



**MINDFULNESS PARA LA REGULACIÓN  
EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL:  
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL  
AULA DE 5 AÑOS**

---

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**Autora:** María Pena Méndez

**Tutor:** Antonio Coronado Hijón

**Máster en Psicopedagogía.**

**Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.**

**Curso 2018/2019**

# ÍNDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
1. MARCO TEÓRICO.....	7
1.1. Origen y definición de Mindfulness .....	7
1.2. Emociones e infancia.....	8
1.2.1. Definición y origen de las emociones .....	8
1.2.2. Las emociones en la etapa de Educación Infantil (de 0 a 6 años).....	9
1.3. Mindfulness y emociones .....	11
1.3.1. Regulación emocional a través de mindfulness .....	11
1.4. Mindfulness en el aula.....	13
1.4.1. Introducción del mindfulness en el aula.....	14
2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	17
2.1. Justificación de la propuesta.....	17
2.2. Población a la que se dirige .....	17
2.3. Objetivos.....	18
2.4. Metodología.....	18
2.5. Temporalización .....	20
2.6. Desarrollo de la propuesta .....	21
2.7. Recursos.....	41
2.8. Evaluación .....	41
3. CONCLUSIONES .....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	47
ANEXOS.....	50

## Índice de figuras

Figura 1. Las capacidades emocionales.....	10
Figura 2. Estructura de la intervención.....	21

## Índice de tablas

Tabla 1. <i>Calendario de aplicación</i> .....	20
Tabla 2. <i>Actividades del bloque 1</i> .....	21
Tabla 3. <i>Sesiones de actividades del bloque 2</i> .....	23
Tabla 4. <i>Sesiones de actividades del bloque 3</i> .....	28
Tabla 5. <i>Sesiones de actividades del bloque 4</i> .....	31
Tabla 6. <i>Actividades del bloque 5</i> .....	40
Tabla 7. <i>Indicadores de evaluación para cada bloque</i> .....	42

## **RESUMEN**

El mindfulness ha entrado en el ámbito educativo con fuerza, demostrando lo beneficioso que puede ser para el desarrollo de los niños y niñas. Por ello, es necesario que se diseñen nuevos programas e intervenciones que incorporen la atención plena y le den la importancia que está adquiriendo.

En este trabajo se repasa la conceptualización del término, se aportan los conceptos teóricos clave para conseguir la correcta introducción del mindfulness en el aula y para alcanzar la regulación emocional a través este. Después, se presenta una propuesta de intervención lista para aplicar en un aula de Educación Infantil (5 años), incidiendo así en la importancia que tiene el trabajo de las emociones en edades tempranas.

**Palabras clave:** mindfulness, Educación Infantil, emociones, regulación emocional.

## **ABSTRACT**

Mindfulness has entered the educational field with strength, demonstrating how beneficial it can be for the development of children. Therefore, it is necessary to design new programs and interventions that incorporate full attention and give the importance it is acquiring.

In this paper we will review the conceptualization of the term, we will provide the key theoretical concepts to achieve the correct introduction of mindfulness in the classroom and to achieve emotional regulation through it. Then, we will present a proposal for an intervention to be ready to be applied in a classroom for Early Childhood Education (5 years), thus emphasizing the importance of the work of emotions at an early age.

**Keywords:** mindfulness, Infant Education, emotions, emotional regulation.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una propuesta práctica fundamentada para la aplicación de la técnica del mindfulness o atención plena con niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto para los que se encuentran en el último curso de este.

Esta propuesta se encuadra, siguiendo el *Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*, en el “*Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*”. Concretamente, responde a los siguientes objetivos:

Objetivo 3. *“Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros”*

Objetivo 5. *“Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio”*.

La existencia de estos objetivos en el currículo de Educación Infantil, nos hablan de la importancia de la Educación Emocional en la infancia y apuntan a la necesidad de trabajar aspectos emocionales desde edades tempranas.

Por todo ello, la propuesta diseñada más adelante puede suponer un ejemplo de aplicación para el profesorado que busque poner en marcha prácticas de mindfulness en su aula, de modo que les resulte más fácil su introducción en ella.

# 1. MARCO TEÓRICO

## 1.1. Origen y definición de Mindfulness

El término Mindfulness proviene del idioma *pali*, idioma íntimamente relacionado con el budismo, ya que era en esta lengua en la que se escribieron los primeros textos budistas. Concretamente, como dice Gálvez (2013), sería la traducción al inglés de la palabra *sati* que significa conciencia, atención y recuerdo. Este, según Germer (2011) se emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, como al desarrollo de la práctica (la meditación) y a un proceso psicológico: estar consciente o atento (citado en Moñivas., García-Diex y García de Silva, 2012).

El término ha sido traducido al español como “atención plena” o “conciencia plena”, pero lo cierto es que se utiliza más frecuentemente el vocablo inglés que cualquiera de las traducciones. Podemos encontrar gran cantidad de literatura en español en la que no se traduce, especialmente si se trata de contextos científicos o académicos. Sin embargo, en el lenguaje de la vida diaria y de la práctica del mindfulness, encontramos que la traducción más usual en español es meditación, aunque este es un término impreciso, puesto que puede referirse a prácticas muy diversas (Simón y Germer, 2011). Esto es así porque tal como apuntan Mañas, Franco, Gil y Gil (2014): “el mindfulness no se limita exclusivamente a la práctica de la meditación, ni todas las clases de meditación son o contienen mindfulness (p.198)”.

Las definiciones que se han generado a partir de dicho término son numerosas. A continuación aparece una selección de las más importantes y pertinentes para el presente trabajo:

En España, uno de los referentes en mindfulness es Vicente Simón (2007), catedrático de psicobiología y psiquiatra que define el término como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (citado por Simón y Germer, 2011, p.27). También apunta a que la meditación pretende “calmar la mente para ver con claridad” (Simón y Germer, 2011).

Por su parte, Schoeberlein (2011) apunta a 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).

En occidente, este término fue introducido por Jon Kabat-Zinn (2013) que afirma que mindfulness es “una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (p. 8).

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

Por último, Mariló Gascón Aguilar (2017) va más allá y nos da una definición muy completa en la que nos explica que con el mindfulness:

Aprendemos a estar atentos y ser conscientes de nuestro mundo interno, de las emociones que sentimos, de los pensamientos que tenemos y de las acciones que realizamos. Esta forma de conocimientos personal nos proporciona la libertad de hacernos conscientes de nosotros mismos, pudiendo hacer una valoración personal y de las situaciones que vivimos, sin prejuicios, sin resistencia; tomando decisiones de forma atenta y consciente, sabiendo cuáles son nuestras intenciones en ese momento, qué es lo que nos motiva y qué acción queremos realizar (p. 17).

