



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Importancia y Beneficios del desarrollo de la
Inteligencia Emocional y del Mindfulness en
Educación Primaria

Autora

Cristina Guerrero Diez

Directora

María Jesús Castán Borderías

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

2017/2018

ÍNDICE:

RESUMEN:	2
1. INTRODUCCIÓN:	4
1.1 Preámbulo:	4
1.2 Tema elegido, interés, originalidad	4
1.3 Problemas base:	4
1.4 Justificación	5
1.5 Status Quo	5
1.6 Objetivos	6
1.7 Fuentes documentales:	6
2. METODO	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:	9
3.1 Conceptos básicos:	9
3.1.1 <i>Educación Emocional:</i>	9
3.1.2 <i>Mindfulness (una herramienta para la educación emocional):</i>	10
3.2 Marco Teórico:	12
3.2.1 <i>El modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman:</i>	12
3.2.2 <i>El modelo de Psicología Positiva de Martin Seligman:</i>	15
3.2.3 <i>El modelo de atención plena Jon Kabat-Zinn:</i>	17
3.3 Revisión de autores y programas:	21
3.3.1 <i>Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA):</i>	21
3.3.2 <i>Inner Kids Program:</i>	23
3.3.3 <i>Mindfulness-based stress reduction (MBSR):</i>	23
3.3.4 <i>Aulas felices:</i>	24
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA:	26
4.1 Beneficios de programas de inteligencia emocional en educación:	26
4.2 Propuesta de intervención didáctica:	27
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	44
6. CONCLUSIONES	47
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	50
8. ANEXOS:	52

Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.

Importance and benefits of Emotional Intelligence and Mindfulness in Primary Education.

- Elaborado por Cristina Guerrero Diez.
- Dirigido por M^a Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2017.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 15.650 palabras.

RESUMEN:

En el presente trabajo fin de grado se ha pretendido investigar sobre inteligencia emocional y mindfulness, así como los beneficios que conlleva desarrollar esta perspectiva en el ámbito educativo. Se ha determinado la metodología utilizada y se ha expuesto la fundamentación teórica del mismo, la cual se ha realizado utilizando documentos científicos extraídos de diversas fuentes documentales. Posteriormente, se ha hecho una recopilación de los beneficios que aporta el uso de programas de inteligencia emocional en el alumnado y se ha planteado una posible propuesta de intervención didáctica, dirigida al sexto curso de educación primaria, utilizando de base uno de ellos. Finalmente, se ha analizado la consecución de los objetivos planteados para el trabajo fin de grado y las conclusiones del mismo.

PALABRAS CLAVE:

Mindfulness

Inteligencia Emocional

Educación emocional

Psicología Positiva

SUMMARY:

In the present final degree project, we have tried to investigate emotional intelligence and mindfulness, as well as the benefits of developing this perspective in the educational field. The methodology used has been determined and the theoretical foundation of it has been exposed, which has been done using scientific documents extracted from various documentary sources. Subsequently, a compilation of the benefits provided by the use of emotional intelligence programs in the students has been made and a possible didactic intervention proposal has been made, aimed at the sixth year of primary education, using one of them as a base. Finally, the achievement of the objectives set for the final degree project and its conclusions has been analyzed.

KEYWORDS:

Mindfulness

Emotional Intelligence

Emotional Education

Positiva Psychology

1. INTRODUCCIÓN:

1.1 Preámbulo:

Los beneficios de educar las emociones desde el ámbito educativo están ampliamente documentados (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004) según vamos a exponer en nuestro trabajo fin de grado.

Para ello, revisaremos exhaustivamente el desarrollo de la inteligencia emocional desde la perspectiva mindfulness viendo su eficacia en la actividad cognitiva, emocional y conductual en el alumnado de educación primaria.

1.2 Tema elegido, interés, originalidad

El tema elegido para elaborar el trabajo fin de grado ha sido la inteligencia emocional, la importancia y los beneficios que conlleva su desarrollo en educación primaria. Lo que resulta interesante del mismo es que es posible educar a los alumnos para que sean capaces de crear habilidades emocionales. Éstas, les aporta capacidades para conocer sus propias emociones, aprender a controlarlas, tener mayor confianza en sí mismos, etc.

Además, Mindfulness o la práctica de la atención plena, es una estrategia innovadora ya que, a través de ejercicios de meditación, el alumnado es capaz de crear estas capacidades, las cuales le aportarán beneficios en su actividad académica, social y personal.

1.3 Problemas base:

La educación de las emociones no se trabaja a diario en las aulas de educación primaria y este es un gran problema al que sería conveniente poner solución.

Formar al alumnado para que desarrolle habilidades de inteligencia emocional proporcionará múltiples beneficios para su futuro. Sin embargo, la utilización de programas que puedan lograrlo, como Mindfulness, no está implantada en el currículum y apenas se conoce.

Actualmente muy pocos centros de Educación Primaria han incluido programas para trabajar la educación emocional del alumnado, por lo tanto sería favorable para ellos que se produjese un pequeño cambio al respecto, dada la importancia de trabajar esta capacidad para el desarrollo de los niños.

1.4 Justificación

Existen dificultades que debilitan la educación de las emociones del alumnado de educación primaria. En general, el sistema educativo no atribuye especial importancia al trabajo de las emociones y sería apropiado replantear esta situación.

Trabajar la inteligencia emocional del alumnado es una tarea que requiere tiempo y planificación, por ello, sería adecuado dedicarle una atención específica. Sin embargo, pasa desapercibida en las aulas frecuentemente. Además, el concepto Mindfulness, es una innovadora perspectiva sobre la que apenas se conocen sus características, a pesar a su envergadura.

Al no conocer mindfulness, así como otros programas relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado, no se potencian al máximo las capacidades de los niños. Por ello, se justifica cualquier tipo intervención que ponga solución a este asunto.

1.5 Status Quo

En la actualidad la educación emocional no está implantada en el currículo de educación primaria como contenido y por tanto, en la mayoría de colegios no hay un programa didáctico para trabajarla.

Si bien es cierto, su práctica se está llevando a cabo en los niveles de infantil, primaria y secundaria, extendiéndose ya a 200 colegios de España. En concreto, en Zaragoza, desde mayo de 2009 un equipo de profesores del Centro de Profesores y de Recursos Juan de Lanuza comenzó con el diseño de un programa educativo basado en la Psicología Positiva, del que hablaremos posteriormente.

De esta forma nació el equipo SATI lanzando un programa en Internet que recoge todo el trabajo que llevaron a cabo y que está disponible para su utilización. Su objetivo fue promocionar las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir, el estudio de los rasgos de personalidad, las fortalezas personales, la creatividad... (Arguís R. , Bolsas, Hernández, y Salvador, 2010)

Por otro lado, a nivel internacional, Holanda pretende incorporar el programa mindfulness dentro de su currículum oficial para el año 2020. En EEUU más de diez estados lo han incorporado en sus proyectos educativos. (Palomero, 2016)

1.6 Objetivos

A continuación se presentan los principales objetivos que se han propuesto en el trabajo fin de grado:

- Encontrar una metodología adecuada al trabajo fin de grado.
- Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva del concepto mindfulness y educación emocional.
- Enclaustrar en un marco teórico la inteligencia emocional y mindfulness.
- Presentar diferentes programas educativos que trabajan inteligencia emocional y mindfulness
- Plantear una posible propuesta de intervención didáctica para trabajar en el aula la inteligencia emocional de los alumnos

Una vez planteados los objetivos del trabajo pasaremos a su consecución.

1.7 Fuentes documentales:

Para la realización del trabajo fin de grado se han utilizado diversas fuentes documentales, a partir de las cuales, se ha obtenido y reconstruido documentación científica. Además, es un punto a destacar del trabajo, ya que son la base de una investigación contundente.

Algunas fuentes documentales que se han utilizado son las siguientes:

Bases de datos: la Universidad de Zaragoza nos ofrece varias orientadas al ámbito educativo como CSIC (del Instituto de Historia de la Ciencia y Documentación López Piñero) que recogen producción científica publicada en España desde los años 70, “Educational Resources Information Center” (ERIC) creada en Estados Unidos, contiene información sobre educación, y además, en ocasiones, permite el acceso al texto completo.

Por otro lado, “ProQuest Education Journals”, ofrece una cobertura de publicaciones de enseñanza primaria, secundaria y superior, así como educación especial, escolaridad doméstica y educación para adultos. La Red de Bases de Datos de Información Educativa (REDINED), contiene informaciones sobre investigaciones, innovaciones, recursos y revistas ibero-americanas de educación, y “World Higher Education Database” (Londres) se utiliza como un recurso electrónico.

Otras utilizadas para el trabajo fin de grado son: DIALNET (considerada como la mayor hemeroteca de artículos científicos hispanos en Internet), “Google Academic” (buscador de documentación científica-académica) y Teseo (base de datos del Ministerio de Educación de las Tesis Doctorales realizadas en universidades de España).

Libros, revistas, páginas web e incluso vídeos, son varias fuentes documentales de las que se han obtenido documentos, los cuales han ayudado a ejecutar el presente trabajo. Algunos libros que se han examinado para elaborar el trabajo han sido “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman (1996) o “La práctica de la Atención Plena” de Jon Kabat Zin (2007).

2. METODO

A continuación se presenta la metodología que se ha utilizado en el trabajo fin de grado.

Conocer la metodología a seguir en un trabajo fin de grado es clave para un desarrollo óptimo del mismo. En este TFG se ha llevado a cabo una doble metodología: por un lado revisión exhaustiva bibliográfica y por otro, de intervención, en este caso, educativa.

Como presentan Quintanal, García, Riesco, Fernández y Sánchez (2012) en su obra, el objetivo de la investigación educativa es aprender las características educativas, crear un conocimiento y practicarlo, y hacer una reflexión de los procedimientos de la misma. Todo ello, con la finalidad de poner solución a los problemas de índole educativa que aparezcan.

Estas características, presentes a lo largo de gran parte del trabajo, son propias de una metodología de investigación. Estos autores (Quintanal et al., 2012) consideran que una metodología de la investigación debe tener las siguientes características: objetividad,

precisión, verificación, explicación del procedimiento de aplicación, empírico, razonamiento lógico y aceptar que sus resultados son provisionales.

Por otro lado, para aplicar esta metodología de investigación educativa, se ha realizado una revisión bibliográfica utilizando diferentes fuentes como artículos científicos, libros de diferentes autores relacionados con el tema trabajado, sitios web y otras fuentes documentales.

Para enmarcar la inteligencia emocional, la psicología positiva y la perspectiva mindfulness se ha recogido y reelaborado la información científica tras hacer un repaso de las múltiples teorías de autores que han investigado acerca del tema planteado en este trabajo.

Los autores mencionados anteriormente pretenden que la investigación mejore la práctica docente, por lo que ha de tener una finalidad. Distinguen tres tipos de investigaciones según la finalidad de la misma: básica, aplicada y evaluativa. En nuestro caso, siguiendo el modelo de estos autores, en la primera parte del trabajo, podemos decir que la metodología adoptada es una metodología básica.

... Se preocupa de saber, explicar y predecir fenómenos. Empieza por una teoría que luego se va generalizando. Por tanto, es una investigación orientada a la búsqueda de conocimiento puramente teórico que, aunque escasamente aplicable, resulte más o menos general. El investigador busca comprender lo que estudia. (Quintanal, García, Riesco, Fernández, y Sánchez, 2012, p. 19)

Otro de los puntos clave en la metodología del trabajo, ha sido la realización de una revisión de diversos programas de entrenamiento mindfulness, que son utilizados en los centros educativos para fortalecer las habilidades en la inteligencia emocional de los alumnos. De esta forma, se pretende demostrar que, después de años de investigación, se han creado ciertos proyectos con el objetivo principal de innovar y enriquecer el sistema educativo actual.

La segunda parte del trabajo fin de grado adopta una metodología práctica o de intervención. Siguiendo el modelo de Lopez (2011), la intervención educativa es una

labor intencionada que conducen al alumnado a desarrollar acciones para conseguir un logro.

Además, la intervención pedagógica es una tarea educativa que realizamos para el educando, en la que los fines y medios tienen fundamento, el conocimiento de la educación y del funcionamiento del sistema educativo. La intención que persigue ha de ser comprendida por la persona que pretende conseguir un fin con el uso de la intervención.

El proceso de la intervención pedagógica podría esquematizarse del siguiente modo: “A” (agente educador) hace “X” (lo que el conocimiento de la educación explica y justifica) para conseguir el resultado “R” (que “B” -agente educando- efectúa las conductas “Y” -explicitadas en la intervención pedagógica de “A”- y alcance el objetivo “Z” -destreza, hábito, actitud, o conocimiento educativo. (López, 2011, p. 284)

La metodología de intervención educativa se aplica en el trabajo fin de grado, ya que se ha realizado una propuesta de intervención didáctica dirigida al alumnado de Educación Primaria, con la que se pretende desarrollar y potenciar habilidades de inteligencia emocional.

En definitiva, apoyarse en una doble metodología, bibliográfica y de intervención, y secundar sus bases, es una tarea fundamental y necesaria para la realización del trabajo fin de grado y la consecución de los objetivos del mismo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

3.1 Conceptos básicos:

3.1.1 Educación Emocional:

La Educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales (ansiedad, estrés, depresión, etc.) que no están suficientemente atendidas en el currículo académico ordinario.

El objetivo principal es el desarrollo de competencias emocionales, las cuales son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para conocer nuestras emociones. Dichas capacidades emocionales requieren práctica continuada,

comenzando los primeros años de vida y continuando el resto de nuestra vida (Bisquerra, 2011).

Debemos ser conscientes de que las emociones negativas son inevitables y que por esa razón hay que aprender a regularlas. Por otro lado las emociones positivas hay que buscarlas o aprender a construirlas. Las emociones positivas sirven de base para alcanzar el bienestar emocional en nuestra vida, este bienestar podría ser la meta de la educación emocional. Este bienestar consiste en ser capaces de regular las emociones negativas y potenciar las positivas, (Bisquerra, 2011).

