



MINDFULNESS PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS DEL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Trabajo Fin de Grado

Nombre de la alumna: María García Carrasco.

Nombre de la tutora: Jéssica Sánchez Espillaque.

Departamento: Metafísica y Corrientes Actuales de la Filosofía, Ética y Filosofía Política.

Grado en Educación Infantil. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.

Curso: 2015/2016.

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO.....	9
3.1. Origen y definición del Mindfulness	9
3.2. Actitudes y características claves del Mindfulness	11
3.3. Beneficios del Mindfulness en las aulas	15
3.4. Concepto de Educación Emocional.....	18
3.5. Competencias emocionales	20
3.6. Autorregulación emocional.....	21
3.7. Autorregulación emocional y Mindfulness.....	25
4. OBJETIVOS.....	27
5. METODOLOGÍA.....	27
6. DESARROLLO Y ANÁLISIS DE INTERVENCIÓN	30
6.1. ¿A quién va dirigida la intervención?.....	30
6.2. Duración de la intervención	30
6.3. Objetivos de la intervención	30
6.4. Desarrollo de las sesiones.	32
7. CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y LIMITACIONES	67
8. BIBLIOGRAFIA	71
8.1. Referencias bibliográficas.....	71
8.2. Referencias digitales.....	73

1. RESUMEN

El presente trabajo de intervención trata sobre el Mindfulness relacionado con la Autorregulación Emocional. El Mindfulness es una técnica de meditación centrada en el “aquí” y “ahora”. En este trabajo investigaremos esta técnica, estudiando, entre otras cuestiones, qué es el Mindfulness y cuáles son los beneficios que aporta a la educación. Seguidamente lo relacionaremos con uno de sus beneficios: ayudar a la autorregulación de las emociones. En este sentido, el principal objetivo de la intervención es averiguar si es efectivo o no trabajar el Mindfulness en las aulas de 2 a 3 años, ya que las investigaciones existentes hasta ahora apenas tratan el Mindfulness en edades tan tempranas. Para conseguir este objetivo se han diseñado una serie de sesiones, con actividades Mindfulness adaptadas a la edad. Aunque estas sesiones pueden ser usadas por cualquier persona, en cualquier momento, se han podido llevar a cabo en un aula de Educación Infantil. Tras su puesta en práctica se ha llegado a la conclusión de que sí es factible enseñar Mindfulness a los más pequeños. Esta técnica aporta muchos beneficios para la vida diaria en la escuela. Si se trabaja a diario, se conseguirían grandes resultados mejorando el clima del aula.

Palabras clave: Mindfulness, meditación, emociones, Autorregulación Emocional, técnica de relajación.

ABSTRACT:

The present work of intervention is about the Mindfulness related to the Emotional self-regulation. The Mindfulness is a technique of meditation based on the "here" and "now". In this work we will investigate this technique, studying among other issues, what is the mindfulness and what are the benefits to the education. Then we will relate with one of its benefits: help the self-regulation of the emotions. In this sense, the main objective of the intervention is to find out if it is effective or not work the Mindfulness in the classrooms of 2 to 3 years, as the existing research until now barely covered the Mindfulness in ages as early. To achieve this goal have been designed a series of sessions, with activities Mindfulness adapted to the age. Although these sessions can be used by any person, at any time, we have been able to perform in a classroom of Child Education. After its implementation has come to the conclusion that it is feasible to teach mindfulness to the smallest. This technique provides many benefits for the daily

life of the school. If you are working on a daily basis, be achieved great results by improving the climate in the classroom.

Keywords: Mindfulness, meditation, emotions, Emotional Self-regulation, relaxation technique.

2. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo parte de la convicción de que vivimos en un mundo de prisas, en el que vamos corriendo a todas partes. Siempre pensando en lo que hemos hecho y en lo que tenemos que hacer después y a pesar de hacer las cosas rápido, siempre nos queda algo que se nos ha olvidado o que no nos ha dado tiempo. Cuando nuestra mente está acelerada, no tenemos tiempo de pensar con claridad ni de disfrutar del momento que estamos viviendo, ya que estaremos pensando en otra cosa.

Y lo que es más preocupante, el hecho de que vivimos con estrés y ansiedad, hace que nuestra salud, tanto física como psicológica, se vea perjudicada. Siempre nos atormentamos con lo que nos ha pasado o hemos hecho en el pasado pero con la mente puesta en el futuro y nos olvidamos de lo más importante, el presente. No disfrutamos del momento presente, nos hemos olvidado de ser felices, siempre buscamos la felicidad ansiando lo que queremos tener o ser en el futuro sin darnos cuenta de que el momento de ser feliz es *ahora*. Según Sharma (2010): “Cuando somos jóvenes sacrificamos la salud por la riqueza, pero cuando nos hacemos viejos y sabios sacrificamos toda nuestra riqueza por un solo día de buena salud” (p.146).

Por esta razón, tendríamos que aprender del pasado sin que éste nos afecte de forma negativa, sino tratando siempre de ver los fallos como momentos para el aprendizaje. Sin perder de vista que lo que realmente tendríamos que aprender es a vivir el presente, aprender a disfrutar de todo lo que nos rodea. Porque si nos anclamos demasiado en el pasado nos perderemos todo lo que tenemos delante que es lo que verdaderamente importa.

En este sentido, podríamos recordar al pensador F. Nietzsche, quien definió al hombre como el ser de la más larga memoria, pero haciéndonos ver que para que el pasado no se convierta en sepulturero del presente hemos de “cicatrizarse” las heridas, esto es, aprender de nuestros errores (Nietzsche, 2010).

Como bien dice Kabat-Zinn (2009), comemos sin saborear la comida, respiramos sin percibir el olor a tierra mojada después de la lluvia, viajamos sin darnos cuenta del paisaje tan bonito que estamos dejando pasar y tocamos a las personas continuamente sin percatarnos de las sensaciones que nos transmiten. Desperdiciamos todas esas

sensaciones y momentos únicos e irrepetibles que vivimos, nos empeñamos por ejemplo en comprar y comprar cosas que luego guardamos en un cajón porque queremos esperar al momento oportuno para sacarlo y no queremos que se estropee. Tenemos que aprender a no guardar nada, a no esperar una ocasión especial; porque vivir es una ocasión especial, tenemos que vivir el momento.

Pues bien, la tesis que subyace en este trabajo se encontraría en que, esto no sólo afectaría a los adultos, sino que también perjudica a los niños y niñas en todos los aspectos de su vida, tanto personal como académica. Las prisas de los adultos por ir corriendo a trabajar, a comprar o a hacer las cosas de la casa se les transmite a los más pequeños y pequeñas. Estamos en un mundo en el que los niños y niñas desde que nacen ya están estresados, se les somete a multitud de actividades y siempre de prisa. Se les lleva al colegio corriendo, nada más salir del colegio van a comer rápidamente, después a las actividades extraescolares; seguidamente, cuando llegan, tienen que hacer las “toneladas” de deberes que les han indicado en el colegio, después a cenar y a ducharse para por último, poder acostarse pronto.

Por otra parte, consideramos que en cierto sentido, las nuevas tecnologías se están convirtiendo en un posible enemigo. La sobreestimulación que sufrimos con la televisión, los dispositivos móviles y los videojuegos nos estaría robando un bien tan preciado como es el tiempo y limitando muchas de nuestras capacidades humanas. Por todo ello no tenemos tiempo de aburrirnos y aburrirse también es bueno. Estar aburridos hace que nuestro cerebro se ponga en marcha y por consiguiente nuestra imaginación y creatividad aumenta. Las nuevas tecnologías, en cambio, limitan la creatividad, tanto de los adultos como la de los más pequeños y pequeñas ya que nos mantienen distraídos, sobrecargándonos de estímulos visuales y auditivos que no nos permiten poner en juego la imaginación.

Ahora bien, para poner solución a todo esto, para conseguir un mundo en el que haya menos estrés y en el que se disfrute de las cosas del día a día, existen multitud de técnicas y herramientas. En este caso, la que nosotros proponemos, es el Mindfulness, herramienta derivada de las enseñanzas de buda. Kabat-Zinn, 2012, citado en González (2014) nos explica que esta técnica supone la esencia misma de la meditación budista. Mindfulness es un término inglés, relativamente nuevo, que significa conciencia o

atención plena, es decir, ser conscientes del “aquí” y “ahora”. Por tanto, se trataría del arte de vivir intensamente el presente, de vivir *sintiendo* el momento.

Esta técnica es, como decíamos, relativamente moderna y nos parece que tiene muchísimos beneficios en todos los ámbitos. A pesar de ello, casi todo lo que existía hasta ahora sobre este tema estaba relacionado con la medicina, con terapias para curar o mejorar a los pacientes con alguna enfermedad o bien para la reducción del estrés y la ansiedad, siendo muy poco lo relacionado con la educación.

No obstante, se viene observando que esta práctica milenaria, que ha tenido tanto éxito en psicología y medicina, poco a poco se va haciendo hueco en la enseñanza. Cada vez hay más publicaciones enfocadas a las aulas. También existen programas y se lleva a cabo en algunos centros educativos, ya que se considera que aporta muchos beneficios tanto a los alumnos como a los profesores. Además, todas las publicaciones y obras de Mindfulness que están enfocadas a la educación explican que es una técnica muy útil tanto para los educadores y educadoras como para el alumnado, aportándoles multitud de beneficios. Pero, sin embargo, es muy escaso (por no decir casi nulo) el material existente para la etapa de 0 a 3 años. Casi todas se refieren a individuos a partir de los 4 años en adelante. Esto puede ser debido a que la meditación, hasta hace muy poco era cosa de adultos y no se hacía con niños y niñas.

Por lo tanto, este trabajo está dirigido a comprobar si es efectivo o no introducir el Mindfulness en un aula de Educación Infantil, más concretamente en un aula de 2 a 3 años ya que dicha técnica podría ayudar a que los niños crezcan más tranquilos y sin prisas. Como ya se ha mencionado antes, vivimos en un mundo de estrés, por lo que parece un buen momento para introducir en la escuela, técnicas de relajación y concienciación plena como es el Mindfulness. De esta forma se contribuirá a un mejor conocimiento personal, al aumento del bienestar, a desarrollar capacidades de atención, de calma y a potenciar el vínculo positivo con uno mismo y con los demás.

Por otra parte, para aportar un poco de innovación y originalidad, al ser muchos los aspectos que se pueden trabajar con el Mindfulness, se tratará aquí uno de los aspectos que, a pesar de su importancia, no se incluye en las planificaciones educativas de la mayoría de los centros a saber, la Educación Emocional.

Actualmente, la sociedad carece de información suficiente sobre los beneficios que pueden aportar trabajar los valores, sentimientos y emociones en la persona. Por esta razón, estamos sufriendo una crisis de valores de gran importancia, por lo que trabajar estos aspectos a edades tempranas desde la escuela resulta fundamental. De esta forma, estaremos contribuyendo a la formación de personas educadas en valores y emociones con el fin de construir un mundo mejor.

A todo lo ya dicho, habría que unir el hecho de que existe una tendencia a evitar la expresión de emociones consideradas negativas por la sociedad como, por ejemplo, la tristeza, el miedo o la ira. Esto quiere decir que, desde edades tempranas se les inculca a los más pequeños y pequeñas que manifestar este tipo de sentimientos a los demás está mal visto. Éste sería uno de los aspectos que, a nuestro juicio, los docentes deben cambiar ya que si se trabaja la expresión emocional sin ningún tipo de prejuicio y con total libertad, podremos llegar a ser personas críticas, autónomas y libres.

Dentro de este ámbito, hay una gran variedad de emociones, de ahí que en este trabajo se haya considerado oportuno focalizar nuestra atención en las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y enfado. Es muy importante tener la capacidad de regular este tipo de emociones para contribuir a un desarrollo integral del niño y la niña. En adicción, se puede justificar la elección de estas emociones puesto que, obviando la alegría, las demás son las menos trabajadas en el contexto educativo debido a que son, como se mencionó anteriormente, las llamadas emociones *negativas*. Además, este tipo de emociones suelen estar presentes de manera muy significativa en la etapa educativa con la que se va a trabajar.

Por tanto, este trabajo, en primer lugar, hace una pequeña introducción para conocer el Mindfulness, con la definición del término, la enumeración de sus componentes y elementos más importantes, sus objetivos y los beneficios que la técnica aporta en educación. A continuación se relacionará con las emociones, se describirá qué es la Educación Emocional y cuáles son sus competencias, para terminar definiendo la autorregulación emocional. En segundo y tercer lugar, se exponen los objetivos y la metodología del trabajo, el cual consiste, como ya se ha mencionado, en introducir el Mindfulness en un aula de 2 a 3 años para ayudar a mejorar el clima del aula haciendo hincapié en la autorregulación emocional. En cuarto lugar, se desarrollará una propuesta

para educadores y educadoras, padres y madres, o quienes estén interesados en ponerla en práctica con sus pequeños y pequeñas. Esta propuesta se compone de una serie de sesiones con actividades de creación propia aunque tomando algunas ideas de otros autores, ya que las actividades han sido adaptadas y modificadas para poderlas trabajar en estas edades. Por último, se expondrán las conclusiones, las implicaciones y las limitaciones que han resultado de este trabajo, donde se podrá ver si los objetivos han sido logrados o no y, si los hubiese, cuáles han sido los inconvenientes que han impedido la consecución de éstos, haciendo en este caso propuestas de mejora.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Origen y definición del Mindfulness

Mindfulness no es un descubrimiento moderno, aunque vivamos ahora su redescubrimiento (y un cierto reencuentro) en el marco de la cultura occidental. *Mindfulness* pudo existir desde el momento mismo en que los primeros cerebros humanos comenzaron a transformar el planeta, aunque probablemente nunca sabremos cuándo vivieron los representantes más primitivos de nuestra especie que practicaron alguna forma de *Mindfulness* de manera sistemática. Sí que sabemos que hace unos 2.500 años, se alcanzó una cima en esta práctica, concretamente en la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), que fue el iniciador de una tradición religiosa y filosófica ampliamente extendida por todo el mundo (el budismo) y cuya piedra angular es, precisamente, la práctica de *Mindfulness*. (Simón, 2006, p.7)

El concepto Mindfulness es relativamente complejo, ya que es un término con unas connotaciones muy profundas que en un principio se introdujo y se utilizó solamente en el ámbito de la medicina pero que poco a poco, gracias a diversas investigaciones ya forma parte de muchos más como es el ámbito educativo.

