



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado Magisterio en Educación Infantil

Programa “Aulas Felices” en Educación Infantil:  
intervención educativa en situaciones de frustración

The “Happy Classrooms” Programme in Early Childhood  
Education: an educational intervention in situations of  
frustration

Autor/es  
**Laura Martínez Fustero**

Director/es  
**Miguel Cañete Lairla**

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
2019

## INDICE

RESUMEN .....	1
1. INTRODUCCIÓN .....	2
2. JUSTIFICACIÓN .....	3
3. MARCO TEÓRICO .....	5
3.1 BIENESTAR .....	5
3.2 PSICOLOGÍA POSITIVA .....	6
3.3 EL PROGRAMA “AULAS FELICES” .....	8
3.4 MINDFULNESS .....	10
3.5 FORTALEZAS PERSONALES .....	16
3.6 LA FRUSTRACIÓN .....	22
4. OBJETIVOS .....	26
5. PARTE EMPÍRICA: PROPUESTA DIDÁCTICA .....	26
5.1 INTRODUCCIÓN .....	26
5.3 METODOLOGÍA .....	29
5.4 TEMPORALIZACIÓN .....	30
5.5 ACTIVIDADES .....	30
5.6 EVALUACIÓN .....	34
5.7 RESULTADOS .....	35
5.8 DISCUSIÓN .....	36
6. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN .....	37
6.1 CONCLUSIONES .....	37
6.2 LIMITACIONES .....	39
6.3 FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN .....	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	41
8. ANEXOS .....	46

## **RESUMEN**

Este trabajo se fundamenta en la revisión teórica conocida hasta la fecha sobre la gestión de la frustración en niños de Educación Infantil y el Programa “Aulas Felices”; incluyendo aspectos englobados dentro de la Psicología Positiva, mindfulness, yoga y las Fortalezas Personales de Seligman. Posteriormente, se expone una propuesta de actuación para llevar a cabo en un aula de 3º de infantil que combina ejercicios de mindfulness, yoga y actividades para potenciar las fortalezas de autocontrol y perseverancia, con el objetivo de ayudar a los niños a tolerar la frustración. Para finalizar, se muestran los resultados obtenidos tras la puesta en marcha del programa diseñado, entre los cuales destacan: menos situaciones de frustración y niños más competentes y autónomos.

## **PALABRAS CLAVE**

Aulas Felices, frustración, mindfulness, Fortalezas Personales, Psicología Positiva

## **ABSTRACT**

This paper is based on the theoretical review known to date on the management of frustration in children in Early Childhood Education and the "Happy Classrooms" Program; including aspects linked to Positive Psychology, mindfulness, yoga and Seligman's Personal Strengths. Subsequently, this essay presents a proposal of activities to be carried out in a class of children of 5-6 years that combines mindfulness and yoga exercises and activities to promote the strengths of self-control and perseverance, with the aim of helping children to tolerate frustration. Finally, the results obtained after the implementation of the program are exposed: fewer situations of frustration and more competent and autonomous children.

## **KEYWORDS**

Happy Classrooms, frustration, mindfulness, Personal Strengths, Positive Psychology

## 1. INTRODUCCIÓN

A la hora de elegir el tema del TFG valoraba hacer una propuesta enmarcada dentro del área de la Psicología Positiva como el mindfulness o el Programa de “Aulas Felices” de Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y M<sup>a</sup> del Mar Salvador.

Las posibilidades dentro de ese tema eran muy amplias, por lo que decidí esperar el comienzo de las últimas prácticas del Grado de Magisterio en Educación Infantil para observar situaciones en las que pudiera ser útil aplicar el programa.

A lo largo de las prácticas pude ver situaciones en las que niños de 4 y 5 años experimentaban el sentimiento de frustración como, por ejemplo: al no conseguir la aprobación de la maestra o al enfrentarse a una tarea algo más compleja de la habitual. En este tipo de situaciones, los niños mostraban respuestas muy diversas como: gritos, llantos, apatía, desorientación, etc.

A partir de ese momento tuve claro cuál sería el enfoque que seguiría este trabajo: utilizaría el Programa “Aulas Felices” para ayudar a aquellos niños que experimentan sentimientos de frustración en la realización de alguna tarea o en cualquier otra circunstancia dentro del aula.

El reto era mayúsculo ya que hasta la fecha no existía ninguna investigación que utilizase el Programa “Aulas Felices” para trabajar la tolerancia a la frustración en niños de Educación Infantil. Asimismo, tampoco resultaba sencillo encontrar instrumentos para evaluar si el Programa generaba algún efecto positivo dentro del alumnado. Y por si esto fuera poco, no disponía de mucho tiempo dentro de las Prácticas escolares para poner en marcha el programa de intervención. A pesar de todo lo anterior, consideraba que el trabajo resultaría más completo con un componente empírico por lo que decidí poner en marcha el programa en un aula de 5 años.

A la hora de poner en marcha el programa disponía únicamente de 3 semanas por lo que tuve que limitar notablemente el campo de mi intervención. En unas semanas no podía trabajar las 24 Fortalezas Personales que se incluyen en el Programa “Aulas Felices”, de modo que se hacía indispensable seleccionar aquellas 2 ó 3 fortalezas más relevantes de cara al objetivo de este trabajo: ofrecer herramientas a los niños para aumentar su tolerancia a la frustración. Finalmente, las fortalezas elegidas para este trabajo fueron las Fortalezas de autocontrol y perseverancia, combinadas con ejercicios de mindfulness.

## 2. JUSTIFICACIÓN

En este apartado se pretende razonar la trascendencia de este programa dentro de la etapa de Educación Infantil en base a lo que reflejan las leyes educativas vigentes tanto a nivel nacional como autonómico.

En primer lugar, en el **REAL DECRETO 1630/2006**, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil se hace referencia a que el currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico del alumno en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo.

En segundo lugar, el programa de intervención permite trabajar los siguientes objetivos propuestos en el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” del segundo ciclo de la **ORDEN del 28 de Marzo de 2008**, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón:

- ✓ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, **desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal** y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora
- ✓ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y **ser capaces de denominarlos**, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes
- ✓ Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para **resolver problemas de la vida cotidiana**, aumentando el **sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa** y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- ✓ Aceptar las pequeñas **frustraciones** y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le prestan los demás

Por otro lado, el Programa “Aulas Felices” tiene como objetivo fundamental elaborar un programa de intervención educativa que garantice al alumno el pleno desenvolvimiento de las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal y social, así como la Competencia para aprender a aprender. Dichas Competencias Básicas se recogen en la **Ley Orgánica 2/2006**, del 3 de Mayo, de Educación.

Por último, se mencionan a continuación las principales competencias desarrolladas a través de esta propuesta de actuación, tomando como referencia la **ORDEN ECI/3854/2007**, de 27 de diciembre por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil:

Competencias generales:

(CG 5). Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

Competencias específicas:

(CE 9) Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades.

(CE 22) Atender las necesidades de los estudiantes y transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

(CE 23) Comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.

(CE 24) Dominar las técnicas de observación y registro.

(CE 28) Conocer experiencias internacionales y ejemplos de prácticas innovadoras en educación infantil.

(CE 57) Adquirir un conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.

(CE 58) Conocer y aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia

(CE 61) Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica.

### **3. MARCO TEÓRICO**

A efectos prácticos, se divide la revisión teórica en 6 apartados que coinciden con los ejes fundamentales de este trabajo: Bienestar, Psicología Positiva, el Programa “Aulas Felices”, mindfulness, Fortalezas Personales y la frustración.

#### **3.1 BIENESTAR**

Este programa nace de la idea de promover el bienestar dentro del alumnado de infantil. Desde hace años que se presta gran importancia al bienestar, especialmente desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) cambiase la concepción de la salud, previamente definida como ”ausencia de enfermedad”, hacia una más positiva: “la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la solamente la ausencia de enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 1948).

¿Pero qué entendemos por bienestar? Algunos teóricos usan los términos bienestar y felicidad indistintamente como Ricardo Arguís a diferencia de otros como Martín Seligman que prefieren usar el término bienestar por considerar que la felicidad tiene un uso muy popular y que está más vinculada únicamente a uno de los componentes del bienestar: las emociones positivas (Arguís, Bolsas, Hernández, Salvador, 2012).

Seligman (2011) recoge el resto de los componentes del concepto de bienestar dentro de su **modelo PERMA** (\*):

- ✓ **Positive emotions:** Emociones positivas o “vida placentera”
- ✓ **Engagement:** Compromiso o “vida comprometida”
- ✓ **Relationships:** Relaciones

- ✓ Meaning: Significado o “vida significativa”
- ✓ Achievement: Logros

(\*) En la actualidad existen otros modelos explicativos del bienestar, pero este trabajo se va a centrar en el Modelo PERMA que es el que consideran Arguís et al. (2012) dentro del Programa “Aulas Felices”.

Por otro lado, tal y como plantean Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) el bienestar tiene grandes implicaciones para la salud física ya que, conforme a diferentes estudios realizados, el bienestar tiene un papel muy importante en la prevención y recuperación de enfermedades, pudiendo llegar a incrementar la esperanza de vida. Según estos autores para alcanzar este estado de bienestar, las emociones positivas tienen un papel tan importante como la alimentación, la actividad física o la ausencia de consumo de tabaco.

### 3.2 PSICOLOGÍA POSITIVA

#### *A) Origen y definición*

En 1998 Martín Seligman, tras ser nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología, propuso dar un giro en la investigación psicológica – hasta ese momento centrada en las patologías y debilidades del ser humano – para situar el foco en los aspectos psicológicos positivos como la resiliencia, la satisfacción vital o la capacidad de agradecimiento (Hervás, 2009).

Es importante destacar que, antes del nacimiento de la Psicología Positiva ya existían muchas corrientes de investigación similares. Precisamente el principal mérito de la Psicología Positiva consiste en haber unificado e impulsado todas aquellas líneas de investigación dispersas e inconexas (Arguís et al., 2012).

Así pues, podemos considerar la Psicología Positiva como un movimiento renovador dentro del campo de la Psicología que, de acuerdo con la International Positive Psychology Association, puede definirse como “el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades” (Arguís et al., 2012, p.11).

En esta época se definieron los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva que son: las emociones positivas, los rasgos positivos (refiriéndose a las virtudes y

Fortalezas Personales) y las organizaciones positivas que favorecen el desarrollo de dichas emociones y rasgos (Seligman, 2002).

No obstante, la Psicología Positiva tiene sus primeros antecedentes muchos años atrás ya que el interés por estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia Clásica con figuras representativas como el gran filósofo Aristóteles (Hervás, 2009).

#### *B) Psicología Positiva aplicada a la Educación: Educación Positiva*

En los últimos años se han desarrollado un gran número de programas e intervenciones dentro de un movimiento denominado **Educación Positiva**, cuyo foco está en cultivar aspectos como los valores, la resiliencia, las habilidades sociales y emocionales y, en su conjunto, el bienestar. La Educación Positiva hace énfasis en el desarrollo integral del alumnado por encima del rendimiento académico (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Las aplicaciones de la Psicología Positiva dentro del campo educativo son muy numerosas. En la actualidad existen abundantes experiencias educativas de carácter novedoso fundamentadas en la Psicología Positiva, como por ejemplo el Programa “Aulas Felices”. Algunas otras **experiencias educativas basadas en la Psicología Positiva** que merece la pena mencionar serían (Argués et al., 2012):

- ✓ Experiencias impulsadas por Seligman como las realizadas en el Instituto Strath Haven de Philadelphia o en la Geelong Grammar Schhool de Australia.
- ✓ El programa “Bounce Back!” (¡Recupérate!) de McGrath y Noble. Es una iniciativa dirigida a fomentar el bienestar y la resiliencia en alumnos de Educación Infantil, Educación Primaria y primeros años de Educación Secundaria.
- ✓ El programa “Celebrating Strengths Programme” (Celebrando las Fortalezas) de Fox Eades. Este programa ha obtenido resultados como el incremento del bienestar y confianza del profesorado, así como mejoras en la confianza, el comportamiento y los logros del alumnado.
- ✓ El programa “Affinities Program” (Afinidades) o “Strong Planet” (Planeta Fuerte) de la educadora Jennifer Fox. Dirigido en sus inicios a Secundaria y ampliado posteriormente para abarcar la etapa de Educación Infantil.

### 3.3 EL PROGRAMA “AULAS FELICES”

El Programa “Aulas Felices” es la primera iniciativa desarrollada en España dirigida a promover la Psicología Positiva en el contexto educativo. Su ámbito de aplicación comprende las etapas educativas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria, siendo su foco principal los alumnos de entre 3 y 18 años. Los autores de este programa son los miembros del equipo SATI, grupo creado en Zaragoza e integrado por profesionales vinculados a los diferentes niveles del ámbito educativo: Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y M<sup>a</sup> del Mar Salvador Monge.

“Aulas Felices” ha tenido una gran difusión en los últimos años dentro de la comunidad educativa, especialmente dentro de la Comunidad Autónoma de Aragón. Una de las razones de su gran difusión es que está disponible en internet para todo el público a través de la página web del programa: <http://aulasfelices.org>.

El programa toma como referencia el **modelo de bienestar PERMA** propuesto por Seligman aunque con 3 matizaciones: utilizando indistintamente los conceptos de “bienestar” y “felicidad”, distinguiendo claramente entre el bienestar originado externamente y el originado internamente y con un concepto más amplio de la “vida comprometida” que el propuesto por Seligman que integra emociones positivas derivadas de nuestra actividad interior (Arguís et al., 2012).

Por otro lado, el programa tiene un **enfoque global** y un **carácter muy abierto y flexible**, adaptándose al modo de trabajar de cada docente. Dentro del documento no existe una secuenciación o temporalización de las actividades, sino que se pretende que “Aulas Felices” sea un punto de partida sobre el que los docentes puedan efectuar adaptaciones y modificaciones.

Respecto a la **metodología**, Arguís et al. (2012) hacen referencia a que en el aula “deben coexistir diversas metodologías” (p.91), de entre las cuales destacan cinco:

- ✓ *Los enfoques socioconstructivistas.* De acuerdo a estos enfoques el aprendizaje se considera un proceso activo de construcción de nuevos conocimientos a partir de los conocimientos ya existentes.
- ✓ *Globalizacion e intesdisciplinariedad.* Estos dos conceptos hacen hincapié en la importancia de trabajar contenidos del currículo de manera conjunta, sin fragmentar los contenidos por áreas.

- ✓ *Los proyectos de trabajo.* El trabajo por proyectos supone aprender contenidos interrelacionados en contextos reales, partiendo de temas que sean del interés de los niños.
- ✓ *El trabajo por tareas.* Refiriéndose por tarea a una propuesta de trabajo compuesta por una serie de actividades situadas en un contexto lo más real posible.
- ✓ *El aprendizaje cooperativo.* Este enfoque está basado en el trabajo por equipos reducidos, cuyos integrantes deben de trabajar conjuntamente para lograr objetivos comunes. Esta metodología comporta beneficios tanto para los alumnos que tienen más dificultades – ya que cuentan con la ayuda de sus compañeros – como para los que tienen mejores capacidades ya que al ayudar a sus compañeros interiorizan mejor los aprendizajes, desarrollan conductas solidarias, etc.

Asimismo, algunos de estos principios metodológicos también aparecen recogidos en la ORDEN del 28 de Marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. En dicha orden se hace hincapié en que el alumno debe de tener un papel activo durante su aprendizaje. También se establece que los procesos de enseñanza y aprendizaje deben tender a un enfoque globalizador e integrador de las áreas del currículo. El principio de globalización supone que los niños establezcan conexiones entre lo nuevo y lo conocido.

Este último aspecto también está relacionado con lo que Piaget denomina como procesos de **asimilación y acomodación**, gracias a los cuales el sujeto construye estructuras cognoscitivas cada vez más complejas y equilibradas con el objetivo de facilitar la adaptación del individuo al ambiente que lo rodea. A través de la asimilación incorporamos nuevos conocimientos a estructuras mentales ya elaboradas, mientras que, en el proceso de acomodación, las estructuras mentales existentes son transformadas al incorporar una nueva información o situaciones nuevas (Méndez, 1993).

También tendremos en cuenta lo que Vigotsky (1978) conoce como **zona de desarrollo próximo** o “la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.” (p. 10)

En cuanto a la **efectividad del Programa**, se creó un equipo de investigación compuesto por el Equipo SATI y por profesores del Grado de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel. En una primera investigación con 607 alumnos de Educación Secundaria se han obtenido resultados positivos como un incremento en la autoestima, satisfacción en la vida, empatía, satisfacción en las relaciones sociales, entre otros aspectos. Por otro lado, desde 2016, el equipo SATI está realizando una segunda investigación, en este caso con alumnado de 5º y 6º de primaria para poder evaluar la eficacia del Programa en este rango de edades. No obstante, hay que tener en cuenta que el Programa incluye una propuesta de trabajo muy amplia, con hasta 321 actividades, por lo que a la hora de evaluar la efectividad del mismo, el equipo SATI ha partido de una selección representativa de actividades de mindfulness y Fortalezas Personales, muchas de las cuales han sido validadas experimentalmente por otros autores (García-Campayo et al., 2017).

Por último, el Programa considera dos componentes esenciales: **Mindfulness y Fortalezas Personales**, elementos que se desglosan en los siguientes apartados (Argués et al., 2012).

### 3.4 MINDFULNESS

#### *A) Origen y definiciones*

El mindfulness, también conocido como atención plena o conciencia plena, tiene sus orígenes en una de las filosofías orientales más antiguas del mundo: el budismo. No obstante, en el mundo occidental, el mindfulness se popularizó a través de las figuras de John Kabat-Zinn, tras desarrollar en 1979 el programa ``Mindfulness-Based Stress Reduction'' (MBSR) para reducir el estrés.

