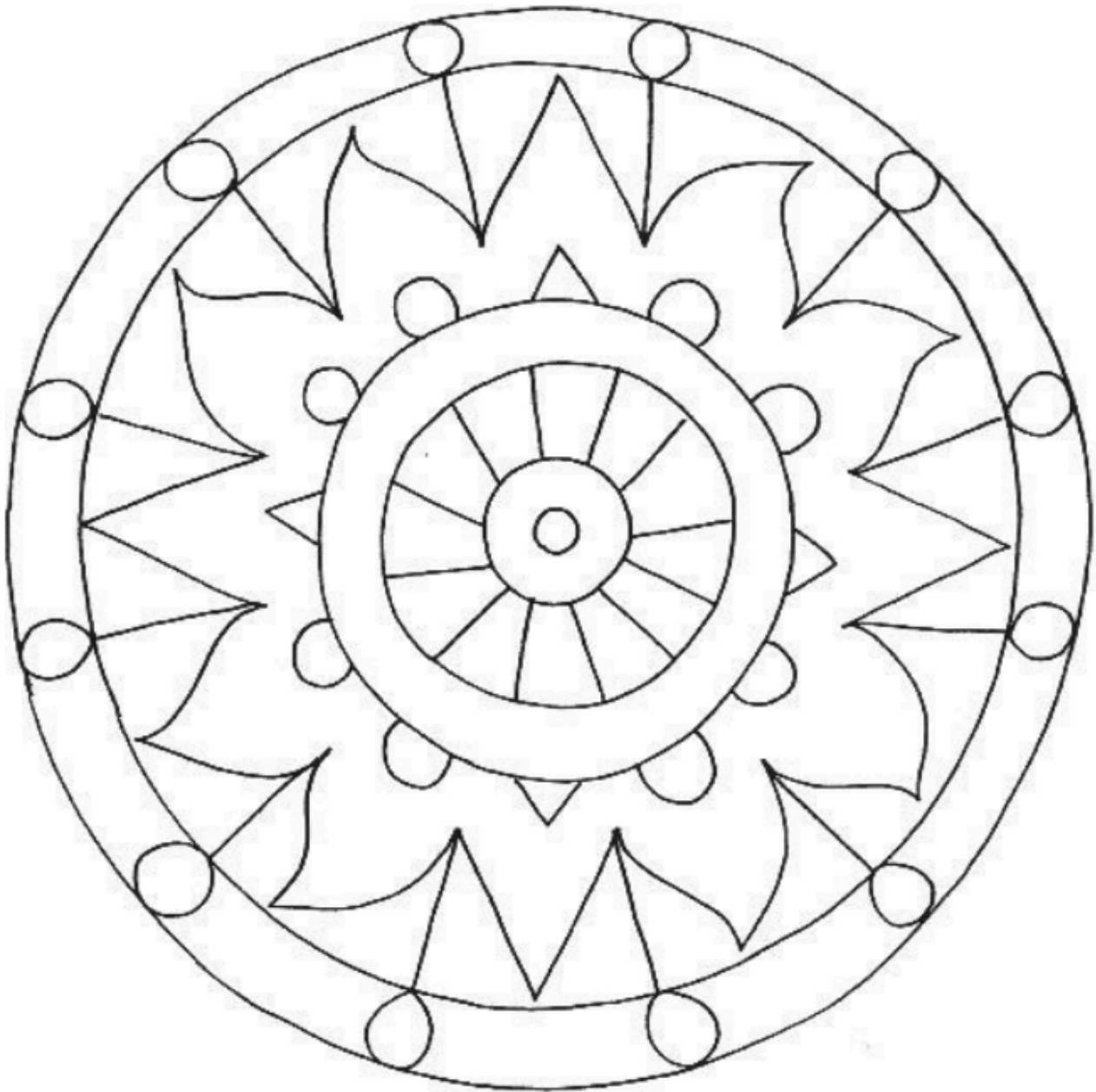
Imagina que ahora se te acerca otra persona. Te dice algo amable y te da un gran abrazo. ¿Cómo estás ahora? ¿Qué sientes en tu cuerpo?.