Desarrollar la adquisición de competencias emocionales pretende minimizar la posibilidad de que los niños sufran estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc. Además, si la atención de las familias y el sistema educativo coinciden, las tendencias optimistas se maximizarán y las destructivas se minimizarán.

Bisquerra y Perez (2012) aseguran que la educación emocional utiliza una metodología práctica que tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales. Algunas dinámicas podrían ser: de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.

Hay determinadas evidencias que aseguran que las emociones negativas son la causa de problemas, tanto personales como con los demás. Estos autores afirman que adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución de conflictos, favorece la salud física y mental y mejora el rendimiento académico.

Por eso, como apuntan Fernández-Berrocal y Extremera (2002), desarrollar estas competencias a través de la educación emocional mejorará positivamente muchos aspectos de la vida del alumnado. Por esta razón, las familias, los centros educativos y especialmente los docentes, que son los principales educadores emocionales de sus alumnos, deberían entrenar y perfeccionar la enseñanza de emociones inteligentes.

3.1.2 Mindfulness (una herramienta para la educación emocional):

En la actualidad, este término no tiene connotaciones religiosas ni un carácter científico pero sus orígenes remontan a hace más de 2500 años y están relacionados con la tradición espiritual y religiosa. Tiene su origen en la tradición budista y el término hace referencia

al momento presente, a atención o conciencia plena. Es decir, está relacionado con el entrenamiento de la mente, a mantener nuestra presencia en la sucesión de momentos presentes, en el aquí y ahora.

Ha habido varios autores que han definido Mindfulness, y a pesar de que existen diferencias, todas las definiciones tienen rasgos comunes. Para el autor Kabat-Zinn (2009) atención plena o mindfulness quiere decir prestar atención a lo que está ocurriendo en el presente sin juzgar nada de ello.

“Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en ese momento” (Snel, 2013, p. 21)

A pesar de sus conexiones, los términos mindfulness, atención plena y meditación no son exactamente lo mismo. Por un lado, meditación consiste en la práctica y acceso al estado de atención plena, por otro lado, nos referimos a mindfulness o atención plena como un estado a alcanzar que requiere práctica y que se concreta a través de técnicas de meditación.

Las técnicas de atención plena, como la meditación, nos dan la oportunidad de ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones y acciones, aportándonos tranquilidad y libertad en nuestro interior.

Según el autor (Kabat-Zinn, 2009) existen dos tipos de prácticas, formal y no formal. Se refiere con práctica formal al momento concreto, al cultivo de la calma interior. Es decir, a guardar un espacio de nuestro tiempo diariamente para la práctica de esta disciplina, lo que requiere un esfuerzo.

La práctica no formal, por el contrario, no requiere reservar un momento específico, sino que ese integra en nuestra vida cotidiana. Este autor propone practicar atención plena con acciones que repetimos en el día a día, tomando conciencia de lo que hacemos, para no dejarnos llevar por automatismos y estar presentes realmente. Esto sería: ducharnos estando presentes, comer saboreando cada bocado, fregar los platos atentamente, etc.

En los últimos años, se ha comprobado que ha habido un aumento de las dificultades de los niños en el manejo de sus emociones y pensamientos, sin embargo, con una práctica

adecuada de esta perspectiva se ha comprobado una mejoría en la salud del individuo, en lo relacionado tanto cognitivo, emocional y físico.

Es por ello que sería conveniente llevar el Mindfulness al ámbito educativo (Ozcorta, et al, 2014) ya que la práctica del mismo ha servido de vía al niño para que pueda enriquecerse personalmente, realizar un proceso de crecimiento emocional o desarrollar la capacidad de ser feliz.

3.2 Marco Teórico:

3.2.1. El modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman:

Daniel Goleman, periodista estadounidense, que abandonó su profesión para dedicarse a la psicología. Lanzó su obra más importante en 1996, en la que formuló su modelo de inteligencia emocional y determinó que es la capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol. Parte de la idea de que, el dominio de la competencia emocional de las personas requiere el desarrollo de habilidades relacionadas con los principios fundamentales de la inteligencia emocional.

Su obra está compuesta de cinco partes. Una primera parte en la que lleva a cabo una revisión sobre la arquitectura emocional del cerebro. Comprender esto asegura que puede llevarnos a mejorar y dominar nuestros impulsos emocionales y con ello, a mejorar los hábitos emocionales de las próximas generaciones.

En la segunda parte, examina la función de los datos neurológicos de inteligencia emocional, en tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos de los que nos rodean y manejar nuestras relaciones.

La tercera parte, el autor, tiene en cuenta cómo puede ayudarnos a cuidar nuestras relaciones más valiosas, a mejorar nuestro éxito laboral, a saber que las emociones tóxicas pueden ser perjudiciales para la salud y que, el equilibrio emocional, es clave para nuestra salud y bienestar.

Respecto a la cuarta parte, el autor afirma que la herencia nos aporta un bagaje de emociones que determinan nuestro carácter, sin embargo no solo esto lo determina, también influye lo que aprendemos en casa, en el colegio o durante la adolescencia. Todo ello, forma nuestros hábitos emocionales para el resto de nuestra vida.

Por último, en la quinta parte, Goleman (1996) hace referencia a aquellas personas que no consiguen controlar sus emociones y sufren riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad por ello (depresión, trastornos alimentarios, abuso de drogas, violencia). En esta parte muestra estudios pioneros de escuelas que enseñan a niños habilidades emocionales y sociales para que esto no ocurra.

Existe una tendencia en los alumnos a caer en problemas emocionales y Goleman indica una posible solución: “Consistiría en forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas a la mente y al corazón” (Goleman, 1996, p. 17).

Goleman (1996) apunta que, cuando tomamos decisiones o realizamos acciones, dependemos más incluso de nuestras emociones que de nuestros pensamientos. Por lo tanto, cuando nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia pasa a un segundo plano. Nuestra razón es arrastrada por la pasión. Nuestras valoraciones o reacciones no están formadas de un juicio racional o de nuestra historia personal, asegura, sino que vienen de un remoto pasado. Las emociones son puramente impulsos que nos llevan a actuar de forma automática, con una tendencia a la acción.

Para cada emoción hay una predisposición a una respuesta diferente. En el caso del enojo aumenta el flujo sanguíneo en las manos y el ritmo cardíaco, con el miedo la sangre se retira del rostro y fluye a la musculatura esquelética larga (Goleman, 1996).

La felicidad reprime los sentimientos negativos y calma los estados que generan preocupación, el amor activa un estado de calma y satisfacción, la sorpresa aumenta el campo visual, el desagrado transmite un mensaje lineal o repulsivo y la tristeza disminuye la energía y el entusiasmo.

Según indica Goleman (1996), existen dos mentes en una misma persona, una que piensa y otra que siente. El corazón y la cabeza. Normalmente estas dos mentes colaboran, están equilibradas, pero cuando aparecen las pasiones el equilibrio desaparece y nuestra mente emocional se desborda.

Los sentimientos son imprescindibles para tomar decisiones porque nos orientan en la dirección adecuada. Por lo tanto, las emociones son la clave para el ejercicio de la razón, ya que guía nuestras decisiones. Goleman asegura que tenemos dos inteligencias, la emocional y la racional, por eso no solo debemos tener en cuenta el CI, sino también la inteligencia emocional. El CI no asegura el éxito para nuestro futuro, la inteligencia emocional, tiene más peso:

 Mi principal interés está precisamente centrado en estas “otras características” a las que hemos dado a llamar inteligencia emocional, características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último –pero no, por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 1996, p. 65)

La inteligencia académica nos ofrece preparación para situaciones difíciles que se nos presentan en la vida. Sin embargo, el CI no ofrece ayuda para esto, sino que son las escuelas y la cultura las que deberían desarrollar habilidades para trabajar la inteligencia emocional, ya que ayudarían a formar nuestro carácter que tan decisivo e importante es para nuestro futuro (Goleman, 1996).

Siguiendo su criterio, estas habilidades pueden dominarse al igual que ocurre con las matemáticas o la lectura. Es un rasgo decisivo que determina el por qué hay personas que prosperan más que otras teniendo el mismo nivel intelectual.

El autor garantiza que hay evidencias acerca de que las personas que son capaces de dirigir y controlar correctamente sus emociones, interpretan y se relacionan con los sentimientos de los demás, disfrutan en todos los dominios de la vida.

Estas personas se sienten más satisfechas y son capaces de dominar sus hábitos mentales, por el contrario, las personas que no pueden controlar sus emociones se debaten continuamente en luchas que detienen su capacidad de trabajo y no les deja pensar claramente (Goleman, 1996).

El CI y la inteligencia emocional, son conceptos diferentes y las personas somos una combinación de intelecto y emoción. Según indica Goleman (1996) no existe ni podrá existir un test que determine el grado de inteligencia emocional (a diferencia del CI) sin embargo, algunos elementos de ésta se pueden valorar, por ejemplo, poniendo a la persona en cuestión expresiones faciales ajenas grabadas en vídeo. "...Lo cierto es que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos." (Goleman, 1996, p. 84).

3.2.2 El modelo de Psicología Positiva de Martin Seligman:

Martin Seligman, psicólogo y escritor estadounidense, es conocido por llevar a cabo investigaciones en Psicología Positiva e Indefensión Aprendida. Es director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania y en España algunas de sus obras más conocidas son "La auténtica felicidad" (2002) y "Optimismo aprendido" (1991). La base principal de su modelo es que la auténtica felicidad es posible y puede cultivarse identificando y utilizando fortalezas y rasgos que pertenecen a cada persona.

La Psicología Positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. En cuanto a lo patológico, se centra en la construcción de competencias y en la prevención, en lugar de corregir y reparar carencias.

Surge para apoyar y mejorar el resto de psicoterapias ya existentes, y complementarlas. El optimismo, el humor o las emociones positivas en los estados físicos de salud son algunos de los puntos clave de la psicología positiva (Poseck, 2006).

Se califica como una rama de la psicología que pretende entender las cualidades y emociones positivas del ser humano, ayudar a resolver los problemas de salud mental de los individuos y alcanzar mejor calidad de vida y bienestar (Poseck, 2006).

Martin Seligman (2002) opta por el optimismo frente al pesimismo. El pesimismo se adapta en nuestra mente y tiene consecuencias negativas como: depresión, resignación, bajo rendimiento y salud física pobre.

El optimismo es ver el vaso medio lleno, esperar que los problemas tengan un final feliz, repetirnos frases alentadoras, pero sobretodo es el modo en el que uno piensa en las causas.

Seligman (2002) habla de las fortalezas del carácter, las cuales son propias de cada persona y se pueden poner en práctica. Se tratan de características psicológicas que se dan en situaciones distintas y suelen tener consecuencias positivas. Ponerlas en práctica da lugar a emociones positivas auténticas.

Las fortalezas personales son una de las bases más importantes de la psicología positiva y se entienden como los rasgos positivos, universales, medibles y educables de una persona. Seligman (2002) identificó veinticuatro fortalezas personales que se podían agrupar en seis virtudes generales:

Sabiduría y conocimiento (creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje y perspectiva); Coraje (valentía, perseverancia, integridad, vitalidad); Humanidad (amor, amabilidad, inteligencia social); justicia (ciudadanía, sentido de la justicia, liderazgo); moderación (capacidad de perdonar, modestia, prudencia, autocontrol); trascendencia (apreciación, gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad) (Bisquerra y Hernández, 2017).

Contreras y Esguerra (2006) refuerzan que el optimismo es una de las fortalezas que proporciona mayor bienestar ya que es una creencia estable de que van a ocurrir cosas positivas. Esto implica un mayor control personal, una mejor salud mental y general y mejores habilidades de resolución de problemas.

La idea principal es centrar la atención en las fortalezas positivas de los alumnos. Los docentes, haciendo hincapié en experiencias positivas sobre el desarrollo de habilidades en los niños, hacen que los alumnos tengan más probabilidad de experimentar sus propios niveles de eficacia y otras características de desarrollo (Contreras y Esguerra, 2006).

Por lo tanto, como expresa Contreras y Esguerra, (2006) en su labor en psicología positiva, no consiste en arreglar lo que está mal en los niños, sino en ayudarles a identificar sus cualidades sobresalientes y enseñarles a expresarlas. Trabajando y

mejorando las fortalezas de los alumnos observaremos cambios que serán favorables para superar sus dificultades actuales y las que se les interpongan en el futuro.

Para intervenir en ello, como afirma el autor mencionado, el ambiente tendrá una gran importancia. Un ambiente basado en recompensas ofrecidas cuando se consiguen metas puede dar lugar a aumentar la motivación y reducir malos comportamientos de los alumnos.

En el modelo de Seligman (2002) sustenta que existen tres aspectos dentro del concepto de “felicidad”: La vida placentera (el objetivo es vivir emociones positivas, placeres sensoriales y emocionales momentáneos y efímeros); La vida comprometida (utilizar fortalezas personales para obtener gratificaciones); La vida significativa (emplear fortalezas y virtudes para aquello que de sentido a nuestra vida).

A pesar de que no se debe rechazar ninguno de los niveles mencionados, el autor asegura que se debería potenciar nuestras capacidades para desarrollar, especialmente, el nivel de vida comprometida y significativa.

A modo de resumen, la psicología positiva pretende ser una herramienta para el día a día del alumnado con la que sean capaces de afrontar las dificultades con mayor optimismo, transformar lo negativo en positivo, gestionar sus emociones, utilizar las fortalezas personales y adoptar una actitud mental positiva ante la vida.