## **1.2.Emociones e infancia**

### **1.2.1. Definición y origen de las emociones**

El término “emoción” proviene del vocablo latino “emovere” y significa poner en movimiento o impulsar (Llenas, 2014).

Las emociones son, en palabras de Llenas (2014), reacciones que “nos mueven por dentro” y que “cumplen una función adaptativa [...] que se manifiestan tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos...) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes, creencias...)” (p. 18).



Para Sainz (2018) “una emoción es lo que hace que nuestro espíritu se mueva hacia pensamientos enriquecedores, neutros o negativos” (p. 89). Además, esta autora apunta a que estos pensamientos que se generan a partir de las emociones influyen en el modo en el que actuamos, en nuestro comportamiento y en nuestro humor, tanto así que construyen nuestra manera de “ser y de sentir” (Sainz, 2018).

Por su parte, Escudero (2018) señala que “cada emoción es un estímulo a una parte de la vida, unas sirven para protegernos, otras para sobrevivir, otras para disfrutar, todas para evolucionar” y que para ello debemos “conocerlas y vivirlas en equilibrio, sin reprimirlas” (p. 82).

También Moroño (2019) habla de estímulos, ya que define a las emociones como “el resultado de un conjunto de procesos neuroquímicos que tienen lugar en nuestro organismo como respuesta a determinados estímulos” (p.59).

Para Simón (2016) las emociones también son respuestas a estímulos. En este caso distingue que dichos estímulos pueden ser de carácter interno o externo y que estas respuestas están ajustadas tanto a las características del individuo que las vive como a las del estímulo por el cual surge (Simón, 2016).

Como vemos, podemos encontrar diferentes acepciones para definir el concepto de emoción, sin embargo, todas las definiciones hacen alusión a la necesidad de estímulo o de movimiento para que la emoción se produzca. También todas ellas apuntan a la influencia que tienen sobre nosotros; es por ello que debemos trabajarlas desde la infancia.

### **1.2.2. Las emociones en la etapa de Educación Infantil (de 0 a 6 años)**

Las emociones forman parte de nuestra vida desde que nacemos, incluso encontramos investigaciones que apuntan a que estas ya están presentes antes del nacimiento, ya que el feto en los últimos meses de gestación es capaz de “sentir” sonidos y palabras de la madre y reaccionar ante ellos con movimiento (Gascón, 2017).

Los niños y niñas empiezan a distinguir emociones como positivas o negativas desde que son bebés, mucho antes de poder ponerles nombre. En esta etapa el niño no entiende que es lo que sucede cuando se emociona, por lo que resulta especialmente

importante trabajar las emociones y la regulación emocional desde muy pequeños (Moroño, 2019).

En la etapa de Educación Infantil (de 0 a 6 años), un buen desarrollo emocional será condición fundamental para que se genere un crecimiento adecuado durante la infancia. Por ello, es necesario implementar programas de educación emocional en esta etapa que faciliten el desarrollo de las capacidades emocionales y la inteligencia emocional de los niños y niñas (López-Cássà, 2011).

Por capacidades emocionales entendemos, en palabras de López-Cássà (2011), “el desarrollo emocional que presenta el niño para construir conocimientos, habilidades y actitudes que le ayuden a ir tomando conciencia de sus emociones, aprender a expresarlas y regularlas con la ayuda del adulto” (p.21), y diferenciamos cinco tipos:



*Figura 1.* Las capacidades emocionales

En el presente trabajo nos centraremos fundamentalmente en la regulación emocional aunque, es necesario hacer hincapié en que todas las capacidades deben ser trabajadas a través de la educación emocional para conseguir un desarrollo integral del alumnado.

### **1.3. Mindfulness y emociones**

El mindfulness, como ya se ha mencionado anteriormente, nos permite tomar conciencia de lo que sentimos. Si logramos ser conscientes de lo que sentimos, en lugar de tratar de esconder y reprimir nuestras emociones, podremos entender lo que nos está sucediendo internamente (Elliot, 2018), ya que es fundamental que seamos capaces de prestar atención a la emoción que sentimos en cada momento para poder decidir lo que es más conveniente y actuar en consecuencia, haciendo cosas diferentes (Gascón, 2017).

En este sentido, son muchos los autores que apuntan que meditar es una forma de tomar conciencia de las emociones y de la intensidad de las mismas (Puddicombe, 2017). También la respiración es una buena manera de prestar atención a nuestro estado emocional, ya que su conexión con el sistema nervioso hace que se relacione con nuestra mente y nuestra parte emocional. Por ejemplo, cuando estamos muy nerviosos, respiramos agitadamente y sentimos desasosiego (Calle, 2016). Además, es muy fácil trabajar ejercicios de respiración, sin importar la edad de los sujetos sobre los que se intervenga. Por ello, esta será una de las bases de la propuesta que se presenta en este documento.

#### **1.3.1. Regulación emocional a través de mindfulness**

No existe una única definición para describir el concepto de regulación emocional; para Simón (s.f.), la regulación emocional representa un diálogo entre la emoción y la razón, y lo que pretende es que “seamos capaces de tomar decisiones sensatas y favorables para nosotros y para nuestros semejantes”.

Mientras tanto, Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) lo definen como la “capacidad para manejar las emociones de forma apropiada” (p.71) y por su parte, Berger (2016) señala que es la “capacidad para controlar el modo y el momento de expresar emociones” (p. 289).

Aunque son múltiples las definiciones que podemos encontrar sobre dicho concepto, lo que sí que está claro es que esta capacidad, que aparece en los primeros meses de vida, facilita nuestra adaptación al entorno, ayudándonos a actuar de forma eficiente ante los obstáculos que nos encontramos en nuestro día a día (Mestre, Tur, Samper y Malonda, 2011). Por ello, es recomendable que se estimule desde todos los

ámbitos en los que nos movemos diariamente, convirtiéndolo en una práctica habitual, en un estilo de vida.

A esta primera definición, debemos añadir además las palabras de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) que alegan que la regulación emocional “supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento” (p.71). Siguiendo este precepto, entendemos que para ser capaces de regular y transformar nuestras emociones será necesario que seamos conscientes de ellas. De modo que, cuánto más conciencia emocional generemos, más capaces seremos de controlarlas (Simón, s.f.). Esta toma de conciencia, que se hace posible en los niños y niñas después del período lactante (Berger, 2016), se trabaja a través de la práctica del mindfulness, puesto que, como se ha desarrollado en apartados anteriores, la atención plena nos ayuda a ser conscientes de lo que sentimos, entre otras cosas.

Una explicación más técnica es la que nos ofrece el psiquiatra y catedrático de psicobiología Vicente Simón, ya que apunta a que practicar mindfulness favorece el desarrollo de zonas del cerebro que se encuentran íntimamente relacionadas con la regulación emocional (Simón, s.f.).