“Mindfulness” se trata de una palabra inglesa que se emplea para traducir “Sati”, una expresión de la lengua pali, en la que fueron escritos los textos budistas originales. Esta palabra denota conciencia, atención y recuerdo (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Para contextualizar el Mindfulness hay que tener en cuenta que esta técnica tiene su origen en el budismo. Como predica Kabat-Zinn, 2003, el “Mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista” (citado en Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Uno de los pioneros en ponerla en práctica en occidente fue Jon Kabat-Zinn, apasionado del yoga y la meditación además de médico y fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts en 1979 y profesor de biología molecular. Gracias a una investigación, Kabat-Zinn decidió aplicar la atención plena a pacientes con enfermedades crónicas dolorosas y a la población infantil y adolescente de barrios desestructurados, donde la vida y la educación eran precarias. Este autor define el Mindfulness como “el proceso de prestar atención al momento

presente de manera intencional, con curiosidad, aceptación y sin juicio” (Kabat-Zinn, 2009).

Jon Kabat-Zinn estudió mucho tiempo meditación con maestros budistas como Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita, poeta, erudito, activista por los derechos humanos y autor de más de un centenar de libros, muchos relacionados con esta práctica de Mindfulness. Además, Nhat tiene un centro de meditación en Francia llamado Plum Village. Según Thich Nhat Hanh (2015) “el Mindfulness (o plena consciencia) nos ayuda a darnos cuenta de lo que ocurre en el presente” (p.15).

El Mindfulness, como ya dijimos anteriormente, se traduce al español como conciencia o atención plena y tiene su origen en la meditación de la religión budista. Según buda, la plena consciencia es la fuente de la alegría y la felicidad (Nhat, 2015). Muchos autores ya se han interesado en esta técnica y han escrito sobre el Mindfulness, dando cada uno de ellos una definición diferente. A continuación, citaremos sólo algunas de las más interesantes, que aún a riesgo de que sean demasiadas referencias consideramos que son relevantes para la comprensión de nuestra propuesta.

Para Nhat (2015), “el Mindfulness es una energía accesible a todo el mundo” (p.15). No hace falta estar ni acudir a ningún lugar en especial para practicar esta técnica de meditación, puesto que podemos estar en cualquier sitio y realizando cualquier tarea o actividad cotidiana mientras ponemos en práctica el Mindfulness. En este sentido, muchas de las actividades diarias podemos realizarlas de forma consciente, como si fuese la primera vez que lo hacemos, sólo necesitamos ser conscientes de lo que hacemos, poniendo atención a cada una de las cosas que realizamos.

Shoerberlein y Sheth (2012) afirmaron que “la atención plena o Mindfulness es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor” (p.19).

Por su lado, Gálvez Galve (2013) creía que “cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimos o hacemos, estamos haciendo Mindfulness” (p.3). Estamos casi seguros de que todo el mundo ya ha practicado el Mindfulness en algún

momento de su vida, aunque no lo haya relacionado con esta técnica o no le haya puesto nombre por desconocimiento de su existencia.

En este sentido, en Mañas, Franco, Gil y Gil (2014) podemos leer que “ser conscientes” significa darnos cuenta y observar lo que ocurre tanto dentro como fuera de nuestro cuerpo, es decir, darnos cuenta de nuestros pensamientos y emociones además de observar el mundo que nos rodea.

Según Simón (2011) para ver con claridad hemos de calmar nuestra mente. Y Langer (2000), por su parte, hará notar que “el estado de atención plena (Mindfulness) es un estado flexible de la mente en el que activamente nos implicamos en el momento presente, percibiendo cosas nuevas y siendo sensibles al contexto” (p.220).

Según Parra, 2011, citado en Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), el Mindfulness

consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora. (p. 30)

Por otra parte, Vicente Simón, 2007, citado por González (2014), resalta el aspecto de que es una capacidad humana universal y básica que tenemos todos pero que ahora es cuando estamos empezando a ser conscientes de ella.

En resumen, estamos de acuerdo con Snel (2013) en que el “Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente. Queriendo comprender qué es lo que ocurre, desde una actitud abierta y amable. Sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por todo el ajetreo de cada día” (p.17).

3.2. Actitudes y características claves del Mindfulness

Para poder ser una persona Mindful y practicar esta técnica como realmente se debe, en primer lugar, debemos saber cuál es la actitud que tendríamos que tener antes de practicarla. Muchos son los escritores que enumeran tales actitudes y características y

varios son los que coinciden en su idea. A continuación, hemos seleccionado lo que piensan algunos de estos autores.

Kabat-Zinn (2003), señala siete elementos que son fundamentales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena o Mindfulness (citado en Parra *et al.*, 2012 y Mañas *et al.*, 2014):

- 1) *No juzgar*. Tenemos que asumir una postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes de que constantemente estamos juzgando nuestras experiencias, tanto internas como externas, para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de que nuestra mente está juzgando y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos, no debemos actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir.
- 2) *Paciencia*. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo sin acelerar el proceso. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal, comprendiendo que las cosas pasan cuando tienen que pasar.
- 3) *Mente de principiante*. Es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades, ya que ningún momento es igual a otro. Así podremos ver la riqueza del momento presente.
- 4) *Confianza*. Se trata de confiar en la intuición y en la propia autoridad. Aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior. Para ello, hay que tener confianza en uno mismo y en los propios sentimientos.
- 5) *No esforzarse*. En el momento en que se utiliza el Mindfulness como un medio para algo, se está dejando de meditar. Meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena.
- 6) *Aceptación*. Es decir, ver las cosas tal y como son en el presente. Se trata de mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa y se ve, aceptándolo porque está ahí y en ese momento.

7) *Ceder, dejar ir o soltar*. Ceder significa no apearse, dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

En 2005, Germer, distingue las diferentes cualidades para lo que denomina “momentos Mindfulness” (citado en Parra *et al.*, 2012 y Mañas *et al.*, 2014):

- *No conceptual*. Mindfulness es conciencia sin absorción en los procesos de pensamiento.
- *Centrado en el presente*. Mindfulness es siempre en el momento presente, es decir, en el aquí y ahora, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro.
- *No condenatorio o no enjuiciamiento*. La conciencia no puede darse libremente si se anhela que la experiencia sea otra diferente a la que es. Experimentar algo sin elaborar juicios de crítica y valoraciones como “esto es bueno” o “esto es malo”.
- *Intencional*. Incluye la intención de dirigir la atención hacia algo y de redirigirla hacia ese algo cuando la atención se haya dispersado hacia otro lugar.
- *Observación participante*. Se trata de experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo.
- *No verbal*. La experiencia Mindfulness no puede ser capturada en palabras porque la conciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente.
- *Exploratorio*. La conciencia Mindfulness está continuamente investigando de manera sutil los niveles de percepción.
- *Liberador*. Cada momento de conciencia Mindfulness produce un estado de libertad del sufrimiento condicionado.

Por otro lado, nos gustaría comentar la opinión al respecto de Mazzola (2014), que en su libro *Mindfulness para profesores*, nos explica que la atención plena tiene cinco facetas:

- 1) *Actuar con atención*. Se debe ser consciente en cada instante de lo que se hace, poniendo todo el interés y concentración en la actividad que se está realizando sin permitir que los pensamientos del tipo “qué voy a hacer a continuación” nos interrumpen.

- 2) *Describir*. Esta capacidad consiste en comunicar a otra persona cómo es una experiencia o emoción que hemos experimentado. Expresar estas emociones y experiencias ya nos está demostrando que somos conscientes de ellas.
- 3) *No reactividad*. Se trata de no actuar inmediatamente. Una vez que somos conscientes de nuestras emociones, debemos tener un tiempo prudencial para reflexionar y meditar sobre lo que ha ocurrido o sobre lo que nos ha provocado esa emoción.
- 4) *Aceptar sin juzgar*. Significa aceptar todo lo que nos pase tal y como es, ya sea bueno o malo, agradable o desagradable, sin juzgarlo.
- 5) *Observar*. Consiste en percibir de la misma manera los procesos internos (ideas y emociones) como los externos (olor a césped recién cortado).

Según Vicente Simón, 2010, citado en Ruiz (2016), para ser una verdadera persona que practica el Mindfulness necesitamos tener las siguientes actitudes:

- Aceptación de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es lo contrario de la resistencia.
- Sin juzgar aquello que se observa.
- Mente de principiante, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos.
- Vivir el presente, lo que significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios.
- Soltar (no aferrarse a las cosas o las experiencias).
- Actitud afectiva de bondad amorosa o actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado.
- Compasión (no lástima) cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento.
- Autocompasión cuando esa bondad amorosa se dirige hacia uno mismo.

Gálvez (2013), por su parte, enumera las características que tiene que tener la persona que practica el Mindfulness, muchas de ellas coincidentes con las ya citadas anteriormente. A saber:

- *Capacidad de observar sin juzgar*, reaccionando a la experiencia tal y como es en el momento presente.

- *Cultivo de la bondad y la amabilidad hacia la propia experiencia.* El desarrollo de la capacidad de observar sin juzgar ni criticar requiere el desarrollo de una actitud de compasión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia.
- *Aceptación de la experiencia.* Para observar la experiencia tal y como es, es necesario, antes que nada, aceptar la experiencia. No es posible observar la ansiedad, la ira o la tristeza, si uno no acepta que está ansioso, triste...
- *Ecuanimidad.* La Atención Plena es ecuánime, es decir, no toma partido por unas experiencias u otras. No se aferra a lo que observa como agradable, ni intenta evitar lo desagradable. Atiende a todas las experiencias por igual, todos los sucesos son transitorios y no permanentes.
- *Conciencia no conceptual.* La Atención Plena es un estado de conciencia no conceptual, preverbal.
- Se trata simplemente de observar la experiencia con la *mente de un principiante*, como si ocurriera por primera vez. Se trata de sentir de un modo directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento.
- *Atención al presente.* La Atención Plena se mantiene en contacto con lo que ocurre en el presente. Ocurre en el “aquí” y “ahora”.
- *Sin metas u objetivos.* Es decir, no se trata de conseguir nada, ni de llegar a ningún estado particular como, por ejemplo, relajarnos.
- *Conciencia del cambio.* La Atención Plena es conciencia del cambio, esto es, la observación del fluir de la experiencia. Ver los fenómenos en su devenir, en su movimiento, en su proceso. Por eso no puede ser conceptual, porque el concepto es el medio por el cual fijamos las cosas, las separamos de su entorno y las convertimos en objetos fijos.
- *Observación participante.* Porque a la vez que uno contempla las propias sensaciones, emociones o pensamientos, las está *sintiendo*.

3.3. Beneficios del Mindfulness en las aulas

El Mindfulness nos aporta multitud de beneficios en nuestro día a día. Por ejemplo, esta técnica nos ayuda a tener una mejor calidad de vida, a conocernos a nosotros mismos, a desarrollar habilidades que reducen el estrés y la ansiedad. Nos ayuda también al aumento de la autoestima, la concentración y la creatividad y a regular nuestras emociones. Además, mejora nuestras habilidades sociales (paciencia, empatía, alegría, amabilidad...).

González (2014) señala que los beneficios que nos aporta el Mindfulness son los siguientes:

- Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio.
- Nos permite concentrarnos en lo que de verdad importa.
- Nuestro cerebro se ejercita y envejece menos.
- Se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión.
- Nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica.
- Se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos.
- Nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal.
- Ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (crecimiento como persona).

Pero el Mindfulness, como ya hemos dicho, se practica desde hace mucho tiempo. En sus inicios, cuando se empezó a introducir en Occidente fue dirigido a la psicología y a la medicina pero aun así, poco a poco, se está empezando a utilizar en muchos más ámbitos, entre ellos la educación. Como bien dice Shantum (2010):

Cada vez resulta más evidente el importante papel que desempeña la plena consciencia o el Mindfulness (como se conoce en el ámbito de la psicología) en el campo de la educación. No solo desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que intensifica también la coordinación y la consciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la conciencia interpersonal. (En Nhat, 2015, p. 11)

Muchos son los beneficios que nos aporta esta práctica milenaria en el ámbito educativo. Por ejemplo: “incremento de los niveles de creatividad, rendimiento académico, en la regulación de las emociones (...), en la modificación de conductas agresivas (...), mejora del humor y de la calidad del sueño” (Parra, *et al.*, 2012, p.38). Algunos autores han enumerado cuáles son los beneficios que, en su juicio, son los más importantes a nivel educativo tanto para los alumnos como para los docentes. Seguidamente señalaremos las enumeraciones de Nhat (2015) y Schoeberlein y Sheth (2012).

En primer lugar, el monje Nhat (2015) expone que “el Mindfulness nos ayuda a conservar la alegría interna y a abordar mejor los retos que la vida nos depara” (p.17). Según él, esta técnica nos aporta los siguientes beneficios:

- Mejora la calidad de aprendizaje académico, emocional y social.
- Gestión del sufrimiento.
- Aporta paz, comprensión y compasión.
- Recupera y perfecciona la comunicación.
- Ayuda a conectar con la alegría de la vida.
- Refuerza la atención.
- Ayuda con el estrés.