De acuerdo con Kabat-Zinn (2009) “atención plena significa prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar.” (p. 26)

Otro de los autores destacados en este campo, Simon (2007) define el mindfulness como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.” (p. 8)

Por último, Argués et al. (2012) definen la atención plena como “un estilo de vida basado en la conciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.” (p. 31)

### *B) Beneficios del mindfulness*

El mindfulness se ha convertido en los últimos años en una herramienta fundamental dentro del ámbito educativo debido a los múltiples beneficios que se derivan de su práctica. De acuerdo con García-Campayo et al. (2017) el mindfulness tiene **5 principales beneficios dentro del contexto educativo:**

- ✓ *Reduce el estrés.* Se ha demostrado que el estrés tiene efectos negativos sobre el rendimiento académico, puede ocasionar déficits de atención y concentración y ocasiona dificultades en la función ejecutiva, entre otros aspectos. Utilizando el mindfulness en el aula se pueden reducir estos efectos negativos del estrés en el alumnado ya que les permite: manejar de forma eficaz las situaciones estresantes, conectar con su respiración y tomar distancia con sus emociones.
- ✓ *Fomenta el bienestar.* Se ha comprobado que el mindfulness aumenta el bienestar en el alumnado ya que: reduce los niveles de ansiedad y depresión, aumenta los niveles de afecto positivo, disminuye el cansancio y desarrolla el autocuidado, autoaceptación, optimismo y crecimiento personal, entre otros.
- ✓ *Posibilita un aprendizaje más óptimo.* Diferentes estudios indican que la atención plena repercute en una mejora en el aprendizaje ya que ocasiona una mejora de la atención y de la función ejecutiva del alumnado.
- ✓ *Crea un clima más positivo en el aula.* El entrenamiento en mindfulness puede fomentar un clima más positivo en el aula, así como ayudar a reducir los diferentes conflictos que surgen a raíz de la convivencia. Por otro lado, el mindfulness se considera como un factor de prevención contra el acoso escolar.
- ✓ *Mejora la conexión con el mundo.* El entrenamiento en ejercicios de atención plena puede contribuir a formar a personas más bondadosas y comprometidas con los problemas actuales que existen en el mundo.

Por otro lado, aunque el mindfulness es una herramienta educativa válida para todo tipo de niños, también se conoce que tiene un **efecto positivo en niños con algún tipo de**

**dificultad** como los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Así lo demuestran Van de Weijer-Bergsma, Formsma, De Bruin y Bögels (2012) cuyos estudios parecen indicar que un entrenamiento en mindfulness tiene un efecto en los circuitos frontoestriatales, relacionados con el TDAH. Asimismo, estos autores demostraron que, a través de la utilización del programa “MYmind” – programa de intervención para padres e hijos con TDAH – se reducía la sintomatología asociada al TDAH, el estrés parental y la reactividad de los padres hacia sus hijos.

No obstante, García-Campayo et al. (2017) consideran que, a pesar de los beneficios mostrados por el mindfulness dentro del contexto educativo, “las diferentes revisiones sistemáticas y metaanálisis realizados en este contexto ponen de manifiesto la falta de evidencia empírica generalizada sobre la eficacia de las intervenciones, así como la existencia de diferentes limitaciones metodológicas relacionadas con la implementación de los programas.” (p. 161). Estos autores señalan que la evidencia empírica sí avala la eficacia del mindfulness en los adultos. Sin embargo, en el caso de los niños esta evidencia no es tan fuerte debido, fundamentalmente, al estado incipiente en el que se encuentra la investigación en torno a este tema.

Por último, Davidson et al. (2003) también estudiaron los **beneficios del mindfulness dentro del campo neurológico** a través de un estudio en el que utilizaron el Programa MBSR (Mindfulness Bases Stress Reduction) diseñado por Jon Kabat-Zinn durante 8 semanas. Al final de dicho periodo descubrieron que los sujetos sometidos al programa MBSR, en comparación con los sujetos no meditadores, experimentaron un incremento de la actividad cerebral izquierda, un patrón asociado a una disposición afectiva positiva.

### *C) Programas de mindfulness*

Para nombrar algunos de los programas de mindfulness más relevantes dentro de la etapa de Educación Infantil, tanto dentro como fuera de España, vamos a utilizar la información facilitada por Santed y Segovia (2018) y García-Campayo et al. (2017):

- ✓ *TREVA (Luis López González, España, 3-19 años).* El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) es un referente en la enseñanza del mindfulness en el ámbito educativo español. Su finalidad es llevar a las aulas la relajación, la meditación y el mindfulness (REMIND). Este programa ha sido

validado científicamente mediante una tesis doctoral dirigida por López-Gonzalez (2010) con los siguientes resultados: mejora del clima del aula, mejora de las competencias emocionales y mejora de las competencias y hábitos relacionados con REMIND.

- ✓ *Inner Kids Programme.* (*Estados Unidos, 3-14 años*). Este programa enseña el “nuevo ABC” (Attention, Balance and Compassion: atención, equilibrio y compasión).
- ✓ *Mind UP* (*Estados Unidos, 3-14 años*). Este programa promociona la conciencia social y emocional, mejora el bienestar psicológico y promueve el éxito educativo.
- ✓ ¡La atención fundamental! (Eline Snel, Holanda, 4-19 años). Basado en el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Por otro lado, también es importante mencionar el programa desarrollado por Pilar Aguilera “Escuelas despiertas” ya que, aunque está dirigido a niños de 6 a 18 años, es un programa que está inspirado en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, uno de los grandes precursores del mindfulness en Occidente.

Tal y como se puede apreciar, no hay ningún programa dirigido específicamente a la etapa de Educación Infantil sino que consideran un intervalo de edades más amplio.

#### *D) Medición del mindfulness en los niños*

A raíz de la gran expansión que ha experimentado la práctica del mindfulness en niños, se ha puesto mucho énfasis en disponer de medidas válidas y fiables para valorar la eficacia de estas actuaciones. Sin embargo, debido a que las investigaciones sobre el mindfulness en niños están en una fase temprana, todavía no hay consenso en cómo debe de ser conceptualizado y medido el mindfulness. Por lo tanto, se han desarrollado numerosos instrumentos para medir la atención plena en los niños, la mayor parte de los cuales han sido desarrollados a partir de versiones para adultos. García-Campayo et al. (2017) hacen una recopilación de las **escalas de mindfulness disponibles para la infancia y la adolescencia**:

Nombre de la escala	Rango de edad en el	Disponibilidad en español	Idoneidad para niños y adolescentes y recomendaciones
---------------------	---------------------	---------------------------	---

que se ha empleado			
MAAS- A (Mindful Attention Awareness Scale- Adolescent), Brown y Ryan	14-18	Sí	Su uso en niños y adolescentes es adecuado, pero las instrucciones deberían ser revisadas para mejorar la legibilidad. Además, el estilo de respuesta debería reducirse a 5 opciones.
MAAS- C (Mindful Attention Awareness Scale- children), Benn	8-13	No	Es idónea para su uso en niños y adolescentes, pero el estilo de respuesta debería reducirse a 5 opciones.
CAMM (Chils and Adolescent Mindfulness Measure), Greco, Baer y Smith	9-18	Sí	Es idónea para su uso en adolescentes y niños mayores, pero debido a que la mayoría de ítems están formulados de manera inversa y con un lenguaje abstracto, la comprensión de los ítems puede ser complicada en niños más pequeños.
CHIME-A (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences- Adolescent), Johnson, Burke, Brinkman y Wade.	12-14	No	A pesar de ser una medida prometedora para evaluar los diferentes aspectos de mindfulness en población joven, se necesita más investigación sobre sus propiedades, así como generalizarla a otras poblaciones e idiomas.
EAP (Escala de atención plena en	12-16	Sí	Se necesita más investigación. No proporciona una visión completa

el ámbito escolar), León.			del constructo de mindfulness, ya que únicamente evalúa la atención, y por eso debería ser complementada con otras medidas.
FFMQ-A (Five Facet Mindfulness Questionnaire-Adolescent), Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney	13-19	Sí	Es una escala idónea para su uso con adolescentes y niños mayores. En niños y adolescentes sin experiencia en meditación, el uso de la subescala de observar es controvertido.
SCS (Self-compassion Scale), Neff.	12-18	Sí	La escala y las versiones modificadas cuentan con muchos estudios de validación en poblaciones jóvenes. Es una medida adecuada, pero es más adecuado el uso de los componentes positivos.
SOFI (Self-Other Four Immeasurables), Krauss y Sears	21	No	La escala únicamente ha sido validada en estudiantes universitarios. Debido a su sencilla aplicación, puede ser un buen instrumento en niños y adolescentes, pero aún necesita ser examinado.

Tal y como se puede apreciar, todos los instrumentos recogidos están diseñados para medir la eficacia de la práctica del mindfulness en niños y adolescentes mayores de 8 años y en ningún caso están diseñados para ser utilizados en niños de la etapa de Educación Infantil. Además, muchas de estas herramientas no están disponibles en

español por lo que sería interesante que, en futuras líneas de trabajo, se haga un esfuerzo para adaptar estos cuestionarios a nuestro idioma.

#### *E) Mindfulness dentro del Programa “Aulas Felices”*

Dentro del Programa “Aulas Felices” se exponen una serie de ejercicios de mindfulness articulados en torno a tres ejes (García-Campayo et al., 2017):

- ✓ *Meditación basada en la respiración*
- ✓ *Otras técnicas de relajación o meditación* como la meditación caminando, la exploración del cuerpo (body scan) o la utilización de ejercicios basados en el yoga, tai chi y el chi kung.
- ✓ *La atención plena en la vida cotidiana* que incluye estrategias para integrar la atención plena en nuestro día a día como: saborear un alimento, escuchar una música o contemplar una imagen con placer.

Respecto al **yoga**, cabe destacar que es una herramienta muy útil ya que sirve para eliminar tensiones, disminuir la agresividad y facilitar la capacidad de concentración y de autocontrol (Calle, 2014). Para realizar estos ejercicios dentro del aula, Furlan (1998) propone la práctica de yoga de manera lúdica y en grupo.

La atención plena puede ser una oportunidad única para traer a nuestras vidas la conciencia y la calma de las que tan a menudo nos vemos privados, y aportarnos la actitud ante la vida que nos lleve a encontrar, en el día a día y hasta en las cosas más cotidianas, ese preciado tesoro que todos anhelamos: la felicidad. (Arguís et al., 2012, p. 40)

### **3.5 FORTALEZAS PERSONALES**

#### *A) Definición y clasificación de las Fortalezas Personales*

Park y Peterson (2009), establecen que las Fortalezas Personales “son una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones” (p.74).

En la actualidad existen diferentes modelos explicativos de los distintos tipos de fortalezas como el propuesto por la organización Gallup en Estados Unidos o por el C.A.P.P. (Centre of Applied Positive Psychology) en Reino Unido. No obstante, Arguís et al. (2012) optaron por utilizar el modelo propuesto por Peterson y Seligman. Peterson y Seligman (2004) realizaron un estudio exhaustivo en el que identificaron y clasificaron 24 Fortalezas Personales. Dicha clasificación contempla 6 rasgos positivos deseables o “virtudes”, que obtuvieron tras un análisis exhaustivo de las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas (budismo, hinduismo, taoísmo, tradiciones judeo-cristianas, etc.).

Dentro de cada virtud, Peterson y Seligman (2004) incluyen las Fortalezas Personales tal y como se refleja a continuación (Arguís et al., 2012):

- ✓ **VIRTUD 1. Sabiduría y conocimiento.** Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento:
  1. **Creatividad.** Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
  2. **Curiosidad.** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
  3. **Apertura mental.** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.
  4. **Amor por el aprendizaje.** Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.
  5. **Perspectiva.** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.
- ✓ **VIRTUD 2. Coraje.** Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna:

6. **Valentía.** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico pero no se limita a él.
  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.
  8. **Integridad.** Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.
  9. **Vitalidad.** Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.
- ✓ **VIRTUD 3. Humanidad.** Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás:
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.
  11. **Amabilidad.** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
  12. **Inteligencia social.** Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.
- ✓ **VIRTUD 4. Justicia.** Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable:
13. **Ciudadanía.** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.
  14. **Sentido de la justicia.** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales

influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. **Liderazgo.** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

✓ **VIRTUD 5. Moderación.** Fortalezas que nos protegen contra los excesos:

16. **Capacidad de perdonar.** Capacidad de perdonar 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.

17. **Modestia.** Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

18. **Prudencia.** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. **Autocontrol.** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

✓ **VIRTUD 6. Transcendencia.** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida:

20. **Apreciación de la belleza y la excelencia.** Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas, ...

21. **Gratitud.** Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.

22. **Esperanza.** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. **Sentido del humor.** Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.

24. **Espiritualidad.** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias

acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

### *B) Las Fortalezas Personales aplicadas en la Educación*

De acuerdo con Park y Peterson (2009), las Fortalezas Personales juegan un papel muy importante dentro del desarrollo positivo del alumnado, ya que posibilitan condiciones que promueven la prosperidad y el desarrollo. Según estos autores, aquellos alumnos que poseen un cierto conjunto de Fortalezas Personales son más felices, rinden mejor en la escuela, son más populares entre el resto del alumnado y tienen menos problemas psicológicos y de conducta.

Por otro lado, estos autores destaca el papel de la educación escolar y familiar para potenciar estas Fortalezas Personales, así como la importancia de implementar diversos programas de desarrollo juvenil cuyo objetivo sea potenciar las Fortalezas Personales en el alumnado.

Asimismo, también se ha observado una relación entre el desarrollo de las Fortalezas Personales y aspectos como la satisfacción vital y la confianza que los niños tienen en sus capacidades. Concretamente las Fortalezas que más se correlacionan con la satisfacción vital son la vitalidad, la gratitud, el amor y la esperanza; mientras que las Fortalezas que más se correlacionan con la confianza en sus capacidades son la esperanza, la perspectiva, la creatividad, la vitalidad, la ciudadanía, la inteligencia social y la gratitud. (Willibald, Weber, Park y Peterson, 2014).

Por último, Bisquerra (2011) señala que “hay evidencia de que estas fortalezas pueden ser fomentadas y enseñadas... Tanto en el alumnado, como en el profesorado y las familias” (p. 38), por lo que es importante incluirlas, a ser posible dentro de los **4 niveles de utilización del programa** indicados por Arguís et al. (2012):

- ✓ Nivel 1: el aula
- ✓ Nivel 2: los equipos de ciclo o los departamentos
- ✓ Nivel 3: el centro educativo
- ✓ Nivel 4: la comunidad educativa

### C) Instrumentos de medida

En este campo, los instrumentos de medida más utilizados son los **cuestionarios diseñados por el “VIA Institute on Character”** - siendo VIA el acrónimo de “Values in Action” - cuyo objetivo es medir las Fortalezas Personales tanto en niños como en adultos:

- ✓ *El VIA Inventory of Strengths* (VIA-IS), para mayores de 18 años.
- ✓ *El Inventory of Strengths for Youth* (VIA-Youth), para niños y jóvenes entre 8 y 17 años.

Estos instrumentos de medida, que gozan de una amplia validación científica, se pueden obtener a través del enlace: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>

Por otro lado, desde la publicación del cuestionario VIA, se han desarrollado un gran número de instrumentos para evaluar las Fortalezas Personales en las etapas que van desde el final de la infancia hasta la edad adulta. No obstante, resulta difícil encontrar cuestionarios específicamente diseñados para niños de la etapa de **Educación Primaria** (Shoshani y Schwartz, 2018). Por ello, estos autores diseñaron un nuevo instrumento para evaluar las Fortalezas Personales en niños de 7 a 12 años que ha sido validado experimentalmente en una muestra de 2.033 niños: el CSI-C – The Character Strengths Inventory for Children –.

Respecto a la etapa de **Educación Infantil** también resulta muy difícil encontrar instrumentos para medir las Fortalezas Personales. Park y Peterson (2006) propusieron medirlas a través de descripciones elaboradas por los padres. Estos autores elaboraron diferentes instrucciones dirigidas a los padres para anotar las características individuales de cada niño (por ejemplo: ¿Qué puede decirnos para que podamos conocer bien a su hijo?") y alentaron a los padres a contar una historia que capturase cómo es el niño. Posteriormente, analizaron la información recopilada de una muestra de 680 niños de entre 3 y 9 años y descubrieron que las Fortalezas Personales más presentes en los niños eran, en orden de mayor a menor prevalencia: amor, amabilidad, creatividad, sentido del humor, curiosidad, amor por el aprendizaje y perseverancia. Por otro lado, también descubrieron que algunas Fortalezas Personales como el amor, la vitalidad y la esperanza se correlacionaban significativamente con la felicidad.

En esa misma línea, Shoshani (2017), desarrolló un instrumento para medir las Fortalezas Personales en niños en edad preescolar: el CSI-EC (Character Strengths Inventory for Early Childhood). Dicho instrumento fue utilizado en una muestra de 2274 padres de niños de entre 3 y 6 años. Los padres también completaron cuestionarios para evaluar el bienestar emocional de sus hijos y sus problemas emocionales y de comportamiento. Los resultados mostraron que las fortalezas intelectuales e interpersonales de los niños estaban positivamente relacionadas con el bienestar emocional de los niños.

### **3.6 LA FRUSTRACIÓN**

Cuando estás tranquilo, cuando estás en calma, puedes ver las cosas como realmente son. Entonces no las distorsionas ni eres víctima de las percepciones equivocadas que acompañan al miedo, la ira y la desesperación. Cuando estás inquieto, percibes distorsionadamente las cosas y estás confundido y también ves incorrectamente a los demás y a ti mismo. Ello te lleva a cometer muchos errores y a generar mucho sufrimiento en ti y en los demás. Pero, si estás tranquilo y en paz, tus percepciones son más exactas. (Hanh, 2015, p. 81)

#### *A) Definición y problemática de la frustración*

El concepto de frustración se ha trabajado en diferentes estudios e investigaciones. A finales de los años 30, Dollard, Miller, Doob, Mowrer y Sears (1939), consideraron que el sentimiento de frustración se producía cuando un comportamiento que persigue un objetivo es bloqueado.