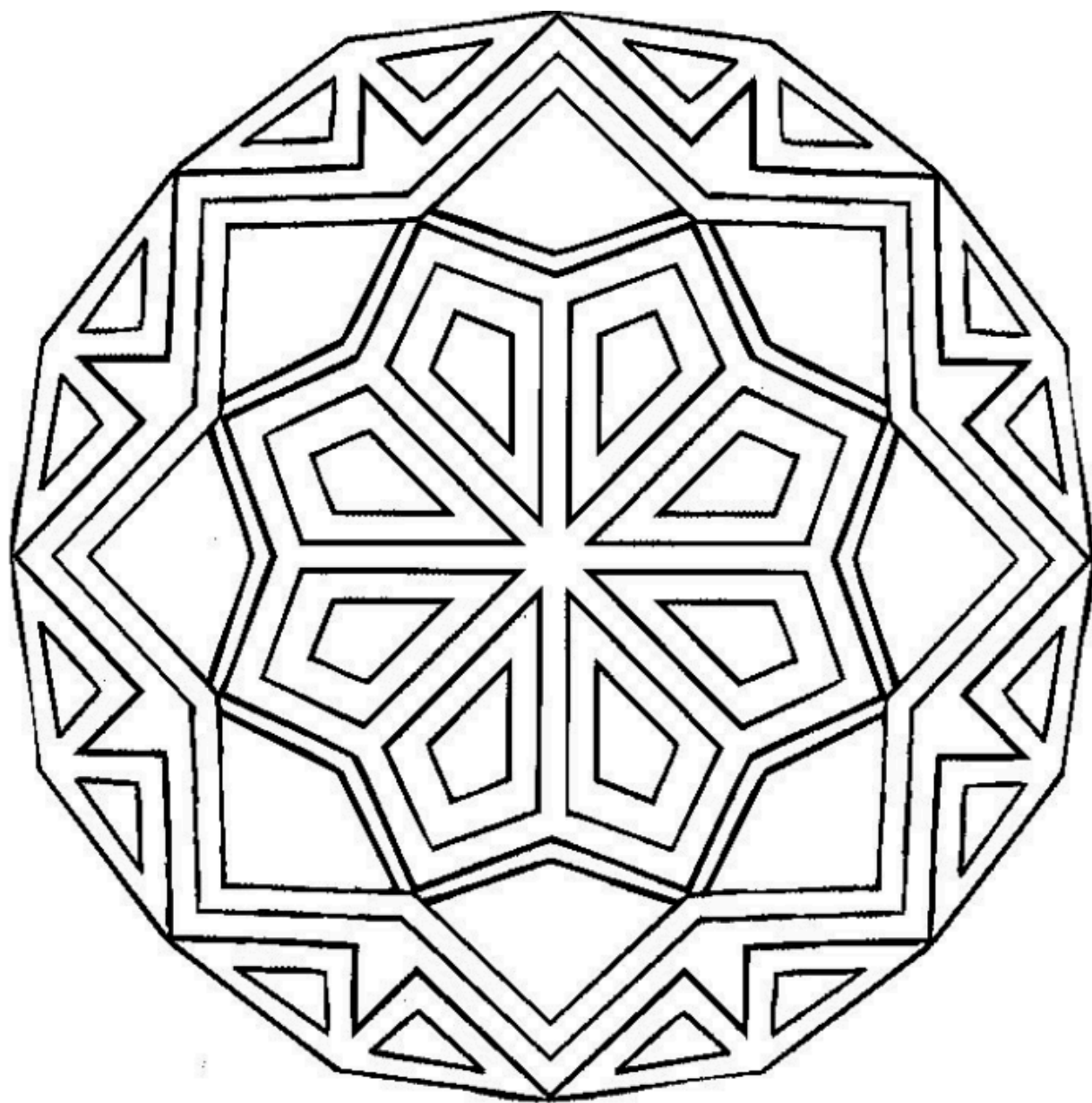
Te puedes sentir alegre, triste, enfadado, asustado... Sientas lo que sientas, estará bien.