Pero además explica que estos beneficios son tanto para alumnos como para docentes y hace una clasificación en dos listas diferentes; una que engloba los beneficios para los niños y otra para los maestros:

- Niños:
 - o Son más capaces de centrarse y concentrarse.
 - o Experimentan una calma creciente,
 - o Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.
 - o Mejoran el control de los impulsos.
 - o Son más conscientes de sí mismos.
 - o Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.
 - o Son empáticos y entienden a los demás.
 - o Poseen habilidades naturales de solución de problemas.

- Maestros:
 - o Son más conscientes de sí mismos y están más conectados con sus alumnos.
 - o Son sensibles a las necesidades de sus alumnos.
 - o Mantienen el equilibrio emocional.
 - o Promueven una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social de los niños.
 - o Se esfuerzan tanto personal como profesionalmente.
 - o Saben gestionar y reducir el estrés.
 - o Mantienen relaciones sanas tanto en casa como en el trabajo. (Nhat, 2015, p. 21)

Por su parte, Schoeberlein y Sheth (2012), en su libro *Mindfulness para enseñar y aprender* nos explica que la vida en la escuela a veces puede ser un poco compleja. Los

docentes y el alumnado conviven durante muchas horas a lo largo del año escolar y esto hace que cada uno, de forma individual aporte al grupo “redes individuales”, es decir, sus conocimientos, sus habilidades, sus actitudes y sus conductas propias. Por esto es por lo que las relaciones pueden ser un poco difíciles. Para que el clima del aula y el aprendizaje sea efectivo el docente tiene que actuar para sacar el máximo partido de cada uno y cada una de sus alumnos y alumnas.

Cuando “los profesores ponen en marcha el proceso de entretrejer entre sí esas redes” es cuando se puede hablar de los siguientes beneficios:

- Beneficios a los profesores:
 - o Mejora el enfoque y la consciencia.
 - o Aumenta la receptividad ante las necesidades de los alumnos.
 - o Fomenta el equilibrio emocional.
 - o Apoya la gestión del estrés y la reducción del estrés.
 - o Favorece la buena salud de las relaciones personales en el trabajo y en casa.
 - o Mejora el clima del aula.
 - o Favorece el bienestar general.

- Beneficios a los alumnos:
 - o Favorece la disposición para aprender.
 - o Fomenta el rendimiento académico.
 - o Refuerza la atención y la concentración.
 - o Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
 - o Fomenta la autorreflexión y el autososiego.
 - o Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
 - o Aporta herramientas para reducir el estrés.
 - o Mejora el aprendizaje social y emocional.
 - o Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas.
 - o Apoya el bienestar holístico. (Schoeberlein y Sheth, 2012, pp. 20-27)

3.4. Concepto de Educación Emocional

Muchos de los beneficios mencionados en el punto anterior están relacionados con las emociones, por lo tanto, con la Educación Emocional. Llevamos un tiempo escuchando hablar de ella. Hoy en día se sabe que la mayoría de las habilidades que nos llevan a una vida plena y completa son emocionales, y no tanto intelectuales. Por eso,

Lo que *sienten* los niños y niñas sobre sus experiencias de aprendizaje, debe ser igual de importante que lo que aprenden (De Andrés, 2005).

Para empezar a hablar de Educación Emocional, debemos saber diferenciar y tener claro dos conceptos. No podemos confundir el concepto de *sentimiento* y el de *emoción*, puesto que no son lo mismo. Entendemos por emoción, tal como podemos leer en Prat y Del Río (2010) como “un estado de agitación o excitación fisiológica que aparece en cada persona como respuesta a un estímulo” (p.8). Cada persona reacciona de forma diferente a un mismo estímulo. La reacción a estos estímulos es temporal y momentánea, es decir, la reacción alcanza un máximo y después disminuye hasta extinguirse (Prat y Del Río, 2010). Por el contrario, los sentimientos son estas emociones pensadas y sentidas “que permanecen aún en ausencia del estímulo que las ha generado (Prat y Del Río, 2010, p.9).

En conclusión, los sentimientos son más duraderos en el tiempo y menos intensos que las emociones. Las emociones son muchísimo más intensas y nos hacen reaccionar sin pensar en el momento, por lo tanto, es muy importante saber identificarlas y controlarlas. Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos hasta que nos morimos. Por lo que son muy importantes en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. En todos los ámbitos sociales están presentes, de ahí que la escuela juegue un papel muy importante en la tarea de educar las emociones (Bisquerra y Pérez, 2012).

Por lo tanto, la emoción es el concepto clave de la Educación Emocional, la cual entendemos como un novedoso proceso educativo que se caracteriza por ser continuo y permanente (Bisquerra y Pérez, 2012), ya que debe estar presente a lo largo de toda la vida, en todas las etapas educativas. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivas y emocionales.

Actualmente las habilidades de inteligencia emocional están presentes en el currículum pero no se llevan a cabo en la práctica. Estas habilidades deben enseñarse y aprenderse. La escuela es uno de los ámbitos en los que se desarrolla el niño o niña, por

lo que se debería plantear enseñarles a ser más inteligentes emocionalmente, dotándolos de habilidades y estrategias para identificar y controlar sus emociones.

3.5. Competencias emocionales

En el 2000, Bisquerra dijo que la Educación Emocional “pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra y Pérez, 2012, p.1). Ahora bien, según este autor, el desarrollo de las competencias emocionales es esencial para el desarrollo integral de la persona, existiendo varios modelos de competencias emocionales. A continuación, describiremos los que consideramos más importantes.

Según Goleman, 1996, tenemos dos tipos de mentes: una de ellas se encarga de pensar y la otra de sentir. Ésta última incluye cinco competencias emocionales (citado en De Andrés, 2005):

- 1) *Concientización emocional*. El conocimiento de las propias emociones, el conocimiento de uno mismo.
- 2) *Autorregulación emocional*. Este concepto se refiere a la capacidad para controlar adecuadamente las emociones siendo consciente de las consecuencias que conllevan nuestros actos.
- 3) *Orientación motivacional*. Consiste en ser capaz de motivarse a uno mismo para lograr llegar a conseguir una serie de objetivos que previamente nos hemos marcado.
- 4) *Empatía*. Capacidad de reconocer las emociones de otras personas y de ponerse en su lugar, es decir, saber lo que sienten o piensan.
- 5) *Socialización*. El desarrollo de habilidades sociales son muy importantes para poder llegar a integrarnos en la sociedad en la que estamos inmersos.

Por otra parte, Bisquerra, 2008, citado en Bisquerra y Pérez (2012), presenta el modelo del GROUP (Grupo de Recerca en Orientació Psicopedagògica). Este autor también las divide en cinco grandes competencias:

- 1) *Conciencia emocional*. Se trata de conocer las propias emociones y las de los demás. Para lograr conseguirlo es necesario la autoobservación y la observación de las personas que nos rodean.

- 2) *Regulación emocional*. Consiste en dar una respuesta ajustada a las emociones que se experimentan en un determinado momento. No se debe confundir con la represión, ya que la regulación es un término medio entre la represión y el descontrol.
- 3) *Autonomía emocional*. Tener equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Ésta es la habilidad de conseguir que los estímulos del entorno no te afecten.
- 4) *Habilidades sociales*. En este sentido se refiere a las habilidades que facilitan las relaciones interpersonales como son la escucha y la empatía.
- 5) *Competencias para la vida y el bienestar*. Conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad.

3.6. Autorregulación emocional

Una vez identificados cuáles son los componentes emocionales en el punto anterior, se pasa a adentrarnos más seria y profundamente en la Autorregulación Emocional. A continuación, expondremos con más detalle el concepto y los factores que influyen en su desarrollo, tanto endógenos, como exógenos.

a. Concepto

Aunque en los últimos años esté provocando cada vez más interés por su importancia en el desarrollo integral de la persona, el control y conocimiento de las propias emociones, creemos que es un aspecto de la vida humana que ha sido tradicionalmente olvidado durante muchísimo tiempo. En palabras de Nhat (2015): “Nuestro sistema educativo suele centrarse en el desempeño competitivo, sin prestar mucha atención al aprendizaje emocional y social” (p.12).

Según Prat y Del Río (2010), “este proceso de regular y contener las propias emociones y expresarlas de forma socialmente adecuada se denomina autorregulación emocional” (p.15). Como ya dijimos, la emoción es causa de un estímulo. Cuando ponemos en marcha nuestra habilidad de regular las emociones, respondemos a ese estímulo adecuadamente. Y si tenemos la posibilidad de modificar la estimulación recibida y, por lo tanto, de ajustar y disminuir la emoción dentro de unos niveles

tolerables de reacción seremos capaces de controlar nuestras emociones (Prat y Del Río, 2010).

Por otro lado, Bisquerra, 2008, citado en Bisquerra y Pérez (2012), explica que la Educación Emocional significa “dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos”, pero que “no hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol” (p.3).

Además, Núñez (2006) y Bisquerra, 2008, por citado Bisquerra y Pérez (2012) nos aportan una serie de técnicas concretas para desarrollar la autorregulación emocional. Éstas son: “diálogo interno, introspección, meditación, Mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal...” (p.3).

Siguiendo esta línea sobre la importancia de aprender técnicas para desarrollar la autorregulación emocional, cabe mencionar lo que nos dice Schoeberlein y Sheth (2012) acerca de que “el aprendizaje de unas técnicas de atención plena que fomentan el responder más que el reaccionar te permitirá alienta tus pautas emocionales y tus actos con tu entendimiento y tus necesidades actuales” (p. 24). Por consiguiente, la técnica Mindfulness o de atención plena nos ayudaría a controlar nuestros impulsos emocionales, evitando la impulsividad de reacción en el momento sin pararnos a pensar ni reflexionar sobre ello.

b. Factores que influyen en el desarrollo de la autorregulación emocional

La evolución de las emociones es una parte muy importante del desarrollo humano, por lo que, tanto los centros educativos, como los padres y madres deben saber que los pequeños y pequeñas van adquiriendo progresivamente el control sobre sus emociones. Este control se irá desarrollando según la edad que tengan, pero debe quedar claro que para que esto suceda tiene que existir un estímulo, una guía que los ayude cuando no sepan qué hacer (Serrano, 2013).

Algunos estudios revelan que existen varios factores que afectan al desarrollo de la autorregulación emocional. Saami, 2000, citado por Serrano (2013) afirma que la

expresión y la autorregulación de las emociones están afectadas por diversos factores como pueden ser el contexto en el que ocurre la experiencia, la historia social, las actitudes culturales, lo que otras personas nos han enseñado, los roles y estereotipos de género, el estrés, la función cognitiva o las creencias. En ese sentido, los podemos clasificar en dos, los factores endógenos y los factores exógenos. Tal y como nos expresan Ato, González y Carranza (2004):

Dentro de los factores endógenos, se ha estudiado la madurez del cerebro, especialmente de las redes atencionales, y las capacidades motoras y cognitivo-lingüísticas de los niños. Dentro de los factores exógenos, a los padres se les ha otorgado un papel primordial en su labor de ayuda y guía en este proceso de desarrollo. (p.72)

A continuación, siguiendo lo que analizaron Ato, González y Carranza (2004), veremos con más detenimiento estos dos factores, describiendo cómo se desarrollan en la persona desde que nace hasta aproximadamente los 3 años de edad.

- *Factores endógenos*: referidos a los aspectos madurativos de la persona.

Dentro de estos aspectos madurativos, el más importante para el desarrollo de la autorregulación de las emociones es el de las “redes atencionales”.

Durante los primeros tres meses de vida, la autorregulación de las emociones se produce bajo una “red de alerta”, la cual es muy importante para el inicio de la adaptación del niño o niña en su entorno.

A los tres meses, aparece la “red de orientación”, permitiendo que el niño o niña ante un estímulo desagradable pueda redirigir su atención a otro estímulo que les parezca más placentero. Por ello, se puede decir que son capaces de tranquilizarse o buscar una estimulación por sí mismos.

Al cumplir los seis meses aparecen una serie de habilidades y capacidades motoras que permiten al niño o niña desplazarse, lo que significa que estas habilidades les ayudan a evitar el estímulo que les provoca un malestar y acercarse a los estímulos placenteros para él o ella.

Tres meses más tarde, a los 9 meses de edad, aparece la “red ejecutiva”, en la cual aparece la capacidad de comunicación. Los niños y niñas comienzan a desarrollar el lenguaje, lo que les permite comunicarse con otra persona. Este momento es muy importante para contribuir al desarrollo de habilidades de autorregulación.

Alrededor de un año, los niños y niñas van adquiriendo cada vez más autonomía, ya son capaces de hacer multitud de cosas por sí mismos. Por ello se puede observar que a esta edad los pequeños y pequeñas tienden a tener más conductas de acercamiento y menos conductas de evitación.

Al año y medio, los niños y niñas van empezando a tener mayor interés sobre las demandas sociales para regular sus respuestas y comportamientos según éstas.

Cumplidos los dos años de edad, se ve que los pequeños y pequeñas ya han adquirido una madurez notable sobre las habilidades de autorregulación emocional. Se puede observar cómo controlan mejor su impulsividad, son capaces de tener un mayor control sobre sus actos gracias, en gran parte, al desarrollo del lenguaje.

- *Factores exógenos:* referidos a la influencia de los adultos y más concretamente de la madre en la conductas de autorregulación de las emociones que adquieren los niños y niñas.