A parte de la definición propiamente dicha, algunos autores distinguen cuatro microcompetencias que configuran la regulación emocional:

- ❖ La capacidad de expresar emociones de manera adecuada, comprendiendo que el estado interno no siempre se corresponde con la expresión externa que se hace de él (López-Cassà, 2011).
- ❖ Aceptar que las emociones y los sentimientos deben regularse (López-Cassà, 2011).
- ❖ Habilidad para afrontar las emociones que afloran cuando nos exponemos a situaciones complicadas en las que se generan conflictos o tenemos que enfrentarnos a retos (López-Cassà, 2011).
- ❖ Capacidad para “autogenerar” emociones positivas, siendo consciente de las mismas, buscando el bienestar emocional y la mejora de la calidad de vida (López-Cassà, 2011).

#### **1.4.Mindfulness en el aula**

Actualmente existen numerosas investigaciones científicas que han probado la eficacia del mindfulness para el tratamiento de diversas enfermedades médicas, por lo que este ha despertado la atención de otras áreas como son la psicología, la neurociencia y, por supuesto, también la educación (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

En el área educativa encontramos, por ejemplo, investigaciones que demuestran que la aplicación de programas mindfulness con el alumnado promueve una mejora, sobre todo, en el rendimiento académico y en factores personales del alumnado (Palomero y Valero, 2016). Son un ejemplo de ello las llevadas a cabo por López-González, Amutio, Oriol y Bisquerra (2015) que encontraron una correlación positiva entre los hábitos del mindfulness y la mejora del rendimiento académico y del clima de aula, o la intervención breve con estudiantes de Educación Primaria realizada por García-Rubio, Luna, Castillo y Rodríguez-Carvajal (2016) que consiguieron una disminución de problemas de conducta en el aula, una mejora de las relaciones sociales y un aumento de la relajación a través de la práctica del mindfulness en el aula; entre otras (citado en Palomero y Valero, 2016).

Gracias a estas investigaciones y a toda la literatura existente sobre el tema podemos conocer los beneficios que nos aporta el mindfulness y utilizarlos en el aula para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Así, son muchos los autores que hablan de las ventajas de practicar la atención plena en el aula, por ejemplo Nhat (2015) defiende que mejora nuestra vida y nuestro aprendizaje, nos ayuda a gestionar la tristeza, conservar la alegría y enfrentar de mejor manera los retos que nos encontramos en nuestra vida diaria. También, se han encontrado beneficios que señalan un aumento del bienestar, una mejora de las relaciones sociales dentro del aula y una reducción del estrés del alumnado, entre otros (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

También, García-Campayo y Navarro (2018) reconocen que “su uso en escuelas, institutos y universidades aumenta en los estudiantes la concentración, la capacidad de regulación de emociones y los rendimientos académicos. Además, mejora el ambiente en las aulas y las relaciones interpersonales en el aula” (p. 65).

Por otra parte, Schoeberlein separa los beneficios en función de a quien se dirigen: profesores o alumnado. Entre los beneficios que atribuye para el profesorado destaca el aumento de la receptividad ante las necesidades de los alumnos, la gestión y reducción del estrés, así como la estabilidad emocional y la mejora del clima en el aula, entre otras (Schoerbelein, 2011). Con respecto a los beneficios que aporta a los alumnos encontramos, según Schoerbelein (2011, p.27):

- Favorece la <<disposición para aprender>>
- Fomenta el rendimiento académico
- Refuerza la atención y la concentración
- Reduce la ansiedad antes de los exámenes
- Fomenta la autorreflexión y el autososiego
- Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos
- Aporta herramientas para reducir el estrés
- Mejora el aprendizaje social y emocional
- Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales sanas
- Apoya el bienestar holístico

También Mañas, Franco, Gil y Gil (2014) destacan que el mindfulness aumenta el rendimiento académico, mejora el autoconcepto y las relaciones interpersonales, y reduce la agresividad y la violencia.

Por otra parte, encontramos que esta práctica tiene muchos beneficios para los niños y niñas, ya que les ayuda a vaciar su mente de los pensamientos que los perturban, concentrarse mejor, comprender lo que están sintiendo, mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos, etc. (Snel, 2013).

#### **1.4.1. Introducción del mindfulness en el aula**

Para la introducción de la atención plena o mindfulness en el aula será indispensable una gran implicación por parte del maestro, además de una buena formación al respecto, ya que el maestro o maestra será el encargado de “guiar” la práctica del alumnado.

Una vez contamos con la formación y motivación necesaria por parte del profesorado, Shapiro et al. (2016) indican que este debe crear espacios

conscientes, lugares que transmitan seguridad a los niños y niñas, a los que puedan acudir cuando lo necesiten; fomentar una comunicación consciente basada en la empatía y crear momentos conscientes durante la jornada escolar, como por ejemplo, detener la clase durante unos segundos para respirar (citado en García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Para que la práctica del mindfulness sea efectiva, el maestro o maestra debe siempre explicar el desarrollo de la actividad y para qué sirve o qué beneficios tiene su realización, no solo a nivel escolar, sino en nuestra vida diaria, animando a los alumnos a que integren estas prácticas a su día a día. Además, no debe obligarse a los alumnos y alumnas a participar, aunque sí que se les pedirá que guarden silencio durante su práctica para facilitar el desarrollo de la misma con los estudiantes que sí estén dispuestos a implicarse (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

Además, cuando trabajamos con niños/as de corta edad, es necesario que las prácticas sean variadas, que no tomen mucho tiempo y que se realicen, aconsejablemente, después de actividades más dinámicas o al comienzo y al final de la jornada escolar. Estas prácticas deberán basarse en el juego y la diversión para que no resulten aburridas y los niños y niñas se sientan motivados a participar (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017).

En la introducción del mindfulness en el aula con niños y niñas distinguimos tres fases (Gascón, 2017):

- ✚ **Fase 1:** se centra en explicar qué es el mindfulness a los niños y niñas.
- ✚ **Fase 2:** tiene como eje principal el trabajo de la atención.
- ✚ **Fase 3:** se trabajan otras habilidades mindfulness (compasión, gestión de pensamientos y emociones, comida consciente...)

Por otra parte, revisando el libro “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”, el cuál contiene un cuento y actividades prácticas para realizar con los niños/as, encontramos que la estructura que sigue para la realización de ejercicios es, en un primer momento, practicar la atención, después la respiración y en tercer lugar las emociones (Díaz-Caneja, 2015).

Para confeccionar la propuesta de intervención que se detalla más adelante, se han seguido las fases descritas por Gascón (2017), pero, además se ha trabajado la respiración, tal como describe Diaz-Caneja (2015), por la importancia que esta tiene en la regulación emocional, debido a su estrecha relación con el sistema nervioso, como se comentó con anterioridad (Calle, 2016). Después, se han incluido actividades que tienen como fin trabajar la identificación y expresión de emociones, puesto que es imprescindible tener un dominio de estas habilidades para poder llegar a la regulación emocional.