De acuerdo con Santiago (2005), diariamente las personas sufren frustraciones que les generan una alteración emocional, pero dependiendo de los recursos de los que cada persona dispone para afrontarlos, podrán reaccionar con conductas adaptativas que les permitan mantener su estabilidad emocional o, por el contrario, con conductas inadaptadas que supongan una desestabilización emocional.

De acuerdo con esta misma autora, se pueden dar diferentes casos de personas que presenten respuestas inadaptadas: personas estables que pueden reaccionar puntualmente ante la frustración con respuestas inadaptadas, personas inestables que suelen responder ante la frustración con conductas levemente inadaptadas hasta personas con respuestas

ante la frustración claramente inadaptadas, con consecuencias significativas en su vida social, laboral o afectiva. En esta última tesis nos situaríamos en casos de inestabilidad grave o de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).

Lo que caracteriza a las personas adaptadas o estables y las diferencia de aquellas inestables es que las primeras no se “dejan llevar” por las emociones negativas, sino que reflexionan, analizan y buscan alternativas a la situación; es decir, las personas adaptadas tienen **recursos o estrategias** para reaccionar adaptativamente, mientras que las personas inestables se dejan llevar por sus emociones hasta alcanzar conductas desproporcionadas.

Según Santiago (2005), se analizaron las respuestas inadaptadas de algunos sujetos inestables, todas precedidas de situaciones de frustración, y se agruparon las conductas en 3 categorías:

- ✓ *Conductas primarias inadaptadas*: autoagresión, heteroagresión y escape
- ✓ *Conductas secundarias o compensatorias*: idealización y manipulación
- ✓ *Factores de vulnerabilidad que potencian la inestabilidad*: baja autoestima, pensamiento dicotómico, esquemas cognitivos negativos y dependencia excesiva.

Por si esto fuera poco, cuando las respuestas inadaptadas de la persona inestable llegan a grados inestables de intensidad (peleas, golpear a los demás, etc.) suelen acarrear nuevos problemas y, por tanto, nuevas frustraciones, lo que puede suponer que la persona establezca círculos viciosos autodestructivos (Millon y Davis, 1998).

#### *B) Estudios sobre la tolerancia a la frustración*

Debido al impacto negativo que puede llegar a tener la frustración en nuestras vidas, muchos investigadores se han interesado por estudiar la tolerancia a la frustración.

Según Oliva et. al. (2011), la tolerancia a la frustración es la “habilidad para afrontar y manejarse con situaciones adversas y estresantes sin sentirse desbordado” (p. 112).

En la etapa de Educación Infantil, la frustración es un problema habitual; sin embargo, existe poca bibliografía respecto a la tolerancia a la frustración en esta etapa educativa y su abordaje ha girado siempre en torno a **estrategias de autocontrol y regulación emocional** (Ventura, Caycho, Vargas, y Flores, 2018). Como por ejemplo el trabajo

realizado por Viña (2017) en el que utiliza actividades y recursos dirigidos a desarrollar el autocontrol en niños de Educación Infantil para mejorar su tolerancia a la frustración; observando resultados positivos como una mejora en el clima y convivencia del aula.

Por último, las investigaciones en este campo también se han centrado en medir la tolerancia a la frustración. Dentro del ámbito infantil y juvenil, uno de los instrumentos más reconocidos es la Escala de Tolerancia a la Frustración de Oliva et. al. (2011), escala obtenida a partir del inventario de Coeficiente Emocional de BarOn y que ha sido validada con adolescentes de entre 12 a 17 años. No obstante, nuevamente es difícil encontrar una herramienta dirigida a niños de la etapa de infantil.

### *C) El papel de la escuela: la educación emocional*

Los niños en la etapa de Educación Infantil muchas veces carecen de las herramientas para suprimir, reducir o tolerar las emociones negativas como la ira o la frustración, por lo que el papel de la escuela y de los maestros es esencial para que aprendan a tolerar la frustración.

¿Pero realmente se puede aprender a tolerar la frustración? De acuerdo con Bisquerra (2011) sí que se puede ya que “es una estrategia de regulación emocional que hay que aprender” (p. 55). No obstante, advierte que esta competencia requiere de un entrenamiento continuo.

Tal y como hemos señalado anteriormente, las investigaciones apuntan a la importancia de la **regulación emocional** para que los niños aprendan a tolerar la frustración. De acuerdo con López (2012), la regulación emocional hace referencia a la “capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones” (p. 15). Algunas de las estrategias propuestas por este autor para trabajar la regulación emocional serían: expresar los sentimientos, diálogo, la distracción, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad, etc.

El mismo López (2012) señala la importancia de que los niños aprendan a regular las emociones para prevenir ciertos comportamientos de riesgo, así como para preparar a los niños para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Por otro lado, las investigaciones también se centran en la importancia de enseñar estrategias de **autocontrol**. Arguís et al. (2012) definen autocontrol como “la capacidad de gobernar la propia vida, actuando de modo autónomo, sin estar controlado por instancias ajenas al propio YO” (p. 284). Dentro del Programa “Aulas Felices” consideran el autocontrol como una fortaleza transversal que está implícita en todas las demás, de manera que aparte de enumerar algunas actividades para trabajar el autocontrol, Arguís et al. (2012) sugieren:

- ✓ Potenciar la plena conciencia como uno de los mejores modos de ejercer el autocontrol.
- ✓ El control de nuestras emociones e impulsos para lo que resulta útil abordar la fortaleza nº 12 – Inteligencia Social –.
- ✓ Desarrollar la competencia de aprender a aprender. Una competencia vinculada, en especial a las fortalezas nº 2 y 4 – Curiosidad y Amor por el aprendizaje –.
- ✓ El ocio y el tiempo libre, relacionado con la fortaleza nº 23 – Sentido del humor –.

Davis McKay y Eshelman (2007) también señalan que los **ejercicios de respiración y de mindfulness** han demostrado ser útiles en la reducción de la frustración. Este tipo de actividades, centradas en favorecer la autoconsciencia, pueden favorecer el desarrollo del autocontrol del alumnado.

Por otro lado, una estrategia a utilizar según Ávalos de Arce y Frontera (2018) es crear un espacio específico para que los niños acudan cuando se enojan o experimentan frustración: **el rincón de la calma**. Tras poner en marcha esta estrategia, observaron una mejor disposición para el aprendizaje y una mayor armonía en el aula con menos situaciones de peleas entre compañeros.

Por último, Del Barrio (2002) señala que cuando los niños son pequeños logran gran parte de sus deseos, pero que según van creciendo el panorama suele cambiar notablemente. En ese caso, puede ocurrir que unos niveles bajos de frustración le resulten intolerables al niño, ya que éste ha adquirido previamente unos hábitos de no-frustración. Del Barrio (2002) sugiere que para evitar este problema se entrene precozmente al niño en el hábito de resistir la frustración, poniendo en marcha su mecanismo de resistencia.

## 4. OBJETIVOS

Objetivos generales:

- ✓ Promover el bienestar dentro del alumnado.
- ✓ Fomentar el desarrollo de la atención plena para ayudar a los alumnos a vivir conscientemente, a disfrutar y a gobernar mejor su propia vida.
- ✓ Desarrollar las Fortalezas Personales del alumnado que, asimismo, constituyen los rasgos positivos de su personalidad, cultivando su vida interior para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de factores externos.

Objetivos específicos:

- ✓ Identificar y reconocer emociones como la frustración o el enfado.
- ✓ Fomentar las Fortalezas Personales que pueden ayudar al alumnado a superar situaciones de frustración como son el autocontrol y la perseverancia.
- ✓ Aprender herramientas y estrategias que nos permitan alcanzar un estado de calma a través de la práctica del mindfulness y el yoga.

## 5. PARTE EMPÍRICA: PROPUESTA DIDÁCTICA

### 5.1 INTRODUCCIÓN

Tal y como se ha comentado con anterioridad, la propuesta de este trabajo está dirigida a ayudar a niños de la etapa de Educación Infantil a tolerar la frustración. Concretamente esta intervención se ha realizado en un **aula de 3º de infantil** aunque las actividades propuestas podrían adaptarse a otras etapas del 2º ciclo de Educación Infantil.

El punto de partida de esta intervención es el Programa “Aulas Felices”, programa que, como ya se ha comentado, combina eficazmente ejercicios de mindfulness con ejercicios encaminados a potenciar las 24 Fortalezas Personales de Seligman (Arguís et al., 2012). También se ha mencionado la necesidad de limitar la intervención a aquellas Fortalezas Personales que nos permitan abordar nuestro objetivo. En este caso hemos seleccionado las fortalezas de **autocontrol y perseverancia** ya que, hasta la fecha, el abordaje de la tolerancia a la frustración en esta etapa educativa ha girado principalmente en torno a estrategias de autocontrol (Ventura, Caycho, Vargas, y Flores, 2018). Asimismo, tal y

como señalan Arguís et al. (2012) en el Programa “Aulas Felices”, el autocontrol es una fortaleza transversal que está implícita en todas las demás, de modo que en la propuesta didáctica se incluyen actividades dirigidas a trabajar otras fortalezas, con especial énfasis en la fortaleza de perseverancia.

Por otro lado, tal y como especifica Arguís et al. (2012), el Programa “Aulas Felices” es un programa abierto ya que no incluye ningún tipo de **temporalización ni secuenciación de actividades** y está sujeto a las modificaciones y adaptaciones que los docentes consideren oportunas. Dentro de estas modificaciones Arguís et al. (2012) contemplan la posibilidad de incorporar ejercicios de otros programas y actividades basadas en el yoga. En los siguientes apartados se especificarán tanto la temporalización como las modificaciones realizadas en el programa.

Adicionalmente, para hilar muchas de estas actividades, crearemos un **rincón de la calma** donde iremos colocando algunos de los materiales utilizados durante las sesiones. Esta estrategia ya ha sido avalada con anterioridad por autores como Ávalos de Arce y Frontera (2018).

En cuanto a la **evaluación**, ya se ha comentado que resulta muy difícil encontrar instrumentos de evaluación validados para la etapa de Educación Infantil por lo que en este trabajo se plantea hacer una evaluación considerando diferentes herramientas que se aplicarán al inicio y/o al final del programa: instrumento de observación, cuestionario a la tutora, cuestionario a los niños sobre las actividades y cuestionario VIA adaptado a niños de infantil.

La observación se realizará en dos sesiones en las que se asignará a los niños una tarea en la que muestren dificultades y puedan darse situaciones en las que experimenten frustración. La tarea escogida para este trabajo va a ser que los niños realicen una sopa de letras, dado que semanas atrás había observado en otra clase de 5 años del centro que los niños experimentaban frustración.

### 5.3 CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO Y EL CENTRO

#### *A) Características del alumnado*

La propuesta de actuación está diseñada para realizarse en un aula de 3º de Educación Infantil compuesta por un total de 25 alumnos – 14 niñas y 11 niños – uno de los cuales tiene dificultades a la hora de relacionarse y un retraso a nivel cognitivo y motor. El resto de la clase tiene un nivel bastante similar a excepción de 3 ó 4 niños que tienen dificultades a la hora de realizar algunas tareas.

En relación con el **nivel de desarrollo** se puede considerar que:

- ✓ *El nivel lingüístico* de la clase es muy bueno respecto a su etapa evolutiva ya que utilizan un vocabulario amplio, reconocen y aplican las normas de lenguaje y muestran un gran interés por comunicarse. Todos los niños son capaces de escribir usando las letras mayúsculas y han iniciado el aprendizaje de la escritura en letras minúsculas. También han comenzado con la lectura de textos en letra minúscula.
- ✓ *El nivel lógico-matemático* se puede considerar muy bueno ya que los niños saben contar hasta 100, entienden el concepto de decenas y unidades, diferencian números pares e impares y son capaces de realizar pequeñas sumas y restas.
- ✓ *A nivel socio-emocional*, cabe destacar que el ambiente dentro del aula es muy bueno ya que desde 1º de infantil hacen mucho énfasis en aspectos relacionados con la convivencia como: las normas de clase, educación en valores como la cooperación y el respeto, regulación emocional y resolución de conflictos.

#### *B) El centro y su entorno*

El colegio donde se ha llevado a cabo la intervención es un centro católico concertado-privado ubicado en la Romareda, un barrio de **Zaragoza** que se caracteriza por albergar a familias con un nivel socioeconómico medio-alto. En cuanto al nivel cultural, la mayoría de familias poseen un nivel sociocultural alto, así como estudios superiores.

El barrio de la Romareda es un barrio residencial que cuenta con amplias zonas verdes e infraestructuras urbanísticas, educativas, sanitarias y deportivo-culturales de entre las cuales destacan el Parque Grande, el Auditorio, el campo de fútbol de la Romareda, el Hospital Miguel Servet, la Escuela Oficial de Idiomas o el centro comercial Aragonia.

### 5.3 METODOLOGÍA

Respecto a la **metodología**, combinaremos diferentes enfoques tal y como sugieren Arguís et al. (2012): enfoques socioconstructivistas, globalización e interdisciplinariedad, los proyectos de trabajo, el trabajo por tareas y el aprendizaje cooperativo.

En primer lugar, se pretende que el niño tome un **papel activo** dentro de su aprendizaje. Los niños van a participar activamente en muchas de las actividades: dibujando, pintando, cantando, escribiendo, tomando elecciones, reflexionando, participando en un concurso, realizando posturas de yoga, respirando, etc. Adicionalmente, se procura **conectar los nuevos conocimientos con conocimientos ya existentes** como, por ejemplo, con los proyectos que se trabajan en la clase – “los inventos” o “la Edad Media” – o enlazando con los contenidos trabajados durante la época navideña.

En segundo lugar, se pretende **trabajar de forma globalizada** ya que cada actividad incluye contenidos de las diferentes áreas del currículo. Por ejemplo, en la última sopa de letras se trabajan las 3 áreas curriculares: “los lenguajes: comunicación y representación” – lenguaje escrito –, “conocimiento de sí mismo y autonomía personal” – resolución de problemas de manera cada vez más autónoma, aceptar las pequeñas frustraciones, trabajar la motricidad fina, etc. – y “conocimiento del entorno” – conocer la Aljafería, conocer las partes que componen un castillo, etc.

En tercer lugar, el centro habitualmente trabaja a través de **proyectos de trabajo** – como “los inventos” o la “Edad Media” –, por lo que se ha intentado conectar toda la propuesta de actividades a través de un núcleo temático – el rincón de la calma – para darle una estructura de proyecto.

En cuarto lugar, muchas de las **tareas expuestas parten de situaciones reales** que se dan en la vida diaria de los niños como por ejemplo: frustrarse al hacer una tarea, enfadarse con un amigo, ayudar a los compañeros de clase, perder el juguete preferido, etc.

En quinto lugar, la distribución por mesas de 4-5 alumnos favorece que se puedan plantear situaciones de **aprendizaje cooperativo** como por ejemplo a través de un concurso, realizando actividades grupales, eligiendo un nombre para el equipo, reflexionando sobre la importancia de ayudar a nuestros compañeros de equipo, etc.

## 5.4 TEMPORALIZACIÓN

El programa tiene una duración de tres semanas, con un total de **8 sesiones y 21 actividades**. Cada sesión dura entre **45 minutos y 1 hora**, pudiendo variar en función de las actividades y el ritmo del alumnado y se realizarán por la tarde; a excepción de las sesiones inicial y final que ocuparán 1 hora y media y se realizarán por la mañana.

Estas dos sesiones, que nos sirven para realizar la evaluación del programa, requieren de una gran concentración por parte de los niños por lo que es preferible realizarlas por las mañanas. Asimismo, la duración real de la tarea son 15 minutos. No obstante, para una mejor evaluación, distribuiremos a los niños en 6 mesas, asignaremos diferentes tareas a cada una de las mesas y rotaremos cada 15 minutos, de modo que en total se requiere 1 hora y media

A continuación, se muestra una tabla con la temporalización propuesta:

ENERO					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
SEMANA 2	FESTIVO		Sesión 1 y sesión 2		Sesión 3
SEMANA 3	Sesión 4		Sesión 5		Sesión 6
SEMANA 4	Sesión 7		Sesión 8		
SEMANA 5		FESTIVO			

## 5.5 ACTIVIDADES

Dentro de la propuesta de actuación se incluyen tanto actividades que aparecen dentro del Programa “Aulas Felices” como otras actividades que no aparecen en el Programa pero que han sido añadidas por ser idóneas tanto para la etapa de Educación Infantil como para lograr el objetivo propuesto:

- ✓ *Programa “Aulas Felices”.* Se incluyen actividades de Mindfulness así como actividades dirigidas a potenciar, principalmente, las fortalezas de perseverancia y autocontrol.
- ✓ *Actividades de Susan Kaiser Greenland*, creadora del programa “Inner Kids”, obtenidas del libro “Juegos mindfulness”.
- ✓ *Actividades de yoga.* Siguiendo el planteamiento lúdico a la hora de practicar el yoga sugerido por Furlan (1998), realizaremos posturas a través de cuentos y utilizaremos la postura de la “tortuga” para ejercitarse el autocontrol en situaciones de frustración o enfado.
- ✓ *Rincón de la calma.* Más que una actividad, es un hilo conector ya que, conforme se vayan desarrollando las sesiones, iremos incorporando materiales que nos ayuden a calmarnos.
- ✓ *Otras actividades conectoras.* Ya se ha comentado previamente que la propuesta de actuación se ha estructurado como si se tratase de un proyecto, de modo que algunas de las actividades propuestas sirven para conocer las ideas previas de los alumnos, conectar con los conocimientos previos (Ejemplo: “Edison y la bombilla”), conectar unas actividades con otras, etc.
- ✓ *Actividades propuestas por la tutora.* A petición de la tutora se ha incluido alguna actividad diferente a las propuestas dentro del Programa “Aulas Felices” – como por ejemplo la actividad de “ruidos y sonidos” – ya que consideraba que era importante que las actividades no fuesen repetitivas sino que fuesen variadas.