Se ha observado que los niños y niñas tienden a tener conductas de autorregulación emocional más complejas cuando su madre o cuidador de referencia se muestran participativos. Cuando la persona de referencia para el niño o niña tiene una actitud pasiva, los pequeños y pequeñas tienden a tener conductas para buscar contacto con el adulto y para llamar la atención de éste. En cambio, cuando la persona de referencia demuestra una actitud activa, los niños y niñas tienden a tener actitudes más autónomas y participativas. Como Ato, González y Carranza (2004) señalan:

La presencia activa de la madre favorece el uso de estrategias de autorregulación emocional más sofisticadas por parte del niño, y por otro que la sensibilidad del cuidador y su capacidad para proporcionar ambientes y estrategias adecuadas, son una fuente de influencia muy importante en el desarrollo de las habilidades del niño. (p.76)

Como bien dicen Winsler, De León, Carlton, Barry, Jenkins y Carter, 1997, citado en Serrano (2013):

Es importante considerar la influencia que tiene la autorregulación de las emociones dentro del contexto académico. Los niños preescolares que siempre muestran mayor autorregulación poseen ciertas características: tienen mayor control de atención, inhibición motriz, aceptan ser gratificados dentro de un espacio de tiempo razonable, poseen mejores destrezas sociales, su interacción con pares y adultos es positiva y frecuente. (p.38)

3.7. Autorregulación emocional y Mindfulness

Según Santiago Moll (2015), existen las emociones y son necesarias por el simple hecho de que son las que nos hacen tomar las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida. Si no existieran las emociones no actuaríamos de ninguna forma ante los estímulos que se nos presentan en el día a día y esto es algo esencial para poder sobrevivir en el mundo en el que vivimos. Por ejemplo, en una situación de peligro en la que nos persigue un oso, nuestra emoción principal es el miedo, por lo que nuestra decisión sería salir corriendo, mientras que si las emociones no existiesen no reaccionaríamos de ninguna forma y ese oso terminaría cogiéndonos.

Este autor piensa que el Mindfulness es una técnica que está íntimamente conectada con las emociones, ya que a través de esta meditación se logra crear una conexión y un equilibrio entre la emoción y la respuesta que damos ante esa emoción. Para que este equilibrio se logre se necesita un “espacio” entre la emoción y la respuesta y cuanto más grande sea este espacio mejor reaccionaremos a la emoción, ya que si no dejamos suficiente espacio podríamos reaccionar de forma impulsiva, incluso llegar a hacer daño a los demás. (Moll, 2015). En opinión de Nhat (2015): “El Mindfulness es una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea” (p.12).

Además, existen diversas pruebas que confirman que la técnica Mindfulness puede aumentar el buen desarrollo de las habilidades para autorregular las emociones. Igualmente puede ser muy útil para disminuir las experiencias de emociones negativas en situaciones límite y así evitar reaccionar de forma impulsiva (Didonna, 2011). Como nos comentan Schoeberlein y Sheth (2012): “El mero acto de detenerse para respirar

puede ayudarte a desacelerarte, a ver las cosas con una perspectiva más amplia y a redirigir la energía de la situación” (p.22).

En cierto modo, el Mindfulness consiste en evitar que estas emociones negativas nos afecten en nuestro día a día. Ahora bien, no se trata de evitar las emociones negativas, porque son algo que tiene que existir y debemos experimentarlas al formar parte de nosotros. De lo que se trata es de que a través del uso del Mindfulness, pensemos en esas emociones como simplemente eso, emociones, y no las juzguemos como buenas o malas. Nos ha pasado algo, hemos sentido una emoción y puede que hayamos reaccionado a tal emoción de una u otra forma, pero no debemos pensar en nada más, sólo vivir lo ocurrido y si lo pensamos (porque a veces es inevitable) no juzgarlo ni etiquetarlo de ninguna forma, sino aceptarlo tal y como es. Esta aceptación nos llevará a la relajación inmediata.

4. OBJETIVOS


Con este trabajo se busca conseguir los siguientes objetivos:

- Averiguar si es factible introducir la técnica Mindfulness en aulas de 2 a 3 años.
- Conocer la técnica Mindfulness y sus beneficios a nivel educativo.
- Relacionar el Mindfulness con la autorregulación emocional.
- Saber si a ésta edad el alumnado conoce las emociones básicas.
- Conseguir la autorregulación de sus emociones mediante el Mindfulness.
- Llevar al aula herramientas para trabajar las emociones.

5. METODOLOGÍA

Para dar respuesta a los objetivos planteados en el punto anterior, se ha diseñado una intervención directa en el aula, planteada como un taller que consta de una serie de actividades Mindfulness agrupadas en 19 sesiones. Éstas pueden ser usadas en cualquier momento y por cualquier persona en sus aulas. Pero en este caso, para lograr alcanzar los objetivos del trabajo, poder llegar a conclusiones más reales y poder analizar posibles fallos en la propuesta, se han llevado a cabo. Esta propuesta se ha puesto en práctica durante 4 semanas, más concretamente durante 19 días del mes de abril del año 2016, tal y como se muestra a continuación:

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

 No lectivo.

 Taller Mindfulness.

Para que el Mindfulness tenga éxito hay que ser estable y paciente, por lo que las sesiones se tienen que realizar en momentos fijos del día, todos los días a la misma hora y con más o menos la misma duración (30 minutos aproximadamente). El Mindfulness no tiene efectos inmediatos sino que necesita tiempo y dedicación. Se ha de ser constante para que se puedan ver los resultados.

Además, en relación al espacio, las actividades se han de realizar en un ambiente tranquilo y relajado, en el que el alumnado se sienta cómodo y confiado ya que es muy importante para la puesta en práctica del Mindfulness que no haya interrupciones.

Ante todo, este taller se ha planteado bajo un desarrollo progresivo, es decir, que se empiezan a trabajar las actividades enfocadas al mundo exterior del alumnado terminando por aquéllas que se adentran en el mundo interior.

En primer lugar, durante la primera semana, se introduce al alumnado en el Mindfulness y se les empieza a proporcionar técnicas para concienciarlos y relacionarlos con la Naturaleza y los elementos del mundo que les rodea. En segundo lugar, durante la segunda y tercera semana, se empieza a trabajar la respiración junto con las emociones y sentimientos, irrumpiendo poco a poco en el mundo de los pequeños y pequeñas, enseñándoles técnicas de autorregulación emocional a través del Mindfulness. Por último, la cuarta semana se intenta que el alumnado trabaje sus propios pensamientos.

Por otra parte, esta intervención tiene como base principal el juego, el cual tiene un gran valor educativo ya que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas y es una de las actividades básicas y esenciales de la primera infancia (Romero y Gómez, 2008). Además, el juego es un derecho fundamental de los niños y niñas, “El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho” (Artículo 7 de la Declaración de los Derechos del Niño, 30 de noviembre de 1959).

Como ya se ha mencionado, todas las sesiones se desarrollan mediante juegos y dinámicas para facilitar que el alumnado se sienta motivado y se consiga una participación activa, pero aparte de esto se destacan otras características metodológicas igual de importantes. Una de ellas es la voluntariedad de las actividades, en cada sesión el alumnado es libre de participar o no. No se debe obligar a nadie a hacer nada, aunque sí animar. Otra característica es el carácter significativo de las actividades, es decir, que responden a una necesidad del alumnado y del profesorado, no son simples actividades aisladas sino que se llevan a cabo para resolver un problema real. Además, la

intervención es flexible e inclusiva, tiene en cuenta a todo el alumnado, independientemente de cuáles sean sus características, da respuesta a todas las necesidades que se presentan en el aula.

6. DESARROLLO Y ANÁLISIS DE INTERVENCIÓN

6.1.¿A quién va dirigida la intervención?

La intervención está dirigida a niños y niñas de un aula de 2 a 3 años con una ratio de 20 alumnos y alumnas.

6.2.Duración de la intervención

Como ya se ha mencionado anteriormente, la intervención está programada para realizarse en 4 semanas, más concretamente en 19 días. Cada día se llevará a cabo una sesión, que consiste en la puesta en práctica de más de una actividad dependiendo de la duración de éstas, ya que cada sesión debe durar más o menos lo mismo.

Las sesiones se llevarán a cabo a primera hora de la mañana, en el momento de la asamblea, aunque hay ciertas actividades que se pueden realizar en cualquier momento de la jornada, puesto que se proporcionan recursos que el alumnado puede utilizar cuando lo necesite.

Además, se trata, mayormente, de técnicas de relajación por lo que algunas actividades se repetirán y usarán para buscar unos minutos de calma durante los momentos del día que haga falta. En estas edades es muy importante la repetición, ya que el alumnado interioriza mejor las actividades, incluso las puede llegar a imitar en sus juegos cotidianos, jugando con sus muñecos o con sus iguales. Como enuncia Sharma (2010): “La repetición es una poderosa herramienta para la enseñanza. Mediante la repetición, una idea nueva se convierte rápidamente en una convicción”. (p.53)

6.3.Objetivos de la intervención

A continuación, se expone el listado de los objetivos generales y específicos que se buscan conseguir con esta intervención directa en el aula (basados en la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía):

- Objetivos generales:
 - o Involucrar y animar al profesorado a introducir técnicas de relajación en las aulas de Educación Infantil.

- Respetar la Naturaleza.
 - Aprender a ser conscientes y disfrutar del “aquí” y “ahora”.
 - Aumentar las habilidades de atención y concentración del alumnado.
 - Desarrollar los sentidos.
 - Promocionar el bienestar personal y social.
 - Reducir el estrés y la ansiedad del alumnado y del profesorado.
 - Tomar conciencia de la respiración en situaciones emocionales.
 - Aumentar el autoconocimiento y autoestima del alumnado.
 - Trabajar habilidades de autorregulación de las emociones.
 - Proporcionar herramientas y recursos emocionales.
 - Llegar a conseguir un equilibrio emocional.
 - Mejorar la convivencia y el clima del aula a través de la conciencia emocional.
 - Fomentar y trabajar las habilidades personales y sociales.
 - Educar en valores.
- Objetivos específicos:
- Iniciar al profesorado y al alumnado en el Mindfulness.
 - Disfrutar de las actividades cotidianas.
 - Amar y respetar los seres vivos y los elementos de la Naturaleza.
 - Caminar, observar, escuchar, sentir, saborear y oler de forma consciente.
 - Aumentar la creatividad y la imaginación.
 - Aprender a controlar la respiración.
 - Crear momentos de calma en el aula.
 - Trabajar la atención y la concentración en la realización de las tareas.
 - Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
 - Tomar conciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
 - Reconocer, identificar, regular y controlar las propias emociones.
 - Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones propios.
 - Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
 - Enriquecer las relaciones entre el alumnado.

- Respetar y ayudar a los demás.
- Fomentar y trabajar la empatía.

6.4.Desarrollo de las sesiones.

Sesión 1
Nombre: “Mascota Mindful”
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al profesorado y al alumnado en el Mindfulness. - Enseñar algunas pautas necesarias. - Motivar al alumnado. - Involucrarlo en el taller. - Aumentar la imaginación.
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Primer contacto con la técnica del Mindfulness. - Iniciativa e interés por las actividades. - Actitud positiva ante la relajación. - Atención a la respiración.
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: “Mascota Mindful y sus pegatinas mágicas” <p>Al entrar en clase se debe crear un ambiente de intriga en el que se le dice al alumnado que va a conocer a un animalito que les va a acompañar durante unos días para aprender muchos juegos nuevos.</p> <p>Seguidamente, en el momento de la asamblea, se motiva y se capta el interés de los pequeños y pequeñas. Para ello se les sienta en círculo, cada uno en su cojín, y se les enseña una mochila que contiene una rana de peluche, unos carteles, unas pegatinas y el libro de <i>Un bosque tranquilo</i> de Mellado (2015). Sin mostrarle todavía el contenido, se les dice que en la mochila hay una amiguita nueva pero que le da mucha vergüenza salir, que se acaba de despertar. Mientras “desayuna” se sacan las pegatinas y se reparten; una vez repartidas se les explica que son pegatinas mágicas que nos ha regalado nuestra nueva amiga y que nos ayudan a relajarnos, que cada vez que se pongan la pegatina tendrán el poder de estar tranquilos y atentos.</p>

Con la ayuda de las pegatinas se introduce el Mindfulness a grandes rasgos, se les explica en qué consiste y que durante unas semanas van a trabajar esta técnica de relajación, la cual les va a ayudar a estar más tranquilos y a saber controlar lo que les pasa en cualquier momento, además de ayudarles a ser conscientes de lo que pasa “aquí” y “ahora”.

Después de la pequeña introducción, se vuelve a guiar la atención a la mochila. En primer lugar, se saca la rana y se le presenta al alumnado. En este momento entre todos y todas le tendrán que poner un nombre ya que va a ser la mascota Mindful. Una vez que le han puesto el nombre, la rana va pasando uno por uno dándoles un beso. Seguidamente se les dice que van a convertirse en rana y de forma pausada, haciendo hincapié en las respiraciones se les cuenta lo siguiente:

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad. (Snel, 2013, p.41)

Mientras se va recitando el texto se van haciendo los movimientos oportunos, por ejemplo, cuando dice “puede dar saltos enormes” saltar, cuando afirma “también puede estar sentada muy quieta” sentarse “se da cuenta de todo lo que pasa...” mirar a un lado, a otro, arriba y abajo, cuando dice “está quieta, muy quieta...” quedarse como estatuas, cuando dice “su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez...” respirar hondo hasta que se infle la barriga y soltar el aire despacio. Esto se hace un par de veces para que el alumnado lo interiorice y se les hace una serie de preguntas de comprensión como por ejemplo:

- ¿Os ha gustado ser ranas?
- ¿Qué hacía la rana?
- ¿Por qué no se cansa la ranita?
- ¿Qué le pasaba a su barriguita?

Se le explica que cuando estén nerviosos pueden sentarse en algún lugar y convertirse en rana.

- **Actividad 2: “Saludo al Sol”**

Una vez que se ha presentado la rana se pasa a enseñar la canción del saludo al Sol, se les explicará que todos los días empezarán la asamblea dándole la bienvenida al Sol, junto a la rana cantarán la siguiente canción:

Entro en mi corazón (las palmas de la mano juntas a la altura del corazón)
saludo al Sol (manos alzadas saludando hacia el techo)
saludo a la tierra (agachados saludando al suelo)
como una rana que salta al agua (saltar como la rana)
me arrastro como una serpiente (arrastrarse como la serpiente)
caminando subo la montaña (manos y pies en el suelo formando una montaña)
me rasco, me rasco las pulgas (rascarse las piernas con el pie, una a una)
y la rana vuelve a saltar (saltar como la rana)
adiós a la tierra (agachados saludando al suelo)
adiós al Sol (manos alzadas saludando hacia el techo)
y entro en mi corazón (las palmas de la mano juntas a la altura del corazón).