Por último, si queremos introducir esta práctica en Educación Infantil, debemos tener en cuenta que los niños y niñas no van a estar motivados para su realización, ya que somos nosotros, los adultos, los que estamos decidiendo que se va a entrenar la atención plena y no ellos. Debemos escucharlos y ajustar la actividad a sus gustos y necesidades personales, así como establecer la práctica del mindfulness desde un punto de vista lúdico que les ayude a estar más motivados y dispuestos a participar (García-Campayo, Demarzo y Modrego, 2017). Otra opción que debemos contemplar si queremos favorecer la motivación es premiar a los niños/as por la correcta realización de las actividades o, simplemente, por participar activamente en las mismas.



## **2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **2.1. Justificación de la propuesta**

Según el Real Decreto 1630/2006 del 29 de Diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, esta etapa educativa “tiene como objetivo contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas”.

Esta propuesta, se centra en el desarrollo afectivo en la escuela porque es el contexto en el que los niños pasan más tiempo y que contribuye más al desarrollo personal y social de los mismos. Es importante trabajar el área de la afectividad porque las emociones juegan un papel relevante para conseguir un desarrollo integral adecuado en niños y niñas de 3-6 años (segundo ciclo de Educación Infantil), ya que comienza una etapa en la que emergen nuevas necesidades, se construyen intereses nuevos y se forjan nuevas formas de expresión (López-Cassà, 2011). Además, es una etapa marcada por la socialización, ya que surgen nuevas relaciones, sobre todo, en esta etapa, los niños y niñas desarrollan relaciones con sus iguales, dejando atrás un período caracterizado por las relaciones con los adultos del entorno, fundamentalmente.

Por todo esto, será necesaria la aplicación de estrategias y metodologías en el aula que sean adecuadas para desarrollar una Educación Emocional vivencial, consciente, de calidad y centrada en el niño/a. Para ello, en esta propuesta se utiliza el mindfulness como eje vertebrador para conseguir un desarrollo emocional eficiente en el alumnado, centrándose primordialmente en la regulación emocional porque los niños y niñas a esta edad, a menudo, presentan dificultades para controlar sus emociones ante situaciones que les resultan frustrantes, reaccionando de forma desmesurada a sentimientos de enfado, incomprensión sobre lo que está ocurriendo y tristeza, entre otros.

### **2.2. Población a la que se dirige**

Esta propuesta de intervención está diseñada para aplicarse con el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente esta va dirigida a los niños y niñas que cursan el último curso de dicha etapa (5 años).

Está concebida para un aula de unos 20-25 alumnos.

### 2.3.Objetivos

#### ✚ Generales:

- ❖ Introducir en el aula nuevas herramientas para trabajar las emociones
- ❖ Conseguir que el alumnado regule sus emociones a través del mindfulness

#### ✚ Específicos:

- ❖ Conocer y valorar el mindfulness como una herramienta para regular las emociones
- ❖ Controlar la respiración, distinguiendo entre inspirar y espirar
- ❖ Prestar atención a sonidos, detalles, sensaciones y emociones
- ❖ Identificar y expresar emociones básicas
- ❖ Aprender técnicas para favorecer el autocontrol
- ❖ Gestionar las emociones básicas

### 2.4.Metodología

Para poner en marcha esta propuesta de intervención en las aulas de Educación infantil, se hará uso de una metodología fundamentada en un tipo de **aprendizaje experiencial**, ya que nos proporciona una oportunidad extraordinaria de crear en el aula un espacio para construir aprendizajes significativos desde la auto-exploración y experimentación.

El uso de un enfoque metodológico de tipo **constructivista, globalizado y activo** que tenga como objetivo lograr una construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales que sean útiles en la vida cotidiana de los niños y niñas, nos ayudará a que estos nuevos hábitos se extrapolen a otros contextos de referencia del niño de forma que sea capaz de regular sus emociones en otros escenarios diferentes a la escuela.

En lo referente a la organización del espacio, en Educación Infantil es común que las aulas se dividan por **rincones**, es decir, en zonas destinadas a trabajar con materiales específicos adecuados a cada rincón. Aprovechando esto, para apoyar la introducción del mindfulness en el aula, se creará un rincón al que los niños y niñas podrán acudir cuando sus emociones les desborden; lo llamaremos **“Rincón Mindful”**. Este, estará provisto de material específico para favorecer la relajación y la

regulación de las emociones: música relajante, utensilios de masaje, cojines, murales acorde a la temática... Además, se incorporarán a este espacio las siguientes lecturas relacionadas con la atención plena, la respiración y las emociones:

- **Un bosque tranquilo: Mindfulness para niños** de Patricia Diaz Caneja
- **Respira** de Inés Castel-Branco
- **Emocionario** de Cristina Nuñez y Rafael Romero
- **Cuando estoy triste** de Trace Moroney
- **Vaya rabieta** de Mireille d'Allancé
- **El monstruo de colores** de Ana Llenas

Otras sugerencias que se pueden incorporar son:

- **Correprisesas y tumbona** de Begoña Ibarrola
- **Vacío** de Ana Llenas
- **El emocionómetro del inspector Drilo** de Susanna Isern y Mónica Carretero
- **¿Qué nos hace felices?** de Marie-Agnès Gaudrat y Carme Solé Vendrell
- **Cuentos para educar con inteligencia emocional** de Clara Peñalver y Sara Sánchez

Se pueden incluir tantos cuentos como se quiera. Su finalidad es que los niños cuenten con un apoyo, adaptado a su edad, que les ayude a comprender qué es el mindfulness, cuáles son sus emociones y como regularlas.

Para favorecer la introducción de los niños y niñas el mundo del mindfulness, esta inmersión se llevará a cabo de manera **progresiva**, dividiendo el proceso en cuatro bloques, tal como se explica más adelante.

Por último, para favorecer la motivación se aplicará un **sistema de recompensas**. Cada niño recibirá una pegatina de color verde cuando realice la sesión de manera correcta, además de ser reforzado a través de elogios. Cuando el alumno/a consiga cuatro pegatinas recibirá una recompensa: poder traer su juguete favorito a clase, una chuchería, elegir un cuento para llevarse a casa, ir primero en la fila al patio, etc.