3.2.3 El modelo de atención plena Jon Kabat-Zinn:

Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular, médico, escritor y profesor universitario estadounidense, ha llevado a cabo investigaciones en el ámbito de la medicina, en las que asegura que hay un grado de paz corporal y mental que nos proporciona mayor salud, bienestar, felicidades y claridad. Esto se consigue con el cultivo de la conciencia, llamada atención plena (mindfulness), para lo que propone la práctica meditativa conocida como meditación de la atención plena.

Jon Kabat-Zinn (2007) asegura que atención plena es aquello que nos permite vivir cada instante de nuestra vida y la define como la verdad, con lo presente.

En su obra “La práctica de la Atención Plena” (2007) el autor menciona algunas aplicaciones de la meditación en el ámbito de la medicina y la psicología (como Howard Nudelman, el cual estableció un centro de meditación de la atención plena en California) así como la creación de una nueva terapia orientada a impedir la reincidencia de la depresión, llamada la terapia cognitiva basada en la atención plena.

En la actualidad, Kabat-Zinn (2007) asegura que hay programas de la atención plena dirigidos hacia el tratamiento del dolor, enfermos de cáncer, enfermedades cardíacas, etc.

En la primera parte de su obra el autor expone la idea de que nuestra percepción es una habilidad que desvía nuestra atención y que confunde a nuestros sentidos. Las personas pueden percibir el mismo evento de maneras diferentes en función de sus creencias y de su orientación puesto que, al ver el mundo desde diferentes perspectivas, la realidad resulta diferente. “Tal vez, para reestablecer el contacto con los sentidos, debemos desarrollarnos y aprender a confiar en nuestra capacidad innata para ver más allá de la superficie de las cosas y adentrarnos en dimensiones más básicas de realidad” (Kabat-Zinn, 2007, p. 60).

En el capítulo “La meditación no es lo que creemos” (Kabat-Zinn, 2007, p. 69) expone que la meditación es una forma de ser, son técnicas que orientan a la forma de ser de nuestra mente y de nuestra experiencia en el momento presente, una forma de ver y percibir. Meditar no es lo mismo que relajación, aunque sí que va acompañada de estados de bienestar. La meditación de la atención plena consiste en aceptar y reconocer todos los estados que suceden en nuestra conciencia, sin inclinarnos más por unos que por otros.

Desde el punto de vista de la práctica de la atención plena, el dolor, la angustia y hasta el aburrimiento, la impaciencia, la frustración, la ansiedad y la tensión corporal son objetos igualmente válidos de nuestra práctica si les prestamos atención en el mismo momento en que aparecen. (Kabat-Zinn, 2007, p. 69)

La meditación podría ser una manera de adaptarse a las circunstancias que se nos van presentando a lo largo de nuestra vida, consiste en no dejarnos llevar por aquellas vivencias que son a menudo caóticas, turbulentas, dolorosas o confusas, ni que nos

distorsionen o perturben hasta un punto que no nos estemos dando cuenta de lo que está pasando o de lo que realmente ocurre (Kabat-Zinn, 2007).

La característica clave de la meditación, según el autor, es no hacer apego, la percepción clara y el estar dispuestos a responder correctamente a las circunstancias que se nos presenten. Por lo tanto, la meditación no tiene por objetivo conseguir un logro, como podría ser el de conseguir dejar la mente en blanco, sino el no aferrarse a nada.

Porque la meditación –y, muy especialmente, la meditación de la atención plena- no tiene nada que ver con pulsar un interruptor que nos catapulte a otro lugar, que nos despoje de determinados pensamientos y nos ayude a cultivar otros, ni con poner la mente en blanco o permanecer tranquilos y relajados. (Kabat-Zinn, 2007, p. 71)

La meditación la define como un gesto interno que permite que nuestro corazón y nuestra mente tomen conciencia del momento presente tal cual es, aceptando todo lo que esté ocurriendo.

En cierto modo, según el autor, podemos decir que la meditación nos ayuda a cambiar las cosas, mejorar la vida o cambiar el mundo. Esto lo conseguimos cuando salimos del pensamiento, cuando confiamos en nuestra mente pensante, en lo mejor de nosotros mismos, en el momento presente, en las cualidades que queremos cultivar.

Kabat-Zinn (2007) menciona en su obra dos formas contradictorias de pensar en la meditación. Por un lado, una de ellas considera la meditación como un medio, un método o una disciplina la cual nos permite cultivar, perfeccionar y profundizar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente. Lo que nos permite que, llevando a cabo este método, desarrollemos una atención más estable a aquello que está sucediendo en nuestra conciencia.

Por otro lado, el autor presenta una perspectiva del no-método, el no-hacer. Desde este punto de vista no hay nada que hacer, nada que practicar y no existe ningún objetivo. Este método tiene como idea principal que, cada uno ya es todo lo que espera obtener, ya es consciente de lo que realmente es.

Kabat-Zinn (2007) asegura que no podemos decir que una de estas perspectivas sea cierta y la otra no, ya que esto sólo es cierto si se tienen en cuenta ambas al mismo tiempo, así que es importante que estas dos versiones estén presentes en la práctica de la meditación de la atención plena y que estén relacionadas simultáneamente.

El autor motiva con su obra a practicar de la meditación formal. La compara con un acto valiente donde nos permitimos estar presentes durante un tiempo, contemplándonos, atendiendo a nuestros sentidos, nuestra mente. A esto lo llama descansar en la conciencia.

Descansar en la conciencia presente implica entregarnos a todos nuestros sentidos, manteniendo al mismo tiempo el contacto con el paisaje interior y con el paisaje exterior como una totalidad inconsútil y, en consecuencia, permaneciendo también en contacto con el despliegue total de la vida que nos permite encontrarnos a nosotros mismos, tanto interna como externamente, en cualquier momento y en cualquier lugar. (Kabat-Zinn, 2007, p. 80)

Sostiene que es importante ser conscientes de nuestros estados mentales, de lo que nos está sucediendo, no dejarnos llevar por un deseo, por una emoción ni por nuestros sentimientos. Afirma que es tan sencillo como ver las emociones que tenemos en cada momento, es decir, la ira como la ira, el deseo como el deseo, una opinión como una opinión. Esto requiere esfuerzo, técnica y método para conseguir dominar la mente.

La motivación para la atención plena la encontramos en la idea de que cada momento que no estamos atentos, es un momento que nos perdemos, que no vivimos, y esto implica que perdamos el siguiente, y por tanto no vivamos conscientes.

La falta de atención puede resultar dañina tanto para nosotros como para el resto de personas que nos rodean. “Me parece mucho más interesante enfrentarme a cada instante como si fuera nuevo, como si se tratase de un nuevo comienzo, volviendo una y otra vez a la conciencia del momento presente” (Kabat-Zinn, 2007, p. 83).

Kabat-Zinn (2007) expone una idea acerca de dirigir y mantener la atención. En su obra escoge la respiración como ejemplo. Dice que podemos ser conscientes de nuestra respiración pero al instante aparece un suceso en nuestros pensamientos que nos hace olvidarnos de ella. Por esta razón, la atención está siempre presente, sin embargo no la mantenemos y debemos estar constantemente pendientes de aquello que nos distrae.

Es la capacidad de darnos cuenta que nuestra concentración ha desaparecido del objeto en cuestión y en ser capaces de volver a él, una y otra vez cuando nos percatemos de que esto ha vuelto a suceder (Kabat-Zinn, 2007).

Cuando hemos desarrollado la concentración resulta más sencillo llevarlo a la vida cotidiana. Esto nos permitirá conocer todos los objetos de atención en cada instante y dar sentido a las cosas.

Kabat-Zinn (2007) define atención plena como una consciencia sin juicios cultivada instante tras instante, a través de prestar atención sin prejuicios al momento presente.

Según el monje y erudito budista Nyanaponika Thera, la atención es “la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el *desarrollo* de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la *libertad* mental”. (Kabat-Zinn, 2007, p. 115)

Para concluir, siguiendo el modelo del autor, la atención plena es una cualidad innata de la mente, la cual puede entrenarse o mejorarse con la práctica constante de la misma y si se potencia, puede aportar conciencia y la capacidad de conocer.

3.3 Revisión de autores y programas:

A continuación se exponen algunos programas de entrenamiento en mindfulness. Estos programas se han incluido en la programación de centros educativos de diferentes países, como Estados Unidos y España, por lo que su eficacia está aprobada. La mayoría están dirigidos al alumnado de educación primaria, aunque algunos de ellos pueden aplicarse a infantil, secundaria e incluso a docentes y familias.

Son los siguientes: TREVA, Inner Kids Program, Mindfulness-based stress reduction y Aulas Felices.

3.3.1 Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA):

El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), es uno de los más conocidos en España, concretamente en Cataluña. Fue desarrollado por López (2010) y asegura tener resultados positivos para el clima del aula, el nivel de competencia

emocional y el rendimiento académico. Para ello, une a profesores y alumnos en el uso de la relajación como un recurso psicopedagógico.

Algunos de los objetivos, relacionados con la perspectiva mindfulness, que se pretenden alcanzar con este programa son: tomar consciencia de la respiración, disminuir estados de ansiedad, desarrollar la atención y la concentración, procurar un clima adecuado de estudio, favorecer el aprendizaje, integrar la relajación en programas de educación emocional y escuchar y reconocer las propias emociones para aprender a transformarlas.

TREVA está formado por Doce Unidades, las cuales se deben aprender por separado. Lo recomendado por su autor es trabajarlas de forma agrupada, a través de ejercicios y en función del objetivo a alcanzar. Estas doce técnicas son las siguientes: Autoobservación, respiración, visualización, silencio mental, voz-habla, relajación, sentidos, postura, energía corporal, movimiento, focusing y centramiento.

Las principales características del programa, propuestas por el autor del mismo, son: interconexión entre sus técnicas, creatividad por parte del docente para diseñar ejercicios, flexibilidad y adaptabilidad al grupo y al currículum, un modelo integral de educación (mental, corporal y emocional), innovación, transversalidad e interdisciplinar en todas las áreas del currículum.

Este programa consta de doce unidades didácticas desarrolladas, apuntes que pueden servir de ayuda al docente, actividades para los alumnos (de introducción, básicas, de profundización y creatividad) y fichas de evaluación.

Como instrumento de evaluación de los resultados del programa destaca el Cuestionario de Evaluación TREVA (QAT). Se aplica a las doce técnicas que forman el programa y mide cuatro variables: la comprensión, los efectos conseguidos, la integración y la aplicabilidad en el aula. Este instrumento se puede utilizar para evaluar tanto la actividad de los alumnos como la de los docentes.

López (2010), tras analizar distintas perspectivas sobre relajación, creó el Modelo de Relajación Vivencial (López, 2003) con el que se tenía en cuenta el estado emocional del usuario, y a partir del cual, llevó a cabo los doce recursos psicofísicos para relajarse. Más

tarde los presentó, adaptándolos a la pedagogía y al aula, y formó los contenidos base del Programa TREVA.

3.3.2 *Inner Kids Program:*

Este programa ha sido creado en Estados Unidos por Greenland (2010) y está dirigido principalmente a niños de primaria. Lleva doce años en funcionamiento y su metodología se desarrolla a través de juegos, actividades y lecciones.

Inner Kids Program pretende desarrollar en el alumnado: la consciencia de la experiencia interna (pensamientos, emociones y sensaciones físicas), la consciencia de la experiencia externa (gente, lugares y cosas) y la consciencia de sendas experiencias juntas, sin mezclarlas.

El programa se adapta a la edad de los alumnos y sus necesidades. Su aplicación es en dos sesiones semanales con una duración de treinta minutos cada una de ellas, durante un total de ocho semanas.

Para los estudiantes algo mayores se puede adaptar, poniendo un formato de una sesión a la semana de aproximadamente cuarenta y cinco minutos, durante diez o doce semanas.

Lo ideal, según Mañas, Justo, Montoya, y Montoya, (2014) es trabajar con el juego, ejercicios de introspección y de compartir experiencias. Sus objetivos fundamentales son relacionar las experiencias vividas con sus vidas diarias y comprender la importancia de ayudar, tanto a familias como a comunidades.

3.3.3 *Mindfulness-based stress reduction (MBSR):*

MBSR o Reducción de Estrés Basada en la Conciencia Plena de Kabat-Zinn, (2004), consta de ocho semanas, con una sesión semanal de dos horas y media y una sesión de ocho horas la sexta semana, lo que supone un total de veintiocho horas presenciales en nueve sesiones. Este programa une la atención plena (Mindfulness) con ejercicios de meditación y yoga.

Durante la puesta en práctica se combinan ejercicios de la meditación en la atención plena, ejercicios de yoga y aspectos teóricos sobre estrés y dolor. Además, las sesiones incluyen

un tiempo de debate grupal sobre lo positivo y negativo de aplicar Mindfulness en la vida diaria.

Al finalizar una intervención, todos participantes se comprometen a realizar distintas prácticas entre sesiones. Para ello reciben un juego de cuatro CDs de audio y documentación que incluye lecturas y ejercicios (Martín , García , y Benito, 2005).

Algunas técnicas o ejercicios de entrenamiento en mindfulness que se utilizan en el programa MBSR son: el ejercicio de la uva pasa, la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales o body-scan, el yoga, meditar caminando, y la atención plena en actividades de la vida cotidiana (ejemplo: vestirse, lavar los platos, asearse, etc.) (Mañas, Justo, Montoya, y Montoya, 2014).

3.3.4 Aulas felices:

“AULAS FELICES” es un programa basado en Psicología Positiva y Mindfulness que fue creado por el Equipo SATI, un grupo de trabajo con sede en Zaragoza, formado por los autores Arguís R., Bolsas, Hernández, y Salvador (2010). El objetivo principal es difundir al máximo estos recursos y con ello, la aplicación de la psicología positiva y mindfulness en el sistema educativo actual.

Es un instrumento que puede utilizarse como un manual para el docente, en el que puede encontrar estrategias y actividades para trabajar en el aula y así, dar a conocer la importancia de esta corriente. Consta de diversos recursos que son aplicados para el alumnado de entre 3 y 18 años, así lo expresan sus autores.