Se puede repetir varias veces (según el tiempo que se disponga) para que el alumnado vaya interiorizándola. No se la van a aprender en el momento, pero conforme pasan los días ya sabrán cantarla solos.

Para terminar la sesión, se sacarán de la mochila los carteles y se colocarán en la pared para recordarles que al iniciar la asamblea se hace el saludo al Sol y que hay que estar siempre sentados y atentos como la rana. Además, uno de los niños o niñas se llevará el libro *Un bosque tranquilo* de Andrés Mellado (2015) a casa. Cada día se lo llevará un niño o niña diferente a su casa para que sus padres se lo lean y sepan también qué es el Mindfulness.

Materiales:

- Cojines.
- Carteles.

- Pegatinas.
- Mascota Mindful.
- Cuento *Un bosque tranquilo* (Mellado, 2015).

Espacio: Se acondiciona el espacio de la asamblea con cojines para que el alumnado se sienta cómodo.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 2

Nombre: “Andamos conscientemente”

Objetivos:

- Amar y respetar los elementos de la Naturaleza.
- Disfrutar de las actividades cotidianas.
- Trabajar la atención y concentración.
- Caminar, sentir y observar de forma consciente.

Contenidos:

- Motivación por participar en las actividades.
- Valoración y cuidado de la Naturaleza.
- Atención y concentración.
- Observación de lo que les rodea.

Desarrollo:

- Actividad 1: “Saludo al Sol”

Esta sesión está dedicada a aprender a estar atentos, a caminar conscientemente, observando todo lo que nos rodea. Empezarán la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol que aprendieron el día anterior, con sus correspondientes movimientos.

Saludo al Sol

Entro en mi corazón

saludo al Sol

saludo a la tierra

como una rana que salta al agua

me arrastro como una serpiente

caminando subo la montaña

me rasco, me rasco las pulgas

y la rana vuelve a saltar
adiós a la tierra
adiós al Sol
y entro en mi corazón.

- **Actividad 2: “Tesoros del camino”**

Después del saludo al Sol se empezará con las actividades de atención y concentración. Se les pedirá a los niños y niñas que cuenten todo lo que han visto de camino al colegio, como por ejemplo los arboles, los animales, las flores... y que describan la sensaciones que les provoca el tiempo atmosférico en su cuerpo como, por ejemplo, lo que les provoca el frío en sus mejillas, el calor, la lluvia que les moja, el viento que casi los tira al suelo... (Snel, 2013).

- **Actividad 3: “Caminata consciente”**

Seguidamente se pasa a una actividad en la que el alumnado debe ser consciente de lo que pisa. En el suelo se habrán colocado diferentes materiales para que el alumnado pueda experimentar diferentes sensaciones en sus pies. Se coloca, por ejemplo, tierra, un barreño plano y largo lleno de agua, una colchoneta, piedrecitas pequeñas, hojas secas...

En primer lugar, se ponen todos descalzos y se quedan quietos en una parte del aula hasta que se les da la señal de que pueden andar. Una vez dada la señal el alumnado recorre el aula en silencio, poniendo toda su atención en lo que pisan, sintiendo en sus pies las diferentes texturas, reconociendo si el suelo esta frío, caliente, con piedras, mojados, blandito, duro crujiente... Una vez que han recorrido varias veces el aula, se sientan en sus cojines y se les hace preguntas para ver qué es lo que han sentido, cómo era el suelo que han pisado, etc.

- **Actividad 4: “La linterna”**

Siguiendo con la misma dinámica de andar atentos por el espacio y siendo conscientes de lo que pasa a su alrededor, se proseguirá con la actividad de la linterna. Ésta consiste en apagar todas las luces mientras todos se quedan quietos como estatuas, hasta que aparece la luz de una linterna y tienen que ir en esa dirección, callados y

despacio. Cuando llegan se tienen que quedar donde está el foco de luz hasta que lleguen todos. De ésta forma se consigue que todos presten atención a un mismo estímulo (De la Fuente y Del Pozo, 2014).

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Tierra, piedras, agua, hojas...
- Colchoneta.
- Linterna.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 3

Nombre: “Escuchamos conscientemente”

Objetivos:

- Ser conscientes del “aquí” y “ahora”.
- Disfrutar con las actividades cotidianas.
- Aumentar la imaginación.
- Escuchar de forma consciente los sonidos que nos rodean.

Contenidos:

- Atención a lo que escuchan.
- Identificación de diferentes sonidos.
- Motivación e interés por participar.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “La caja de música”**

A continuación, se esconde una caja de música por el aula mientras el alumnado se sienta en sus cojines. Se pide silencio porque hay algo por la clase que está sonando pero que hay que estar muy calladitos y sin hacer ruido para poder escucharlo. Una vez

que todos han escuchado la música se les pide que se pongan de pie muy despacito y que la busquen por el aula, guiándose por el sonido deben encontrar la caja de música (De la Fuente y Del Pozo, 2014).

- **Actividad 3: “La campanada”**

Una vez que encuentran la caja de música se les pide que se sienten de nuevo en sus cojines, ésta vez se saca de la misma mochila de la primera sesión una campana grande, se les pregunta si saben lo que es, y se hace sonar varias veces. Cuando ya se han familiarizado con la campana se les pide que cierren los ojos, que van a escuchar atentamente el sonido y tienen que levantar la mano cuando ya no la escuchan, cuando el sonido haya desaparecido por completo.

- **Actividad 4: “Las tres campanas”**

Seguidamente, se sacan otras dos campanas de la mochila, una mediana y otra pequeña. Se hacen sonar las tres, una a una, y se les pide que cierren los ojos de nuevo. Cuando todos están con los ojos cerrados se hace sonar una de las tres campanas, el alumnado debe adivinar cuál de las tres campanas ha sonado. Se puede hacer el ejercicio varias veces, incluso de forma individual para saber si realmente identifican el sonido con la campana correspondiente (De la Fuente y Del Pozo, 2014).

- **Actividad 5: “Seguimos el ritmo”**

Para finalizar la sesión se les pedirá que se pongan de pie. Se empezará, por ejemplo, dando una palmada y el alumnado debe repetir el sonido: A continuación, se da una palmada y se da un golpe en el suelo, el alumnado lo repite, y así sucesivamente deben imitar el sonido que escuchan (De la Fuente y Del Pozo, 2014).

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Una caja de música.
- Tres campanas, una grande, una mediana y una pequeña.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 4

Nombre: “Visitamos otro planeta”

Objetivos:

- Disfrutar de las actividades cotidianas como comer.
- Respetar los elementos de la Naturaleza.
- Observar, sentir, saborear y oler de forma consciente.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Trabajar la atención y la concentración.

Contenidos:

- Aumento de la imaginación.
- Motivación por participar en los juegos.
- Disfrute de las nuevas sensaciones.
- Cuidado de la Naturaleza.
- Propiedades de los objetos (blando, duro, rugoso, frío, caliente, pesado, ligero...).

Desarrollo:

- Actividad 1: “Saludo al Sol”

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Somos astronautas”

Para motivar al alumnado se les va a introducir en un juego simbólico, en el que se van a convertir en astronautas que van a visitar otro planeta. A continuación, se hace una simulación en la que se montan en un cohete y viajan a ese planeta; una vez allí se van a encontrar con una degustación de alimentos típicos de ese planeta.

Con anterioridad a la actividad se prepara en una mesa del aula una variedad de alimentos, los cuales en realidad el alumnado ya conocerá, pero al ser un juego simbólico harán como si nunca lo hubieran visto ni probado. Estos alimentos estarán cubiertos con platos, el alumnado no sabe lo que hay en esa mesa, con lo cual se les pide que se sienten en las sillas, que extiendan las manos y cierren los ojos.

Una vez que están todos preparados se les pone en la mano una pieza de fruta, un fruto seco, un poco de azúcar, un poco de sal... cuando todos tienen el alimento en la mano se les dice que ya pueden abrir los ojos pero sin decir nada, sólo tocar, mirar y oler lo que tienen en la mano. Seguidamente se les pide que cuenten cómo es lo que ven, a qué huele, si es blandito, duro, rugoso, frío, caliente... Una vez que todos lo han descrito se pasa a la degustación, se les deja que lo prueben y luego se procede de la misma forma que antes, preguntándole a qué sabe, si les ha gustado... (Snel, 2013).

- **Actividad 3: “Tocamos y sentimos”**

Siguiendo con el mismo juego simbólico, imaginando que están en otro planeta, siguen andando por la clase (el nuevo planeta) y se van a encontrar con un espacio donde hay diferentes materiales, nuevos para ellos y ellas. Se les pide que se sienten y de forma ordenada van a ir tocando los elementos nuevos del planeta (plumas, hojas, piedras, arena, césped...), de la misma forma que con los alimentos tendrán que transmitir las sensaciones que les da ese elemento, por ejemplo: la piedra pesa y está fría, el césped es suave, las plumas hacen cosquillas en las manos...

- **Actividad 4: “La manta”**

Para terminar la sesión, sin desviarse del juego simbólico, se pondrán cuatro de los elementos que han manipulado, tanto los alimentos, como los elementos de la actividad anterior bajo una manta. De forma individual se pondrán delante de la manta, deberán nombrar los elementos que hay debajo, de esta forma tendrán que estar concentrados y atentos, ya que la manta sólo se levantará unos segundos. El alumno o alumna tiene que intentar recordar el máximo número de cosas que hay debajo de la manta (Snel, 2013).

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Alimentos (frutas, azúcar, sal, frutos secos)
- Elementos de la Naturaleza (piedras, arena, hojas, plumas...)
- Una manta.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 5

Nombre: “¡Recordamos la semana!”

Objetivos:

- Motivar al alumnado.
- Disfrutar de las actividades cotidianas.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Trabajar la atención y la concentración.
- Amar y respetar los elementos de la Naturaleza.

Contenidos:

- Actitud positiva ante la relajación.
- Recordatorio de técnicas de atención y observación de lo que les rodea.
- Cuidado de la Naturaleza.
- Aumento de la imaginación.
- Identificación de diferentes sonidos.
- Motivación por participar en los juegos.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2:”Mascota Mindful”**

Esta sesión es de recordatorio, una de las actividades seleccionadas es la de la mascota Mindful. Esta actividad consistía en convertirse en rana mientras se les cuenta la siguiente historia:

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad. (Snel, 2013)

- **Actividad 3: “Linterna”**

Seguidamente se pasará a hacer la actividad de la linterna realizada en la segunda sesión.

- **Actividad 4: “Caja musical”**

A continuación, se lleva a cabo la actividad de la caja musical realizada en la tercera sesión.

- **Actividad 5: “La manta”**

Por último, se lleva a cabo la última actividad de la cuarta sesión, la manta.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Mascota Mindful.
- Una linterna.
- Una caja de música.
- Una manta.
- Elementos para poner debajo de la manta.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 6

Nombre: “Para relajarnos”

Objetivos:

- Crear momentos de calma en el aula.
- Trabajar la atención y concentración.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Aprender a controlar y regular sus emociones.
- Amar y respetar los demás seres vivos.

Contenidos:

- Mostrar actitud positiva ante la relajación.
- Interés por descubrir herramientas para la relajación.

- Concentración y atención.
- Aumento de la imaginación.
- Atención a la respiración.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Rincón de la calma”**

Esta actividad tiene como base la cesta y la mesa de la paz del método Montessori, recurso muy útil para que los pequeños y pequeñas consigan relajarse y puedan solucionar sus conflictos de forma pacífica. Se puede utilizar tanto de forma individual como colectiva ya que sirve para solucionar problemas tanto personales como colectivos, por ejemplo, si un alumno o alumna necesita un momento de relajación en solitario o si se ha originado algún conflicto entre dos o más alumnos y alumnas pueden acudir al rincón de la calma para solucionar lo que ha pasado.

Para poner en práctica el rincón de la calma se elige un lugar tranquilo en el que los niños y niñas puedan sentarse sin ningún tipo de distracción o interrupción. En el lugar elegido se coloca una alfombra suave y cojines, en los que el alumnado se pueda sentar, una flor o un adorno que simbolice la paz y la calma, un reloj de arena, elementos relajantes como pelotas antiestrés, palo de lluvia, un recipiente con arena (tipo jardín zen), una campana, peluches que puedan abrazar, cuentas y abalorios para hacer collares...

En primer lugar, se les presentará a los niños y niñas el rincón, se les explicará cómo pueden usarlo cuando están enfadados, tristes, nerviosos... Seguidamente, se les enseñará que cuando se sientan enfadados, podrán sentarse en la mesa y poner el reloj, en ese tiempo podrán relajarse con el jardín zen, tocar la pelota antiestrés... hasta que se sientan relajados y calmados.

En el caso de que el conflicto sea entre dos o más pequeños y pequeñas, podrán ir juntos a la mesa de la paz y poner el reloj de arena, en ese tiempo estarán callados

manipulando los objetos de la mesa, una vez terminado el tiempo, ya que están relajados, hablarán e intentarán solucionar el conflicto de forma pacífica. Se establece un turno de palabra, el cual se manifestará con la flor de la paz, el primero que habla coge la flor y expone sus sentimientos y aporta una solución al problema. Una vez que ha terminado le pasa la flor al siguiente, así hasta que todos los implicados en el conflicto hablen. Llegado este momento, hacen sonar juntos la campana, este sonido anuncia al resto del aula que el conflicto ha quedado solucionado.