A continuación, se resume brevemente la propuesta de actividades que se puede encontrar con más detalle en anexos:

### SESIÓN 1 (EVALUACIÓN INICIAL)

- ✓ *Actividad 1: Sopa de letras de la Navidad.* Por grupos de 4-5 niños haremos una sopa de letras que incluye palabras relacionadas con la Navidad. Esta actividad sirve para observar qué niños experimentan frustración y cómo lo manifiestan.

### SESIÓN 2

- ✓ *Actividad 2: Conocemos las ideas previas.* En Asamblea reflexionaremos sobre si la actividad ha sido fácil/difícil, las dificultades que han tenido, cómo las han resuelto, cómo se han sentido, etc.

- ✓ *Actividad 3: Liberarse de la ira.* Reflexionaremos sobre lo que ocurre cuando nos enfadamos y proponemos diversas conductas alternativas.
- ✓ *Actividad 4: Rincón de la calma.* Propondremos construir un rincón de la calma con una caja en la que incluiremos materiales que nos ayuden a calmarnos cuando nos sintamos enfadados o inquietos.

### SESIÓN 3

- ✓ *Actividad 5: Respiración contando un número en cada inspiración.* Consiste en respirar asignando un número a cada ciclo de inspiración-espiración.
- ✓ *Actividad 6: La caja mágica.* Utilizaremos una caja difícil de abrir para reflexionar sobre el sentimiento de frustración.
- ✓ *Actividad 7: Contar hasta 10.* Utilizaremos una canción para reflexionar sobre qué ocurre cuando nos enfadamos y qué es lo que podemos hacer para tranquilizarnos. Al finalizar colocaremos un cartel con los números del 1 al 10 cerca del rincón de la calma para que los niños acudan cuando sientan frustración o enfado.
- ✓ *Actividad 8: “Mamá, hay un monstruo en mi cabeza”.* Se trata de un cuento creado por un niño de 8 años para ayudar a otros niños a superar sus frustraciones. En esa actividad leeremos el cuento y reflexionaremos sobre su contenido.

### SESIÓN 4

- ✓ *Actividad 9: Frasco de la calma.* Presentaremos un nuevo recurso para calmarnos que incorporaremos a nuestro rincón de la calma: el frasco de la calma.
- ✓ *Actividad 10: Sol y nubes.* Compararemos los momentos en los que tenemos pensamientos positivos con días soleados y los momentos en los que tenemos pensamientos negativos con días nublados. Comentaremos diferentes situaciones y las identificaremos con un sol o una nube.
- ✓ *Actividad 11: No puedo.* Identificaremos aquellas expresiones que nos hacen daño como “seguro que me sale mal” o “no me va a salir”, las escribiremos en tarjetas y las meteremos en una caja que cerraremos bien para que no puedan escapar.

### SESIÓN 5

- ✓ *Actividad 12: Hacemos yoga a través de cuentos I.* Utilizaremos un vídeo del canal “Yogic” para practicar diferentes posturas de yoga a través de un cuento. Posteriormente, reflexionaremos sobre cómo el yoga nos ayuda a calmarnos.
- ✓ *Actividad 13: No lo sé.* Realizaremos un concurso por equipos en el que los niños tendrán que responder preguntas de diferente nivel de dificultad. Al finalizar reflexionaremos sobre que hay cosas que no sabemos y no debemos de sentirnos mal por ello.
- ✓ *Actividad 14: Y no pasa nada.* Analizaremos situaciones problemáticas que hayan surgido y buscaremos soluciones positivas. Al final compondremos un “rap” entre todos mencionando estas situaciones y añadiendo la frase “y no pasa nada”.

## SESIÓN 6

- ✓ *Actividad 15: Edison y la bombilla.* Utilizaremos la figura de Edison para reflexionar sobre la importancia de esforzarse y no rendirse hasta conseguir nuestras metas.
- ✓ *Actividad 16: Mi meta a conseguir es...* Explicaremos lo que es una meta con varios ejemplos. Con ayuda del profesor cada alumno debe de proponerse una meta, escribirla y dibujarla en una ficha con el título de “Mi meta a conseguir es...”.
- ✓ *Actividad 17: Ejemplos de perseverancia.* Utilizaremos la fábula de “la cigarra y la hormiga” para reflexionar sobre la importancia de esforzarse y trabajar hasta alcanzar un objetivo.

## SESIÓN 7

- ✓ *Actividad 18: Hacemos yoga a través de cuentos II.* Utilizaremos otro vídeo de “Yogic” para hacer más posturas de yoga. Al finalizar reflexionaremos sobre la importancia de esforzarse para mejorar y que nos salgan bien las cosas.
- ✓ *Actividad 19: Ruidos y sonidos.* Primero discriminaremos auditivamente diferentes sonidos. En segundo lugar, distinguiremos entre ruidos molestos y sonidos agradables que pueden ayudar a relajarnos.
- ✓ *Actividad 20: Yoga - Postura de la tortuga.* Escucharemos el cuento de una tortuga que, como se enfadaba mucho, aprende a meterse en su caparazón para no “pagar su enfado” con los demás. Reflexionaremos sobre el cuento y aprenderemos “la postura de la tortuga”.

## SESIÓN 8 (EVALUACIÓN FINAL)

- ✓ *Actividad 21: Sopa de letras de la Edad Media.* Por grupos de 4-5 niños haremos una sopa de letras con palabras que representan las partes de un castillo. Esta actividad sirve para realizar la evaluación final.

### 5.6 EVALUACIÓN

Tal y como hemos comentado, se realizará una **evaluación inicial y otra final** para poder apreciar si ha habido una evolución respecto a la manera que tienen los niños de tolerar la frustración.

Para dicha evaluación se ha considerado utilizar una **sopa de letras** ya que es un ejercicio en el que se ha observado que niños de esta misma etapa educativa (5 años) presentan dificultades y muestran síntomas de experimentar frustración.

**Los instrumentos** que se han considerado para recoger la información son los siguientes:

- ✓ *Instrumento de observación* en el que se recogerán los siguientes ítems (ver anexos):
  - RESOLUCIÓN: Ha conseguido hacer el ejercicio solo (S), con ayuda de un compañero/a (C) o con ayuda de la profesora (P). En caso de ayuda, especificar el número de palabras en las que les han ayudado.
  - ERRORES. Cuantas veces se ha equivocado, qué tipo de errores.
  - SITUACIONES DE FRUSTRACIÓN. Cómo reaccionan los niños: gritan, se enfadan, buscan ayuda, no hacen nada, etc.
  - TIEMPO. Qué tiempo ha necesitado.
- ✓ *Cuestionario a una muestra representativa de 6 niños sobre las actividades* realizadas tanto en la sesión inicial como en la final (ver anexos). Se ha procurado que la muestra fuera variada seleccionando para ello a 3 niños que hayan experimentado frustración y 3 niños que hayan realizado el ejercicio sin dificultades.
- ✓ *Cuestionario VIA adaptado para niños de infantil* realizado a una muestra representativa de 6 niños. Para adaptar el cuestionario se han considerado aquellas preguntas que hacían referencia a las fortalezas de autocontrol y perseverancia

para crear una serie de situaciones ficticias que nos permitan saber cómo actuarían los niños en dichas situaciones.

- ✓ *Cuestionario a la profesora* para conocer su valoración sobre el programa y sus beneficios (ver anexos).

## 5.7 RESULTADOS

En anexos se recoge toda la información recopilada durante la propuesta de actuación a través de los instrumentos de evaluación descritos en el apartado previo.

Tras analizar los **resultados de la observación** podemos comprobar que ha habido una mejoría notable en los siguientes aspectos:

- ✓ *Niños más autónomos*. En la sesión final ha habido un mayor número de niños que han sido capaces de realizar el ejercicio sin ningún tipo de ayuda (12) respecto a la sesión inicial (9).
- ✓ *Niños más competentes*. En la sesión final los niños han cometido un menor número de errores (7) que en la sesión inicial (16). Asimismo, el tiempo que han necesitado es menor (8,5' frente a los 11,3' de la sesión inicial).
- ✓ *Niños que experimentan menos situaciones de frustración*. En la sesión final se han registrado menos situaciones de frustración (4) que en la sesión inicial (6).

En muchos de los niños, esta gran mejora ha venido acompañada de una mejora en su autoestima y la confianza que tienen en sus capacidades.

Por otro lado, si analizamos, **los cuestionarios realizados a los niños**, comprobamos que los niños han tenido menos dificultades a la hora de realizar la tarea final lo cual influye en que se hayan apreciado tantos cambios de una sesión a otra.

En cuanto al **cuestionario VIA adaptado**, los resultados son muy positivos ya que todos los niños puntúan 7 sobre 9 o más en la fortaleza de autocontrol y ocho sobre nueve o más en la fortaleza de perseverancia. Este cuestionario se realizó únicamente al final de la intervención lo cual nos plantea la duda acerca de los resultados que habríamos obtenido de haberlo realizado en la sesión inicial.

Por otro lado, también se ha observado durante todas las sesiones una gran participación e implicación de los niños, así como un gran clima de cooperación y ayuda entre ellos.

Asimismo, los niños han utilizado correctamente varias de las estrategias planteadas para calmarse con efectos visiblemente positivos, en especial los **ejercicios de respiraciones y el yoga**. Se ha podido apreciar como la práctica de estos ejercicios han tenido efectos positivos en el bienestar de los niños como estar más calmados y una mejora de su capacidad de concentración y autocontrol.

En relación al **rincón de la calma**, cabe destacar que ha sido de mucha utilidad como hilo conductor. No obstante, como herramienta para que los alumnos se calmen no ha sido de gran utilidad ya que los niños principalmente lo han utilizado con una finalidad lúdica. En este sentido, hay dos factores que han influido notablemente: la duración del programa – 3 semanas es muy poco para incorporar el rincón de la calma dentro de sus rutinas – y que los niños han experimentado muy pocas situaciones de frustración o enfado.

Respecto al **cuestionario realizado a la profesora tutora**, cabe destacar algunas de las reflexiones que ha realizado como: la utilidad de herramientas como el rincón de la calma o el yoga para que los niños se calmen; la mayor competencia de los niños a la hora de realizar la tarea evaluable; la utilidad de la propuesta para ayudar a aquellos niños que les cuesta más tolerar la frustración y la importancia de empezar a trabajar el manejo de la frustración desde los 3 años.

Por último, haciendo una recapitulación de **los objetivos** que nos hemos propuesto se puede considerar que se han cumplido ya que los niños han sido capaces de reconocer emociones como la frustración o el enfado, han obtenido puntuaciones muy altas en las fortalezas de autocontrol y perseverancia y han aprendido herramientas que les ayudan a calmarse como el yoga o el mindfulness con resultados muy positivos.

## 5.8 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos coinciden con las conclusiones extraídas de otras investigaciones dentro del campo de la **Psicología Positiva** como, por ejemplo, el programa “Celebrating Strengths Programme” en el que también se observaron mejoras en la confianza y los logros del alumnado (Argués et al., 2012).

Asimismo, los resultados obtenidos van en la misma línea que otras experiencias que se han realizado utilizando el **Programa “Aulas Felices”** con niños de Educación Primaria y Secundaria en las que el Equipo SATI apreció beneficios como un incremento en la autoestima y en la satisfacción en las relaciones sociales (García-Campayo et al., 2017).

Por otro lado, los alumnos se han podido beneficiar de algunos de los beneficios de la práctica del **mindfulness** señalados por García-Campayo et al. (2017) como la creación de un clima más positivo en el aula, el fomento del bienestar o el favorecimiento de un aprendizaje más óptimo.

En lo relativo al **yoga**, también se han observado algunos de los beneficios señalados por Calle (2014) como una mejora en la capacidad de concentración y autocontrol.

En cambio, no se han observado ninguno de los beneficios indicados por Ávalos de Arce y Frontera (2018) en relación al **rincón de la calma** ya que, como se ha mencionado en el apartado anterior, los niños principalmente han utilizado este espacio con una finalidad lúdica.

Por último, los resultados parecen coincidir con los obtenidos por Viña (2017) ya que se ha podido comprobar como, a través de ejercicios destinados a fomentar el autocontrol en niños pequeños, se puede **mejorar su tolerancia a la frustración** en determinadas situaciones.

## 6. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN

### 6.1 CONCLUSIONES

Este trabajo pretende dar solución a una situación bastante común dentro de las aulas de Educación Infantil: niños que experimentan sentimientos de frustración. Dentro del día a día en el aula, los niños pequeños sienten frustración en diferentes situaciones en las que no consiguen satisfacer sus deseos como, por ejemplo, cuando no saben cómo resolver un ejercicio, al no conseguir la aprobación de la maestra o cuando sus compañeros no les dejan un juguete. En estas situaciones los niños manifiestan diferentes respuestas como rabietas, gritos, llantos, desorientación, etc. Estas respuestas surgen debido a que los niños carecen de herramientas para suprimir, reducir o tolerar esas emociones negativas.

El papel de la escuela y de los maestros resulta esencial para que los niños aprendan a tolerar la frustración. En este sentido, el **Programa “Aulas Felices”** aparece como una propuesta idónea ya que, parte de los fundamentos de la Psicología Positiva aplicados en la Educación y toma como referencia el modelo PERMA de Seligman para promover el bienestar dentro del alumnado. Dentro de los fundamentos impulsados desde la Psicología Positiva, el Programa “Aulas Felices” se centra en dos áreas de investigación: el mindfulness y las Fortalezas Personales.

Como hemos visto, las investigaciones apuntan a la importancia del uso de **estrategias de autocontrol** para que los niños aprendan a tolerar la frustración. Dentro del Programa “Aulas Felices”, se proponen diferentes actividades encaminadas a trabajar el autocontrol, así como ejercicios destinados a promover otras fortalezas como la perseverancia. Asimismo, se considera relevante potenciar la plena conciencia como uno de los mejores modos de ejercer el autocontrol, por lo que en este trabajo también se han incorporado ejercicios de mindfulness y yoga.

Los **objetivos** que nos hemos marcado para este trabajo son, en gran parte compartidos con el “Programa Aulas Felices” ya que se pretende promover el bienestar del alumnado a través del desarrollo de sus Fortalezas Personales y de estrategias como el mindfulness o el yoga, pero dirigidos a un fin mucho más concreto: ayudar a los niños a superar situaciones de frustración.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se ha diseñado una **propuesta de intervención** que incluye ejercicios de mindfulness y yoga, así como actividades para fortalecer las fortalezas de autocontrol y perseverancia. Asimismo, se ha utilizado la herramienta del “rincón de la calma” como eje vertebrador de la propuesta.

Por otro lado, se han tenido muy en cuenta **otras investigaciones y programas realizados** dentro del campo de la Psicología Positiva, las Fortalezas Personales, el mindfulness o el yoga para poder conocer los planteamientos y los instrumentos de evaluación empleados, así como los beneficios de utilizar este tipo de intervenciones en el ámbito educativo y, más concretamente, en la etapa de Educación Infantil.

Toda esta revisión teórica ha sido de gran utilidad para comparar los resultados obtenidos a través de la intervención diseñada. Tras la puesta en marcha del programa se han observado **resultados positivos** que coinciden con investigaciones anteriores como, por

ejemplo: niños más autónomos, más competentes y que experimentan menos situaciones de frustración.

## 6.2 LIMITACIONES

A la hora de exponer las conclusiones de este trabajo es importante considerar las siguientes limitaciones que han condicionado los resultados obtenidos:

- ✓ *Características del aula:* El aula tal vez no era la idónea para poder apreciar grandes cambios ya que se partía de un clima muy bueno. Durante las 3 semanas que ha durado el programa, casi no se han producido situaciones en las que los niños hayan experimentado frustración. En este sentido, hay que destacar el buen hacer de la profesora en cuestiones como transmitir calma y confianza constantemente a los niños, incidir en aspectos relacionados con la convivencia o trabajar la regulación emocional desde 1º de Educación Infantil.
  - ✓ *El tamaño de la muestra.* Para obtener resultados más concluyentes sería necesario ampliar el tamaño de la muestra ya que 25 alumnos no son suficientes para extraer ninguna conclusión definitiva. Asimismo, se podría ampliar el número de niños encuestados. En este sentido, cabe destacar que la idea inicial era realizar la encuesta a 8 niños pero, debido a las ausencias en la última sesión de evaluación, finalmente fueron 6 los niños encuestados.
  - ✓ *El tiempo del programa.* Para ver más ampliamente los beneficios de la propuesta sería interesante alargar el programa en el tiempo: añadiendo alguna otra actividad, repitiendo algunas de las actividades para interiorizarlas bien, incorporando el rincón de la calma dentro de nuestras rutinas, etc.
- Dentro del Programa “Aulas Felices” hay muchas más actividades para trabajar la perseverancia y el autocontrol en niños de Educación Infantil. No obstante, ha habido que ajustar el programa al tiempo disponible – 3 semanas – lo cual ha condicionado notablemente la intervención puesto que no se han podido realizar algunas actividades sumamente interesantes que requerían más de una sesión.
- ✓ *La dificultad de evaluar este tipo de programas en la etapa de Educación Infantil.* Tal y como se ha comentado, existen diversos instrumentos - como el cuestionario VIA - para evaluar la efectividad de estos programas pero, en la mayoría de los casos,

estos instrumentos no resultan adecuados para niños tan pequeños, lo que requiere diseñar nuevos instrumentos de evaluación.