En cuanto a su aplicación, ha sido usado en varios centros de educación infantil, primaria y secundaria de España y en algunos países de habla hispana. Sin embargo, es en Aragón donde se lleva a cabo un seguimiento más directo puesto que, el Equipo SATI, imparte cursos de Educación Positiva a docentes en Zaragoza.

Según Bisquerra y Hernández (2017) como intervención de este programa encontramos más de trescientas actividades dirigidas al alumno de educación infantil, primaria y secundaria. Estas actividades están formadas por un conjunto de propuestas globales,

propuestas específicas, planes personalizados y, especialmente, con la importancia de un trabajo paralelo entre familias y centros.

En primer lugar, se desarrollan propuestas globales, utilizadas para crear un ambiente positivo en el colegio, potenciar el bienestar y aprendizaje y favorecer el desarrollo de las fortalezas personales.

Será de gran importancia la actitud del profesorado, crear condiciones de aprendizaje que permitan fluir, realizar estrategias metodológicas, promover que la importancia esté la calidad de la educación y no la cantidad y usar el programa para contribuir al desarrollo de las fortalezas personales de cada alumno.

En segundo lugar, siguiendo el modelo de estos autores, se plantean propuestas específicas, formadas por una gran cantidad de actividades dirigidas a trabajar las fortalezas personales en el aula.

En tercer lugar, se llevarán a cabo planes personalizados, orientados a favorecer el crecimiento del alumnado, siendo conscientes de las características y fortalezas personales de cada uno.

Finalmente, como expresa Bisquerra y Hernandez (2017), el trabajo conjunto entre familias y centro es clave en este programa. Informar y formar a las familias para actuar de manera conjunta favorecerá la coordinación entre la familia y el centro. Además ayudará a mejorar la eficacia de dicho programa.

Como exponen los autores del programa “Aulas Felices” (Arguís R. , Bolsas, Hernández, y Salvador, 2010) este se fundamenta en la atención plena (mindfulness) y las fortalezas personales.

Trabajando con atención plena y las fortalezas personales, aseguran que se potencian los cinco componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logro) los cuales, favorecerán el bienestar y los aprendizajes de los niños.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA:

Este apartado se va a dividir en dos sub-apartados. En primer lugar, se presenta una recopilación sobre los diversos beneficios que aportan programas de inteligencia emocional a la educación.

Seguidamente, se lleva a cabo una posible propuesta de intervención didáctica, que podría dirigirse al alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria. Se ha realizado siguiendo el modelo de uno de los programas que hemos incluido en el apartado anterior, el programa “Aulas Felices”, con el objetivo de desarrollar en el alumnado habilidades de inteligencia emocional a partir de ejercicios de mindfulness y actividades basadas en Psicología Positiva.

4.1 Beneficios de programas de inteligencia emocional en educación:

A lo largo de la realización del trabajo fin de grado, se ha utilizado las bases fundamentales de las teorías de diferentes autores y de algunos programas, para exponer el tema principal del mismo, la inteligencia emocional.

En este apartado, se presentan diversos beneficios que aporta la inteligencia emocional en el ámbito educativo, en especial, en educación primaria. La utilización de programas que trabajan esta perspectiva, ha dado ocasión a aportar en el alumnado consecuencias positivas en diferentes niveles: académicos, sociales y personales.

A continuación, se mencionan los beneficios de la utilización de programas de inteligencia emocional en el alumnado:

Permite al alumnado adoptar la capacidad para expresar las emociones y sentimientos de los demás y desarrollar la capacidad de discriminar entre la honestidad de las emociones de los demás.

Aporta habilidades para: identificar las emociones de nuestros estados físicos y psicológicos (cuando se tiene un dolor, cuando estamos tristes, confusos, etc.), identificar emociones en otras personas (intuir cómo se sienten), expresar emociones con seguridad, expresar las necesidades relacionadas a los sentimientos, así como generar, redirigir y priorizar nuestro pensamiento.

Además, los alumnos alcanzan la capacidad de revivir emociones para facilitar juicios o recuerdos, toman diferentes puntos de vista, escuchan y reflexionan sobre nuestras emociones, ayuda a distanciarles de un sentimiento emocional (tanto negativo como positivo), a manejar las emociones propias y las de los demás (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Según Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, (2004) mejora las habilidades sociales, es decir, aumentar la calidad de las relaciones interpersonales, reprime conductas disruptivas, la impulsividad, agresividad y a aceptar las discrepancias entre opiniones.

Aporta habilidades en lo relacionado al ámbito académico, como la expresión verbal, el razonamiento, la responsabilidad en las tareas escolares y mantiene el equilibrio en el logro escolar.

En cuanto a los beneficios de índole personal, la inteligencia emocional mejora la autoestima, la comprensión de las propias emociones, el manejo de las mismas y la capacidad para saber regularlas (Extremera Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004).

En definitiva, estos beneficios apoyan la importancia de desarrollar habilidades emocionales en el aula para contribuir en la formación plena del alumnado, ya que complementa y potencia el éxito académico, si se trabajan junto con el apoyo de toda la realidad educativa (docentes, familias y centro).

4.2 Propuesta de intervención didáctica:

Para nuestra intervención didáctica elegimos el programa de aulas felices, ya que existen más de setenta centros educativos aragoneses donde se aplica, en todos los niveles y en todo tipo de centros, siendo aceptado y reconocido por docentes, alumnos y familias. (Arguís R. , Bolsas, Hernández, y Salvador, 2010).

En España cada vez más Comunidades Autónomas lo han experimentado. En Aragón, especialmente el equipo SATI, lo ha incorporado en centros educativos y el profesorado ha estado recibiendo cursos de formación sobre Educación Positiva concretamente a través del Centro de Profesores y Recursos “Juan Lanuza” de Zaragoza. (Arguís et al., 2010).

A continuación, se expone una posible propuesta de intervención didáctica, la cual está dirigida al alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente del sexto curso. Para ello, se ha elegido el programa “Aulas Felices” como base de apoyo en el desarrollo habilidades emociones.

Dicha propuesta tiene una duración de treinta semanas escolares, de las que se dedican unas diez primeras en desarrollar la técnica de la atención plena y las dos semanas restantes, en trabajar las fortalezas personales del alumnado. Utilizaremos para ello el material que nos aporta el programa elegido, como ejercicios, actividades y el cuestionario VIA.

El objetivo general del programa es potenciar las capacidades del alumnado para aumentar su felicidad, mejorar el bienestar, trabajar sus fortalezas personales y las habilidades emocionales y sociales a través de ejercicios basados en la psicología positiva y la atención plena o mindfulness.

Algunos de los elementos del currículo educativo, como expresa Arguís, et al., (2010), en los que se integra un programa como el de “Aulas Felices” son: las competencias básicas (autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender), en la acción tutorial y en la educación en valores.

Según el autor del programa, esta intervención se puede realizar en distintos niveles de intervención: en las aulas (como referencia personal permanente del docente en su trabajo a diario), desde los equipos de ciclo o departamento (se trata de aplicar programaciones didácticas en diferentes asignaturas o realizarse en horario de tutoría), el centro educativo (se incorpora en documentos institucionales del centro) y a nivel de comunidad educativa (trabajo coordinado entre el profesorado y la colaboración con las familias). Lo ideal, señala, sería aplicar este último nivel de intervención.

El programa puede adaptarse de múltiples formas y ponerse en marcha con la mayoría de áreas curriculares. Sin embargo, comenzaremos eligiendo las siguientes para su desarrollo: lengua castellana y literatura (1 hora semanal), religión/valores (1 hora semanal) y tutoría (1 hora semanal).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

Siguiendo las pautas recomendadas por los autores (Arguís et al., 2010) en primer lugar, la propuesta está enfocada en el nivel de intervención de equipo de ciclo. Por lo que, se centra en el sexto curso de educación primaria, aunque podría realizarse en ambos cursos del tercer ciclo.

El objetivo específico de esta propuesta, será prevenir, redirigir y modificar las reacciones de los alumnos que puedan parecer violentas, fuera de lugar y que no sean apropiadas dentro del contexto educativo.

El horario programado será tres horas semanales con una duración de treinta semanas. En el Anexo 2 del trabajo fin de grado, adjunto una tabla donde se han secuenciado algunas de las actividades para realizar en la propuesta, las cuales han sido tomadas del programa “AULAS FELICES”.

La intervención consiste en trabajar la atención plena (mindfulness) y las fortalezas personales del alumnado. En este caso hemos elegido específicamente trabajar, a través de este programa, las siguientes: perseverancia, amor, capacidad de perdonar y autocontrol.

El profesor y tutor encargado de impartir clase conoce al alumnado, sus características personales y su forma de ser, pero será de gran ayuda llevar a cabo, a lo largo de la intervención, un seguimiento y registro de conductas, que pudieran salir de lo normal o habitual en el alumnado.

Siguiendo el modelo del autor del programa “Aulas Felices” (2010), la atención plena es una actitud ante la vida que deberíamos cultivar, adaptar como estilo de vida y el elemento clave para mejorar las fortalezas personales de nuestros alumnos.

Además, apunta que es necesario que el profesorado lo practique antes de aplicarlo a los alumnos y que el mismo experimente sus beneficios, ya que sólo así se conoce en que consiste la atención plena.

Por esta razón, se ha decidido incluir en la propuesta didáctica de este trabajo fin de grado, una serie de ejercicios de meditación basados en la respiración, meditación caminando, exploración del cuerpo, yoga, tai chi y chi kung.

Siguiendo las ideas de estos autores, es recomendable realizarlas al comenzar la jornada escolar, en los momentos de entrada al aula, en la transición de una actividad a otra, cuando detectamos alboroto en el aula, como paso previo a abordar un conflicto e incluso en épocas de exámenes.

Estas actividades las incluiremos en las diez primeras semanas de la propuesta de intervención didáctica, ya que, como asegura el autor, es importante adquirir un buen manejo de ejercicios basados en mindfulness para mejorar las fortalezas personales de cada uno, las cuales son trabajadas posteriormente.

Algunas de las actividades, las cuales han sido tomadas del manual de “Aulas Felices” y son empleadas en esta propuesta para trabajar la atención plena (mindfulness) con alumnado de sexto de primaria, las podemos encontrar en el Anexo número 4 de este TFG.

Siguiendo la perspectiva del programa elegido, es necesario recalcar que los ejercicios de atención plena se realizan de forma transversal, a lo largo de toda la propuesta didáctica, siempre que el docente crea conveniente.

Una vez superadas las diez primeras semanas de la intervención, dedicadas a presentar el concepto de atención plena (mindfulness) y a iniciar en el alumnado el hábito de ser cada vez más conscientes de su experiencia diaria, damos paso al siguiente apartado. Comenzamos la segunda parte de la propuesta, que consiste, principalmente, en desarrollar al máximo las fortalezas personales del alumnado.

En primer lugar, utilizaremos al inicio de la propuesta, como estrategia, el Cuestionario VIA de Fortalezas para Niños. Este cuestionario, asegura Arguís et al., (2010) es la forma clave de evaluar las fortalezas humanas que tiene la Psicología Positiva.

Se puede realizar en una única sesión, ya que el tiempo estimado para rellenarlo es de 40 minutos, y sirve para medir el grado en el que un individuo posee las veinticuatro fortalezas.

El alumnado deberá registrarse para realizar el cuestionario. Una vez finalizado, obtendrán un ranking ordenado de sus fortalezas. Siguiendo el modelo del autor, lo adecuado sería guardar el informe y dedicar una sesión para hablar sobre ellas, desde su propia experiencia. Podemos encontrar el cuestionario en el Anexo número 3 del trabajo.

Posteriormente, utilizando el material que nos ofrece el programa “Aulas Felices” acerca de las fortalezas personales, dedicamos una sesión de la intervención para explicar qué son y cuál es su importancia. Seguidamente, se realiza una puesta en común con el alumnado, donde comentaremos los resultados obtenidos en el cuestionario.

Más tarde, pasamos a trabajar, en concreto, cuatro de las fortalezas personales, de los niños. Para esta intervención didáctica, hemos elegido las siguientes: perseverancia, amor, capacidad de perdonar y autocontrol.

Para ello, realizamos diversas de actividades, dirigidas al curso en el que se desarrolla esta propuesta (sexto de Educación Primaria), que podemos encontrar en el programa “Aulas Felices”. El objetivo fundamental de esta tarea será potenciarlas al máximo.

Sería de gran ayuda utilizar pequeñas herramientas en el aula, como tablas o registros gráficos, donde se pudiesen anotar cada una de las conductas que pudiesen ser sobresalientes, con el objetivo de recoger toda información posible. En el programa, encontramos para cada una de las veinticuatro fortalezas, su descripción y actividades correspondientes.

Se ha incluido el material que utilizamos para trabajar en el aula, obtenido del programa de Arguís et al., (2010). Se trata de una breve descripción de cada una de las cuatro fortalezas elegidas para trabajar en la propuesta, y seguidamente, algunas de las actividades que podemos utilizar para trabajar cada una de ellas, respectivamente.

Siguiendo el modelo de los autores Arguís et al., (2010) del programa escogido para realizar esta intervención, se presenta:

Fortaleza número 7: “Perseverancia: terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito” (Arguís et al., 2010, p. 150)

A continuación presentamos ejemplos de actividades para trabajar esta fortaleza, las cuales, como he mencionado anteriormente, las podemos encontrar en el manual de “Aulas Felices”:

Actividad 1: *Mi meta a conseguir es...*:

El objetivo principal de la sesión es animar al alumnado a establecerse metas.

Consiste en animar al alumnado, en que se propongan metas u objetivos personales para que traten de alcanzarlos a pesar de las dificultades y obstáculos que se encuentren. En los momentos más duros para ellos, debemos ayudarles a adoptar una actitud positiva, a reconocer sus esfuerzos y valorarlos para persistir en su empeño y, así, poder alcanzar el objetivo o meta deseada.