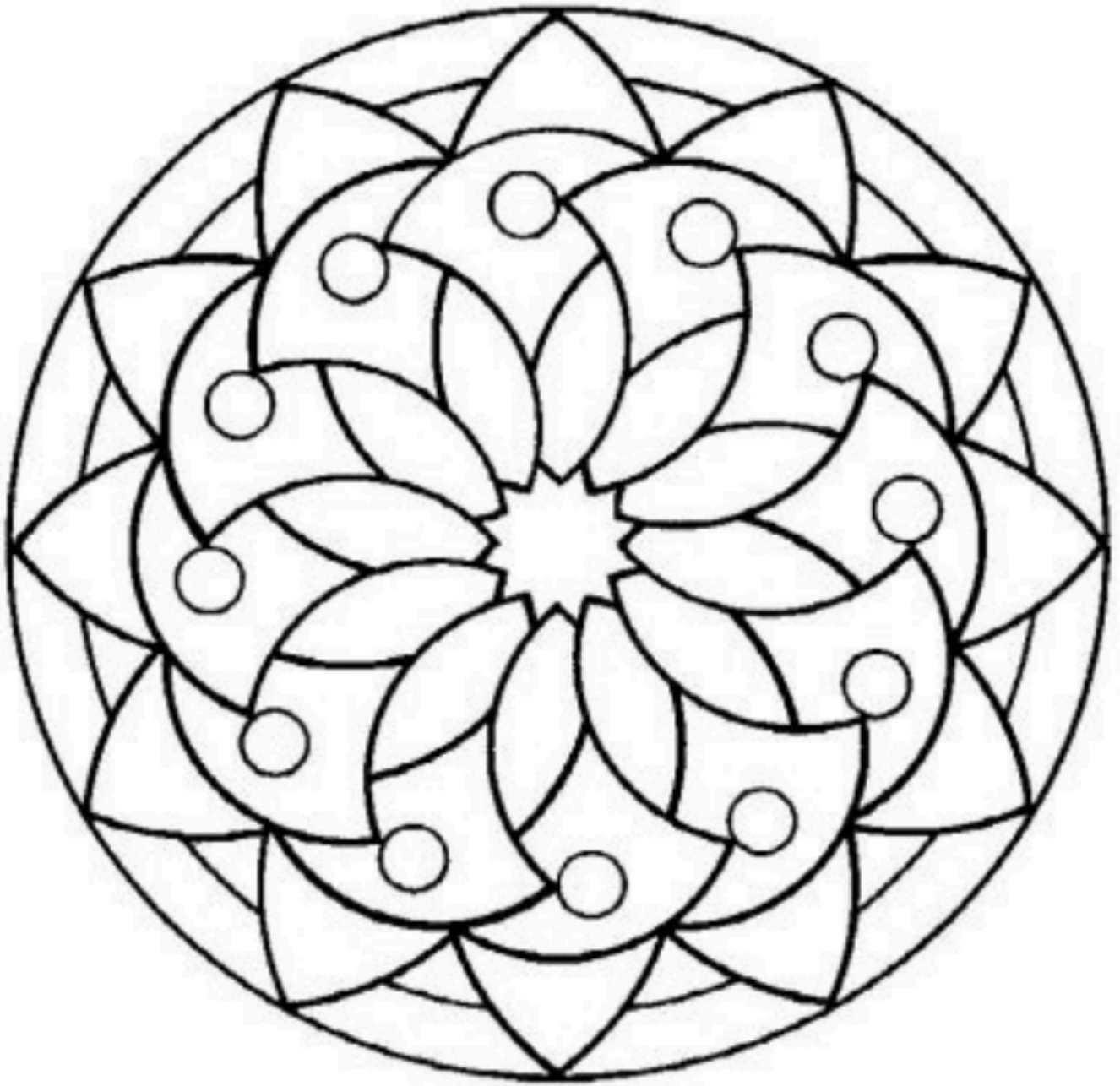
Fuente: adaptación propia de Rechtschaffen (2014, p. 266-267)