- ✓ *La especificidad de la propuesta de actuación.* Como hemos visto, hasta ahora se venía aplicando el Programa “Aulas Felices” de una manera muy amplia, mientras que esta propuesta pretende trabajar aspectos mucho más concretos, orientados a ayudar a los niños a tolerar la frustración. Todo ello implica que el grado de dificultad aumenta notablemente, en especial a la hora de evaluar el Programa.
- ✓ *Cuestiones externas al programa.* Ha habido diferentes factores que han influido en los resultados del programa relacionados con el día a día de la clase: alumnos que han faltado, excesivo tiempo transcurrido entre las diferentes sesiones, cambios de fechas a la hora de hacer las actividades, interrupciones de la AL (Audición y Lenguaje), etc.
- ✓ *Errores de medida.* Los niños de la clase en la que se ha realizado el programa tienen por costumbre ayudar a los compañeros que tienen más dificultades. No obstante, a la hora de evaluar las sesiones inicial y final deberíamos de haber permitido únicamente que ayudasen a aquellos niños que lo solicitasen. En este caso si que se permitiría la ayuda ya que es una herramienta más de la que disponen los niños para afrontar situaciones de frustración.
- ✓ *Mantener las circunstancias lo más similares posibles de una evaluación a otra.* Se ha tratado de cumplir este requisito, aunque siempre hay circunstancias que pueden cambiar de una sesión a otra como, por ejemplo, que se haya modificado la composición de los equipos de trabajo.

Por último, aunque ha habido una mejoría desde el inicio hasta el final del programa, hay que tener en cuenta que puede deberse a otros factores ajenos al programa como, por ejemplo, que los niños se vuelvan más competentes al haber realizado varias veces la actividad evaluable (la sopa de letras).

### **6.3 FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN**

Como hemos visto, tanto la Psicología Positiva como el mindfulness son movimientos relativamente recientes – finales del siglo XX – mientras que otras disciplinas – como el Yoga – a pesar de su largo recorrido, se llevan utilizando durante relativamente poco tiempo en el ámbito educativo.

En este breve período de tiempo se han realizado múltiples estudios en estas materias. No obstante, las posibilidades de estudio siguen siendo muy amplias. En particular, se echa en falta **programas que se centren exclusivamente en la etapa de Educación Infantil**.

En este sentido, es importante que la labor docente en temas como la educación positiva, el mindfulness o la educación emocional comience desde la etapa de Educación Infantil y que se diseñen intervenciones específicas para adaptarse a las necesidades de los niños de esta etapa.

Por otro lado, también se echan en falta instrumentos para medir las Fortalezas Personales que estén adaptados a los niños de estas edades ya que, hasta este momento, sólo se han considerado cuestionarios dirigidos a los padres, con el consecuente sesgo que ello conlleva a la hora de valorar la información.

Respecto a las escalas utilizadas para medir la atención plena en niños, cabe destacar que no están adaptadas para niños de 3-6 años y que muchas de ellas no están disponibles en español, por lo que sería interesante que, en futuras líneas de trabajo, se hiciese un esfuerzo para adaptar estos cuestionarios a la etapa de infantil y a nuestro idioma.

Por otro lado, también sería interesante invertir recursos en seguir investigando sobre los beneficios del mindfulness en niños que presentan dificultades en el aprendizaje como el TDAH. También sería interesante ver si estos beneficios también se obtienen al utilizar el mindfulness en niños con otras patologías como, por ejemplo, el Trastorno del Espectro Autista (TEA).

Por último, de cara a mejorar la **propuesta de intervención** expuesta en este trabajo se propone ampliar la duración del programa, la muestra de niños y el rango de edades, para llevarlo a cabo en todo el 2º ciclo de Educación Infantil. Asimismo, también sería interesante redefinir los instrumentos de evaluación para poder recabar más datos que permitan valorar la efectividad del programa y hacerlo con el mayor rigor científico posible.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ávalos de Arce, I., Frontera, M. A. (2018). Rincón de la calma: Un nuevo espacio en la Sala de Jardín de Infantes. En M. S. Urrutia (Coord.), *Las neurociencias y su*

- impacto en la educación: VIII jornadas académicas de la escuela de educación* (pp. 229-231). Buenos Aires: Escuela de Educación, Universidad Austral.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa “AULAS FELICES”*. *Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza. Recuperado de: <http://educdeposit.blogspot.com/p/blog-page.html>
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Calle, R. A. (2014). *Yoga para niños*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. y Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, M., McKay, M., y Eshelman, E. R. (2007). *Técnicas de autocontrol emocional*. Madrid: Martínez Roca.
- Del Barrio, M. V. (2002). *Emociones infantiles: Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H. y Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, CT, US: Yale University Press.
- Furlan, E. (1998). *Yoga para niños y niñas. Como practicarlo jugando*. Barcelona: Hispano Europea.
- García-Campayo, J., Demarzo, M., Modrego, M. (Coords.) (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hanh, T. N. (2015). *Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), pp. 23-41. Doi: ISSN 0213-8646.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Kaiser, S. (2016). *Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Móstoles (Madrid): Gaia Ediciones.

Ley Orgánica 2/2006, del 3 de Mayo, de Educación

López Cassà, È. (Coord.) (2012). *Educación emocional. Programa para 3 – 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.

López-González, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. Universitat de Barcelona. Recuperado de: [http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42473/1/LLG\\_TESI.pdf](http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42473/1/LLG_TESI.pdf)

Méndez, Z. (1993). *Aprendizaje y cognición*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia

Millon T. y Davis R. D. (1998). *Trastornos de la personalidad, más allá del DSM IV*. Barcelona: Masson.

Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, A., Hernando, A. y Reina, M. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Sevilla: Consejería de Salud.

Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/about/mission/es/>

ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

Park, N. y Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341.

- Park, N. y Peterson, C. (2009). Strengths of Character in Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.). *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 65-76). New York: Routledge.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Hand- book and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil
- Santed, M. Á., Segovia, S. (Coords.) (2018). *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Ediciones Paraninfo, SA.
- Santiago, S. (2005). *Tratando... inestabilidad emocional. Terapia icónica*. Madrid: Pirámide.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Shoshani, A. (2017). Young children's character strengths and emotional well-being: Development of the Character Strengths Inventory for Early Childhood (CSI-EC), *The Journal of Positive Psychology*, 14 (1), 86-102
- Shoshani, A., Schwartz, L. (2018). From Character Strengths to Children's Well-Being: Development and Validation of the Character Strengths Inventory for Elementary School Children. *Frontiers in Psychology*, 9 (2123).
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., De Bruin, E. I., y Bögels, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21 (5), 775-787.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.

Ventura, J. L., Caycho, T., Vargas, D. y Flores, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29.

Vigotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Editorial crítica.

Villa, D. (2017). *Desarrollo del autocontrol en Educación Infantil. ¿Cómo fomentar el control de la impulsividad y la tolerancia a la frustración en el alumnado?* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife.

Willibald, R., Weber, M., Park, N., Peterson, C. (2014). Character strengths in children and adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 56-64.

## 8. ANEXOS

### ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

A continuación, se enumeran todas las actividades realizadas durante el programa de intervención, especificando en todas: los objetivos planteados, los recursos utilizados, el tiempo estimado para su realización, el desarrollo de la actividad, y las observaciones hechas una vez realizada la actividad.

#### **SESIÓN 1 (EVALUACIÓN INICIAL)**

##### Actividad 1: Sopa de letras de la Navidad

<b>Objetivos</b>
Observar cómo reaccionan los niños ante situaciones en las que experimentan frustración
<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pizarra y rotulador</li><li>✓ Sopa de letras con palabras relacionadas con la Navidad</li><li>✓ Lápiz y goma</li><li>✓ Instrumentos de observación</li></ul>
<b>Tiempo</b>
1h 30 minutos
<b>Desarrollo</b>
Para organizar esta actividad, dividiremos a los niños en 6 mesas (4-5 niños por mesa) y les presentaremos una tarea en cada mesa. En una de las mesas propondremos la tarea evaluable: una sopa de letras.  Previamente a la realización del ejercicio les explicaremos que es una sopa de letras con palabras relacionadas con la Navidad, les explicamos que todas las palabras están

colocadas en horizontal y que cada vez que encuentren una palabra tienen que rodearla y tachar la palabra correspondiente en la parte de abajo.

Durante esta actividad, haremos una evaluación inicial a través del instrumento de observación que podemos encontrar en anexos.

### Observaciones

Contrariamente a lo esperado, durante esta sesión he recogido pocas situaciones en las que los niños experimenten frustración, lo cual va a condicionar los resultados obtenidos con el Programa. Algunas de las respuestas registradas son: mirar al compañero cuando no saben cómo continuar, distraerse con el rotulador, pedir ayuda, quedarse parado/a sin hacer nada, etc.

### Fuente: elaboración propia

## SESIÓN 2:

### Actividad 2: Conocemos las ideas previas

#### Objetivos

- ✓ Conocer las ideas previas de los niños
- ✓ Pensar en estrategias para la resolución de aquellas tareas más difíciles
- ✓ Fomentar la cooperación entre compañeros

#### Tiempo

15 minutos

#### Desarrollo

Nos colocaremos en Asamblea y les preguntaremos si la sopa de letras les ha resultado fácil o difícil, cómo han intentado resolverla, qué otras actividades les resultan difíciles, etc. Analizaremos los problemas que han tenido durante la actividad y entre todos elaboraremos consejos que puedan servirles para futuras ocasiones. También incidiremos en la importancia de pedir ayuda al compañero cuando se necesita.

A continuación, les explicaremos que a veces, cuando no sabemos resolver una situación o un ejercicio, nos sentimos inquietos, nos bloqueamos, nos ponemos nerviosos, tristes, nos enfadamos, etc. Les preguntamos cómo se han sentido durante la realización del ejercicio anterior y si han experimentado alguna de las emociones mencionadas anteriormente.

### **Observaciones**

Tan solo 6 niños han considerado difícil la actividad y/o han experimentado sentimientos de nerviosismo o inquietud. El resto de los niños han respondido que la actividad les ha resultado fácil.

Las preguntas han resultado útiles para conocer algunas de las actividades con las que tienen más dificultades como los ejercicios de orientación espacial o las seriaciones.

### **Fuente: elaboración propia**

## Actividad 3: Liberarse de la ira

### **Objetivos**

- ✓ Aprender a controlar progresivamente la ira
- ✓ Resolver pacíficamente los conflictos

### **Tiempo**

15 minutos

### **Desarrollo**

Preguntamos a los niños qué pasa cuando nos enfadamos. Les pedimos que recuerden cosas que les han hecho enfadar, que pongan caras de enfadados, que digan cosas que suelen expresar cuando están furiosos, etc. A continuación, analizamos con ellos los aspectos negativos de la ira: nos ponemos muy feos, decimos y hacemos cosas que hieren a los demás, después nos arrepentimos y nos quedamos tristes por lo que hemos hecho, etc.

Para controlar la ira, les propondremos que pongan en práctica diversas conductas alternativas. Les enseñaremos a contar hasta cinco cuando noten que se están enfadando, que respiren profundamente antes de reaccionar, que respondan asertivamente, pero sin violencia (con frases del tipo “Eso no me gusta”, en vez de insultar o pegar), etc.

### **Observaciones**

Los niños identifican bien la emoción en sí mismos y en los demás, así como algunos rasgos distintivos. Reconocen que a veces cuando se enfadan pegan, muerden, gritan, empujan, etc. (sobre todo cuando eran más pequeños). Asimismo, ponen algunos ejemplos de cosas que les han hecho enfadar como cuando en el fútbol les dicen que tienen que ser árbitros o porteros, cuando quieren jugar a algún juego y sus amigos no, etc.

**Fuente: Programa “Aulas Felices”**

### Actividad 4: Rincón de la calma

#### **Objetivos**

Descubrir estrategias que nos ayudan a calmarnos

#### **Recursos**

- ✓ Letrero “rincón de la calma”
- ✓ Caja para guardar los materiales del rincón (\*)

#### **Tiempo**

15 minutos

#### **Desarrollo**

Tras haber hablado de cómo nos sentimos cuando nos enfadamos, les preguntamos qué cosas nos ayudan a calmarnos. También les propondremos construir un rincón de la

calma con una caja en la que colocaremos algunos materiales que nos ayuden a relajarnos cuando nos sintamos intranquilos o enfadados por algo.

### Observaciones

En grupo los niños no proponen ninguna cosa que les ayude a calmarse así que pongo algún ejemplo y les pido que piensen en casa qué cosas les ayudan a calmarse. A continuación, de manera individual, dos niñas se acercan y comparten conmigo que dibujar y pintar les ayuda a calmarse.

### Fuente: elaboración propia

(\*) Conforme transcurran las sesiones iremos introduciendo en la caja materiales como: papeles, dibujos de mandalas para colorear, lápices, pinturas, una caja musical, un peluche, una planta aromática, un frasco de la calma, una bola de nieve, una pelota anti-estrés, cuentos, laberintos de meditación, etc.

## SESIÓN 3

### Actividad 5: Respiración contando un número en cada inspiración

#### Objetivos

- ✓ Realizar respiraciones para alcanzar un estado de calma
- ✓ Reflexionar sobre que cosas nos ayudan a calmarnos

#### Recursos

- ✓ Materiales para incluir en el rincón de la calma: mandalas para colorear, folios en blanco, lápices, pinturas

#### Tiempo

10 minutos

#### Desarrollo

Asignamos un número a cada ciclo de inspiración-espiración. Pensamos “uno” y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, pensamos

“dos”, volvemos a espirar, y así sucesivamente. Este ejercicio admite todas las variantes que uno desee: podemos completar una serie de respiraciones llegando hasta diez y terminar, o bien seguir hasta veinte, o llegar a un número determinado y después contar hacia atrás hasta volver al uno,...

### Observaciones

Al llegar a clase podemos fingir que estamos algo “acalorados” o “agitados” (por ejemplo, les podemos explicar que hemos tenido que venir muy rápido, casi corriendo, desde otro sitio). Aprovechamos esta circunstancia para explicarles que podemos respirar un poco para tranquilizarnos y les pedimos que respiren con nosotros.

Al terminar les explicamos que nos sentimos más relajados y les preguntamos si ellos también se sienten así. Aprovechamos para recordarles si han pensado en cosas que les ayuden a relajarse. Les explicamos que el otro día 2 compañeras dijeron que les relajaba dibujar y pintar así que les preguntamos si a los demás también les relaja. Como en su mayoría responden que sí les proponemos meter en la caja de la calma unos folios en blanco, unos dibujos de mandalas para colorear (explicándoles lo que es un mandala), lápices y pinturas.

### Fuente: Programa “Aulas Felices”

## Actividad 6: La caja mágica

### Objetivos

Identificar y reconocer el sentimiento de frustración

### Recursos

- ✓ Una caja que resulte difícil de abrir
- ✓ Algun objeto para colocar dentro de la caja como, por ejemplo, un muñeco o una pieza de lego

### Tiempo

15 minutos

## Desarrollo

Les mostramos a los niños una caja, la agitamos y les explicamos que tienen que intentar adivinar qué hay dentro de la caja mágica. Tras escuchar las sugerencias de los niños les preguntamos como se sienten al no saber que hay dentro de la caja: excitado frustrado, etc.

A continuación, les ofrecemos la posibilidad de que cojan la caja, la agiten e intenten abrirla si pueden. Les volvemos a preguntar si tienen alguna idea sobre el contenido de la caja y cómo se sienten al no poder abrirla.

Posteriormente, procedemos a abrir la caja para ver qué esconde. Les preguntamos cómo se sienten al no haber podido abrir la caja y tener que esperar para ver su contenido.

Finalmente, hacemos una reflexión sobre cómo nos sentimos cuando queremos conseguir saber algo o hacer algo en el momento y no lo conseguimos. Les hablamos de lo que significa la palabra frustración y les preguntamos si se han encontrado en alguna situación en la que querían conseguir algo sin poder lograrlo.

## Observaciones

Esta actividad no estaba planteada inicialmente. No obstante, dado que la mayoría de los niños no tuvieron dificultades en la sesión inicial he querido incorporarla para que experimenten la sensación de querer conseguir algo sin poder lograrlo y, de esta manera, poder reflexionar sobre el sentimiento de frustración. Aunque muchos de los niños se lo han tomado como un juego, he podido sacar provecho de la actividad ya que hemos reflexionado y los niños han pensado en otras situaciones en las que se han sentido frustrados como cuando “no paro todo los balones cuando juego de portero” o cuando “mi madre no me deja jugar a la wii”.

**Fuente: adaptado del libro “Juegos mindfulness”**

## Actividad 7: Contar hasta 10

<b>Objetivos</b>
✓ Reflexionar sobre qué ocurre cuando nos enfadamos
✓ Conocer la técnica de contar hasta 10
<b>Recursos</b>
✓ Vídeo con la canción “me tranquilizo”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4">https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4</a>
✓ Cartel con números del 1 al 10
<b>Tiempo</b>
15 minutos
<b>Desarrollo</b>
<p>Les explicaremos a los niños que vamos a poner una canción que escribió hace muchos años un niño que se llamaba Marcos: “Marcos era un niño que cuando era pequeño se enfadaba todo el rato. Cuando se enfadaba gritaba mucho y no trataba bien a las personas que le rodeaban como a sus padres, a su profesora o a sus amigos. Pero luego se sentía fatal por lo que había hecho. Como no quería que le volviese a pasar creó una canción para cantarla si se volvía a enfadar y así tranquilizarse él solito.”</p> <p>A continuación, les ponemos la canción “me tranquilizo” 2 veces: la primera para que la conozcan y la segunda vez para que se fijen en qué pasaba cuando Marcos se enfadaba y qué hacía para tranquilizarse.</p> <p>Posteriormente, hacemos reflexión sobre qué ocurría cuando Marcos se enfadaba (hablaba muy deprisa, perdía los papeles, le dolía la cabeza, no le salían las cosas, etc.) y qué hacía para tranquilizarse (contar hasta 10). Le proponemos que pueden hacer como Marcos y contar hasta 10 para controlar el enfado o la frustración. Podemos colocar un cartel con los números del 1 al 10 en nuestro “rincón de la calma” para que acudan cuando sientan frustración o enfado. También pueden contar 10 respiraciones. En clase lo podemos practicar de la siguiente manera: primero cogemos aire por la boca</p>

y lo soltamos por la nariz (uno), cogemos nuevamente aire por la nariz y lo soltamos por la boca (2) y así hasta contar hasta 10.