## 2.5. Temporalización

Esta propuesta está diseñada para aplicarse después del recreo, ya que es un momento en el que los niños y niñas llegan al aula muy activos y estas sesiones les servirán para volver a la calma. Consta de catorce sesiones en total que se aplicarán durante catorce días lectivos seguidos, como se explica a continuación:

Tabla 1

*Calendario de aplicación*

Octubre 2019									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>	
		BLOQUE 1		BLOQUE 2.		BLOQUE 2.		BLOQUE 2.	
				Sesión 1		Sesión 2		Sesión 3	
<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>	
BLOQUE 2.		BLOQUE 3.		BLOQUE 3.		BLOQUE 4.		BLOQUE 4.	
Sesión 4		Sesión 1		Sesión 2		Sesión 1		Sesión 2	
<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>	
BLOQUE 4.		BLOQUE 4.		BLOQUE 4.		BLOQUE 4.		BLOQUE 5	
Sesión 3		Sesión 4		Sesión 5		Sesión 6			
<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>	
<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>			

Todas las sesiones tienen una duración aproximada de entre 30 a 45 minutos, puesto que requieren concentración que, pasado este tiempo sería difícil de mantener.

Aunque la aplicación está diseñada para llevarse a cabo durante el mes de Octubre de 2019, los días y el mes de aplicación pueden variar según convenga, siempre y cuando se respete su estructura, ya que las actividades están diseñadas para ser aplicadas en ese orden. Sin embargo, es recomendable que no se realice justo al inicio del curso escolar, puesto que es necesario que pase un tiempo para que la maestra pueda realizar la observación necesaria para la realización de la evaluación inicial, que más adelante se detalla.

## 2.6. Desarrollo de la propuesta

La estructura que sigue la propuesta es la siguiente:



*Figura 2.* Estructura de la intervención

Las actividades que conforman la intervención, han sido diseñadas para ser accesibles a todo el alumnado del último curso de Educación Infantil y que, por lo tanto se caracterizan por su flexibilidad, su carácter lúdico y su adaptabilidad. Estas pretenden servir de modelo, de guía, de modo que en ningún caso deben verse como invariables, sino que deben ser totalmente susceptibles de ser adaptadas a los gustos e intereses del alumnado y a las necesidades que surjan durante la implementación de la propuesta.

Tabla 2



### *Actividades del bloque 1*

<b>BLOQUE 1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS</b>	
<b>Actividad 1. Rincón mindful</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Conocer el nuevo rincón del aula</li> <li>✚ Familiarizarse con los recursos con los que cuenta el nuevo rincón</li> <li>✚ Descubrir la función del rincón mindfulness</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Todos los materiales del rincón:</li> </ul>

	<p>cojines, botella de la calma, papeles, plumas, etc.</p> <p><b>- Espacio:</b> Rincón Mindful</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños conocen el nuevo rincón y reflexionan sobre su uso (Anexo 1).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 5-10 minutos aproximadamente</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestra interés</li> <li>2. Manipula los objetos del rincón</li> <li>3. Participa expresando su opinión</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. ¿Qué es el mindfulness?</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Aprender qué es el mindfulness y para qué sirve</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”</li> </ul> <p><b>- Espacio:</b> Rincón Mindful</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños y niñas descubren qué es el mindfulness por medio del cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños” (Anexo 2).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 30 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se muestra atento durante la lectura</li> <li>2. Participa expresando su opinión</li> </ol>

Tabla 3

*Sesiones de actividades del bloque 2*

<b>BLOQUE 2. ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE</b>	
<p>En este bloque trabajaremos la atención y la respiración porque contribuyen a que logremos la regulación emocional que buscamos con esta intervención. Esto es así, porque necesitamos prestar atención a nuestras emociones para poder regularlas y la respiración contribuye a que nos relajemos para tomar mejores decisiones y controlar las emociones.</p>	
<b>Sesión 1</b>	
<b>Actividad 1. Ding</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Prestar atención a los sonidos de nuestro alrededor</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <p>Una campana</p> <p><b>- Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio. Esta actividad se realiza en el gimnasio u otro espacio amplio porque la siguiente actividad lo requiere.</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos y alumnas se concentran en el sonido de la campana y realizan una acción determinada cuando esta suena (Anexo 3).</p> <p><b>- Temporalización:</b></p> <p>3-5 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presta atención a la campana</li> <li>2. Realiza el ejercicio correctamente</li> </ol>
<b>Actividad 2. Viaje al interior</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Aprender a prestar atención a la respiración</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Música relajante (<a href="#">Pincha aquí</a>)</li> <li>▪ Colchonetas</li> </ul>

	<p>- <b>Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Los niños y niñas realizan una relajación centrada en la respiración (Anexo 4).</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 30 minutos aproximadamente.</p> <p>- <b>Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigue las instrucciones</li> <li>2. Toma una actitud adecuada para la realización del ejercicio</li> <li>3. Respeta los tiempos marcados por el sonido de la campana</li> </ol>
<b>Sesión 2</b>	
<b>Actividad 1. Nos conocemos</b>	<p>- <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Prestar atención a los detalles</li> </ul> <p>- <b>Recursos:</b> Ninguno</p> <p>- <b>Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio, porque lo requiere la siguiente actividad.</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Por parejas, los niños y niñas se miran prestando atención a los detalles de su compañero/a (Anexo 5).</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 10-15 minutos</p> <p>- <b>Evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se concentra durante la realización de la actividad</li> <li>2. Recuerda al menos tres características/elementos</li> </ol>
<b>Actividad 2. Barcos de papel</b>	<p>- <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Respirar con el abdomen</li> </ul> <p>- <b>Recursos:</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Barcos de papel</li> </ul> <p>- <b>Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio.</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Basándose en el libro “Respira” de Inés Castel-Branco, los alumnos/as realizan una respiración abdominal consciente (Anexo 6).</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 15 minutos</p> <p>- <b>Evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoce la diferencia entre inspirar y espirar</li> <li>2. Respira con el abdomen</li> </ol>
--	---

### Sesión 3

<b>Actividad 1. ¿Qué es?</b>	<p>- <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Prestar atención a las sensaciones que percibimos</li> <li>✚ Reconocer objetos a través del tacto</li> </ul> <p>- <b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objetos con diferentes texturas: lijas, algodones, peluche muy suave, esponjas, estropajos, etc. (se pueden incorporar todos aquellos objetos que se quieran)</li> <li>▪ Pequeños sacos que no dejen ver lo que hay en el interior</li> </ul> <p>- <b>Espacio:</b> Aula</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Los niños y niñas manipulan diferentes objetos sin que puedan verlos y se concentran en las sensaciones percibidas a través del sentido del tacto (Anexo 7).</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 40 minutos aproximadamente</p>
------------------------------	--

	<p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa de forma activa en la actividad</li> <li>2. Se concentra para tratar de identificar el objeto</li> <li>3. Reconoce las sensaciones que le producen las diferentes texturas</li> <li>4. Expresa su opinión en la puesta en común</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. La sopa fría</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Concentrarse en la inspiración y la espiración</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b> Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños y niñas imaginan que quieren comer una sopa que está demasiado caliente, para enfriarla inspiran y espiran (Anexo 8)</p> <p><b>- Temporalización:</b> 5 minutos</p> <p><b>- Evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa activamente</li> <li>2. Distingue inspiración y espiración</li> </ol>
<p><b>Sesión 4</b></p>	
<p><b>Actividad 1. Sonidos musicales</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Prestar atención a los sonidos</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diferentes instrumentos: caja china, triángulo, xilófono, maraca, platillos, flauta dulce, etc.</li> </ul> <p><b>- Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio, porque lo requiere la siguiente actividad.</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Esta actividad es una manera distinta y más</p>