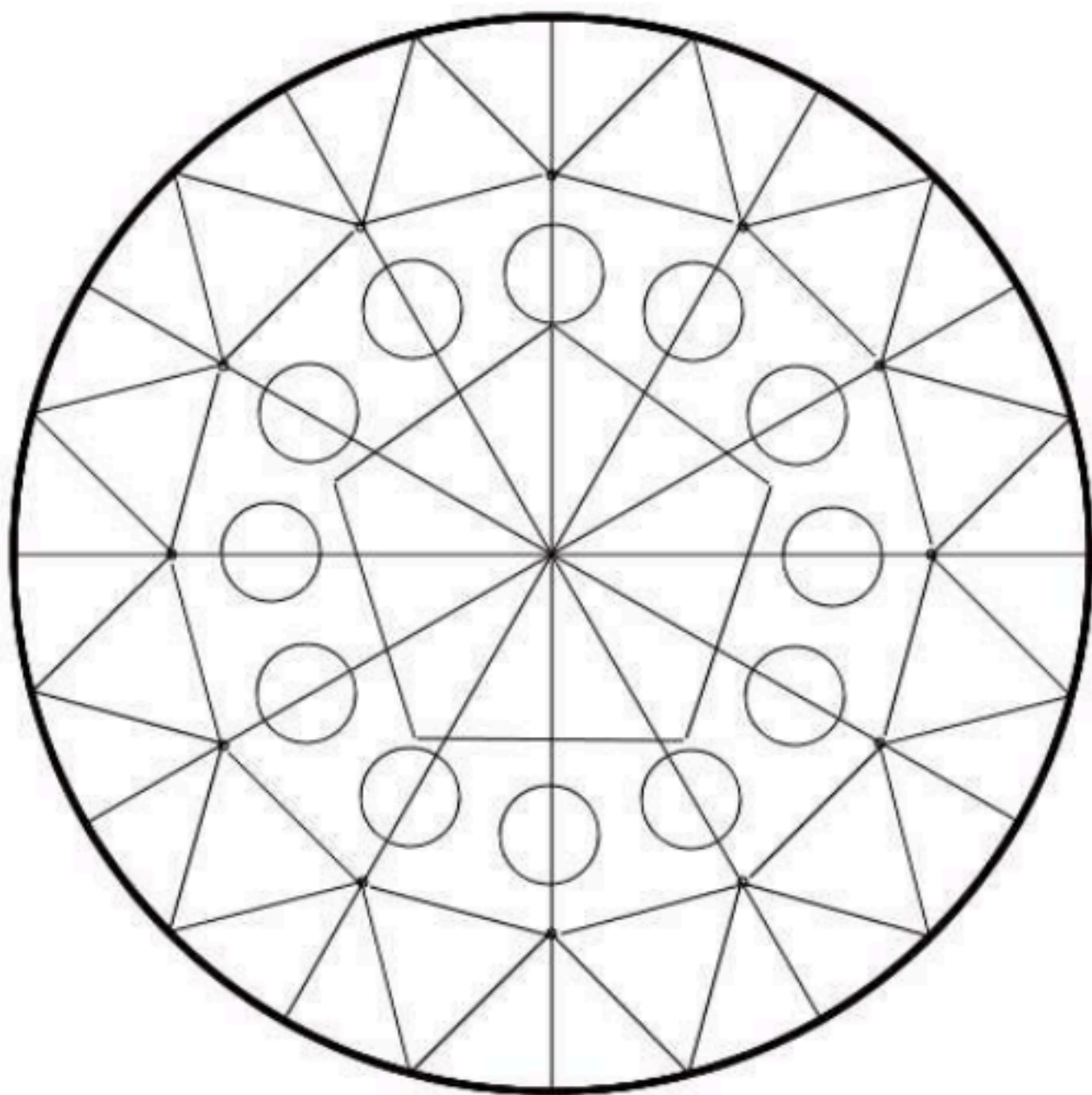
Anexo 7: mandalas para colorear

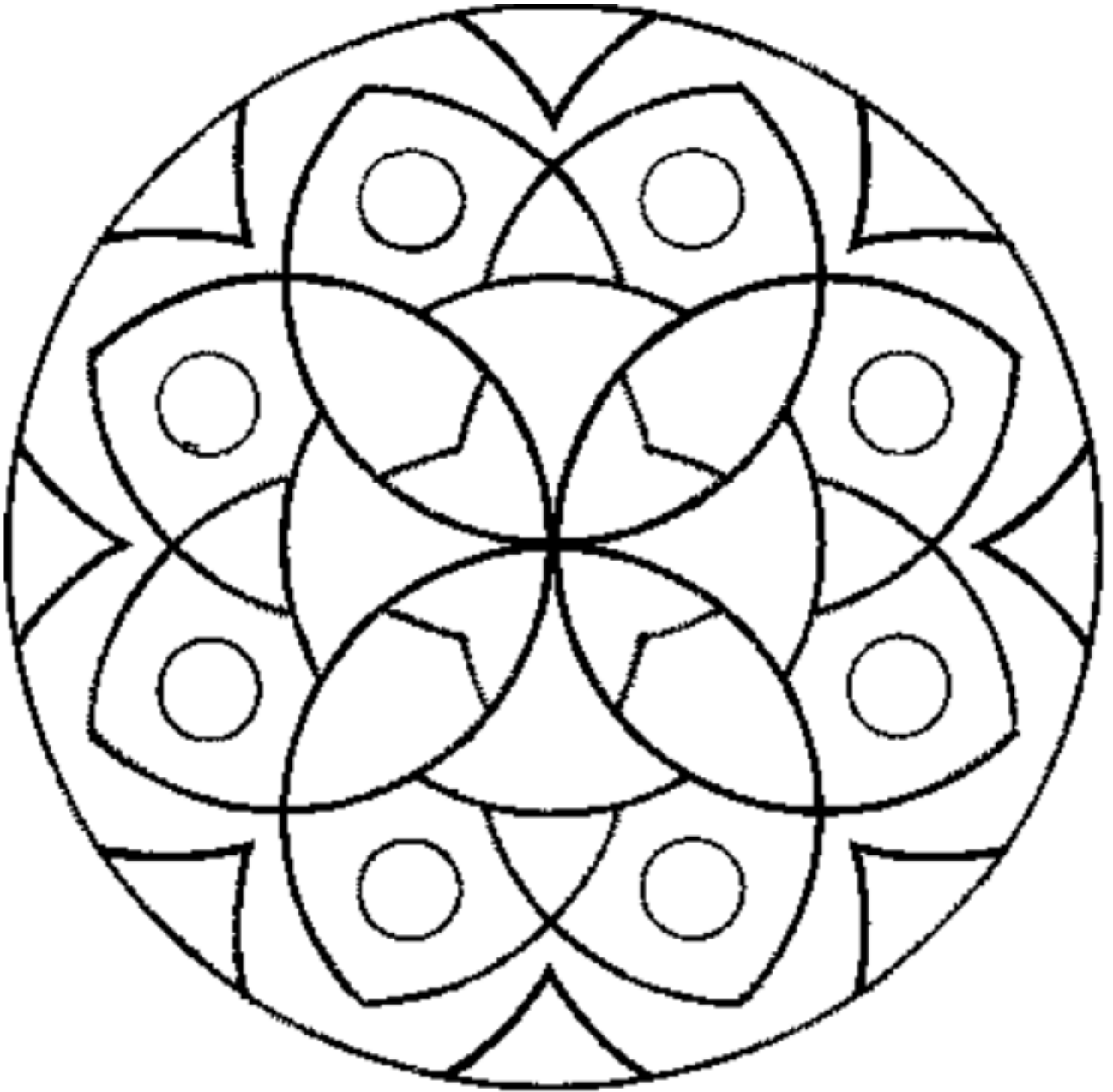


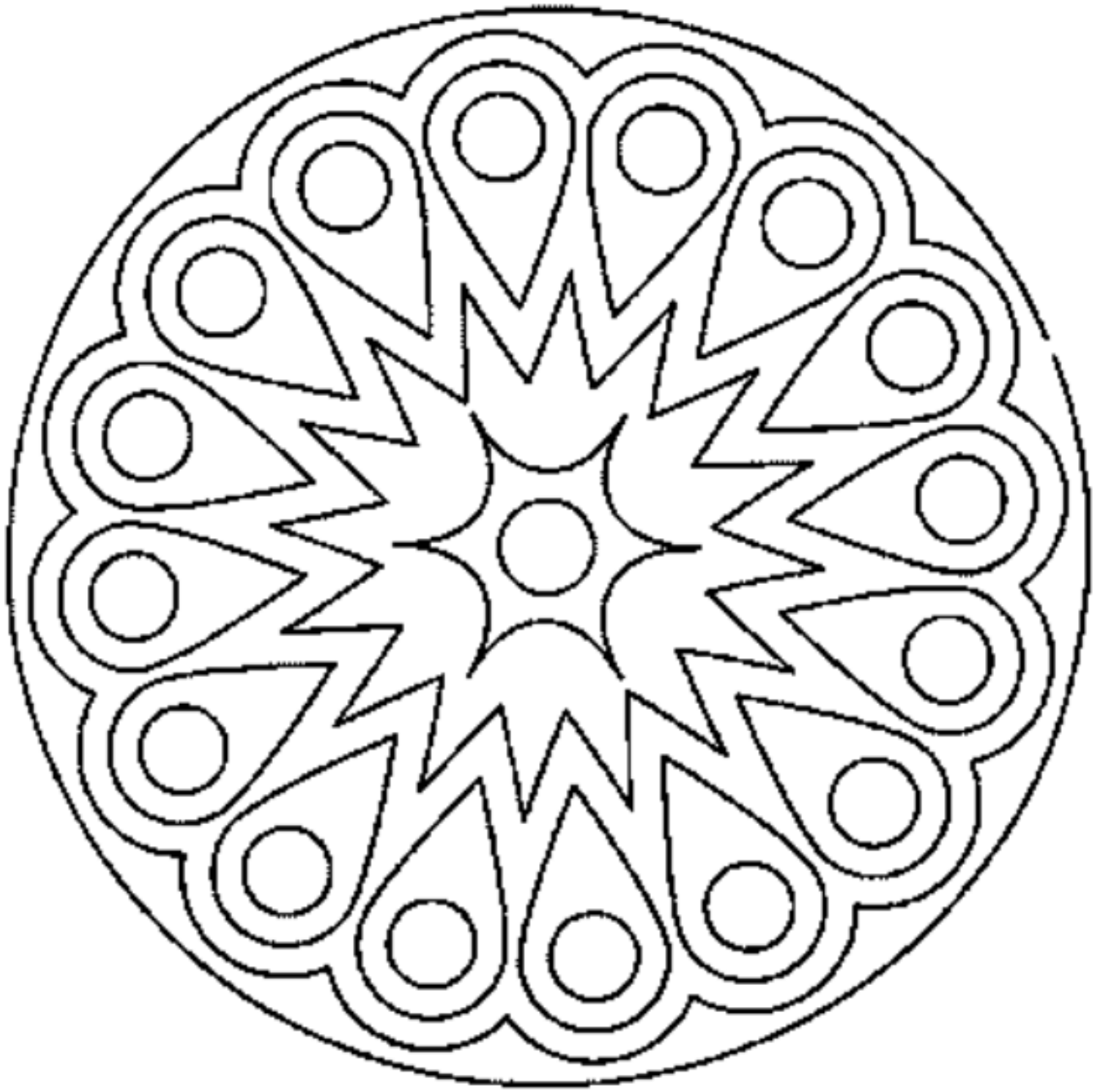












Fuente: extraídas de Martínez (2019)

Anexo 8. Música para poner de fondo durante las sesiones

Opciones musicales para actividades de expresión de la ira:

Carla Pérez. (2019). *RÀBIA o IRA*. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/ekC78UjYsM8?si=LRjZrjkXw5VGCItN>

Frog Leap Studios. (2022). *Row, Row, Row Your Boal (metal cover by Leo Moracchioli)*.

[Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/_Mvx4X78sqk?si=YEcbCHAEYjqsQp0r

Lenin Vladimir Cárdenas Torres. (2019). *IRA EMOCIÓN*. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/l8SXLhaZ1Rg?si=rS2-iUqaxjxuF6ff>