- **Actividad 3: “Botón de pausa”**

Es un estilo al rincón de la calma pero más inmediato, más instantáneo. Se trata de decirle al alumnado que a partir de ese momento su ombligo va a ser un botón mágico. Se sientan en círculo y se aprietan el ombligo, a partir de ese momento se les explica que tienen que estar un minuto calladitos, calladitos, con los ojos cerrados y quietos como la rana. Una vez hecho esto se les cuenta que cuando se sientan muy nerviosos o tengan ganas de correr y gritar y en ese momento no puedan tienen que presionar el “botón”. Se les dice que el botón es mágico igual que las pegatinas, cuando lo presionan se deben sentar, cerrar los ojos y respirar muy despacio, como la rana hasta que se sientan mejor.

- **Actividad 4: “Sonido de la abeja”**

Para terminar la sesión, se hará una actividad de relajación, en la que el alumnado debe ser consciente de su respiración, y de lo que ésta les provoca. Se trata de imitar el sonido de una abeja y de sentir como vibra la cabeza cuando emitimos ese sonido (De la Fuente y Del Pozo, 2014).

En primer lugar, se sentarán todos en círculo, se taparán los oídos y tendrán que hacer el sonido de la abeja: mmmm. A continuación, cuando todos saben realizar el sonido se harán dos grupos, un grupo serán las abejas y el otro serán flores. Los que hacen de flores se tendrán que sentar dentro de los aros que habrá repartidos por la clase, se tendrán que quedar muy quietos y en silencio mientras que los que hacen de abejas se quedarán de pie. Seguidamente se les dice a las flores que tienen que cerrar los ojos y taparse los oídos. Una vez que las flores tienen los oídos tapados y los ojos cerrados se reparte una pluma a los niños y niñas que hacen de abejas. Éstos empiezan a

hacer el sonido de la abeja (mmmm) mientras les hacen cosquillas con las plumas por la nuca y las orejas a las flores. Pasado un tiempo, se cambian los papeles.

Por último, se sientan todos y hablan de lo que han sentido siendo flores y siendo abejas.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Manta, cojines.
- Materiales de relajación (reloj de arena, pelotas antiestrés, jardín zen, palo de lluvia...)
- Campana.
- Aros.
- Plumas.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 7

Nombre: “Como perritos”

Objetivos:

- Amar y respetar los demás seres vivos.
- Aumentar la imaginación.
- Aprender a controlar la respiración.
- Escuchar de forma consciente.
- Crear momentos de calma en el aula.
- Trabajar la atención y la concentración.

Contenidos:

- Mostrar actitud positiva ante la relajación.
- Interés por descubrir herramientas para la relajación.
- Concentración y atención.
- Aumento de la imaginación.
- Atención a la respiración.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Pajita consciente”

Se reparte a cada alumno y alumna un vasito con un poco de agua y una pajita. Se trata de soplar por la pajita y hacer burbujas, se empieza soplando muy, muy flojo, casi que no se hacen burbujas, y se va aumentando cada vez más la intensidad hasta hacer pompas muy grandes.

- Actividad 3: “Relajación guiada-Perritos mojados”

Para terminar la sesión, se habla de las mascotas, de si algún niño o niña tiene perro en casa, de cómo se llaman, de si saben cómo andan, cómo hablan... Una vez hablado un poco de las ideas previas se les introduce en un juego simbólico, en el que se simula ser perritos que van a dar un paseo. Se les cuenta el siguiente cuento motor:

¡Vamos a dar un paseíto por el parque! Mirad cuántos árboles, cuántas flores. ¡Oh! ¿Qué es aquello que se ve a lo lejos? Parece un lago. ¿Queréis que nos demos un chapuzón? Vamos a ir andando muy despacito hasta allí. ¡Oh! ¡Qué fresquita está el agua! ¡Vamos a nadar un poquito! Así como los perritos (se simula que nadan) ¡Mirad! Nuestro dueño nos está llamando, así que tenemos que salir del agua. Estamos muy mojados, por lo que tendremos que secarnos. Primero la cabeza (los niños sacudirán la cabeza), después las patitas (los niños moverán los brazos y después las piernas), y por último el rabito. ¡Qué sequitos y qué limpios estamos! ¿Verdad? ¡Qué fresquito hace! Vamos a dormir un ratito la siesta, que estamos muy cansados de tanto jugar y nadar.

Cuando se termina de contar la historia (que hemos inventado para la ocasión), se tumban todos con sus cojines y cierran los ojos, respirando lentamente, sin moverse, sintiendo como se infla su barriga.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Vasos con agua.
- Pajitas.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 8

Nombre: “Como globos”

Objetivos:

- Aumentar la imaginación.
- Aprender a controlar la respiración.
- Escuchar de forma consciente.
- Crear momentos de calma en el aula.
- Trabajar la atención y la concentración.

Contenidos:

- Mostrar actitud positiva ante la relajación.
- Interés por descubrir herramientas para la relajación.
- Concentración y atención.
- Aumento de la imaginación.
- Atención a la respiración.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Pañuelo consciente”**

Se coloca al alumnado en fila mirando a la pared y se le reparte a cada uno un pañuelo de papel. A continuación, se les dice que tienen que poner el papel en la pared sujetos con una mano, seguidamente deberán soplar y conseguir que el pañuelo no se caiga al suelo. También se puede probar con molinillos de papel, con papel de seda intentando soplarlo hacia arriba sin que se caiga al suelo...

- **Actividad 3: “Relajación guiada-Somos globos”**

Para esta actividad el alumnado se sienta en sus respectivos cojines en círculo, a continuación, se les dice que van a convertirse en globos, que van a ir volando por el cielo. Una vez introducida la historia se les cuenta el siguiente cuento motor:

Un día de mucho sol, un globo llamado “Gondy” decidió salir a pasear. Gondy para poder volar por el cielo se tenía que inflar. Así que venga, vamos a inflarnos como Gondy para poder volar con él. Venga, estiramos los brazos hacia arriba, todo lo que podamos, ya nos hemos inflado (el alumnado deberá inspirar inflando su cuerpo todo lo que pueda mientras que estiran los brazos). Entonces, Gondy estaba paseando por el cielo, entre las montañas y junto a los pajaritos, cuando de repente un aire muy, muy fuerte lo arrastró hacia unos árboles (soplan todo lo que pueden) y se quedó enganchado (se tambalean de un lado a otro y dejan de estirar los brazos mientras exhalan el aire fuertemente por la boca); pero una hormiguita le rescató y éste siguió volando por el cielo (deberán estirar los brazos de nuevo mientras inspiran inflándose de nuevo). Pero de pronto otra ráfaga de viento lo arrastró y chocó contra una montaña (los niños/as tienen que dejar de estirar los brazos mientras exhalan el aire fuerte por la boca). Pero no le pasó nada. Así que, venga, sigamos volando (los vuelven a estirar todo lo que puedan mientras inhalan el aire por la nariz). ¡Oh! ¿Escucháis eso? ¿Qué es ese ruido? Oh no, un pajarito ha picoteado el globo y nos vamos a desinflar (el alumnado exhala el aire poco a poco) ¡Nos estamos desinflando! ¡Nos caemos al suelo! Poco a poco aterrizamos en una pradera llena de flores (los niños y niñas se relajan y se tiran al suelo). Pero no nos ha pasado nada ni a nosotros ni a Gondy, así que como estamos muy, muy cansados nos quedamos tranquilitos, acostados sobre las flores, estiramos las piernas, los brazos, cerramos los ojos, y respiramos muy despacito, sintiendo cómo el globo se infla y se desinfla.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Pañuelos de papel.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 9

Nombre: “¡Recordamos la semana!”

Objetivos:

- Crear momentos de calma en el aula.
- Trabajar la atención y concentración.
- Amar y respetar los demás seres vivos.
- Aumentar la imaginación.
- Aprender a controlar la respiración.
- Escuchar de forma consciente.

Contenidos:

- Mostrar actitud positiva ante la relajación.
- Interés por descubrir herramientas para la relajación.
- Concentración y atención.
- Aumento de la imaginación.
- Atención a la respiración.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Sonido de la abeja”**

A continuación, se pasará a realizar la actividad del sonido de la abeja, siendo la mitad del alumnado las flores y la otra mitad las abejas, como ya se ha explicado en la sexta sesión.

- **Actividad 3 : “Pajita consciente”**

Seguidamente, como la repetición es muy importante para que los niños y niñas recuerden las actividades y para qué sirvan, se volverá a realizar la actividad de la pajita consciente de la séptima sesión.

- **Actividad 4: “Somos globos”**

Por último, para terminar la sesión se llevará a cabo la actividad de relajación guiada “somos globos”, explicada en la octava sesión.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Aros.
- Pañuelo de papel.
- Cojines.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 10

Nombre: “Nuestras emociones”

Objetivos:

- Reconocer e identificar las propias emociones.
- Conocer y manifestar los sentimientos y emociones.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.

Contenidos:

- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Identificación de las emociones básicas.
- Aumento de la autoestima.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Panel de las emociones”**

Esta sesión ya está dedicada más concretamente a las emociones. Aunque las anteriores sean herramientas para conseguir la calma y la tranquilidad, y por lo tanto se trabajen la autorregulación de las emociones de forma indirecta, aquí se habla de las emociones propiamente dichas.

Primero, el alumnado se sentará en sus cojines. Se les irá mostrando una imagen que representa la emoción de la alegría, otra del enfado, otra del miedo y otra de la tristeza. Se les irá enseñando una a una e irán hablando sobre esa emoción.

A continuación, se pegarán las imágenes en un panel de cartulina que previamente se habrá pegado en la pared. Seguidamente, de uno en uno, irán saliendo y eligiendo una emoción; en ese momento tendrán que hacer los gestos necesarios para imitar la emoción que han elegido, por ejemplo, si alguien ha elegido el enfado, tendrá que poner y hacer gestos de enfado, si alguno ha elegido la tristeza lo mismo, y así sucesivamente hasta que todo el alumnado haya participado.

- **Actividad 3 : “Varita Mágica”**

Para seguir con la misma dinámica, cuando todos hayan representado la emoción que han elegido se vuelven a sentar para explicarles el siguiente juego.

Esta actividad consiste en que el docente tiene en su poder una varita mágica, la cual tiene el poder de transformar nuestras emociones. Los niños y niñas estarán por el aula dando vueltas mientras suena una canción relajante y el docente los seguirá. En cualquier momento el docente puede señalar a un alumno o alumna y decirle, por ejemplo: *¡Abracadabra, pata de cabra, quiero que seas el MIEDO!* El niño o niña que haya señalado debe seguir andando por la clase representando esa emoción, mientras que el docente va transformando a todo el alumnado. De esta manera se puede observar qué niños o niñas reconocen la emoción y si saben representarla correctamente.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Panel de las emociones (cartulina)
- Imágenes de las emociones (alegría, tristeza, enfado y miedo)
- Una barita mágica (una rama seca de un árbol con una estrella de goma eva pegada en uno de los extremos)

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 11

Nombre: “¿Cómo te sientes?”

Objetivos:

- Reconocer e identificar las emociones.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Fomentar y trabajar la empatía.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.

Contenidos:

- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Identificación de las emociones básicas.
- Aumento de la autoestima.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Bolsa de las emociones”**

Esta actividad es una continuación de lo trabajado en la sesión anterior. En esta ocasión el docente llevará una bolsa o saquito lleno de piedras. Estas piedras tendrán dibujada una emoción. Se trata de que uno por uno vayan sacando al azar una piedra de la bolsa e identifiquen de qué emoción se trata.

- **Actividad 3: “Globo mensajero”**

Para empezar esta actividad, el alumnado y el docente se sentarán en círculo. Empezará el docente sacando un globo con una sonrisa dibujada. Se lo pasa al niño o niña que tiene a su derecha preguntándole “¿Cómo te sientes?”; el niño o niña deberá responder si se siente feliz, triste, enfadado o con miedo. Una vez que éste ha

respondido le pasará el globo a su compañero o compañera haciéndole la misma pregunta, y así sucesivamente hasta que todos y todas hayan respondido y preguntado y el globo regrese otra vez a las manos del docente.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Bolsa con piedras (pintadas con cada emoción)
- Globo con una cara feliz.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 12

Nombre: “¡Adiós miedos!”

Objetivos:

- Reconocer, identificar y controlar las emociones.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Tomar consciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Fomentar y trabajar la empatía.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.

Contenidos:

- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Identificación de las emociones básicas.
- Aumento de la autoestima.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Masajes”

Esta actividad consiste en dar masajes. En primer lugar, todos sentados en sus cojines le tendrán que dar masajes a unos muñecos que previamente el docente ha repartido. Éste les irá dando las órdenes oportunas de dónde deben darle el masaje, por ejemplo: *masajeamos primero los pies, después vamos subiendo por las piernas, a continuación la espalda, bajamos por los brazos y llegamos a las manos.*

Seguidamente, se pondrán por parejas. Un integrante de la pareja permanecerá de pie y quieto con los ojos cerrados mientras que el otro integrante le hará el masaje, luego se cambiarán los roles. En este caso el masaje simulará una ducha, el alumno o alumna que comienza dando el masaje tendrá que simular que le echa, en primer lugar, agua, pasando las manos suavemente por el cuerpo del compañero o compañera desde la cabeza hasta los pies. En segundo lugar, se pasará a lavarse la cabeza; el “masajista” simula coger el jabón y se le hace un pequeño masaje suave en el pelo del compañero o compañera. A continuación, otra vez agua para quitar el jabón, seguidamente se pasa a enjabonar el cuerpo, haciendo pequeños círculos con sus manos, el “masajista” masajea todo el cuerpo de su amigo o amiga. Una vez enjabonado se enjuaga de la misma forma. Por último, hay que secar, se van dando pequeños golpecitos suavemente por todo el cuerpo y finalmente, se cubre al compañero con la toalla que se representará dándole un gran abrazo.