La actividad comenzará aclararemos el concepto “meta”. Realizaremos una “lluvia de ideas” en la que los alumnos darán su opinión sobre lo que es para ellos este concepto. Con la ayuda de todos y del profesor lo aclararemos poniendo algunos ejemplos (tener un caballo es una meta, aprender a esquiar es una meta, tener la habitación ordenada y recogida es una meta).

Descubriremos entre todos, los aspectos que intervienen en este término, haciendo una relación con el deporte como son: el esfuerzo, perseverancia, preparación, entrenamiento, cuidado disfrute...

Seguidamente pediremos a los alumnos que realicen una ficha en la que aparece la expresión “Mi meta a conseguir es...”, y consiste en dibujar y describir la meta que quiere alcanzar.

Una vez acabada, de forma oral y ante todo el grupo, cada alumno presentará su trabajo elaborado. Después, reuniremos todas fichas para elaborar un libro en el que guardaremos las metas conseguidas.

Es importante hacer una revisión en el libro de las metas que se han conseguido. Puede hacerse con carácter semanal o quincenal y se deben tener en cuenta las dificultades que se vayan encontrando, la importancia que tiene alcanzarla, sus repercusiones en nuestras vidas y en la de los demás, etc.

El tiempo estimado para llevar a cabo esta actividad es de 45 minutos. Puede dividirse en dos sesiones, dedicando la primera a definir el concepto y a realizar la ficha, y la segunda poner en común las metas y elaborar el libro.

Actividad 2: *¿En qué puedo perseverar?*

Esta actividad está dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria y podría ser aplicada a Educación Secundaria.

Para su desarrollo, comenzaremos teniendo en cuenta aquellos momentos de nuestra vida en los que hay algo que nos “atasca” o no nos permite continuar con normalidad, tanto en aquellas situaciones que debemos hacer por obligación, como en las de nuestro tiempo libre. Algunos ejemplos de estas son: hacer los deberes escolares, estudiar en casa, tocar un instrumento musical, hacer deporte, ayudar en las tareas domésticas, leer un libro, etc.

Para fortalecer la perseverancia podemos seguir este proceso con nuestros alumnos: comenzamos pensando y seleccionando algunas cosas que necesitemos reforzar, posteriormente diseñamos un plan para mejorar esa tarea (deben ser metas claras y con posibilidad de llevarlas a la práctica), anotamos los pasos anteriores en una tabla y se coloca en un lugar donde podamos observarla continuamente, por último, tras pasar una semana se valora lo que hemos hecho durante esos días (en qué hemos mejorado, que dificultades nos han surgido, que falta de mejorar...)

El tiempo aproximado es de 45 minutos, utilizados para explicar la actividad y para que cada alumno diseñe su propio plan. La actividad puede realizarse de forma individual a lo largo de una semana, pero si fuese necesario se podría ampliar el tiempo. Para la puesta en común del trabajo de cada niño será necesario utilizar mínimo una hora.

En definitiva, se trata de una actividad individualizada, donde el profesor pretende que los alumnos creen sus propios planes individuales y hagan un seguimiento de los mismos.

La importancia de esta actividad recae en que, al finalizar la semana de trabajo, se ponga en común el trabajo de cada uno de los alumnos, ya que puede ser muy interesante.

Actividad 3: *Un pequeño esfuerzo nos hace mejores*

En nivel al que va dirigida esta sesión es el tercer ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria. El objetivo de la sesión consiste en mejorar la perseverancia practicando acciones sencillas y realizando una breve meditación posterior.

Practicar ejercicios para trabajar la perseverancia puede crear hábitos que fortalezcan la voluntad. Esta dinámica consiste en que cada alumno elige una actividad sencilla que exija un pequeño esfuerzo y se compromete en dedicarle unos minutos del día, en un periodo de una semana.

Algunos ejemplos de las acciones que pueden ser elegidas son: subir escaleras andando, hacer flexiones o abdominales, comprar el pan, poner o quitar la mesa, practicar algún ejercicio de meditación basada en la respiración, etc.

Posteriormente, pediremos a los alumnos que, una vez realizada la actividad diaria que hayan escogido, mediten durante un minuto como mínimo, sobre la importancia de esta fortaleza y el sentimiento de alegría que provoca sentirse perseverante y cumplir un objetivo.

El tiempo estimado para esta actividad es de 45 minutos. Es importante la labor del profesor, ayudar a elegir su plan individual y a hacer un seguimiento, así como sería conveniente y enriquecedor exponer de forma oral las experiencias de los alumnos.

Actividad 4: *Aprendo a planificar mi trabajo*

La siguiente dinámica está orientada para el tercer ciclo de Educación Primaria pero podría adaptarse para Educación Secundaria. El objetivo fundamental es que el alumnado sea capaz de hacer un plan de trabajo y adquirir autonomía en el aprendizaje.

La actividad se puede aplicar en el centro y en casa. Su funcionamiento se basa en que el alumno cree un plan de trabajo para ayudarle a organizar sus tareas individuales de clase, el tiempo que les va a dedicar y el estudio de casa. Para ello, lo que pediremos al alumnado

será rellenar un cuadro y seguir las instrucciones del mismo. Este cuadro lo podremos encontrar en el Anexo 1 del trabajo fin de grado.

Fortaleza número 10: “Amor: Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.” (Arguís et al., 2010, p. 181).

A continuación presentamos tres dinámicas para desarrollar la fortaleza número diez, las cuales han sido extraídas del programa “Aulas Felices” realizado por los autores mencionados en líneas anteriores.

Actividad 1: *Somos estupendos*

La sesión está dirigida para llevarse a cabo en el alumnado de Educación Primaria. El objetivo es que sean conscientes de la importancia de valorar a los demás y sentirse valorado por ellos, para favorecer el desarrollo de relaciones más cercanas.

La actividad comienza explicando que, un aspecto básico para comenzar y tener relaciones cercanas con otras personas es que, tanto ellas como nosotros nos sintamos valorados. Sentirse valorado y ser valorado nos aporta alegría, bienestar y satisfacción. Estos aspectos son imprescindibles para ser capaces de amor y ser amado.

La distribución de los alumnos en el aula será en forma de círculo. Se utilizará una pelota de manera que, quien la sostenga entre sus manos, debe expresar la frase “Me gusta de ti...” y seguidamente debe nombrar una cualidad positiva del compañero al que hace referencia. Seguidamente, le lanza la pelota a la persona elegida para que continúe haciendo lo mismo.

El propósito es que la pelota pase, como mínimo una vez, por cada uno de los miembros de la clase. El juego finalizará cuando se complete la ronda. Para concluir, se realizará una puesta en común, con la que se comprobará si todos se han sentido valorados.

La duración aproximada es de 30 minutos. Sería conveniente que el profesor remarcase que la valoración o cualidad positiva que se haga de los compañeros puede referirse tanto a aspectos físicos, como a la forma de ser e, incluso, a alguna cualidad que nos guste de la persona elegida.

Actividad 2: *Amor comprensivo*

Dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria. Su finalidad es entender mejor a las personas que queremos para poder darles nuestro amor. La duración de esta dinámica es de una hora.

Comenzamos la sesión manifestando que, si no entendemos a otras personas es difícil amarlas, o dar nuestro amor. Tenemos que conocer qué hace felices a las personas de nuestro entorno para apoyarles con nuestro cariño.

Se pide a los alumnos que piensen en una persona especial, hacia la que tengan un vínculo de amor (madre, padre, u otros familiares, amigo, etc.) y escriban un listado de las cosas que crean que les hace felices e infelices.

Una vez realizada la primera parte de la sesión, se lleva a cabo una puesta en común de los puntos que han añadido a la lista, acerca de aquellas cosas que hacen que sus personas queridas se sientan de una forma u otra.

Para finalizar, los alumnos vuelven a reflexionar de forma individual y anotan uno o dos objetivos, que pretenden alcanzar, para mejorar y hacer más felices a sus seres queridos. Es oportuno y beneficioso revisar, con el paso del tiempo, el grado de cumplimiento de los propósitos planteados.

Actividad 3: *Amor compasivo*

Dinámica planteada para el curso al que va dirigida esta intervención didáctica, cuyo objetivo es desarrollar empatía hacia las personas queridas y así conocer mejor sus sentimientos y puntos de vista. La duración es de una hora y media.

La sesión arranca teniendo en cuenta que, para hacer felices a los demás no basta con conocer lo que les hace felices, sino que es necesario colocarnos en su punto de vista, ser capaces de sentir lo mismo que ellos, es decir, tener empatía.

Pedimos a los alumnos que piensen en una discusión con sus padres u otras personas queridas, e intenten entender el punto de vista de los otros y que experimenten lo que pudieron sentir.

Una vez hecha esta reflexión de forma individual se forman grupos de cuatro personas, en los que deben ponerse de acuerdo para elegir uno de los cuatro conflictos que hayan pensado antes. Los miembros del grupo realizarán una especie de teatro que será representado por ellos mismos. Posteriormente, los grupos que se ofrezcan voluntarios presentarán la dramatización en público.

Para concluir la sesión realizamos un debate moderado por el profesor, el cual lanzará a los alumnos las siguientes preguntas: ¿Soy ahora más capaz de comprender a la otra parte?, ¿Esta nueva perspectiva me hubiera ayudado entonces a actuar de otro modo?

Actividad 4: *Ecuanimidad*

La última actividad, con la que trabajamos la fortaleza número diez, va dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria, aunque podría ser adaptada a Educación Secundaria. El tiempo estimado para su realización es de una hora. Pretende superar los apegos personales y saber apreciar a las personas de manera objetiva, superando nuestra inclinación a la atracción o el rechazo.

La dinámica arranca del siguiente modo: cada niño va a pensar en una persona querida, otra personal neutral (con quien no tenemos demasiada relación) y otra quien tenga cierta enemistad. Las razones y emociones por las cuales hemos elegido a cada una de estas personas serán anotadas.

Después, se pone en común lo que cada alumno ha escrito y observaremos aquellos puntos en común que existen entre las distintas aportaciones. En el caso de que los comentarios sean hacia alumnos del aula se omitirán los nombres.

A continuación, pedimos que traten de buscar razones para conseguir tener aprecio a las personas por las que sienten emociones neutras o enemistad. Este ejercicio se puede realizar individualmente y, luego, hacer la puesta en común.

En la segunda puesta en común, se intenta pensar en qué podemos hacer para apreciar de forma positiva a los demás, intentando hacerlo a todos por igual, simplemente por el hecho de ser personas como nosotros.

La actividad finaliza con un ejercicio que consiste en escribir una carta a esa persona con la que no tenemos buena relación, mostrando nuestro deseo de aumentar el aprecio hacia ella y mejorar nuestra relación.

En el caso de que se opte por enviar la carta a su destinatario, se daría pie a una sesión posterior en la que se analizarían las consecuencias y sí fue útil para cambiar la relación con esa persona o no.

Fortaleza número 16: “Capacidad de perdonar: Capacidad de personar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.” (Arguís et al., 2010, p. 254).

Ejemplos de actividades para potenciar esta fortaleza personal del alumnado:

Actividad 1: Apreciar ser perdonado

Está dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria aunque puede ser adaptada a Educación Secundaria. El propósito que pretende alcanzar es valorar los beneficios del perdón y aprender a disculparse. El tiempo estimado para esta actividad es de una sesión de una hora.

Este ejercicio consta de dos partes, en la primera trata de recordar circunstancias en las que uno mismo ha sido perdonado. Pedimos a los alumnos que intenten recordar alguna situación en la que han hecho daño a alguien y luego fueron perdonados.

Se plantean a los niños preguntas sobre cómo fueron los hechos, como les transmitieron el perdón, cómo se sintieron cuando fueron perdonados y qué es lo que aprendieron de ese momento. La intención es que sean conscientes de las ventajas del perdón y que sirva de modelo el recuerdo de sus situaciones vividas.

Otro modo de apreciar el perdón consiste en escribir una carta pidiendo disculpas. Los alumnos piensan en una situación reciente en la que deseen pedir disculpas y escriben una carta dirigida a la persona que hizo daño. Esta carta puede ser enviada o no, dependerá de la voluntad de cada uno.

Actividad 2: REACE

Esta dinámica está adaptada al curso al que va dirigida la propuesta de intervención didáctica del trabajo fin de grado. La meta que pretende alcanzar es aprender a perdonar y desarrollar la empatía. En cuanto a la duración, se dedica una sesión de una hora para explicar la técnica y realizar la práctica individual, más tarde, se puede hacer una sesión para afianzar el uso de esta estrategia.

Se expone la tarea, en la que se enseña un proceso sistematizado, el cual está dirigido a perdonar a quienes nos han ofendido. Empezamos pidiendo al alumnado que elijan un caso personal reciente, en el que alguien les haya ofendido y traten de perdonar siguiendo estas etapas:

R: Recuerdo del daño: recordamos de la forma más objetiva posible el daño que nos hicieron.

E: Empatía: intentamos ponernos en el punto de vista de la otra persona y pensar por qué pudo actuar de ese modo.

A: Altruismo: recordamos situaciones similares que nosotros mismo hicimos y fuimos perdonados.

C: Compromiso de perdonar públicamente: consiste en escribir una carta de perdón (canción, poema, etc.) y puede ser enviada.

E: Engancharse al perdón: aprobamos y nos creemos que hemos perdonado. Además, intentamos cambiar las etiquetas que teníamos en nuestros recuerdos anteriores por otras de paz y satisfacción por haber perdonado.

En la primera sesión el profesor puede guiar a los alumnos, explicando en qué consisten cada una de las fases de este proceso. Con esta tarea se pretende que los alumnos adquieran esta habilidad y la interioricen, como una herramienta útil que puedan utilizar en su vida. En el Anexo 4 se presenta un instrumento que podría servir para el uso de esta estrategia.