### Observaciones

Los niños están muy atentos y son capaces de recordar casi todas las cosas que le ocurrían a Marcos cuando se enfadaba y como conseguía tranquilizarse.

En el Programa “Aulas “Felices” proponen esta actividad para niños de Primaria pero en este caso la hemos adaptado para la etapa de Educación Infantil.

**Fuente: adaptado del Programa “Aulas Felices”**

### Actividad 8: “Mamá, hay un monstruo en mi cabeza”

#### Objetivos

- ✓ Valorar la importancia de los pensamientos positivos
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de esforzarse para mejorar

#### Recursos

Cuento “Mamá, hay un monstruo en mi cabeza”

#### Tiempo

20 minutos

#### Desarrollo

El cuento “Mamá, hay un monstruo en mi cabeza” es un recurso creado por Gabriel, un niño de 8 años, para ayudar a otros niños a superar sus frustraciones y enfados cuando algo no les sale del todo bien.

Tras leer el cuento, hacemos una reflexión sobre que es mejor escuchar a nuestro monstruo bueno porque nos anima a intentar cosas y no escuchar a nuestro monstruo malo porque nos va a hacer sentir mal y tristes. También podemos reflexionar sobre la importancia de esforzarse para mejorar igual que hace Tom, el niño del cuento, con el baloncesto, las carreras y el dibujo.

### Observaciones

Podemos incluir el cuento en el rincón de la calma ya que a muchos niños les puede relajar ver las ilustraciones del cuento.

Los niños entienden perfectamente la analogía entre los pensamientos negativos y el monstruo malo.

Para realizar esta actividad hay que tener en cuenta la edad de los niños ya que, como habla de monstruos, igual no es adecuada para niños más pequeños.

### Fuente: elaboración propia

## SESIÓN 4

### Actividad 9: Frasco de la calma

#### Objetivos

Concentrarse en un objeto hasta alcanzar un estado de calma

#### Recursos

Frasco de la calma o similar (Ej: una bola de nieve)

#### Tiempo

15 minutos

#### Desarrollo

Les enseñamos a los niños el frasco de la calma y les explicamos lo que es: “La purpurina representa nuestros pensamientos. Cuando agitamos el frasco, nuestros pensamientos también se agitan y no podemos pensar con claridad, ¿verdad que no podemos ver a través del tarro? Pero cuando nos tranquilizamos, nos pasa como al tarro, nuestros pensamientos se asientan y podemos pensar con claridad”.

A continuación, les dejamos el frasco de la calma a los niños para que lo sujeten, lo agiten y puedan verlo de cerca.

Para finalizar, les explicamos que se llama “frasco de la calma” porque relaja bastante ver como se mueve la purpurina. Les preguntamos si a ellos también les relaja y en caso afirmativo proponemos incluir el frasco en nuestro rincón de la calma.

### **Observaciones**

Los niños muestran un gran interés por el frasco de la calma y todos están de acuerdo con incluirlo en nuestro “rincón de la calma”.

**Fuente: adaptado del libro “Juegos mindfulness”**

### Actividad 10: Sol y nubes

#### **Objetivos**

Valorar la importancia de los pensamientos positivos para afrontar la realidad con optimismo

#### **Recursos**

- ✓ Pizarra y rotuladores
- ✓ Dibujo de un sol y unas nubes

#### **Tiempo**

20 minutos

#### **Desarrollo**

En un primer momento, comentaremos con los niños de clase que, a lo largo del día y en diferentes lugares (casa, colegio, calle,...), los habitantes de nuestra mente, que son los pensamientos, nos van diciendo diferentes cosas, a través de una voz interna muy bajita que solo nosotros podemos escuchar. Algunas veces nos dicen cosas como: “Me va a salir muy bien”, “Estoy muy contento”, “Me divierto aprendiendo”, “Voy a intentarlo”, “Ha sido un buen día”,... En estas ocasiones, es como si en el cielo estuviera el “sol contento” que todo lo inunda y llena de alegría. Sin embargo, hay otros momentos en que esa voz bajita nos dice cosas como: “Todo me sale mal”, “No voy a

poder hacerlo, es muy difícil”, “Nadie me quiere”, “Mis amigos se enfadarán”,... En tales situaciones, es como si el cielo se cubriera de nubes muy negras (tormenta) que nos hacen ver las cosas con temor, angustia e inseguridad. Tomando como punto de partida esta comparación, presentamos una serie de situaciones que nos pueden provocar pensamientos positivos (los identificaremos con un sol) y/o pensamientos negativos (los identificaremos con una nube negra) y completaremos la siguiente tabla:

Pensamiento	Tipo de pensamiento (anotar si es positivo o negativo)	Sol/Nube negra (dibujar el símbolo correspondiente)
No me va a salir.		
¡Qué bonito me está quedando!		
Nadie quiere jugar conmigo.		
A ver si me sale.		
Por mi culpa.		
Lo he pasado fenomenal.		
...		

Finalmente, trataríamos de sustituir los pensamientos negativos por otros positivos, insistiendo en la idea de que, la mayoría de las veces, nuestra forma personal de ver las cosas es lo que más nos influye.

### Observaciones

Finalmente, realizamos una tabla más sencilla en la pizarra en la que simplemente clasificamos los diferentes pensamientos en 2 grupos: sol y nubes. Nosotros propondremos algunas situaciones y dejaremos la posibilidad de que los niños propongan alguna otra situación hasta completar la tabla.

**Fuente: Programa “Aulas Felices”**

### Actividad 11: No puedo

#### Objetivos

Reconocer nuestras propias debilidades y tratar de superarlas

#### Recursos

✓ Caja

✓ Papel, lápices y gomas

### Tiempo

20 minutos

### Desarrollo

En una primera sesión, empezamos esta actividad recordando o evocando situaciones en las que decimos o pensamos que las cosas nos van a salir mal. Puede empezar el maestro comentando algunas frases que ha escuchado a sus alumnos: “No me va a salir”, “seguro que me sale mal”, “no sé hacerlo”. Les explicamos a los niños que estas expresiones nos hacen daño porque no nos dejan hacer las cosas, y además nos hacen sentir mal. A partir de ahí, los niños pueden expresar alguna frase de este tipo que suelen decirse ellos mismos (“No puedo, no sé hacerlo, me va a salir mal, seguro que no me sale,...”) o que les dicen los demás (“Tú no sabes hacerlo, no te sale bien, no puedes hacerlo,...”). En una segunda sesión, recordaremos el tema y, entre todos, decidiremos las expresiones que ya no vamos a utilizar y que vamos a intentar superar. Las escribiremos en tarjetas y, luego, se pueden meter en una caja y cerrarla, dejándola muy bien cerrada para que de allí no puedan escapar esas expresiones. Este hecho servirá para recordar que hemos de intentar superar nuestras debilidades.

Cuando realicemos esta actividad intentaremos que los alumnos tomen conciencia tanto del “no puedo” –utilizado por uno mismo– como del “no puedes” –utilizado hacia los demás–, haciendo especial hincapié en las repercusiones en el estado de ánimo que generan en cada uno.

### Observaciones

Aprovechamos el trabajo previo realizado en la actividad anterior de “sol y nubes” para enlazar con esta actividad. Utilizaremos las expresiones de la tabla de la pizarra para escribirlas en tarjetas que meteremos en una caja, simbolizando que vamos a intentar no utilizar estas expresiones.

Reflexionamos en clase sobre la expresiones “no puedo” o “no sé” que en sí no son malas ya que pueden darse situaciones en las que no podamos o no sepamos hacer algo, pero vamos a intentar sustituirlas por “no puedo ahora” o “no sé ahora”. En este sentido

también vamos a intentar evitar expresiones como “no voy a poder” o “no voy a saber” ya que son expresiones que utilizamos cuando todavía no lo hemos intentado. Les hacemos hincapié en que no pasa nada si no sabemos hacer algo siempre que lo hayamos intentado hacer previamente tan bien como sepamos.

**Fuente: Programa “Aulas Felices”**

## SESIÓN 5

### Actividad 12: Hacemos yoga a través de cuentos I

<b>Objetivos</b>
Ofrecer herramientas a los niños para calmarse en situaciones de frustración o enfado
<b>Recursos</b>
Vídeo de “el cuento de las mariposas”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&amp;index=1&amp;list=PLsaol5xwRR5FOEePPhiCCkZ8dUwOMDDcc">https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&amp;index=1&amp;list=PLsaol5xwRR5FOEePPhiCCkZ8dUwOMDDcc</a>
<b>Tiempo</b>
10 minutos
<b>Desarrollo</b>
El canal de Youtube “Yogic” nos ofrece la posibilidad de que los niños practiquen el yoga de una forma lúdica a través de sencillos cuentos en los que los niños tendrán que adoptar diferentes posturas según los acontecimientos que se van desarrollando en el cuento. En este caso nos cuentan la historia de un grupo de mariposas que salen a volar un día, revolotean alrededor de una flores, saludan al sol, se cubren cuando llueve, etc. Al final del cuento, les preguntaremos a los niños cómo se sienten para comprobar si el yoga les ayuda a estar más calmados. También les podemos preguntar si cuando están calmados se concentran más en los ejercicios del colegio. De esta manera, podemos hacer una pequeña reflexión sobre la importancia de estar calmados y concentrados para hacer mejor las tareas.

**Observaciones**

Los niños siguen con mucho interés el vídeo y realizan todas las posturas de yoga que se les indica.

Fuente: elaboración propia

**Actividad 13: No lo sé****Objetivos**

Afrontar los temores ante situaciones en que uno siente que no sabe algo

**Recursos**

- ✓ Listado con preguntas (también se podrían escribir las preguntas en tarjetas que tuvieran que leer los niños)
- ✓ Pizarra y rotulador

**Tiempo**

20 minutos

**Desarrollo**

Con esta actividad, los niños tienen que darse cuenta y reconocer que siempre hay cosas que no sabemos, y que podemos decir “no lo sé” sin necesidad de sentirnos mal. Consiste en plantear una batería de preguntas en voz alta y dirigida a cada niño y niña, alternando la dificultad de estas de forma que cada uno responda, al menos, una fácil y una difícil diciendo “no lo sé”. También puede realizarse por grupos pequeños y darle un carácter de concurso para que resulte más motivador.

Es importante que les insistamos en que no hay que tener miedo a no saber algo, y podemos expresarlo sin temor, pues ni siquiera los adultos más sabios lo saben todo. Lo importante es tener el deseo y la curiosidad por aprender, partiendo de lo que no conocemos.

**Observaciones**

Realizamos esta sesión por grupos y para que resulte más motivador cada grupo tiene que elegir un nombre para su grupo. Aprovechamos que los niños han terminado recientemente el proyecto “los inventos” para plantear preguntas un poco más difíciles como ¿quién inventó la bombilla/el teléfono/etc.?, ¿en qué año?, etc. El resto de preguntas son sobre contenidos que los niños conocen bien como lectoescritura, sumas y restas sencillas, etc.

**Fuente: Programa “Aulas Felices”**

#### Actividad 14: Y no pasa nada

Objetivos
✓ Analizar una situación problemática y buscar soluciones ✓ Desdramatizar situaciones problemáticas
Tiempo
20 minutos
Desarrollo
Comenzaremos haciendo un listado de situaciones problemáticas que nos han surgido en la vida diaria (perder el juguete preferido, enfadarse con el mejor amigo, no compartir, caerse y hacerse daño,...). ¿Qué haríamos en estas situaciones? En gran grupo, observamos el problema, lo analizamos, descubrimos las consecuencias y buscamos una solución positiva: “Has perdido tu juguete preferido, pero no pasa nada porque pueden regalarte otro igual, tienes otros juguetes en casa,...”. Las aportaciones de los demás ayudan y consuelan (“no te preocupes”, “yo te dejaré el mío”, “te regalaré uno para tu cumpleaños”,...). Posteriormente realizaríamos una escenificación de dichas situaciones. Finalmente, para desdramatizar estas experiencias negativas propondríamos componer un “rap”: cada uno puede añadir frases, y el resto del grupo hará de coro y cantará la misma frase: “Y NO PASA NADA”. Ejemplos:  A veces me equivoco... Y NO PASA NADA

Me caigo de una silla... Y NO PASA NADA

Me ensucio las manos... Y NO PASA NADA

Me sale un poco mal... Y NO PASA NADA

Se me rompe un juguete... Y NO PASA NADA

Me chillan en mi casa... Y NO PASA NADA

Cometo algún error... Y NO PASA NADA

Me enfado con mi amigo... Y NO PASA NADA

Se ríen porque lloro... Y NO PASA NADA

### Observaciones

Además de centrarnos en situaciones problemáticas, hacemos una reflexión de que no pasa nada si no nos salen las cosas a la primera porque esforzándonos nos acabarán saliendo. También reflexionamos sobre que hay cosas que se nos dan mejor y otras cosas que se nos dan un poco peor, pero no pasa nada porque cada uno tenemos habilidades diferentes. A partir de ahí pedimos a cada niño/a que piense en alguna actividad que le guste hacer y en la que sea muy habilidosa/a y en otra cosa que le cueste un poco más.

Por cuestiones de tiempo no realizamos la dramatización, pero sí que cantamos el rap “y no pasa nada” al final de la actividad.

### Fuente: Programa “Aulas Felices”

## SESIÓN 6

### Actividad 15: Edison y la bombilla

#### Objetivos

Apreciar la perseverancia y observar modelos que estimulen a ponerla en práctica

<b>Recursos</b>
Fotografía de Thomas Edison con la frase “No fracase’, solo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla”.
<b>Tiempo</b>
10 minutos
<b>Desarrollo</b>
<p>Les presentamos una imagen de Thomas Edison y les preguntamos si saben quien es el que aparece en la foto. Probablemente no lo sepan, pero en la misma fotografía aparece una bombilla y se la podemos señalar indicándoles que es una pista. Posteriormente leemos la frase que hay en la fotografía “No fracase’, solo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla”. Les preguntamos que creen que significa, si creen que Edison inventó la bombilla la primera vez que lo intentó, o la segunda, o la tercera.</p> <p>Utilizamos la frase para hacer una reflexión sobre que Edison lo intentó 1000 veces hasta que consiguió inventar la bombilla, pero no por ello se rindió sino que siguió esforzándose y probando cosas hasta que lo logró.</p> <p>Colocaremos la frase en la pizarra en un sitio donde todos puedan verla.</p>
<b>Observaciones</b>
Los niños han estado trabajando semanas atrás el proyecto “Los inventos” así que ya conocían a Edison. Al principio no recordaban su nombre, pero después de darles varias pistas consiguieron recordarlo.
<b>Fuente: elaboración propia</b>

#### Actividad 16: Mi meta a conseguir es...

<b>Objetivos</b>
Animar al alumnado a marcarse metas

<b>Recursos</b>
✓ Ficha con el título “mi meta a conseguir es...” ✓ Lápices, goma y pinturas
<b>Tiempo</b>
30 minutos
<b>Desarrollo</b>
<p>Empezaremos la actividad aclarando el concepto de “meta”. Para ello proponemos una “lluvia de ideas” en la que los alumnos expresarán lo que significa para ellos esta palabra. Con las aportaciones de todos y la ayuda del profesor, aclararemos el concepto y pondremos algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tener un caballo es una meta.</li> <li>– Aprender a esquiar es una meta.</li> <li>– Tener la habitación ordenada y recogida es una meta.</li> <li>–...</li> </ul> <p>También intentaremos descubrir los aspectos que implica este término – estableciendo una relación y haciendo alusión al deporte–, como son: esfuerzo, perseverancia, preparación, entrenamiento, cuidado, disfrute,... Posteriormente, entregamos a los niños una ficha en la que encontrarán la expresión “<i>Mi meta a conseguir es...</i>”, y se trata de dibujar y escribir la meta a alcanzar. Una vez finalizada, en gran grupo, expondrán ante los demás el trabajo elaborado. Finalmente, con todas las fichas, elaboraremos un libro, que contendrá el valioso tesoro de nuestras metas conseguidas.</p>
<b>Observaciones</b>
<p>Esta actividad está pensada para niños de Primaria. Para adaptarla a niños de infantil hemos hecho una breve reflexión sobre lo que es una meta ajustando los ejemplos a esta etapa y conectando con la actividad anterior para explicarles que la meta de Edison era inventar la bombilla. No obstante, a la hora de plantearnos una meta es importante</p>

hacer hincapié en que tenemos que pensar en algo que sea realista (no todos podemos ser Edison e inventar la bombilla).

Otra adaptación que hemos realizado es comentar en voz alta nuestras metas para ver si los niños tenían claro el concepto de meta.

En cuanto a la escritura, les hemos ayudado escribiendo algunos de los ejemplos más recurrentes en la pizarra y ayudando individualmente al niño que lo necesitaba.

A pesar de todas estas adaptaciones, la actividad no resultó tan bien como se esperaba ya que muchas veces elegían como meta cosas que habían mencionado sus compañeros y casi siempre eligiendo metas relacionadas con deportes, de lo que se puede inferir que no entendieron del todo el concepto de meta.

**Fuente: Programa “Aulas Felices”**

#### Actividad 17: Ejemplos de perseverancia

<b>Objetivos</b>
Apreciar la perseverancia y observar modelos que estimulen a ponerla en práctica
<b>Recursos</b>
Cuentos y fábulas cuyos protagonistas sean buenos ejemplos de perseverancia
<b>Tiempo</b>
15 minutos
<b>Desarrollo</b>
En primer lugar, hay que seleccionar cuentos o fábulas en las que los protagonistas se esfuerzan por algo y, finalmente, logran alcanzarlo. Algunos ejemplos clásicos son: el cuento de “ <i>Los tres cerditos</i> ”, en el que el hermano mayor es un claro ejemplo de laboriosidad, y la fábula de “ <i>La cigarra y la hormiga</i> ”, donde esta última se esfuerza por aprovisionarse de alimento y obtiene como recompensa un invierno sin preocupaciones. Podemos leer estos cuentos y fábulas a nuestros alumnos y, a

continuación, reflexionar con ellos planteándoles preguntas y suscitando el debate; por ejemplo:

–¿Por qué este personaje consigue al final su objetivo?