- Actividad 3: “Fantasma come miedos”

En esta actividad el docente lleva a la clase el “fantasma come miedos”, que estará realizado con una caja de cartón y un fantasma dibujado. El fantasma tendrá la boca abierta, por lo que en la caja se hará una rendija simulando la boca. Cuando están todos los niños y niñas sentados en sus cojines se les presentará a su nuevo amigo: el fantasma come miedos y hablarán sobre qué es el miedo y si ellos tienen miedo de algo.

A continuación, se le pide al alumnado que dibuje aquellas cosas que les producen miedo. Una vez acabado los dibujos, irán saliendo uno a uno para explicar qué es lo que les produce miedo para que entre todos le puedan proponer alguna solución. Posteriormente, cada niño y niña introducirá su dibujo en la boca del fantasma y explicaremos que, una vez introducido el dibujo, éste se comerá los miedos y desaparecerán.

También se les puede decir que cuando tengan miedo de algo lo dibujen y se lo den de comer al fantasma; por ejemplo, si en casa se acuerdan de que algo les daba mucho miedo pueden dibujarlo y traerlo a clase para que el fantasma se lo coma.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Muñecos.
- Fantasma come miedos (una caja de cartón)
- Folios y colores.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 13

Nombre: “¡A reír!”

Objetivos:

- Reconocer e identificar las emociones.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Tomar consciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Fomentar y trabajar la empatía.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.

Contenidos:

- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Identificación de las emociones básicas.
- Aumento de la autoestima.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Parte meteorológico”

Sentados en círculo, los niños y niñas cierran los ojos y tienen que pensar en cómo se sienten por dentro. El docente les va diciendo que si ven que brilla el sol es que están relajados y felices, si hay nubes es que están enfadados o si está a punto de llover es que están tristes.

A continuación, cada uno va expresando lo que ha sentido, cada uno va diciendo cómo se siente en ese momento. Cuando todos han dicho su estado de ánimo, se les explica que al igual que el tiempo cambia y un día hace sol y al ratito salen las nubes y llueve, nuestros sentimientos también pueden cambiar: que un día que estamos tristes puede pasar algo para que nos pongamos contentos; sólo tenemos que esperar, aceptando cómo nos sentimos, porque no es malo estar triste ni enfadado ya que es parte de nosotros, de nuestro tiempo interior, de nuestros sentimientos.

- Actividad 3: “Reír es sano”

En esta actividad el objetivo es reírse, a los niños y niñas les encanta reírse y más si pueden hacerlo fuerte. Se trata de que todos sentados en círculo se rían, empezará el docente diciendo “¡Ay, qué risa tengo! Y se reirá a carcajadas fuertes. Seguidamente, el niño o niña que se siente a su lado tendrá que hacer lo mismo, seguramente cuando el niño o niña que le toque reírse se ría todos los demás se reirán ya que la risa es muy contagiosa. Cuando a tu lado hay alguien sonriendo o riéndose, tú tiendes a hacer lo mismo. Además, riéndote liberas mucha energía y cuando terminas de reír tu cuerpo

está relajado (Snel, 2013).

- **Actividad 4: “Relajación guiada - Espaguetis”**

Para terminar la sesión, se realizará una relajación guiada en la que se simulará ser espaguetis (Snel, 2013). En primer lugar, se sentarán en sus respectivos cojines y se les dirá que se van a convertir en espaguetis. Los espaguetis cuando se cocinan absorben todo el agua y se ponen gorditos, entonces cuando los cocinen ellos deberán coger aire y ponerse gorditos e inflados. Una vez hecha esta explicación se les contará lo siguiente:

Somos espaguetis, estamos todos metiditos en una bolsa, todos pegaditos, pegaditos y muy finitos y delgaditos (se tumbarán todos pegados aguantando la respiración para no inflar la barriga) pero de repente viene un cocinero y abre el paquete, nos coge y nos mete en una olla llena de agua (todos se tienen que esparcir rodando por el aula) ¡Oh, no!, el agua empieza a hervir y nosotros nos empezamos a inflar (los niños y niñas deben coger aire hasta sentir sus barrigas infladas y soltarlo, así varias veces). Bien, ya nos han sacado del agua, ya podemos descansar en el plato.

Para terminar se quedan todos relajados y estirados en el suelo sintiendo su respiración.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Cojines.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 14

Nombre: “¡Recordamos la semana!”

Objetivos:

- Reconocer e identificar las emociones.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno

mismo.

- Tomar consciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Fomentar y trabajar la empatía.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.

Contenidos:

- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Identificación de las emociones básicas.
- Aumento de la autoestima.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Varita Mágica”**

Después de cantar la canción, se pasa a repetir la actividad de la varita mágica de la sesión 10.

- **Actividad 3: “Globo mensajero”**

A continuación, se lleva a cabo la actividad del globo mensajero de la sesión 11.

- **Actividad 4: “Masajes”**

Seguidamente, se hace la actividad de la sesión 12 pero sólo con la representación de la ducha, sin hacer los masajes a los muñecos puesto que ya conocen la forma de hacerlo.

- **Actividad 5: “Relajación guiada - Espaguetis”**

Para terminar la sesión, se realiza la relajación de los espaguetis de la sesión 13.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Varita Mágica.
- Globo.
- Cojines.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 15

Nombre: “Crisol y su estrella”

Objetivos:

- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Conocer, manifestar y explicar las propias emociones.
- Crear momentos de calma en el aula.
- Sentir de forma consciente.
- Trabajar la atención y la concentración.

Contenidos:

- Aumento de la autoestima.
- Actitud positiva ante la relajación.
- Aumento de la creatividad y la imaginación.
- Identificación de las emociones básicas.
- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Atención a sus pensamientos.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Crisol y su estrella”**

Una vez cantada la canción se sientan todos en sus respectivos cojines y se les

cuenta el cuento de *Crisol y su estrella* de Begoña Ibarrola (2006), el cual trabaja la confianza en uno mismo y aumenta la autoestima. Seguidamente se les hacen unas preguntas de comprensión para ver si han entendido y se han enterado bien de la historia.

- **Actividad3: “Mandamos mensajes con el pensamiento”**

Para reforzar lo que trabaja el cuento se hará una actividad sobre éste. En primer lugar, todos continúan sentados, se les pide que cierren los ojos, cuando todo el alumnado tiene los ojos cerrados se les dice que van a hacer como hacía Crisol en el cuento. Van a mandarle pensamientos, pero se lo van a mandar a quien quieran, y sólo tienen que pensar lo que le quieren contar, sin hablar, sólo con la mente, con el pensamiento. Por último, se les pregunta si quieren contar qué es lo que han mandado con el pensamiento y a quién se lo han mandado.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Cuento de *Crisol y su estrella* (Begoña Ibarrola, 2006).

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 16

Nombre: “El árbol de los deseos”

Objetivos:

- Amar y respetar los elementos de la Naturaleza.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Aprender a controlar la respiración.
- Crear momentos de calma en el aula.
- Conocer, manifestar y explicar los sentimientos y emociones.
- Mejorar el clima del aula para que las emociones puedan expresarse libremente.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.
- Respetar a los demás.
- Fomentar y trabajar la empatía.

Contenidos:

- Actitud positiva ante la relajación.
- Atención a la respiración.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Aumento de la creatividad y la imaginación.
- Identificación de las emociones básicas.
- Interés por descubrir emociones y sensaciones.
- Atención a sus pensamientos.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Árbol de los deseos”

Para la realización de esta actividad, todo el alumnado debe estar correctamente sentado y se les cuenta lo siguiente:

Nos sentamos cómodamente, como si fuésemos una ranita y cerramos los ojos. ¿Sentimos la respiración?, el aire entra y sale de nuestro cuerpo, ¿sentimos cómo nuestra barriga se infla y se desinfla? Ahora, vamos a imaginarnos que nos vamos a un país mágico, donde todo lo que hay nos gusta, hay un gran lago, donde hay muchas ranas, hay mucho espacio donde poder correr y jugar, todo está lleno de flores de muchos colores, se escuchan a los pájaros cantar, pero, ¿qué hay allí a lo lejos?, parece un árbol. ¡Vamos a acercarnos! Este árbol es muy grande y fuerte, ¡es el árbol de los deseos! Mirad allí arriba en sus ramas, hay muchas, muchas palomas blancas, cada una de ellas puede cumplir un deseo, vamos a pensar nuestro deseo con todas nuestras fuerzas y desearlo de corazón. ¿Ya sabemos que es lo que queremos pedirles a las palomas? Pues vamos a llamar a una de ellas para que acerque, se pose en nuestra mano y pueda escuchar nuestro deseo. ¡La paloma ya está en nuestras manos! Ahora le tenemos que contar muy, muy bajito nuestro deseo, para que nadie más pueda escucharlo. Para eso nos la ponemos muy cerca de nuestro corazón. Ahora, cuando ya le hemos pedido nuestro deseo abrimos la mano y dejamos que la paloma vuele libre y

la vemos alejarse para ir a cumplir nuestro deseo. Lo más seguro es que no nos lo cumpla hoy, ni mañana, ni la semana que viene pero hay que confiar en que se cumplirá. (Idea sacada de Snel, 2013)

- Actividad 3: “Amabilidad”

Para terminar la sesión, esta actividad consiste en que en círculo, se vayan pasando una pelota, pero a la vez que se la pasan tienen que decirle al compañero o compañera que recibe la pelota algo bonito, una cualidad física buena o de su personalidad que les guste, por ejemplo: “me gusta tu camiseta”, “hoy estás muy guapo/a”, “me ha gustado que juegues conmigo en el recreo”, “me gusta cuando compartes los juguetes conmigo”...

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Una pelota.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 17

Nombre: “Mandalas”

Objetivos:

- Crear momentos de calma en el aula.
- Tomar consciencia e identificar las características y cualidades positivas y negativas de sí mismo.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.
- Mejorar el clima del aula.

Contenidos:

- Aumento de la autoestima.
- Actitud positiva ante la relajación.
- Aumento de la creatividad y la imaginación.
- Atención a sus pensamientos.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “El tarro de la calma”

Esta actividad consiste en realizar un tarro de la calma, para el cual se necesitan tarros de plástico, agua, purpurina y pegamento líquido. En primer lugar, se reparte al alumnado un tarro de plástico a cada uno y cada una. Seguidamente se les llena con un poco de agua y tendrán que echarle unas gotitas de pegamento líquido para que se mezcle con el agua. A continuación, se les reparte un poco de purpurina y ellos y ellas tendrán que introducirla dentro del tarro donde ya está el agua y el pegamento líquido.

Una vez que todos tienen el tarro de la calma terminado se les explica que el tarro les sirve para relajarse y calmarse cuando están enfadados, tristes o sientan que en su cabeza hay muchos pensamientos e ideas revueltas. Cuando se sientan así deben agitar el tarro y mirar cómo poco a poco la purpurina que está revuelta y dando vueltas por el tarro (igual que están sus ideas en su cabeza) se van depositando en el fondo del tarro; lo mismo pasa con sus ideas y pensamientos, cuando estemos nerviosos lo que tenemos que hacer es sentarnos quietos un poco para que todo se tranquilice y poder sentirnos mejor.

- Actividad 3: “Dibujamos mandalas”

Para terminar la sesión se repartirán mandalas para que libremente puedan dibujarlos. Se pondrá una canción relajante de fondo mientras dibujan en silencio y tranquilos.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Tarros de plástico.
- Agua.
- Pegamento líquido.

- Purpurina.
- Mandalas.
- Lápices de colores.

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 18

Nombre: “Mandala de la Naturaleza”

Objetivos:

- Crear momentos de calma en el aula.
- Mejorar el clima del aula.
- Respetar y ayudar a los demás.
- Amar y respetar los elementos de la Naturaleza.
- Disfrutar de las actividades cotidianas.

Contenidos:

- Actitud positiva ante la relajación.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Aumento de la creatividad y la imaginación.
- Atención a sus pensamientos.
- Cuidado de la Naturaleza.

Desarrollo:

- **Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- **Actividad 2: “Correprisas y tumbona”**

Cuando terminan de cantar la canción se sientan todos a escuchar el cuento de *Correprisas y Tumbona*, de Begoña Ibarrola (2007), sobre la importancia de vivir tranquilos, sin prisas y disfrutando del momento, observando lo que tenemos a nuestro alrededor y disfrutando de ello.

- **Actividad 3: “Mandala de la Naturaleza”**

Para poder llevar a cabo esta actividad se deberá avisar a los padres y madres del alumnado que deben traer cosas de la Naturaleza como piedras, hojas, flores, arena... Una vez que terminan de escuchar el cuento hacen en el suelo del aula un mandala de la Naturaleza grande, con todos estos elementos que han traído de casa.

**Nota: No olvidar entregarle el cuento Un bosque tranquilo al alumno o alumna que le toque ese día.*

Materiales:

- Cuento de *Correprisas y Tumbona* (Ibarrola, 2007).
- Elementos de la Naturaleza (piedras, hojas, flores, arena...).

Espacio: El aula.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

Sesión 19

Nombre: “¡Recordamos la semana!”

Objetivos:

- Crear momentos de calma en el aula.
- Mejorar el clima del aula.
- Adquirir de forma progresiva confianza y una imagen ajustada y positiva de uno mismo.
- Fomentar y trabajar la empatía.
- Enriquecer las relaciones entre el alumnado.
- Aumentar la creatividad y la imaginación.

Contenidos:

- Actitud positiva ante la relajación.
- Aumento de la autoestima.
- Empatía.
- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Aumento de la creatividad y la imaginación.
- Atención a sus pensamientos.

Desarrollo:**- Actividad 1: “Saludo al Sol”**

Como en todas las sesiones se empieza la asamblea repartiendo las pegatinas mágicas y cantando la canción del saludo al Sol.

- Actividad 2: “Mandamos mensajes con el pensamiento”

Se repetirá la actividad de mandar mensajes con el pensamiento de la sesión 15.

- Actividad 3: “Amabilidad”

Seguidamente se realizará la actividad que trabaja la amabilidad de la sesión 16.