Actividad 3: *¿Rencor o perdón?*

La dinámica está adaptada al curso al que está dirigida esta propuesta y el tiempo estimado para su realización es de 45 minutos, aproximadamente. Con ella, se pretende analizar las consecuencias del rencor y el perdón.

Se pone en marcha señalando que, ira y resentimiento tienen consecuencias negativas sobre nosotros, tanto emocionalmente como físicamente. Sin embargo, el perdón actúa de modo inverso, aportando paz y bienestar. Estos aspectos se analizarán haciendo la siguiente reflexión con los alumnos:

En primer lugar, se piensa en una situación en la que se sienta resentimiento hacia alguien, y se escriben las consecuencias negativas de esto. Posteriormente, se recuerda una ocasión en la que se ha perdonado a alguien, y se vuelve a hacer el mismo proceso, se anota las consecuencias positivas del perdón.

Una vez finalizadas estas reflexiones, se hace una puesta en común y se valoran las consecuencias del rencor y el perdón. Nos planteamos entre todos si merece la pena mantener o no sentimientos de ira, o es más apropiado transformarlos a través del perdón.

Alcanzado un punto de acuerdo, se lanzan propuestas, que la profesora anotara en la pizarra, para elegir una pequeña frase sobre el resentimiento y el perdón. Posteriormente, los alumnos crearán un cartel, el cual podrá ser colocado en el aula para tenerlo presente.

Actividad 4: *Planetas y estrellas*

La cuarta dinámica para trabajar la fortaleza número 16 se ajusta al curso y ciclo de la intervención, sin embargo, podría utilizarse en otros cursos de Educación Primaria y Secundaria con una adecuada adaptación.

Tiene como objetivo desarrollar la capacidad de asumir y aceptar nuestros propios defectos y los de los demás. Su duración es periódica, es decir, se puede realizar a lo largo del curso, haciendo sesiones de entre 15 y 20 minutos.

Lo apropiado sería ponerla en marcha cuando los niños del grupo se conozcan entre ellos y hayan trabajado en otras tareas de conocimiento o interacción, para que la confianza y relación entre ellos sea mayor.

Colocamos al grupo clase sentado en el suelo en forma de círculo (serán los planetas), menos uno de ellos, que se colocará de pie en el centro (será la estrella). Este último sale unos minutos de clase, mientras que el resto piensa en una cosa positiva y otra a mejorar de ese compañero.

Tienen que pensarlo bien y estar de acuerdo la mayoría. Será recomendable que aporten ejemplos reales sobre lo positivo y lo mejorable detectado en esa persona. En el caso de lo mejorable, debe ser comunicado con tacto para ayudarle a modificarlo.

Posteriormente, la persona que ha salido del aula (la estrella) vuelve a la clase, y de forma relajada se le comunica lo que habían decidido. La estrella debe considerar lo que se le ha dicho y dar su opinión.

Para realizar esta dinámica es importante que los alumnos que actúen como “estrellas” se ofrezcan voluntarios. Lo recomendable sería que el docente explique que todos tenemos cosas positivas y mejorables, y que éstas pueden ser modificadas ayudándonos unos a los otros.

Fortaleza número 19: “Autocontrol, autorregulación: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.” (Arguís et al., 2010, p. 285)

Algunos ejemplos de actividades para potenciar y desarrollar esta fortaleza que encontramos en el programa creado por el Equipo SATI son:

Actividad 1: *La virtud: el justo medio entre dos extremos*

Esta dinámica, orientada concretamente al tercer ciclo de Educación Primaria, pretende analizar y aprender a regular las conductas, sin caer en defectos ni excesos. El tiempo estimado para desarrollarla es de una sesión de una hora.

Para aclarar esta perspectiva ponemos algunos ejemplos: la virtud del valor tiene como defecto el temor y como exceso la temeridad. Por lo que la conducta virtuosa sería afrontar las dificultades con decisión y prudencia.

Se propone hacer este ejercicio a modo de reflexión grupal, a partir de una serie de ejemplos que el profesor aporta. La tarea se basa en rellenar una tabla en la que aparecen diferentes virtudes (alegría, generosidad, orden, amor, etc.) y los miembros del grupo deben encontrar los extremos correspondientes.

Es probable que el alumnado encuentre dificultades para definir algunos de los términos, por lo que es necesario utilizar un diccionario de sinónimos y antónimos. Finalmente, haremos una puesta en común con el resto de grupos formados.

Actividad 2: *Contar hasta 10*

La siguiente actividad está dirigida para ser trabajada con alumnos de Educación Primaria y su objetivo es mejorar el control de las propias emociones. Se trata de una actividad que puede usarse de forma transversal en las distintas áreas del currículo.

La tarea consiste en realizar una asamblea en la que los alumnos y el docente hablen de algunas situaciones en las que no hemos controlado nuestras emociones o hemos tenido reacciones, tanto de palabra como de hechos, que han sido inadecuados y molestos para otras personas o para nosotros mismos, es decir, en las que hemos demostrado una alegría exagerada o euforia, o una tristeza desbordada, enfado, rabia, etc.

Más tarde, el docente pregunta si conocen o saben el significado de la frase típica de “contar hasta diez”, y se lleva a cabo una puesta en común de sus opiniones y puntos de vista sobre ella. El docente la ofrece como un recurso para ayudar al alumnado a ser cauto, a respirar hondo y a no ser víctima de nuestras emociones.

Actividad 3: *¡Contrólate!*

Esta actividad, enfocada al alumnado de sexto curso de Educación Primaria, tiene como finalidad mejorar las respuestas a las propias emociones. Para ello, se utiliza una sesión de 45 minutos, aproximadamente.

La sesión comienza planteando al grupo un trabajo sobre las siguientes emociones: ira, enfado y estrés. Explicaremos cada una de ellas y, más tarde, elegimos una y la definimos, haciendo lo mismo con el resto. En primer lugar la comenta el alumno y posteriormente, el docente hace una aclaración más técnica.

El siguiente paso es iniciar un debate sobre cada emoción: ¿Cuándo has sentido ira?, ¿En qué circunstancias?, ¿Había personas contigo?, ¿Cómo reaccionaron o respondieron?, ¿Qué otras estrategias podrías haber puesto en práctica?

Dejamos un tiempo para que mediten acerca de estas situaciones personales y poder aportar su experiencia al debate. Los alumnos pueden participar de forma voluntaria y se tienen en cuenta todas ideas que aparezcan, sin embargo, aquellas que den una solución asertiva se anotan en la pizarra.

Esto se plasma en un mural y se coloca en el aula, de forma que los alumnos lo puedan utilizar como recurso siempre que crean necesario. Esta actividad se puede trabajar con otras emociones (vergüenza, miedo...), siguiendo los mismos pasos.

Actividad 4: Me autocontrolo en juegos de movimiento

La última actividad dedicada a desarrollar la fortaleza número 19 tiene como objetivo regular la impulsividad, concretamente, en la actividad deportiva de los niños.

Esta dinámica se lleva a cabo en actividades deportivas, juegos tradicionales, etc., y tiene una faceta de trabajo de autocontrol con el alumnado. El juego del pañuelo es uno de los que se prestan para trabajar este objetivo.

Para ello, seguimos las normas del juego tradicional, se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un extremo del campo, se asignan números a cada integrante del grupo y se coloca un niño en medio con el pañuelo. La consigna especial es que intentamos estar atentos, estáticos y concentrados en nuestro número para iniciar el movimiento.

Lo que ocurre en realidad es que, el alumno está impaciente, salta e incluso se adelanta al oír otro número. Por esta razón, consiste en un ejercicio con el que trabajamos, a través del movimiento, el autocontrol de los niños.

Una vez finalizadas las veinte semanas de trabajo de las fortalezas personales, los alumnos vuelven a hacer el test del Cuestionario VIA, completándolo de nuevo ya que habrá pasado un tiempo desde que han trabajado las fortalezas elegidas por lo que estas (perseverancia, amor, capacidad de perdonar y autocontrol) y el resto habrán evolucionado.

De esta forma, se verificará si se ha producido algún cambio en las fortalezas del alumnado, que teníamos como objetivo del mismo. Además, si el tutor en cuestión ha llevado a cabo un registro de las conductas y comportamientos que se han manifestado en el alumno a lo largo del proceso, será más sencillo hacer una comparación entre el antes y después y por tanto saber si ha habido mejora tras la realización de esta intervención.

En el caso de que el resultado del post-test fuese demasiado similar al pre-test, y por lo tanto, el trabajo realizado no hubiese dado resultado, ampliaríamos el tiempo de trabajo, utilizando dos semanas, incluso más si fuese necesario. Se volverían a repetir los ejercicios de sesiones anteriores y se presentarían otros nuevos. De esta forma, con un periodo de tiempo más largo y matizando los ejercicios que ya conocen, por sesiones anteriores, los resultados favorables estarían garantizados.

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este apartado consiste en un análisis de los objetivos planteados para el trabajo fin de grado, expuestos al inicio del mismo, dónde se examinan los resultados y por tanto, se comprueba si se ha logrado su consecución.

Comenzando por el objetivo 1: Encontrar una metodología adecuada al trabajo fin de grado. En el apartado número 2 se presenta la metodología utilizada. Se trata de una doble metodología de investigación bibliográfica y de intervención educativa. En el trabajo se puede hacer una distinción entre dos partes. Por un lado, encontramos la fundamentación teórica del mismo, y por otro, una propuesta de intervención didáctica para llevar a la práctica.

El objetivo 2: Realizar una revisión bibliográfica del concepto mindfulness y educación emocional: Podemos comprobar, que en el apartado 3.1 Conceptos básicos, se han desarrollado las características principales, tanto del mindfulness como de educación emocional.

En el caso de mindfulness, nos hemos apoyado en autores como Snel (2013), Kabat-Zinn (2009) para conocer a fondo esta perspectiva. Se ha averiguado su origen, expuesto

definiciones, su utilidad y repercusión. Además se ha diferenciado entre meditación y atención plena, mencionado sus dos prácticas (formal y no formal) y se ha mostrado que mindfulness aporta beneficios en el crecimiento emocional de los niños.

Por otro lado, se ha mencionado el objetivo principal de la educación emocional, se ha conocido la importancia de regular las emociones negativas y de potenciar las positivas, así como la metodología que utiliza. De la misma manera que en el caso del mindfulness, también se ha señalado la gran utilidad que tiene, para los alumnos, adquirir y mejorar las competencias emocionales.

Siguiendo con el objetivo 3: Enclaustrar en un marco teórico la inteligencia emocional y mindfulness: hemos creado un marco teórico, que hace referencia al punto 3.2 del trabajo, en el que hemos investigado sobre inteligencia emocional, del autor Daniel Goleman (1996), psicología positiva y la práctica de la atención plena, de Jon Kabat-Zinn (2007).

En primer lugar, se ha presentado el concepto de inteligencia emocional de Daniel Goleman (1996) y se ha usado su teoría para conocer y profundizar en el tema. De esta forma, hemos conocido su manera de pensar y de entender la inteligencia emocional, así como su insistente idea acerca de que las personas somos una combinación de intelecto y emoción.

En segundo lugar, se presenta la psicología positiva, como una rama que intenta conocer las emociones positivas del ser humano, ayudar a resolver problemas de salud mental y alcanzar un bienestar de vida. Además, gracias a artículos científicos y a autores como Martin Seligman (1999), identificamos las veinticuatro fortalezas de una persona. Lo que, además, ha sido de gran ayuda para conseguir el objetivo siguiente, que es llevar a cabo una propuesta de intervención didáctica.

Por último, se presenta la aportación de Jon Kabat-Zinn (2007) sobre la práctica de la atención plena. Nos apoyamos en su obra para comprender en que consiste meditar, conocer los beneficios que supone adaptar la práctica de la atención plena en nuestra vida cotidiana y en cómo puede mejorar.

En cuanto al objetivo 4: Presentar diferentes programas educativos que trabajan inteligencia emocional y mindfulness, en el apartado 3.3 se ha realizado una recopilación de cuatro programas de entrenamiento en mindfulness. Estos van dirigidos principalmente, al alumnado de educación primaria, aunque hay algunos de ellos que podrían adaptarse a secundaria e incluso a docentes y familias. Estos programas son los siguientes: TREVA, Inner Kids Program, MBSR y Aulas Felices

No obstante, consiste en cuatro programas de entrenamiento de mindfulness, los cuales tienen objetivos en común como: mejorar la atención y la concentración de los niños, el rendimiento académico, reforzar la capacidad de que sean conscientes de sus propios actos, así como desarrollar competencias para trabajar la inteligencia emocional de los alumnos.

Se presenta, sobre cada uno de ellos, los siguientes puntos: el autor o autores que lo han creado, el sitio en el que se ha llevado a cabo, los objetivos que pretende alcanzar y sus principales características.

Finalmente, el objetivo 5: Plantear una posible propuesta de intervención didáctica para trabajar en el aula la inteligencia emocional: El apartado número tres del trabajo fin de grado consta de una posible propuesta de intervención didáctica, en la que se utiliza como base principal un programa de entrenamiento de mindfulness, concretamente, “Aulas Felices”.

La propuesta tiene una duración de treinta semanas. La intervención comienza con desarrollando la atención plena, utilizamos las diez primeras semanas para profundizar en los aspectos más relevantes y, posteriormente, poner en práctica ejercicios.

Una vez que la atención plena se ajuste y se trabaje en el día a día de los alumnos, comienzan las dos semanas restantes de la intervención realizando la segunda parte de la propuesta, en la que se desarrollan las fortalezas personales del alumnado.

Para ello, dedicamos las primeras sesiones, a conocer y aprender sobre el término fortalezas personales. Seguidamente, el alumnado lleva a cabo el Cuestionario VIA de

Fortalezas Personales, con el que obtienen su propio ranking de fortalezas, que pondremos en común con el grupo clase.