Skar Productions. (2022). *Frozen - Let It Go (Epic Metal Cover by Skar Productions)*.

[Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/HNTwSNOqd4U?si=-qfMvBSfsyt1fk1E>

Opciones musicales para actividades de mindfulness, yoga o arteterapia:

Beautiful Relaxing Music. (2023). *Relajando música para descansar la mente, el estrés, la ansiedad, la meditación, relajarse y dormir*. [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/live/oN98M8mATI4?si=rGyXWe0gTNIH8PnR>

Cosas de Peques. (2019). *Música de relajación para niños*. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/oEkQfrjbo7E?si=Un8EoqI-DEPZAu8M>

Helios Piano. (2022). *Música Relajante curativa del Estrés, Ansiedad y Estados Depresivos*.

Sanar Mente, Cuerpo y Alma. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/PSV63X-dGS4?si=ABtM839wgaZi0ItN>

kno Music. (2021). *Disney Deep Sleep Piano Collection, Sleep Meditation, Calm Music, Relaxing Music (No Mid-roll Ads)*. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/2Mu7LAhryp8?si=nWdc2TaWF0gw1lst>

Yoga para Peques. (2024). *Respira junto a Mina. Música de relajación*. [Vídeo]. YouTube.

<https://youtu.be/2D07E6WCBxk?si=tfEzkPzBAwuJx--U>

Anexo 9. Rúbrica de evaluación del programa

| Nombre del alumno/a: | | | |
|--|------------|------------|---------------|
| Ítems de Evaluación | Conseguido | En Proceso | No Conseguido |
| Identifica y nombra sus emociones básicas (alegría, tristeza, ira y miedo) | | | |
| Reconoce las emociones de los demás y empatiza con ellos | | | |
| Expresa verbalmente cómo se siente | | | |
| Expresa artísticamente sus emociones | | | |
| Conoce el saludo al sol y lo puede realizar sin apoyo visual | | | |
| Conoce algún mantra que le ayude a relajarse | | | |
| Respira conscientemente | | | |
| Desarrolla la conciencia corporal | | | |
| Realiza posturas de yoga | | | |
| Centra la mente en el momento presente (atención plena / mindfulness) | | | |
| Maneja emociones negativas a través del yoga y mindfulness | | | |
| Utiliza las herramientas aprendidas | | | |
| Resuelve pequeños conflictos sin violencia | | | |
| Respeto las emociones de sus compañeros y los escucha cuando hablan | | | |
| Participa y muestra una actitud abierta durante las actividades | | | |

Fuente: elaboración propia