	<p>compleja de desarrollar la actividad “ding”. Los alumnos/as deben reconocer distintos sonidos de diferentes instrumentos musicales (Anexo 9).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 5-10 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se concentra para la actividad</li> <li>2. Identifica el instrumento</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. Somos globos</b></p>	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Estar atentos a la inspiración y espiración</li> <li>✚ Relajar el cuerpo</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b> Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Gimnasio u otro espacio amplio.</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños/as realizan una respiración consciente simulando ser globos que deben deshincharse (soltar el aire) cuando les tocan la barriga (Anexo 10).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 20 minutos</p> <p><b>- Evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa activamente</li> <li>2. Distingue la inspiración y la espiración</li> <li>3. Presta atención a su respiración, deshinchándose cuando le toca</li> </ol>

Tabla 4

*Sesiones de actividades del bloque 3*

<b>BLOQUE 3. LAS EMOCIONES</b>	
<p>En este bloque se van a trabajar las emociones, puesto que es necesario que los niños y niñas sepan identificarlas y expresarlas correctamente para poder alcanzar el objetivo de esta propuesta que es lograr la regulación emocional.</p>	
<b>Sesión 1</b>	
<b>Actividad 1. El dado de las emociones</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Identificar las emociones y relacionarlas con sus propias vivencias</li> <li>✚ Expresar facialmente la emoción que corresponda</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dado de emociones que se puede fabricar con cartón, pegamento y fotografías de las diferentes emociones</li> </ul> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos y alumnas representan facialmente la emoción que les toca en un dado que deben lanzar previamente. Después se habla de la emoción que ha salido en el dado (Anexo 11).</p> <p><b>- Temporalización:</b></p> <p>10 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica las emociones del dado</li> <li>2. Hace una representación fácil adecuada de las emociones</li> <li>3. Relaciona las emociones con sus vivencias personales</li> </ol>

**Actividad 2. Diccionario de emociones**

**- Objetivos:**

- ✚ Identificar y clasificar emociones
- ✚ Crear un recurso para el aula

**- Recursos:**

- Fotografías e imágenes impresas con personas y/o dibujos que presenten diferentes emociones.
- Cuaderno
- Pegamento
- Tijeras
- Rotuladores y bolígrafos

**- Espacio:** Aula

**- Desarrollo:**

Los niños y niñas, con ayuda de la maestra, confeccionan su propio diccionario de emociones, que pasará a formar parte del rincón Mindful. También pondrán en común las ideas que surgen a partir de las emociones tratadas (Anexo 12).

**- Temporalización:**

30 minutos

**- Criterios de evaluación:**

1. Identifica y clasifica las diferentes emociones representadas.
2. Participa seleccionando las imágenes y/o fotografías que considera adecuadas.
3. Aporta ideas para definir las emociones representadas.

**Sesión 2**

**Actividad 1. Pintura de emociones**

**- Objetivos:**

- ✚ Identificar las emociones que nos produce la música
- ✚ Expresar las emociones que produce

---

determinadas canciones a través de la pintura.

**- Recursos:**

- Cartulinas grandes u otro formato de papel adecuado para pintar
- Pinturas de colores: temperas, pintura acrílica, colorantes vegetales, entre otros.
- Pinceles
- Reproductor de música
- Lista de canciones que representen diferentes emociones ([Pincha aquí](#)).

- **Espacio:** Gimnasio, patio u otro espacio amplio.

**- Desarrollo:**

Se reproducen canciones que representan distintos estados de ánimo, mientras que los niños y niñas pintan las emociones que esta música despierta en ellos/as (Anexo 13).

**- Temporalización:**




40 minutos

**- Evaluación:**

1. Se muestra atento a la música
  2. Reconoce la emoción que le genera la música (tristeza, alegría, miedo, etc.)
  3. Expresa las emociones a través de la pintura
  4. Es capaz de explicar el qué, el cómo y el porqué de su pintura.
-

Tabla 5

*Sesiones de actividades del bloque 4*

<b>BLOQUE 4. REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	
<p>En este bloque se trabajará la regulación emocional de las emociones básicas: ira, miedo, tristeza y alegría. Se hará especial hincapié en la ira, debido a que en la etapa de educación infantil, con frecuencia, los niños y niñas sufren rabietas que a menudo resultan difíciles de controlar.</p>	
<p><b>Sesión 1</b></p>	
<p>Con esta sesión se pretende recordar las sesiones anteriores sobre emociones, comprobando si los niños y niñas son capaces de identificarlas y de prestar una atención plena a las mismas.</p>	
<p><b>Actividad 1. Mi clima interno</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Prestar atención a los sentimientos</li> <li> Identificar las emociones que sentimos</li> <li> Aceptar las emociones</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b> Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los alumnos y alumnas se concentran en cómo se sienten en ese momento para después relacionarlo con el clima (sol, lluvia, niebla, etc.). Después, expresan el tiempo que habita en ellos/as para posteriormente aceptarlo de manera natural (Anexo 14).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 20 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distingue las diferentes emociones</li> <li>2. Expresa como se siente en ese momento</li> <li>3. Relaciona las emociones con el clima</li> </ol>

## Sesión 2

En esta sesión se va a trabajar el enfado, puesto que es una de las principales emociones que experimentan los niños a esta edad cuando se sienten frustrados.

### Actividad 1. Hablamos de enfado

#### - Objetivos:

- ✚ Identificar las emociones de otros
- ✚ Reconocer momentos en los que se ha sentido enfado
- ✚ Poner en común estrategias para calmarse

#### - Recursos:

- Video sobre el cuento “Vaya rabieta” ([Pincha aquí](#))
- Ordenador y proyector

- **Espacio:** Aula

#### - Desarrollo:

Los niños/as ven el video sobre el cuento “Vaya rabieta”. Después reflexionan sobre el mismo y sobre cómo actuar cuando se encuentran en esa situación (Anexo 15).