–¿Qué habría pasado si no se hubiera esforzado tanto?

–¿Cómo consiguió superar las dificultades?

–¿Qué habrías hecho tú en esa situación?

–...

El propósito final es que los alumnos aprecien el esfuerzo y la capacidad de trabajar hasta alcanzar un objetivo, y que vean modelos que pongan en juego estas capacidades.

### Observaciones

Para esta actividad hemos elegido la fábula de la “cigarrilla y la hormiga”. Primero les preguntamos si saben lo que es una fábula y les explicamos que es un cuento con moraleja y que la moraleja es, a su vez, el mensaje que se extrae de la historia.

Tras la narración de la fábula les preguntamos si han conseguido averiguar cual es la moraleja del cuento.

### Fuente: Programa “Aulas Felices”

## SESIÓN 7

### Actividad 18: Hacemos yoga a través de cuentos II

#### Objetivos

- ✓ Ofrecer herramientas a los niños para calmarse en situaciones de frustración o enfado
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de esforzarse para mejorar

#### Recursos

Vídeo de “Gana el que más se divierte”:

<https://www.youtube.com/watch?v=bZl0bGnu4lM&list=PLsaol5xwRR5FOEePPhiCCKZ8dUwOMDDcc&index=3>

### Tiempo

10 minutos

### Desarrollo

Nuevamente, utilizaremos un vídeo del canal Yobic para que los niños realicen posturas de yoga. En esta ocasión, el cuento trata de unas ranas a las que les gusta hacer surf y que se levantan todas las mañanas para practicar y mejorar. Cuando se caen se ponen nerviosas y se enojan, pero cuando eso ocurre el mar les enseña la “respiración del mar” para calmarse. Para finalizar cantan una canción sobre el enojo, sobre como te quita la energía y te hace sentir molesto, por lo que recomiendan a los niños que se liberan del enojo y estén contentos.

Al final del vídeo, reflexionaremos sobre la importancia de esforzarse para mejorar y que no pasa nada si no lo conseguimos las cosas a la primera porque si nos esforzamos nos acabarán saliendo.

### Observaciones

Por segunda vez, los niños han mostrado un gran interés en el vídeo y han realizado todas las posturas de yoga. Tras utilizar los videos del canal de Yobic en clase, considero que es un gran recurso para utilizar en el aula en situaciones en las que los niños necesiten calmarse o antes de hacer tareas que requieran una gran concentración.

### Fuente: elaboración propia

## Actividad 19: Ruidos y sonidos

### Objetivos

- ✓ Discriminar auditivamente diferentes sonidos
- ✓ Descubrir aquellos sonidos que nos relajan y distinguirlos de los ruidos molestos

## Recursos

- ✓ Vídeos para ejercicios de discriminación de sonidos:

<https://www.youtube.com/watch?v=xGuyWxpZocM&list=PLsaol5xwRR5GVU9>

[Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_](Mb6DDhkyB0tjgjPe_)

<https://www.youtube.com/watch?v=xGuyWxpZocM&list=PLsaol5xwRR5GVU9>

[Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_](Mb6DDhkyB0tjgjPe_)

<https://www.youtube.com/watch?v=noQTk4mOmIQ&list=PLsaol5xwRR5GVU9>

[Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_&index=2](Mb6DDhkyB0tjgjPe_&index=2)

- ✓ Vídeos para distinguir sonidos agradables de ruidos molestos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Da-dZFEP->

[Ic&list=PLsaol5xwRR5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_&index=3](Ic&list=PLsaol5xwRR5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe_&index=3)

[https://www.youtube.com/watch?v=lCOF9LN\\_Zxs&index=5&list=PLsaol5xwR](https://www.youtube.com/watch?v=lCOF9LN_Zxs&index=5&list=PLsaol5xwR)

[5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_](5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe_)

<https://www.youtube.com/watch?v=lOpSsQ84fVs&index=6&list=PLsaol5xwRR>

[5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe\\_](5GVU9Mb6DDhkyB0tjgjPe_)

- ✓ Caja de música con la melodía de la película “la bella y la bestia”

## Tiempo

20 minutos

## Desarrollo

En primer lugar, realizaremos ejercicios de discriminación auditiva. Por grupos tienen que identificar que es lo que produce el sonido.

Posteriormente, discriminaremos entre sonidos agradables y desagradables. Les pediremos que se centren en las emociones que les producen cada uno de los sonidos que van a escuchar.

A continuación, haremos una breve reflexión sobre que los sonidos desagradables se llaman ruidos y muchas veces nos ocasionan dolores de cabeza o podemos incluso perder audición si son muy altos. Mientras que los sonidos agradables a muchas personas nos ayudan a calmarnos y/o a concentrarnos.

Por último, les enseñaremos una caja de música con la melodía de la película “la bella y la bestia” y les proponemos incluirla en el rincón de la calma si consideran que es un sonido que puede ayudarles a calmarse.

### Observaciones

Podemos repetir este ejercicio utilizando otros sentidos como, por ejemplo:

- ✓ Tacto: reconocer objetos por el tacto y luego centrarnos en las emociones que nos producen. Si hay algún objeto que nos produce una sensación de calma (ej: un peluche o una pelota anti-estrés) los podemos introducir en la caja del rincón de la calma.
- ✓ Olfato: reconocer olores por el olfato y luego centrarnos en las emociones que nos producen. Si hay algún objeto cuyo olor consigue relajarnos (ej: una planta aromática) lo podemos introducir en la caja del rincón de la calma.
- ✓ Gusto: reconocer sabores por el sentido del gusto y luego centrarnos en saborear un alimento – como por ejemplo una galleta – para que descubran el placer de comer con plena conciencia.

### Fuente: elaboración propia

## Actividad 20: Yoga - Postura de la tortuga

### Objetivos

- ✓ Ofrecer herramientas a los niños para calmarse en situaciones de frustración o enfado
- ✓ Trabajar el autocontrol

### Recursos

Cuento de la tortuga: <https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXRs>

### Tiempo

15 minutos

## Desarrollo

Primero, pondremos el vídeo del cuento de una tortuga que, como se enfadaba mucho, aprende a meterse en su caparazón para no “pagar su enfado” con los demás. En segundo lugar, formularemos diferentes preguntas para reflexionar sobre el cuento:

- ✓ ¿Qué le pasaba a la tortuga al principio del cuento (antes de encontrarse a la tortuga mayor)? ¿Qué problema tenía?
- ✓ ¿Qué le aconseja la tortuga mayor?
- ✓ ¿Y metiéndose dentro del caparazón resuelve su problema?
- ✓ Pero y nosotros que no tenemos caparazón, ¿qué podríamos hacer?
- ✓ ...

A continuación, les explicaremos que, aunque no tengamos un caparazón, podemos aprender la postura de tortuga. Para aprender esta postura: nos situaremos en el suelo de rodillas, apoyaremos el culo sobre los talones, echaremos el cuerpo hacia delante hasta que toquemos el suelo con la cabeza y colocaremos nuestros brazos alrededor de la cabeza. Una vez colocados correctamente en esa postura podemos hacer 10 respiraciones para relajarnos. Primero cogemos aire por la boca y lo soltamos por la nariz (uno), cogemos nuevamente aire por la nariz y lo soltamos por la boca (2) y así hasta contar hasta 10.

## Observaciones

Los niños participan activamente cuando les formulamos las preguntas. Algunas de las respuestas que dan los niños a la última pregunta (¿qué podemos hacer si nosotros no tenemos caparazón?) son: escondernos, alejarnos, ponernos de bajo de una manta, escondernos debajo de la mesa, etc.

## Fuente: elaboración propia

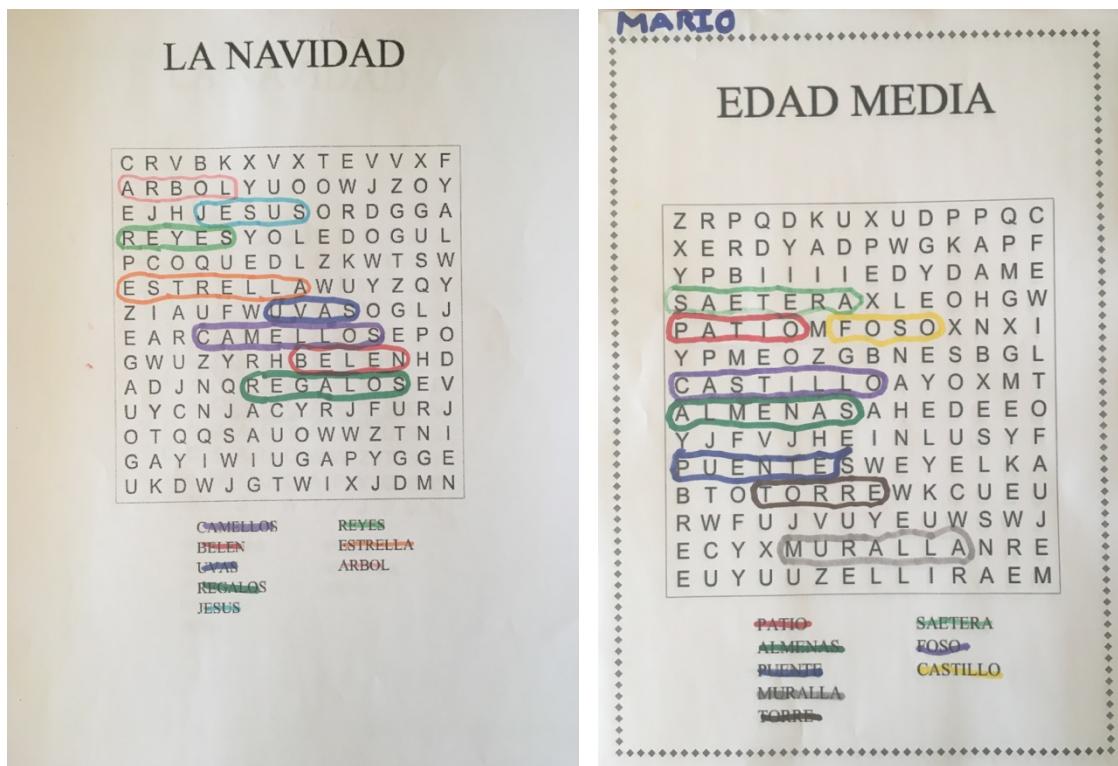
## SESIÓN 7 (EVALUACIÓN FINAL)

### Actividad 21: Sopa de letras de la Edad Media

<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Observar cómo reaccionan los niños ante situaciones en las que experimentan frustración</li><li>✓ Valorar si ha habido cambios tras la implementación del programa</li></ul>
<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pizarra y rotulador</li><li>✓ Sopa de letras con palabras relacionadas con la Edad Media</li><li>✓ Lápiz y goma</li><li>✓ Instrumentos de observación</li></ul>
<b>Tiempo</b>
1h 30 minutos
<b>Desarrollo</b>
Procederemos exactamente igual que en la primera sesión para que las circunstancias sean lo más similares posibles y podamos evaluar mejor los resultados del programa de intervención. En esta ocasión, aprovecharemos el proyecto de la “Edad Media” para repasar las partes del castillo. Una vez repasadas les explicaremos a los niños que tienen que buscar esas palabras en la sopa de letras, teniendo en cuenta que todas las palabras se encuentran en horizontal.
<b>Observaciones</b>
A excepción de la primera mesa, en el resto de equipos se aprecia una mejoría notable a la hora de realizar la tarea y, por tanto, se aprecian menos situaciones de frustración.
<b>Fuente: elaboración propia</b>

## MATERIALES UTILIZADOS DURANTE LAS SESIONES

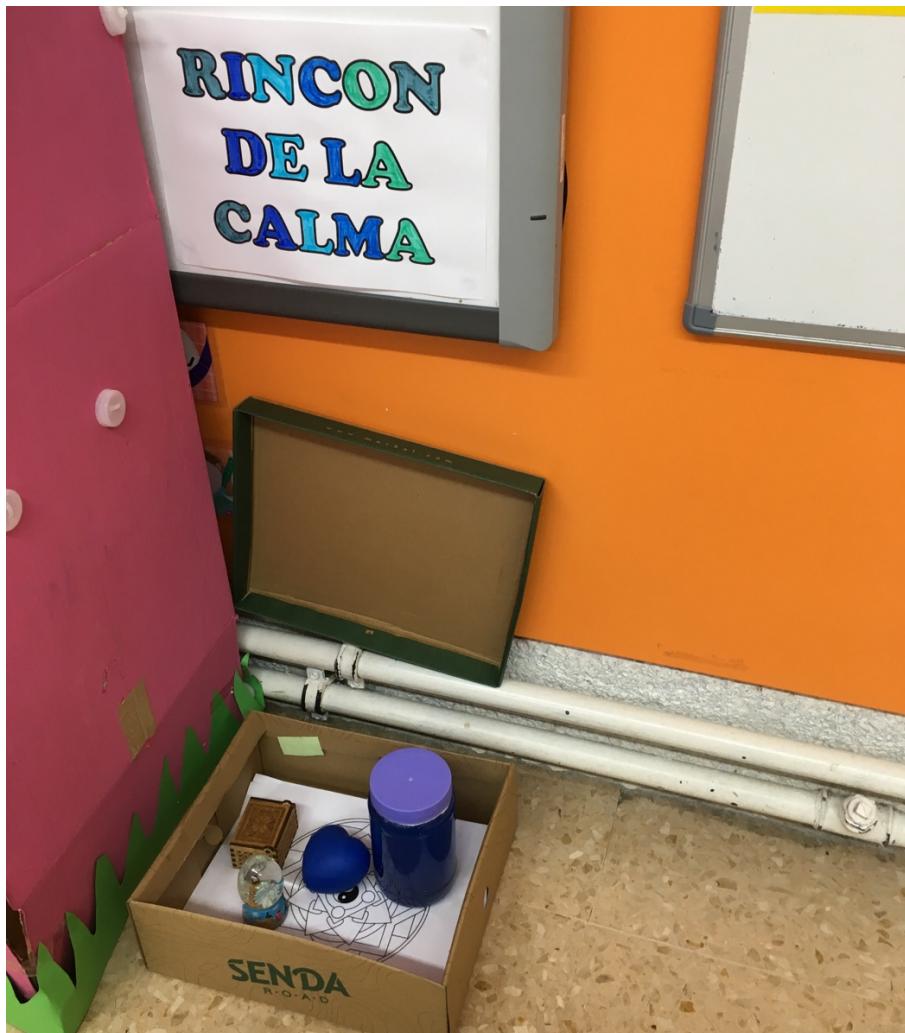
*Sopas de letras:*



*Caja mágica:*



*Rincón de la calma:*



*Cartel con los números del 1 al 10*

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

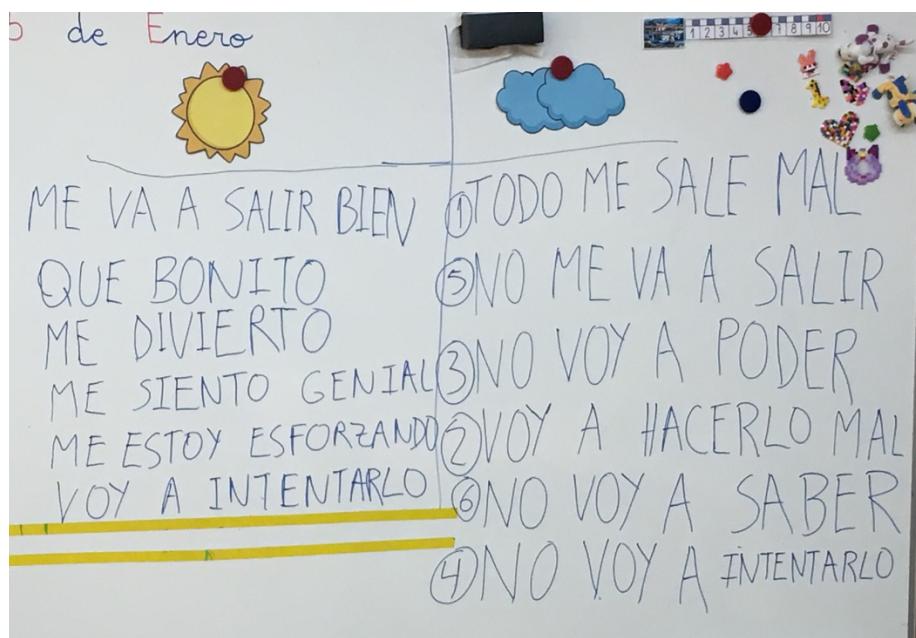
Portada y contraportada del cuento “mamá hay un monstruo en mi cabeza”