Posteriormente, se han elegido cuatro de estas fortalezas para trabajarlas y potenciarlas al máximo y, para ello, se llevan a cabo diversas actividades, adaptadas a cada una de las fortalezas, las cuales son extraídas del programa “Aulas Felices”

Una vez finalizadas las dos semanas en las que se realizan las actividades propuestas, los alumnos rellenan de nuevo el cuestionario VIA del programa, observamos si se han modificado favorablemente las fortalezas que habíamos elegido, y por tanto, si se ha conseguido el objetivo de la intervención.

En el caso de que esto no ocurriese y los resultados fuesen contradictorios, se ampliaría el tiempo de trabajo (dos semanas como mínimo) para continuar trabajando dichas fortalezas. Por otro lado, si se comprueba que las actividades utilizadas no eran las más efectivas para el alumnado, optaríamos por escoger otras que pudiesen estar más adaptadas a sus necesidades.

A modo de resumen, tras analizar los resultados y plantear una relación entre los objetivos y lo realizado en este trabajo, se puede decir que se han logrado los objetivos propuestos al inicio del trabajo fin de grado.

6. CONCLUSIONES

Tras investigar sobre los beneficios de la técnica de Mindfulness, que se está comenzando a aplicar en los colegios de educación primaria, y sobre la importancia de la inteligencia emocional en los niños, he podido profundizar en el conocimiento de otra perspectiva que resulta muy enriquecedora y funcional para los alumnos, ya que potencia al máximo sus capacidades cognitivas.

En general, todo el mundo es consciente de los contenidos de las áreas de matemáticas, lenguaje o ciencias naturales y sociales que se deben enseñar en las aulas, cada una adaptada a la edad y capacidad del alumnado. Sin embargo, existen otros aspectos involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje que, a pesar de estar íntimamente

relaciones con el ámbito teórico, tienen que ver con lo práctico, con el día a día, con el aquí y ahora.

Estos aspectos a los que hago referencia, son los que el docente debe trabajar de forma trascendental, a medida que imparte los contenidos propios del currículo de educación primaria, como las relaciones con los compañeros, la motivación, la atención, la resolución de conflictos, la educación de las emociones, entre otros. Todo ello debe formar parte de las competencias clave que un niño ha de conseguir para superar el periodo de educación primaria.

Concretamente, en el desarrollo de este trabajo, he podido comprobar la importancia de trabajar la educación emocional en el aula. Por ello, como futura maestra, creo necesario incluir en la enseñanza una serie de pautas, actividades y ejercicios concretos, o incluso casos reales, mediante los que podamos trabajar las emociones y reforzar la inteligencia emocional de nuestro alumnado.

Para dar respuesta a lo que considero una necesidad, he apreciado que existen numerosos programas que contribuyen a reforzar las emociones. Mindfulness se considera una perspectiva innovadora que comienza a conocerse en los centros educativos españoles.

Como se menciona a lo largo del trabajo, varios estudios demuestran la eficacia de Mindfulness aplicada al aula, debido a que se ha comprobado que ayuda a los alumnos a mejorar su atención, a controlar sus propias emociones, a crear un clima en el aula adecuado para trabajar, etc.

Actualmente, resulta difícil confiar en programas innovadores como el que se expone en el trabajo. Muchas veces los profesores son responsables de muchos roles que dan lugar al estrés en la práctica docente. Esto creo que es una de las causas por las que resulta más sencillo centrarse en los aspectos curriculares que deben llevarse a cabo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en vez de abrirse a nuevos programas motivadores para el alumnado. Las nuevas formas de enfocar la enseñanza pueden provocar riesgos en el proceso que muchos docentes no están dispuestos a correr.

Personalmente, considero que, como maestros, debemos enfocar la enseñanza como un proceso que resulte motivador y útil para la vida de nuestros alumnos. El docente debe proporcionar el impulso necesario para descubrir un mundo en constante cambio, además de transmitirles los conocimientos necesarios para llevar a cabo una educación adecuada a cada nivel. Por eso mismo, debemos adaptarnos a las innovaciones que se realizan para mejorar la enseñanza de los alumnos, como es el caso de la técnica de Mindfulness.

Por ello, esta técnica puede lograr grandes beneficios tanto para el alumnado como para el docente. Su aplicación supone la profundizar en las emociones de todas las personas involucradas en el proceso de enseñanza, dando lugar a un proceso mucho más cercano, directo, y motivador para ambas partes.

Por otro lado, hoy en día existen muchos problemas que afectan al ámbito familiar. En muchas ocasiones, los niños absorben todo aquello que tienen a su alrededor dando lugar a consecuencias negativas para ellos. Esto debemos tenerlo en cuenta en la enseñanza que los docentes transmitamos a nuestros alumnos y es otra de las razones por las que debemos tener especial atención a la educación de las emociones. Plantear programas de entrenamiento de Mindfulness ayudará a compensar las dificultades emocionales que puede tener los niños.

Como conclusión final, creo que dando continuidad a esta nueva perspectiva en la escuela, se dará paso a un cambio en el sistema educativo actual. Este cambio se reflejará en los centros educativos, en la forma en la que el alumno desempeña sus tareas del aula, fomentando la concentración en sus ocupaciones, ayudará al alumno a evadirse de aquello que no es importante en cada momento y, en definitiva, a mejorar su rendimiento escolar. De manera indirecta, también afectará a su vida aportando beneficios personales que le aportaran seguridad para enfrentarse a una sociedad cada vez más exigente.

Finalmente, siendo consciente de la importancia de la parte emocional de cada persona creo que, como dijo Aristóteles, *“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”*.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M. (2010). *Programa "Aulas Felices". Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: SATI.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 1-11.
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Pap. psicol*, 58-65.
- Bruna, M., y Hernández, V. (2015). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género: un estudio exploratorio en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 72-92.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 311-319.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena*. Barcelona : Paidós Ibérica.

- López González, L. (2010). El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas. En Riart, J. y Martorell, A. (Ed.), *L'estrès laboral docent* (pp. 183-196). Barcelona: ISEP.
- Mañas, I., Justo, C., Montoya, M., y Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Martín , A., García , G., y Benito, E. (2005). Reducción del estrés mediante atención plena: la técnica MBSR en la formación de profesionales de la salud. *Análisis y Modificación de Conducta*, 558-571.
- Ozcorta, E. J. F., Buñuel, P. S. L., Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, M. J., ... y Zafra, J. (2014) Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), 120-1240.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 3-8.
- Quintanal, García, Riesco, Fernández, y Sánchez, (2012). *Fundamentos básicos de la metodología de investigación educativa*. Madrid: CCS.
- Seligman, M. (1999). *Niños optimistas*. Barcelona: grijalbo.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona : Ediciones B.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona : Kairós.

8. ANEXOS:

Anexo 1:

Plan de trabajo	Control	Valoración final
<p>-Breve listado de los trabajos que voy a hacer, anotando al lado el tiempo aproximado que les dedicaré.</p> <p>-Secuenciarlos bien (por ejemplo, comenzar por el que requiere más concentración, dejar para el final los que exigen menos tiempo o los más motivadores...).</p>	<p>-De vez en cuando, me detengo a observar cómo estoy trabajando: estoy concentrado, aprovecho el tiempo, voy avanzando en las tareas...</p> <p>-Si la tarea es muy tediosa, me tomo algún descanso (si estoy en casa: ventilar la habitación, dar un breve paseo por casa...) y valoro qué me falta por hacer.</p>	<p>-Al finalizar, valoro el grado de cumplimiento de las tareas, mi concentración y cómo he aprovechado el tiempo.</p>

Anexo 3:

CUESTIONARIO VIA:

CUESTIONARIO VIA: en total son 240 ítems. A continuación encontramos una lista de declaraciones propias personas de entre 8 y 17 años. Lea cada una, y luego decida cuánto le gusta y marque el botón de la opción que prefiera (Las variables son las siguientes: Me identifico mucho, Me identifico, Me identifico a veces, Me identifico muy poco, No me identifico nada)

No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, sea tan honesto como sea posible. Clasificaremos sus fortalezas y las compararemos con las fortalezas de los demás cuando haya respondido todas las 240 preguntas.

Todas las preguntas deben completarse para que se califique este cuestionario.

Los 240 ítems son los siguientes:

1. Adoro el arte, la música, el baile o el teatro.
2. Defiendo a otros niños que están siendo tratados injustamente.
3. Me gusta pensar en diferentes formas de resolver problemas.
4. No suelo hacer muchas preguntas
5. En un grupo, dejo que realicen las tareas más sencillas las personas que me caen mejor
6. Todavía puedo ser amigo de personas que fueron malas conmigo, si se disculpan.
7. Me quejo más que sentirme agradecido por mi vida.
8. Siempre cumplo mi palabra.
9. No importa lo que haga, nunca tengo la razón.
10. La gente a menudo me dice que me tomo todo muy enserio.
11. Me mantengo haciendo mi tarea hasta que la termino.
12. Hago buenos juicios incluso en situaciones difíciles.

13. Cuando mis amigos están molestos, los escucho y los consuelo.
14. Cuando las personas de mi grupo no están de acuerdo, no puedo lograr que trabajen juntas.
15. Me siento amado.
16. Me siento bien cuando aprendo algo nuevo.
17. Creo que siempre tengo la razón.
18. Soy muy cuidadoso con las cosas que hago.
19. Si tengo dinero, suelo gastarlo todo de una vez sin planificación.
20. En la mayoría de las situaciones sociales, hablo y me comporto de la manera correcta.
21. Siempre soy humilde sobre las cosas buenas que me han sucedido.
22. Cada vez que mis amigos están de mal humor, trato de calmarlos
23. Quiero participar plenamente en la vida, no solo verla de lado
24. Siempre dejo pasar el pasado
25. Nunca estoy aburrido
26. Me gusta aprender cosas nuevas
27. Siempre miro las dos partes de un problema
28. Cuando alguien me dice cómo hacer algo, yo automáticamente pienso una forma alternativa para hacer lo mismo.
29. Yo sé cómo apañármelas en diferentes situaciones sociales
30. Independientemente, cuando está sucediendo algo tengo en cuenta qué es más importante.
31. He superado un problema emocional al enfrentarme a él.
32. Siempre acabo lo que empiezo

33. Mis amigos me dicen que se cómo mantener los pies en la tierra.
34. Me divierto haciendo pequeños favores a mis amigos
35. Hay gente en mi vida que se preocupa tanto por mis sentimientos como lo hacen por los suyos propios.
36. Me divierto siendo parte de un grupo.
37. Ser capaz de comprometerme es una parte importante de cómo soy.
38. Como líder, trato a todos igualmente bien, independientemente de su experiencia.
39. Incluso cuando tengo dulces y caramelos cerca evito no comer demasiados.
40. Mejor prevenir que curar es uno de mis lemas favoritos.
41. La bondad de otras personas me emociona.
42. Se me pone la piel de gallina cuando escucho actos de generosidad.
43. Puedo encontrar siempre lo positivo en lo que parece negativo para los demás.
44. Yo practico mi religión
45. No me gusta estar en la multitud
46. Mucha gente dice que soy divertido cuando estoy con ellos
47. Nunca temo levantarme temprano por la mañana.
48. No suelo guardar rencor a nadie.
49. Siempre estoy ocupado con algo interesante.
50. Me emociono cuando aprendo cosas nuevas
51. Tomo decisiones cuando conozco todos hechos.
52. Me gusta pensar en hacer cosas nuevas
53. No importa cuál es la situación, puedo hacerlo.

Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.

54. Mi visión del mundo es excelente.
55. Nunca dudo en expresar públicamente mi opinión.
56. Soy una persona que tiene objetivos.
57. Creo que la honestidad es la base de la confianza.
58. Intento animar a las personas que parecen deprimidas.
59. Hay personas que aceptan mis defectos.
60. Soy una persona extremadamente leal.
61. Trato a todas las personas por igual sin importar quiénes sean.
62. Una de mis peculiaridades es ayudar a un grupo de personas a trabajar bien aun cuando tengan diferencias.
63. Soy una persona muy disciplinada.
64. Siempre pienso antes de hablar
65. Normalmente me emociono cuando veo cosas bonitas.
66. Al menos una vez al día, me detengo y realizo mis bendiciones.
67. A pesar de los cambios, siempre mantengo la esperanza para el futuro.
68. Mi fe nunca me abandona en tiempos difíciles.
69. No actúo como si fuera una persona especial.
70. Doy la oportunidad de alegrar el día de otra persona con risas.
71. Nunca dejo las cosas a medias.
72. Nunca busco venganza.
73. Siempre soy curioso.
74. Cada día, busco la oportunidad de aprender y crecer.

Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.

75. Valoro mi habilidad para pensar críticamente.
76. Intento ser original.
77. Tengo la habilidad de hacer sentirse a otras personas interesantes.
78. Nunca he enfadado a un amigo dándole malos consejos.
79. Yo debo intentarlo siempre aunque tenga malos resultados
80. Termino las cosas a pesar de los obstáculos del camino.
81. Digo la verdad aunque duela.
82. Me encanta hacer feliz a la gente.
83. Soy la persona más importante en la vida de otra persona.
84. Yo trabajo mucho mejor cuando soy miembro de un grupo.
85. Todo el mundo es igual de importante que yo.
86. Soy muy bueno planificando actividades en grupo.
87. Controlo mis emociones.
88. Mis amigos creen que hago buenas elecciones sobre lo que digo y hago.
89. Veo la belleza que otras personas no ven en las cosas.
90. Si recibo un regalo, siempre hago ver a las personas que lo aprecio.
91. Tengo un claro dibujo en mi mente sobre lo que quiero que pase en un futuro.
92. Mi vida tiene un fuerte propósito.
93. Nunca alardeo mis logros.
94. Intento ser divertido en todas las situaciones.
95. Me gusta lo que hago.
96. Siempre permito dejar mis errores en el pasado y comenzar de nuevo.