- Actividad 4: “Dibujamos mandalas”

Para terminar la sesión se dibujaran mandalas al igual que en la sesión 17.

- Actividad 5: “Seguiremos practicando el Mindfulness”

Al ser la última sesión se leerá y se reflexionará con el cuento de *Un bosque tranquilo* (Mellado, 2015) que se ha ido llevando a casa un día a la semana cada uno de los niños y niñas y se hablará de qué es lo que han aprendido y de si les ha gustado trabajar el Mindfulness.

Materiales:

- Una pelota.
- Mandalas.
- Lápices de colores.
- Cuento de *Un bosque tranquilo* (Mellado, 2015).

Espacio: El aula.**Temporalización:** 30 minutos aproximadamente durante la asamblea.

7. CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y LIMITACIONES

Para concluir con este trabajo, hemos de decir que creemos que la meditación no es ningún *lujo*, que todo el mundo puede hacer práctica de ella donde y cuando quiera. Seguro que algunas personas ya la han practicado alguna vez en su vida, aunque no supieran de la existencia de esta técnica como tal. Como nos dice Nhat (2015), “todo el mundo lleva en su interior la semilla del Mindfulness, una semilla que, si practicamos, crecerá y estará ahí cuando la necesitemos” (p. 16).

En nuestra opinión, lo que se trabaja con el Mindfulness resulta ser una necesidad implícita del adulto y del niño; y que a pesar de que se pueda llegar a creer que antes de los 3 años es muy difícil trabajar esta técnica, mediante la puesta en práctica de la propuesta aquí plasmada, se ha comprobado que no parece tan difícil iniciar a los pequeños y pequeñas en el Mindfulness. La razón fundamental sobre la que se fundamenta esta tesis se encuentra en que los niños y niñas son curiosos por naturaleza y observan constantemente todo lo que les rodea con mucha atención.

El objetivo primordial de esta intervención ha sido la de averiguar si es posible o no trabajar el Mindfulness con niños y niñas de 2 a 3 años. Una vez puesta en práctica la propuesta que hemos elaborado, podemos llegar a la conclusión de que, efectivamente, si es posible introducir esta técnica en las aulas del primer ciclo de Educación Infantil y que iniciarlos en el Mindfulness es una oportunidad para educar para la felicidad, mediante juegos, actividades, cuentos y canciones.

Por otro lado, hemos podido comprobar que los niños y niñas aprenden, evolucionan y se desarrollan de un modo muy rápido en tan sólo tres años. De ahí que consideremos esta etapa como una de las más importantes en la formación de una persona, ya que es cuando ésta comienza a formarse y desarrollarse. Una de las características que hemos analizado en este trabajo sobre el Mindfulness ha sido la capacidad que fomenta esta técnica de ver las cosas como si fuese la primera vez y, en este sentido, podemos decir que los niños y niñas juegan con ventaja. Todo lo viven por primera vez, por lo tanto tienen una mayor facilidad de disfrutar del momento presente, esto es, tienen más facilidad de centrarse en el “aquí” y “ahora” tan necesarios para la práctica del Mindfulness.

Otro de los objetivos propuestos ha sido llevar al aula herramientas para trabajar las emociones, de modo que mediante actividades basadas en el Mindfulness el alumnado aprendiera algunas técnicas para la autorregulación de sus emociones.

En este sentido, una de las limitaciones a las que nos hemos enfrentado se ha debido al tiempo que se ha dedicado para la puesta en práctica de las actividades. En media hora, algunas sesiones no se han podido llevar a cabo por completo al tener muchas actividades; pero a pesar de ello, como las sesiones tienen la ventaja de la repetición, se han alcanzado con éxito todos los objetivos planteados. Si alguna actividad no da tiempo a realizarse, el contenido que trabaja estará implícito muy probablemente en otra actividad, por lo que los objetivos siempre estarán cubiertos. Por ello, tiene la ventaja de que si no da tiempo a llevar a cabo toda la sesión, se puede elegir la actividad que más se adapte al momento, obviando o dejando para otro momento las actividades que no ha dado tiempo a realizar.

En este orden de cosas, hemos de decir que la imaginación es muy importante para la labor del docente, ya que para dar respuesta a todas las necesidades, para solucionar los imprevistos que puedan surgir y para llevar a cabo una buena programación es necesario ser muy creativos y buscar soluciones rápidamente. En este caso, cuando no ha dado tiempo a realizar las sesiones completas, se ha optado por suprimir algunas, eligiendo siempre en función del momento, de cómo se encuentre la clase y de las actitudes que el alumnado tuviera en el momento de la ejecución.

Por otro lado, como decíamos en la introducción, con este trabajo queríamos encontrar una posible solución a lo que nosotros consideramos que es una problemática actual y de gran envergadura. A parte de buscar técnicas de relajación debido al estrés y la ansiedad con la que convivimos, el hecho de que en el ámbito educativo no se lleve a la práctica la Educación Emocional nos parece un error, ya que este ámbito nos parece uno de los más importantes de cara al desarrollo de la persona. Saber identificar nuestras emociones y, por consiguiente, saber controlarlas resulta muy importante de cara a nuestra futura socialización y gracias a técnicas como el Mindfulness podemos llegar a conseguirlo.

Además de conseguir adquirir herramientas para vivir más tranquilos, los niños y niñas mediante esta técnica aprenden a practicar la atención y la concentración en el momento presente, aprenden a detenerse en los momentos en los que lo necesitan para evitar actuar de forma impulsiva, calmándose y buscando la mejor forma de actuar ante los estímulos. También aprenden a aceptar sus emociones tal y como son, sin evitar las emociones negativas, ya que éstas también forman parte de su vida.

Por otra parte, creemos que es importante atender a los contenidos académicos como se viene haciendo hasta ahora, pero consideramos que habría que tener presente la Educación Emocional, puesto que nos parece de suma importancia enseñar valores, emociones, habilidades sociales, motivación y autoestima. Es cierto que muchos de estos aspectos los van a trabajar los padres y madres en casa, pero los profesionales de la educación deben tener también la responsabilidad de contribuir en esta tarea tan difícil de educar las emociones.

Aunque muchos centros educativos están introduciendo nuevos métodos de enseñanza, la mayoría se sigue rigiendo por el método de “fichas”, con el cual el alumnado no aprende ni desarrolla casi nada. Actualmente la mayoría de centros educativos se centran en tratar los temas conceptuales, olvidándose en muchos casos de la imaginación, la creatividad y la curiosidad de los más pequeños y pequeñas. Los niños y niñas a esta edad son una fuente de creatividad, tienen la cabeza llena de ideas y de cosas inimaginables por un adulto, de ahí que en nuestra opinión no fomentarlas en la escuela pueda llegar a considerarse, si se nos permite la expresión, una limitación que “les corta las alas”. Con el Mindfulness, en cambio, se crearían momentos y experiencias en los que, mediante juegos y herramientas nuevas, se potencia la imaginación y creatividad.

Mediante la puesta en práctica y el diseño de esa propuesta hemos descubierto actividades muy interesantes, que además son efectivas a la hora de realizarlas en el aula. En nuestra experiencia, no resultó difícil ya que los niños y niñas se mostraron muy entusiasmados e interesados en lo que íbamos a trabajar. Desde este punto de vista, ha sido muy fácil introducir al alumnado en el Mindfulness, debido a que todo se ha realizado mediante juegos, canciones y cuentos, además de intentar en todo momento captar la atención del niño o niña motivándolos con elementos que les parecieran

interesantes. Por ello, se ha podido observar que el alumnado aprende y se desarrolla mejor en un contexto de libertad, en el que el juego es muy importante, ya que en esta etapa adquieren conocimientos mediante el juego y la experimentación, dándole algún sentido a lo que están trabajando.

En última instancia, la puesta en práctica de la propuesta elaborada en el presente trabajo nos ha demostrado que todos los beneficios que los autores afirman que nos aporta el Mindfulness son ciertos. Después de haber llevado al aula todas las sesiones nos hemos dado cuenta de que el clima del aula ha mejorado, puesto que el alumnado parecía más tranquilo, además, de mostrarse más empático con sus iguales y de prestar más atención al docente. También, pudimos observar que algunas de las actividades que se han realizado, el alumnado las reproducía luego en sus juegos libres, por lo que podemos decir que el objetivo de introducir técnicas de relajación y de autorregulación de emociones en el aula ha tenido éxito, llevándolas a cabo el alumnado en su vida diaria.

Para terminar, nos gustaría añadir que aunque la implantación de esta técnica en la Educación Infantil pueda parecer complicada, por los programas de educación y los materiales marcados que puedan tener los centros educativos, el docente dentro del aula puede llevar a cabo la metodología que mejor le convenga y siempre podrá sacar unos minutos para practicar esta forma de meditación con la que se podrán obtener muy buenos resultados, ya sea con el desarrollo de una propuesta como la que aquí proponemos o con la introducción de algunas actividades cortas durante unos minutos al día.

Por lo tanto, pensamos que sería ideal que esta práctica se implantara en todos los centros educativos de todas las edades, ya que un rato de meditación aportaría multitud de beneficios, no sólo personales, sino que también es beneficioso para todas las personas que nos rodean. Por último, aunque no por ello menos importante, creemos que para introducir esta técnica en el aula de Educación Infantil, no necesariamente se precisa una excesiva formación profesional sobre el Mindfulness. Es más, aun sin ninguna formación previa, llevar a cabo actividades de este tipo al aula es siempre bueno. *Siempre es buen momento para empezar.*

8. BIBLIOGRAFIA

8.1. Referencias bibliográficas

- Ato, E., González, C., y Carranza, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20 (1), 69-79.
- Corthorn, C., Santelices, M. P., y Farkas, C. (2011). Atención plena (Mindfulness), parentalidad y desarrollo infantil: propuesta de un modelo teórico. *Humanitas: Revista de Investigación*, 8 (8), 27-47.
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-123.
- Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía.
- Didonna, F. (2011). *Manual clínico de Mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Enríquez, H. A. (2011). *La inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.
- García, M. L., y Alzate, R. (2013). *Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos*. Madrid: Reus.
- Germer, C. K. (2011). *El poder del «Mindfulness»: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Barcelona: Paidós.
- Ibarrola, B. (2007). *Correprisas y tumbona*. Boadilla del Monte: SM.
- Ibarrola, B., y Salomó, X. (2006). *Crisol y su estrella*. Madrid: SM.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Langer, E. J. (2000). *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona: Gedisa.
- Langer, E. J. (2007). *Mindfulness: la conciencia plena*. Barcelona: Paidós.
- López, L. (2015). *Educación interioridad*. Barcelona: Plataforma.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo: Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Soriano, R. L. y Cruz, P. (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Mazzola, N. (2014). Las cinco facetas de la atención plena. En Mazzola, N. (Ed.), *Mindfulness para profesores: atención plena para escapar de la trampa del estrés* (pp. 49-68). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mellado, A. (2015). *Un bosque tranquilo*. Madrid: Ediciones Librería Argentina.

- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Nietzsche, F. (2010). *Sobre la utilidad y el perjuicio de la historia para la vida*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Núñez, L. (2006a). El papel de la institución educativa en la educación emocional. En Asensio, J. (Ed.), *La vida emocional. Las emociones y la forma de la identidad humana* (pp. 171-196). Barcelona: Ariel.
- Núñez, L. (2006b). Propuestas pedagógicas para educar las emociones. En Asensio, J. (Ed.), *La vida emocional. Las emociones y la forma de la identidad humana* (pp. 197-220). Barcelona: Ariel.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Palou, S. (2004). *El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: GRAÓ.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46.
- Pegalajar, M. C., y López, L. (2015). Competencias emocionales en el proceso de formación del docente de Educación Infantil. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 13 (3), 95-106.
- Prat, N., y Del Río, M. (2010). El desarrollo socioafectivo. En Prat, N., y Del Río, M. (Eds.) *Desarrollo socioafectivo* (pp. 6-45). Barcelona: ALTAMAR S.A.
- Presas, M. L. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- Romero, V., y Gómez, M. (2008). *El juego infantil y su metodología*. Barcelona: ALTAMAR S.A.
- Ruíz, P. J. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. *Curso de Actualización Pediatría*, 30, 487-501.
- Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Zenith.
- Schoeberlein, D., y Sheth, S. (2012). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Neo Person.
- Serrano, E. (2013). Estrategias para la autorregulación de las emociones clave para una buena disciplina en etapa preescolar. *Secretaría de Educación Pública*, México D.F.
- Sharma, R. S. 1964-, y Tapia, S. (2010). *El líder que no tenía cargo*. Barcelona : Grijalbo.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución Mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Simón, V., y Germer, C. K. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness; y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona: Sello.
- Simón, V. (2006). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, XVII (66/67), 5-31.

- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar "Mindfulness": y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona: Sello.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.
- Vallejo, M. Á. (2006). Atención Plena. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 5 (2), 231-253.

8.2. Referencias digitales

- Bisquerra, R. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Recuperado el 12 de junio de 2016 de http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf.
- De la Fuente, C. y Del Pozo, M. (2014). Mindfulness descubriendo la atención plena en la escuela. Recuperado el 12 de junio de 2016 de <http://studylib.es/doc/716037/mindfulness-en-educaci%C3%B3n-infantil-documento>
- González, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. Recuperado el 12 de junio de 2016 de https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores
- Moll, S. (2015). Mindfulness. Guía básica para alcanzar la conciencia plena. Recuperado el 12 de junio de 2016 de <http://justificaturespuesta.com/mindfulness-guia-basica-para-alcanzar-la-conciencia-plena/>
- Peraita, L. (4 de febrero de 2016). Los beneficios de la meditación en niños. *ABC*. Recuperado de http://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-beneficios-meditacion-ninos-201602040157_noticia.html
- Sanmartín, O. (15 de junio de 2015). Meditación en el colegio. *El Mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>