#### - Temporalización:

10-15 minutos

#### - Criterios de evaluación:

1. Identifica la emoción del protagonista del cuento
2. Habla sobre cuando se enfada
3. Describe estrategias para calmarse

### Actividad 2. La botella de la calma

#### - Objetivos:

- ✚ Conocer objetos que favorecen la calma
- ✚ Construir un material que nos permita calmarnos

#### - Recursos:

- Una botella pequeña de plástico para



	<p>cada niño/a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una o dos cucharadas de pegamento transparente o aceite para niños</li> <li>▪ Tres o cuatro cucharadas de purpurina de colores</li> <li>▪ Agua templada</li> </ul> <p>- <b>Espacio:</b> Aula</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Los alumnos/as construyen una botella de la calma propia (Anexo 16).</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 15-20 minutos</p> <p>- <b>Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigue los pasos para crear la botella de la calma.</li> <li>2. Entiende el funcionamiento de la botella, por lo que realiza la práctica correctamente</li> </ol>
--	--

### Sesión 3

En esta sesión se dotará a los niños y niñas de técnicas que pueden utilizar para controlar la ira.

<p><b>Actividad 1. Un, dos, tres, respira.</b></p>	<p>- <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Utilizar la respiración para calmarse</li> </ul> <p>- <b>Recursos:</b> Marioneta de oso</p> <p>- <b>Espacio:</b> Aula</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Los niños/as conocen al Oso Yogui que siempre está enfadado y la maestra le enseña una técnica para relajarse. Esta técnica la repiten los niños/as junto con el oso, y esta consiste en contar hasta 10 y respirar profundamente (Anexo 17)</p>
--	--



	<p><b>- Temporalización:</b> 15 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presta atención a la historia</li> <li>2. Realiza la técnica, ayudando al oso Yogui</li> <li>3. Expresa sus ideas respecto a la técnica realizada</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. Papel de la ira</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Aprender técnicas para controlar la ira</li> <li>✚ Ser consciente de su reacción al enfadarse</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Papeles de folio o periódico</li> </ul> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños/as descubren que los papeles o periódicos pueden ayudarles a calmarse, arrugándolos o rompiéndolos (Anexo 18)</p> <p><b>- Temporalización:</b> 5 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigue los pasos de la actividad</li> <li>2. Reflexiona sobre las consecuencias que puede tener un enfado</li> </ol>
<p><b>Sesión 4</b></p> <p>En esta sesión se trabajará el miedo, para saber identificarlo, gestionarlo y dejar ir los miedos que afectan a la vida diaria de los niños y niñas.</p>	
<p><b>Actividad 1. Noche de miedo</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Identificar ruidos que producen miedo</li> <li>✚ Hablar abiertamente sobre el miedo</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reproductor de música</li> <li>▪ Ruidos que produzcan algún tipo de miedo o temor</li> </ul> <p>- <b>Espacio:</b> Aula</p> <p>- <b>Desarrollo:</b> Con las luces apagadas, se reproducirán sonidos que produzcan miedo. Los niños/as tratan de identificar que ruido se escucha. Después hablan de los ruidos que han oído y del miedo. (Anexo 19)</p> <p>- <b>Temporalización:</b> 5 minutos</p> <p>- <b>Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se involucra en la actividad simulando la situación propuesta</li> <li>2. Participa en la identificación de sonidos</li> <li>3. Expresa su opinión sobre ruidos que le producen miedo y sus estrategias para afrontarlos</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. Monstruo quita miedos</b></p>	<p>- <b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Identificar las cosas que nos dan miedo y por qué</li> <li>✚ Expresar los miedos a través del dibujo</li> </ul> <p>- <b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Monstruo quita miedos que se puede hacer dibujándolo en una caja de cartón, dejando una rendija para simular la boca</li> <li>▪ Folios</li> <li>▪ Ceras, rotuladores, lápices para dibujar</li> </ul> <p>- <b>Espacio:</b> Aula</p>

	<p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos/as conocen al monstruo quita miedos. Después dibujan las cosas que les dan miedo, las explican y, entre todos, proponen soluciones para superar esos miedos. Por último, cada uno de ellos introduce el dibujo en la boca del monstruo para que desaparezca (Anexo 20)</p> <p><b>- Temporalización:</b></p> <p>30 minutos aproximadamente</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresa su opinión sobre el miedo</li> <li>2. Dibuja las cosas que le producen miedo</li> <li>3. Explica qué es lo que le produce</li> <li>4. Propone soluciones a sus compañeros/as</li> </ol>
--	---

**Sesión 5**

En esta sesión se tratará la tristeza, de modo que los niños/as sepan cómo hacer frente a ella.

<p><b>Actividad 1. Cuando me siento triste</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Reconocer situaciones que producen tristeza</li> <li> Identificar actuaciones para sentirse mejor</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuento “cuando me siento triste” de Tracey Moroney.</li> </ul> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Tras la lectura del cuento “cuando me siento triste” de Tracey Moroney, los niños/as reflexionan sobre lo que siente el protagonista de la historia, sobre la tristeza y</p>
--	---

	<p>sobre qué hacer para sentirse mejor cuando están tristes (Anexo 21).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 10 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presta atención a la lectura</li> <li>2. Identifica la emoción del protagonista</li> <li>3. Identifica las situaciones de tristeza que se narran en el cuento y las relaciona con las suyas propias</li> <li>4. Aporta ideas sobre qué hacer cuando se siente triste</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. Abrazos gratis</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Reconocer el abrazo como una herramienta para contrarrestar la tristeza</li> <li>✚ Mejorar los vínculos afectivos</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b> Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b> Los niños/as caminan lentamente por el espacio del aula, hasta que la maestra dice en alto: “Abrazo gratis”. En ese momento se abrazan a la persona que tienen más cerca. Este ejercicio termina con un abrazo grupal y una reflexión sobre el abrazo (Anexo 22).</p> <p><b>- Temporalización:</b> 15-20 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigue los pasos de la actividad</li> <li>2. Participa activamente</li> <li>3. Reflexiona sobre las cuestiones planteadas</li> </ol>

por la maestra

## Sesión 6

En esta sesión se trabajará la alegría, para favorecer en los niños/as esta emoción tan positiva y enriquecedora.

### Actividad 1. Las cosas que me hacen feliz

#### - Objetivos:

- ✚ Identificar las cosas, situaciones, personas, etc., que nos generan alegría
- ✚ Compartir con el resto de compañeros lo que nos proporciona felicidad

#### - Recursos:

- Cartulina grande para hacer un mural
- Fotografías e imágenes de situaciones alegres
- Revistas
- Tijeras
- Folios
- Pegamento
- Rotuladores
- Ceras

- **Espacio:** Aula

#### - Desarrollo:

Los niños/as, con ayuda de la maestra, realizan un mural de la alegría con imágenes, dibujos y una lista de las cosas que les hacen felices. Después, el mural se cuelga en clase y se habla de la alegría y la felicidad (Anexo 23)