97. Estoy entusiasmado por diferentes actividades.
98. Soy un verdadero aprendiz de la vida.
99. Mis amigos valoran mi objetividad.
100. Siempre estoy con nuevas formas de hacer cosas.
101. Siempre sé que le gusta hacer a la gente.
102. La gente me describe como “un sabio más allá de mis años”.
103. Prefiero actuar antes que hablar.
104. Soy un trabajador.
105. Mis promesas son verdaderas.
106. Voluntariamente ayudo a mis vecinos.
107. Mi familia y amigos más cercanos no pueden hacer nada que me haga dejar de quererlos.
108. Nunca critiqué a mis amigos cuando no estaban.
109. Siempre doy otra oportunidad.
110. Para ser un líder con afecto, trato a todos por igual.
111. Nunca quiero cosas que son malas para mí a la larga, incluso si me hacen sentir bien a corto plazo.
112. Siempre hago actividades que son físicamente peligrosas.
113. A veces he quedado sin palabras al ver una película.
114. Soy una persona muy agradecida.
115. Si obtengo una mala calificación, me centro en la próxima oportunidad y planeo hacerlo mejor.
116. En las últimas 24 horas, he perdido 30 minutos meditando.

Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.

117. Estoy orgulloso de ser una persona ordinaria.
118. Intento darle un toque de humor, sea lo que esté haciendo.
119. Espero con interés cada nuevo día.
120. Creo que es mejor dar y olvidar.
121. Tengo varios intereses.
122. Siempre suelo ir a visitar museos.
123. Cuando el tema lo requiere, puedo pesar racionalmente.
124. Mis amigos dicen que tengo nuevas y diferentes ideas.
125. Siempre me llevo bien con las personas que acabo de conocer.
126. Siempre soy capaz de ver las cosas y el panorama que las rodea.
127. Siempre defiendo mis creencias.
128. Nunca me rindo.
129. Estoy seguro de mis propios valores.
130. Siempre llamo a mis amigos cuando están enfermos.
131. Siento la presencia de amor en mi vida.
132. Es más importante para mí mantener la armonía dentro de mi grupo.
133. Estoy firmemente comprometido con los principios de justicia e igualdad.
134. Creo que nuestra naturaleza humana nos une para trabajar en objetivos comunes.
135. Siempre puedo estar a dieta.
136. Siempre pienso en las consecuencias antes de actuar.
137. Siempre estoy atento de la belleza natural del entorno.
138. Reconozco que hay personas que son buenas conmigo.

Importancia y beneficios del desarrollo de la Inteligencia Emocional y del Mindfulness en Educación Primaria.

139. Tengo pensado lo que quiero hacer dentro de cinco años.
140. Mi fe me hace ser lo que soy.
141. Prefiero dejar que las otras personas hablen de sí mismas.
142. Nunca dejo que una situación bochornosa me quite el sentido del humor.
143. Tengo mucha energía.
144. Siempre estoy dispuesto a darle a alguien la oportunidad de hacer las paces.
145. Suelo encontrar algo interesante de cada situación.
146. Me gusta leer.
147. Pensar en cosas reales es parte de lo que me hace ser quien soy.
148. Soy un pensador original.
149. Soy bueno en sentir lo que otros están sintiendo.
150. Tengo una visión madura de la vida.
151. Siempre me enfrento a mis miedos.
152. Nunca me distraigo cuando trabajo.
153. Me enorgullezco de no exagerar quién o qué soy.
154. Me emociono tanto por las cosas buenas que le ocurre a los demás como por las mías.
155. Puedo expresar amor hacia los demás.
156. Sin excepción, apoyo a mis compañeros de equipo.
157. Me niego a beneficiarme del trabajo que no he realizado.
158. Mis amigos siempre me dicen que soy un líder fuerte y justo.
159. Soy capaz de decir “ya es suficiente”.

160. Siempre me mantengo firme tanto en mis aciertos como en mis errores.
161. Suelo apreciar todas formas de arte.
162. Me siento agradecido por lo que he recibido y recibo en la vida.
163. Sé que voy a tener éxito con los objetivos que me he propuesto.
164. Creo que cada persona tiene un propósito en la vida.
165. Pocas veces pienso en mí mismo.
166. Tengo un gran sentido del humor.
167. No puedo esperar más para conseguir mi próximo proyecto.
168. Pocas veces intento desquitare de hacer alguna tarea en grupo.
169. Me resulta muy fácil entretenerme.
170. Si quiero saber algo, inmediatamente voy a la biblioteca o internet para averiguarlo.
171. Siempre examino los pros y contras de una situación.
172. Mi imaginación va más allá que la de mis amigos.
173. Soy consciente de mis sentimientos y motivaciones.
174. Otras personas me suelen aconsejar.
175. He superado el dolor y la desilusión.
176. Suelo mantenerme en lo que decido hacer.
177. Preferiría morir que ser una persona falsa.
178. Me divierto viendo divertirse a otras personas.
179. Puedo aceptar el amor de los demás.
180. Incluso cuando no estoy de acuerdo con ellos, respeto las opiniones de mis compañeros.

181. Incluso si no me cae bien alguien, lo trato como al resto.
182. Intento que todo mi grupo de trabajo este feliz.
183. Sin excepción, hago mis tareas en el colegio o en casa en el tiempo que en que son debidas.
184. Soy una persona muy cariñosa.
185. Me sorprenden las cosas simples de la vida, las cuales otras personas dan por normales.
186. Cuando miro mi vida, me doy cuenta de que hay muchas cosas por las que debo estar agradecido.
187. Estoy seguro de que mi forma de hacer las cosas funcionará de la mejor manera.
188. Creo en un poder universal, el poder de Dios.
189. Me han enseñado que la modestia es una de mis características más notables.
190. Encuentro satisfacción en hacer sonreír a la gente.
191. Estoy impaciente por saber lo que la vida me depara.
192. Normalmente suelo dar más de una oportunidad.
193. Pienso que mi vida es muy interesante.
194. Leo una gran variedad de libros.
195. Intento tener buenas razones para tomar decisiones importantes.
196. En el último mes, he encontrado una solución original a un problema en mi vida.
197. Siempre sé que decir para hacer que la gente se sienta bien.
198. Puede que no se lo diga a otros, pero me considera una persona inteligente.
199. Suelo replicar en protesta cuando oigo a la gente decir cosas malas.
200. Cuando hago planes, estoy seguro de que funcionan.

201. Mis amigos siempre me dicen que tengo los pies en la tierra.
202. Me da vergüenza cuando otras personas llaman la atención.
203. En el colegio hay alguien que realmente me importa.
204. Es importante respetar las decisiones que se hacen en grupo.
205. Creo que todos deberíamos tener algo que decir.
206. Creo que cada integrante de un grupo tiene algo que decir o hacer.
207. Para mí, practicar es tan importante como el rendimiento.
208. Siempre tomo decisiones con cuidado.
209. A menudo tengo ganas de experimentar el arte, la música o el teatro.
210. Siento aprecio todos los días.
211. Si me siento mal, siempre pienso en lo bueno de mi vida.
212. Mis recuerdos me hacen feliz.
213. Creo que la vida es más un patio de recreo que un campo de batalla.
214. Nadie me ha descrito nunca como un arrogante.
215. Me despierto emocionado sobre las posibilidades de cada día.
216. No me gusta ver a nadie sufrir, ni a mi mayor enemigo.
217. Me divierto aprendiendo cosas de otros países y culturas.
218. Me gusta leer libros de ficción para divertirme.
219. Mis amigos valoran lo que digo.
220. Tengo ganas de hacer algo nuevo al año que viene.
221. Es difícil que alguien pueda aprovecharse de mí.
222. La gente me considera muy listo.

223. Soy una persona con genio.
224. Cuando consigo lo que quiero, es porque he trabajado duro en ello.
225. Mis amigos confían en mí para guardar sus secretos.
226. Siempre escucho lo que la gente me dice de sus problemas.
227. Fácilmente me identifico con los sentimientos de los demás.
228. No me importa sacrificar mi propio interés para beneficiar al grupo en el que me encuentro.
229. Creo que lo mejor es saber escuchar las opiniones de los demás.
230. Cuando me culpan de algo, nunca me defiendo echándole la culpa a los demás.
231. Practico algún deporte regularmente.
232. No me imagino a mí mismo mintiendo o engañando.
233. He hecho cosas bonitas durante el último año.
234. Soy muy afortunado en la vida.
235. Espero que pase lo mejor.
236. Tengo una vocación en mi vida.
237. La gente es amable conmigo porque soy humilde.
238. Soy consciente de que tengo buen sentido del humor.
239. La gente suele decir de mí que estoy lleno de entusiasmo.
240. Intento responder con educación cuando alguien me trata mal.

Anexo 4:

Este Anexo hace referencia a algunas de las actividades que se podrían realizar las diez primeras semanas de la propuesta didáctica para trabajar la atención plena (mindfulness).

Actividad 1: Una piedra en el fondo del lago

El objetivo principal es relajarse logrando un estado de serenidad y plena consciencia. El tiempo estimado es de cinco minutos, aunque depende de la capacidad de concentración del alumnado y del tiempo del que se dispone. En este caso se podría extender a 10 o 15 minutos.

El docente, explica que comenzamos adoptando una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, nos concentramos en nuestra respiración, observando nuestro cuerpo mientras pensamos “inspiro” y “espiro”. Este proceso dura un par de minutos.

Posteriormente, pedimos a los alumnos que imaginen que están sentados sobre la hierba, a la orilla de un hermoso lago de aguas calmadas. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra, que vamos a lanzar suavemente sobre el lago. Visualizamos la piedra y la trayectoria que realiza. Ahora, vamos a identificarnos con esa piedra, como si nos convirtiéramos en ella. Sentimos una profunda paz y un gozo inmenso. Solo existe esa piedra, que somos nosotros y el lago que la envuelve. Volvemos a tomar consciencia de nuestra respiración, seguimos visualizándonos como una piedra en el fondo del lago y nos mantenemos en este estado durante cinco minutos.

El docente va guiando el ejercicio, verbalizando las instrucciones, con voz calmada e inspiradora. En sesiones posteriores, si se repite esta práctica y los alumnos la han entendido, podemos eliminar nuestra guía.

Actividad 2: La media sonrisa:

La segunda actividad requiere simplemente uno o dos minutos y consiste en generar pausas de consciencia y alegría en la vida cotidiana.

Se trata de un breve ejercicio, que puede utilizar el docente como instrumento, cuando crea que puede ser conveniente hacer una pausa. De esta forma, se puede ayudar a despertar la consciencia y concentrarse mejor.

Pediremos al alumnado que pospongan brevemente lo que están haciendo y se concentren en la respiración. Les invitaremos a sonreír mientras inspiran y espiran lentamente durante tres veces, sintiendo la alegría de estar vivos y de disfrutar del momento presente. Después, podrán retomar la tarea.

Les recomendaremos que utilicen este ejercicio en su vida cotidiana en diferentes situaciones: al despertar, mientras esperan en la fila, al escuchar música, cuando estén enfadados, etc.

Actividad 3: Un motivo para ser feliz

Este ejercicio sirve para valorar las cosas positivas que podemos encontrar en el momento presente. Al realizarlo por primera vez puede durar entre 10 y 15 minutos, sin embargo, en sesiones posteriores la actividad podrá realizarse en menos tiempo.

El docente comienza el ejercicio, como sugieren Arguís R. , Bolsas, Hernández, y Salvador, (2010), explicando a los alumnos que vivimos con el “piloto automático” encendido de forma poco consciente, es decir, no valoramos ni disfrutamos el instante: estar vivos, tener salud, tener un hogar, poder alimentarnos, etc.

Reflexionamos con los alumnos acerca de estos hechos, de “despertar” y darnos cuenta de la necesidad de apreciar estos pequeños milagros.

A continuación, les pedimos que piensen en algo que les haga sentir bien en este momento, que cierren los ojos y que, durante un minuto, averigüen que sentimientos les produce pensar en aquello que han elegido.

Para finalizar, les podemos sugerir si, voluntariamente, desean exponer al grupo cual ha sido el “motivo para ser feliz” que han escogido y les invitaremos a que incorporen este ejercicio en su día a día.

Actividad 4: Respirando con versos o palabras clave

El objetivo que se pretende alcanzar con este ejercicio es concentrarse en momento presente, apreciarlo y disfrutarlo. La duración estimada es de cinco minutos pero podría variar, dependiendo de la concentración del alumnado. En este caso se podría ampliar a 10 o 15 minutos si fuese necesario.

La siguiente tarea se fundamenta en una técnica clásica de la meditación zen. Se basa en asociar una imagen, en forma de frase o palabra clave, a la inhalación y exhalación. En este caso los autores, Arguís R. , Bolsas, Hernández, y Salvador, (2010), han escogido un poema para llevarlo a cabo, por lo tanto, el procedimiento sigue estos pasos:

En primer lugar, mientras inspiramos, pensamos en el primer verso y nos concentramos en la imagen o sensación que describe esa frase.

Después, espiramos pensando en el segundo verso, concentrados en la misma imagen o sensación.

A continuación, practicamos respirando y repitiendo mentalmente los dos versos durante cinco, diez o más inhalaciones y exhalaciones.

Finalmente, pasamos a los dos siguientes y se continúa haciendo el mismo proceso, hasta que el poema acaba. El profesor puede ayudar a guiar el ejercicio siguiéndolo en voz alta, haciendo una copia o escribiéndolos en la pizarra.

El fin de este ejercicio, como asegura su autor, es vivir con más intensidad las imágenes que cada frase o palabra nos provocan y evitar repetirlos de forma mecánica. En definitiva, se trata de vivir con la paz y tranquilidad que la combinación de respiración, imágenes y sensaciones nos provoca.