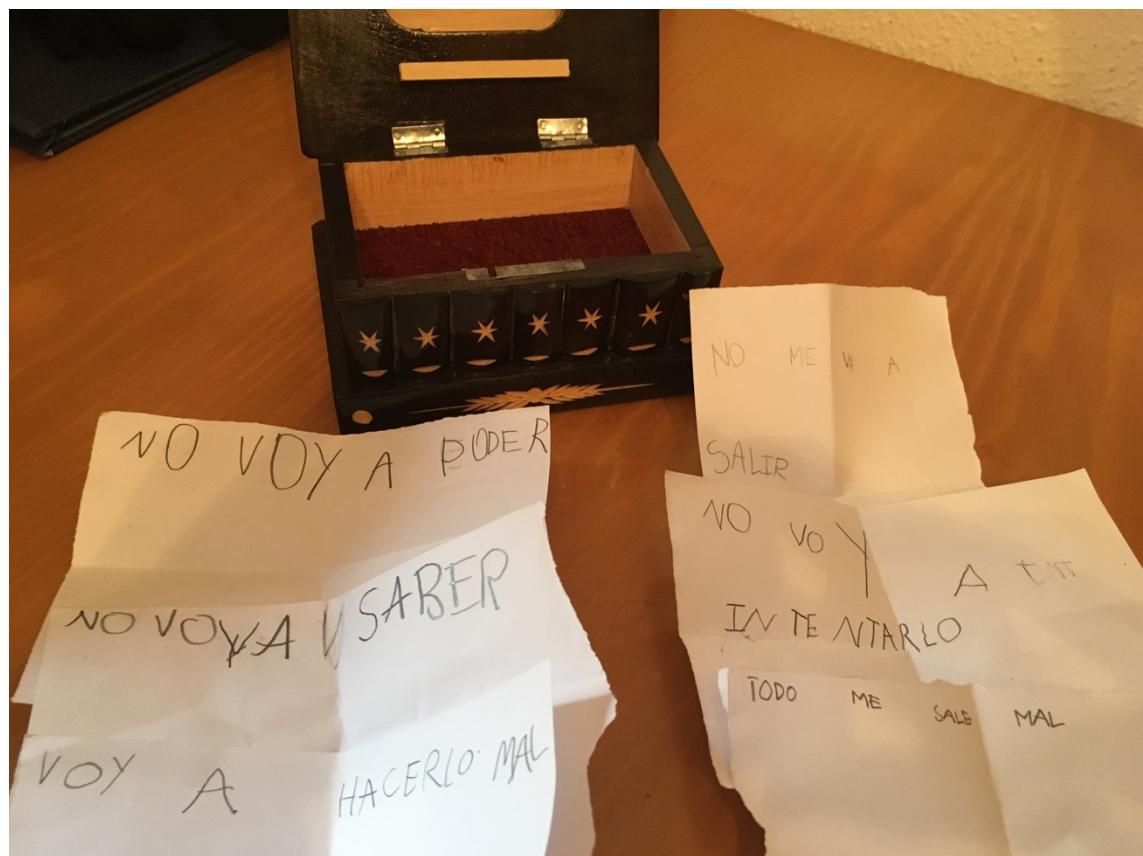
Frasco de la calma



Tabla de la actividad “sol y nubes”



Caja y frases de la actividad “no puedo”



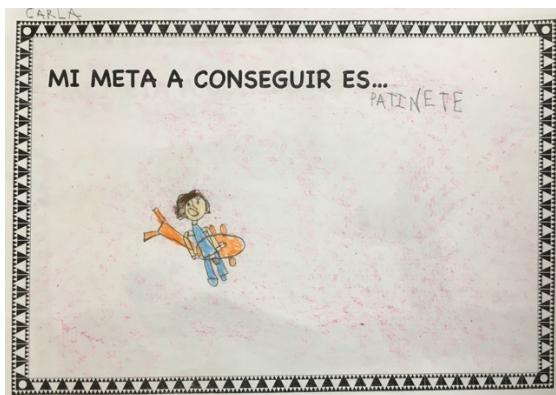
*Preguntas de la actividad “no lo sé”*

- 1-5. ¿Cuál es el dedo índice/anular/corazón/meñique/pulgar?
6. ¿Cuántos dedos tenemos si contamos los de las manos y las piernas?
7. En nuestro armario tenemos 5 camisetas. En rebajas compramos 2 camisetas más. ¿Cuántas camisetas tenemos ahora?
8. Estamos 6 pasajeros en un autobús y se suben 3 pasajeros más. ¿Cuántos pasajeros estamos ahora?
9. En la siguiente parada bajan 4 pasajeros, ¿cuántos pasajeros quedamos?
10. Tenemos 10 caramelos pero le damos 3 caramelos a Isabel, ¿cuántos caramelos nos quedan?
11. Tenemos 8 huevos pero eclosionan 4 y nacen 4 pollitos, ¿cuántos huevos nos quedan?
12. En el zoo de Madrid hay 7 pavos reales y nacen 4 pavos reales más. ¿Cuántos pavos reales hay ahora?
- 13- 18. Decirme un animal que empiece por la letra p (Ej: perro), s (Ej: serpiente), g (Ej: gato), l (Ej: león), o (Ej: oso), r (Ej: rana)
- 19- 24. ¿Quién inventó la bombilla/el teléfono/la imprenta/el papel/la televisión/la fregona? ¿En qué año?

Cartel de la actividad “Edison y la bombilla”



Fichas de la actividad “mi meta a conseguir es”



## INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN

- (1) RESOLUCIÓN: Ha conseguido hacer el ejercicio solo (S), con ayuda de un compañero/a (C), con ayuda de la profesora (P). En caso de ayuda especificar el número de palabras en las que les han ayudado.
- (2) ERRORES. Cuantas veces se ha equivocado, que tipo de errores
- (3) SITUACIONES DE FRUSTRACIÓN. Como reaccionan los niños: gritan, se enfadan, buscan ayuda, piden ayuda, no hacen nada, etc.
- (4) TIEMPO. Que tiempo ha necesitado.

NOMBRE	SESIÓN INICIAL				SESIÓN FINAL			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
Alumno/a 1 C: 1 P: 1 S: 6	C: 1 1 (se deja letras pero rectifica)	14'		14'	S: 6 0		Se distrae con los rotuladores y mirando alrededor.	+15'
Alumno/a 2 S:8 0		10'		S:8	1 (tacha 1 palabra que no ha encontrado)			7'
Alumno/a 3 C: 6 S:1 0	Mira a los compañeros. Se queda parada sin pedir ayuda.	+15'		S: 8 0				15'
Alumno/a 4 C: 3 P: 3 S: 1	3 (se deja 1 letra)	Mira a los demás. Pide ayuda a la profesora.	13'	P: 2 S: 3	1 (rodea 1 letra de más)	Pide ayuda a la profesora. Piensa en voz alta.		+15'
Alumno/a 5 S: 8 0		9'	S:8 0					5'
Alumno/a 6				C: 6 S:2	1 (rodea 2 letras de más)			11'
Alumno/a 7 C: 3 S: 5 0		10'	C: 4 S: 4					7'
Alumno/a 8 S: 8 0		8'	S: 8 0					6'

NOMBRE	SESIÓN INICIAL				SESIÓN FINAL			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
Alumno/a 9 C: 3 S: 5	C: 3 1 (tacha 1 palabra sin encontrarla)			11'	S: 8 0			6'
Alumno/a 10 S: 8 0				11'	S: 8 0			5'
Alumno/a 11 S: 8 0				9'	S: 8 0			5'
Alumno/a 12 C: 1 P: 1 S: 3	0	Pide ayuda a la profesora. Lo intenta, aunque le cuesta.	+15'		C: 2 1 (se equivoca de línea al rodear)	15'	Le cuesta pero lo sigue intentando. Al final pide ayuda.	
Alumno/a 13 C: 3 S: 3	1 (rodea mal, pero lo corrige)	Mira a los compañeros. Se queja en voz alta.	+15'		C: 2 1 (rodea 1 letra de más)		Mira a los compañeros. Pide ayuda al final	9'
Alumno/a 14 C: 1 S: 7	2 (los corrige él mismo)			11'	C: 1 0			7'
Alumno/a 15 S: 8	2 (se deja 1 letra. 1 vez lo corrige)			9'	S: 8 0			7'
Alumno/a 16 C: 2 S: 6	0			9'	S: 8 0			5'

NOMBRE	SESIÓN INICIAL				SESIÓN FINAL			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
Alumno/a 17	S: 8 0			5'				
Alumno/a 18	C: 1 S: 5	1 (rodea 1 letra de <del>más</del> pero rectifica)	Se fija en los compañeros. Se queda parada sin pedir ayuda.	+15'	P: 1 S: 7	0		8'
Alumno/a 19	S: 8 0			10'				
Alumno/a 20	C: 1 P: 1 S: 2	0	Se distrae con el rotulador. Pide ayuda a la profesora.	+15'	S: 8 P: 2 S: 6	0		9'
Alumno/a 21	C: 2 P: 1 S: 5	1 (se deja letras)		14'				9'
Alumno/a 22	C: 3 S: 5	0		8'	C: 1 S: 7	1 (rodea 1 letra de más pero rectifica)		5'
Alumno/a 23	S: 8	2 (se deja letras. 1 vez lo corrige)		7'	S: 8	1 (rodea 1 letra de más pero rectifica)		5'
Alumno/a 24	C: 2 S: 6			13'	S: 8	0		7'
Alumno/a 25	C: 4 S: 2			+15'	C: 2 P: 3 S: 3	0		13'

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS SESIONES DE OBSERVACIÓN

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
Alumnos que han terminado el ejercicio sin ayuda	9	12
Nº de errores	16	7
Nº de alumnos que han experimentado frustración	6	4
Reacciones ante la frustración	Mirar a los compañeros, pedir ayuda, distraerse con el rotulador, quedarse parado/a sin hacer nada, quejarse en voz alta.	Mirar a los compañeros, pedir ayuda, pensar en voz alta, distraerse con los rotuladores.
Alumnos que han necesitado más de 15'	6	2
Tiempo promedio (*)	11,3'	8,5'

(\*) Para calcularlo se ha considerado que los alumnos que han tardado más del tiempo permitido, han realizado el ejercicio en 15 minutos.

## CUESTIONARIO SOBRE LAS ACTIVIDADES

*Alumno I*

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Un poco difícil	Fácil
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	Me he liado con tantas palabras	La palabra “almenas”

¿Cómo has conseguido resolverlo?	He buscado de fila en fila	Buscaba la palabra “patio”, luego buscaba “almenas”... (por el orden que están escritas abajo)
¿Has necesitado ayuda?	He podido algunas solita y otras con ayuda	Sí.
¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Estaba tranquila	Contenta

*Alumno 2*

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Un poco difícil	Más fácil
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	Que había muchas letras	Nada
¿Cómo has conseguido resolverlo?	La primera palabra la encontré enseguida pero luego ya no encontraba más y pedí ayuda.	Mirando de fila en fila
¿Has necesitado ayuda?	Sí	No
¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Bien	Bien

Alumno 3

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Fácil	Chupado
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	Lo más difícil fue buscar las letras	Nada. Todo bien.
¿Cómo has conseguido resolverlo?	Pensando, rodeaba las palabras que encontraba y luego las tachaba	Fijándome bien en las palabras
¿Has necesitado ayuda?	Sí	No
¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Un poquito nerviosa	Contenta

Alumno 4

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Fácil	Fácil
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	Encontrar la palabra “estrella”	Las palabras “muralla”, “castillo” y “almenas”
¿Cómo has conseguido resolverlo?	Pensando y mirando de línea en línea	Buscando y leyendo
¿Has necesitado ayuda?	No	No
¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Feliz	Contenta

*Alumno 5*

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Fácil	Muy fácil
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	La palabra más corta	La palabra “muralla” y “saetera”
¿Cómo has conseguido resolverlo?	Buscando las palabras y rodeándolas	Iba de fila en fila. De arriba abajo y de abajo a arriba
¿Has necesitado ayuda?	No	No
¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Muy bien	Muy tranquilo

*Alumno 6*

	SESIÓN INICIAL	SESIÓN FINAL
¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Fácil o difícil?	Muy fácil	Fácil
¿Qué es lo que te ha parecido más difícil?	Encontrar “uvas”	La palabra “muralla” y “castillo”
¿Cómo has conseguido resolverlo?	Mirando las filas de arriba a abajo	Mirando la primera fila, luego la segunda, luego la tercera...
¿Has necesitado ayuda?	No	No

¿Cómo te ha sentido al hacer la actividad? (nervioso/a, asustado/a, tranquilo/a, etc.)	Bien	Bien
--	------	------

### CUESTIONARIO VIA ADAPTADO PARA NIÑOS DE INFANTIL.

#### I. Preguntas para valorar la fortaleza de **perseverancia**

A) Imagínate una sopa de letras mucho más difícil que la que hemos hecho: con muchas más palabras y estás pueden ser horizontales, verticales o incluso diagonales. ¿Qué harías?

1. Lo intentaría durante un rato y si no lo consigo lo dejaría (2 puntos)
2. Intentaría hacerlo hasta que lo resolviera, no importa el tiempo que me pueda costar (3 puntos)
3. Me parece muy difícil, ni siquiera lo intentaría. (1 punto)

B) Imagínate que quieres cruzar una puerta porque al otro lado hay algo que deseas mucho como por ejemplo tu juguete preferido. Pero la puerta tiene una cerradura y tú tienes un llavero con 100 llaves pero no sabes cual de ellas es la que abre la cerradura. ¿Qué harías?

1. Probaría todas las llaves hasta que encontrase la llave que abre la puerta (3 puntos)
2. Probaría con 4-5 llaves a ver si tengo suerte y encuentro la llave que necesito (2 puntos)
3. Me parece mucho trabajo. Jugaría a otra cosa. (1 punto)

C) Imagínate que estás jugando un partido de fútbol y fallas un penalti, ¿qué harías? (\*)

1. No volvería a tirar nunca más un penalti (1 punto)
2. Volvería a intentarlo otra vez y si vuelvo a fallar dejaría de tirar penaltis (2 puntos)
3. Seguiría tirando penaltis hasta que lo consiguiera (3 puntos)

(\*) También se puede preguntarle primero que deporte le gusta y formular la pregunta en torno a ese deporte.

## II. Preguntas para valorar la fortaleza de **autocontrol**

A) Imagínate que estás el primero en la fila y un compañero se cuela y te quita el sitio. ¿Qué harías?

1. Me enfadaría con él (1 punto)
2. Le pediría por favor que me devuelva el sitio en la fila y si no lo hace me enfadaría con él (2 puntos)
3. Le pediría por favor que me devuelva el sitio en la fila y si no lo hace se lo diría a la profesora (3 puntos)

B) Imagínate que quieres decirle a tu madre algo que te hace mucha ilusión pero ella está hablando por teléfono, ¿qué haces?

1. Se lo digo igualmente y si no me hace caso me espero (2 puntos)
2. Se lo digo igualmente y si no me hace caso me enfado (1 punto)
3. Espero a que termine de hablar por teléfono y luego se lo digo (3 puntos)

C) Imagínate que un/a niño/a de clase pierde tu juguete preferido y te pide perdón ya que está muy arrepentido, ¿qué harías?

1. Me enfadaría con él/ella y no le perdonaría (1 punto)
2. Al principio me enfadaría con él/ella pero al rato se me pasaría (2 puntos)
3. Le perdonaría si veo que está arrepentido/a porque sé que no lo ha hecho a propósito (3 puntos)

## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO VIA ADAPTADO A NIÑOS DE INFANTIL

	PERSEVERANCIA				AUTOCONTROL			
	A	B	C	TOTAL	A	B	C	TOTAL
Alumno/a 1	3	3	3	9	3	3	2	8
Alumno/a 2	3	2	3	8	3	2	2	7
Alumno/a 3	3	3	2	8	3	2	3	8
Alumno/a 4	3	3	3	9	3	3	3	9
Alumno/a 5	3	3	3	9	3	2	3	8
Alumno/a 6	3	3	3	9	3	3	3	9

## CUESTIONARIO DIRIGIDO A LA TUTORA

**Teniendo en cuenta que el principal objetivo de la propuesta de actuación es ayudar al alumnado a tolerar la frustración a través de herramientas como el mindfulness y el yoga y trabajando Fortalezas Personales como el autocontrol y la perseverancia:**

**¿Consideras que las actividades, la organización y los materiales han sido adecuados?**

Sí, considero que todo ha sido adecuado.

**¿Qué es lo que más te ha gustado?**

Las actividades de yoga me encantaron ya que hicieron muy bien las posturas y además disfrutaron y se relajaron.

También me ha gustado “el rincón de la calma” como herramienta pero creo que es mejor empezar a usarlo desde los 3 años. Ahora con 5 años les llama la atención pero lo ven más como un juego.

**¿Habaría algo que cambiarías?**

Hacer sesiones más cortas y más seguidas para no perder el hilo.

Estaría bien empezar el programa desde 3 años, empleando actividades más sencillas para así ver la progresión ya que con 3 y 4 años se frustran más frecuentemente.

También vigilaría un poco el vocabulario utilizado ya que algunas palabras como meta o frustración quizás no han quedado del todo claras. Por ejemplo en el ejercicio de “mi meta a conseguir es...” imitaron mucho lo que hacía el compañero y eso es porque igual no entendieron bien lo que tenían que hacer.

**¿Consideras que las actividades planteadas pueden ser útiles para ayudar a niños de la etapa de Educación Infantil a tolerar la frustración?**

Sí que son útiles. Algunos niños no lo necesitan pero a otros les viene bien para trabajar la frustración

**¿Consideras que las actividades propuestas pueden ser útiles para que los niños mejoren sus fortalezas de: perseverancia y autocontrol?**

Por supuesto. Va todo relacionado con lo anterior.

**¿Has apreciado algún cambio en los niños durante estas tres semanas?**

Sí que se les nota cambios. La sopa de letras la han hecho mejor pero hay que considerar que influye mucho el hecho de que cuanto más lo trabajan más lo dominan y más confianza tienen en si mismos.

**¿Qué valoración general haces del programa?**

Una valoración positiva aunque habría que temporalizarlo mejor y hacerlo más seguidos. No obstante, eso no dependía de ti ya que por diferentes factores había días que no hemos podido realizar las actividades (día de la paz, test psicotécnicos, etc.).

También valoro positivamente que hubiera actividades de diferente dificultad y que fuesen variadas.

**Tras la experiencia, ¿valorarías aplicar el Programa de “Aulas Felices” en otros años?**

Me encanta el Programa “Aulas Felices” aunque es preferible trabajarla ya desde los 3 años. Considero que habría que seleccionar actividades de 3, 4 y 5 años e incluirlas en la programación del aula para que esté todo bien estructurado