#### - Temporalización:

20 minutos

#### - Criterios de evaluación:

1. Muestra interés

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Elige fotografías e imágenes adecuadas a la actividad</li> <li>3. Expresa las cosas que le hacen feliz</li> <li>4. Participa en la confección del mural</li> <li>5. Reflexiona sobre las preguntas propuestas para el debate</li> </ol>
<p><b>Actividad 2. Morir de risa</b></p>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Provocar risa en los demás</li> <li>✚ Contagiar alegría a los compañeros</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <p>Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>En dos grupos, los alumnos/as tienen un rol (hacer reír o estar serios). Los niños/as que tienen que provocar risa deben contagiársela al resto consiguiendo así que todos rían. Seguidamente, reflexionan sobre la risa y la alegría (Anexo 24)</p> <p><b>- Temporalización:</b></p> <p>5-10 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa activamente</li> <li>2. Se involucra en el rol que le ha tocado (provocar risa o estar serio)</li> <li>3. Se muestra atento a la emoción que le provoca la actividad y así lo expresa</li> </ol>

Tabla 6

Actividades de cierre

<b>BLOQUE 5. CIERRE</b>	
Este bloque tiene como objetivo valorar si la práctica de Mindfulness le ha servido a los niños/as y evaluar lo aprendido.	
<b>Actividad 1. Nos sentimos bien</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Practicar la respiración consciente</li> <li>✚ Expresar emociones experimentadas</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <p>Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Los niños/as practican la respiración consciente para después hablar de cómo se han sentido durante la sesión de mindfulness y cómo se sienten ahora (Anexo 25).</p> <p><b>- Temporalización:</b></p> <p>10 minutos</p> <p><b>- Criterios de evaluación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestra interés</li> <li>2. Realiza la práctica respiratoria conscientemente</li> <li>3. Participa expresando su opinión</li> </ol>
<b>Actividad 2. ¿Qué hemos aprendido?</b>	<p><b>- Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Poner en común los aprendizajes alcanzados a lo largo de las sesiones.</li> </ul> <p><b>- Recursos:</b></p> <p>Ninguno</p> <p><b>- Espacio:</b> Aula</p> <p><b>- Desarrollo:</b></p> <p>Los niños/as exponen aquello que les ha</p>



gustado más, menos, si lo utilizan en otros ámbitos, qué han aprendido, si les gustaría seguir practicándolo en clase, etc (Anexo 26). Esta actividad sirve para que la maestra pueda completar la evaluación final (Anexo 27)

**- Temporalización:**

10-15 minutos

**- Criterios de evaluación:**

1. Expresa su opinión
2. Muestra haber adquirido conocimientos sobre el tema.

Para lograr mantener los conocimientos y habilidades adquiridas, se seguirán realizando prácticas diarias de respiración, una vez finalizada la intervención. También, se podrá elegir semanalmente alguna de las actividades que se han llevado a cabo para repetirla o realizarla de forma similar (Gascón, 2017). El resto de actividades que se realicen en el aula y que estén relacionadas con las emociones, la relajación o la respiración se llevarán a cabo en el rincón mindful y se recordarán los usos de este.

## **2.7. Recursos**

Además de todos los recursos que se detallan para cada actividad en específico, se necesitará un único recurso humano: la maestra del aula. Esto facilita su aplicación, ya que no se requiere de personal adicional para poner la intervención en práctica.

## **2.8. Evaluación**

La evaluación de la intervención se desarrollará en tres momentos: inicial, procesual y final.

La **evaluación inicial** tiene como objetivo comprobar que conocimientos y actitudes previas poseen los niños/as sobre la temática, para establecer el nivel inicial del programa, adaptándolo antes de su comienzo si fuera necesario. Para esta evaluación, se ha utilizado la observación directa y se ha diseñado una rúbrica (Anexo

27) que también se utilizará en la evaluación final, de modo que se comprobará el avance de los niños/as.

Durante la **evaluación continua**, se valorará la eficacia de las sesiones diseñadas, la evolución del alumnado y los efectos que está teniendo la aplicación de la propuesta en el aula. Para ello, se utilizará la observación directa y se valorará si se cumplen los **indicadores de evaluación** que se muestran a continuación para cada bloque y que concretan a los criterios de evaluación que se especifican en cada actividad:

Tabla 7

*Indicadores de evaluación para cada bloque*

BLOQUE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>BLOQUE 1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se interesa por el nuevo rincón del aula y su utilidad, reconociendo y manipulando los distintos recursos.</li> <li>▪ Atiende a la lectura para descubrir qué es y para qué sirve el mindfulness.</li> <li>▪ Expresa sus opiniones, escuchando y respetando las de los demás.</li> <li>▪ Se muestra participativo e interesado por las actividades que se le proponen.</li> </ul>
<b>BLOQUE 2. ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toma conciencia de su respiración y sus sensaciones y se concentra para prestar atención a detalles y sonidos.</li> <li>▪ Reconoce diferentes técnicas de respiración, concentrándose para realizar cada una de ellas.</li> <li>▪ Ejecuta los ejercicios siguiendo las instrucciones que se le han</li> </ul>

	<p>marcado y respetando los tiempos de realización de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expresa sus opiniones, escuchando y respetando las de los demás.</li> <li>▪ Se muestra participativo e interesado por las actividades que se le proponen.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 3. LAS EMOCIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toma conciencia de sus emociones.</li> <li>▪ Identifica las emociones que se trabajan a través de las actividades propuestas, reconociéndolas también a través de la música.</li> <li>▪ Expresa sus emociones a partir de diferentes métodos: pintura, expresión oral o facial, etc.</li> <li>▪ Relaciona lo trabajado en el aula con sus experiencias personales.</li> <li>▪ Expresa sus opiniones y aporta ideas, escuchando y respetando las de los demás.</li> <li>▪ Se muestra participativo e interesado por las actividades que se le proponen.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 4. REGULACIÓN EMOCIONAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toma conciencia de sus emociones, prestándoles atención.</li> <li>▪ Identifica las emociones que se trabajan a través de las actividades propuestas, en sí mismo y en otros.</li> <li>▪ Relaciona lo trabajado en el aula con sus experiencias personales,</li> </ul>

expresando las emociones que ha sentido en diferentes momentos.

- Reflexiona sobre las consecuencias que pueden tener las emociones para uno mismo y para los demás.
- Ejecuta los ejercicios siguiendo las instrucciones que se han marcado.
- Aplica estrategias de gestión de emociones, poniendo en práctica lo aprendido durante las sesiones y demostrando que ha entendido el funcionamiento de las mismas.
- Expresa sus opiniones, aporta ideas y propone soluciones, escuchando y respetando las de los demás.
- Se muestra participativo e interesado por las actividades que se le proponen, involucrándose en la realización de las mismas.

## **BLOQUE 5. CIERRE**

- Expresa sus opiniones, escuchando y respetando las de los demás.
- Se muestra participativo e interesado por las actividades que se le proponen.
- Demuestra los conocimientos que ha adquirido sobre mindfulness, valorando las ventajas que este tiene para su vida.

Además, se cubrirán hojas de registro anecdótico (Anexo 28) cuando se den conductas, actitudes y/o respuestas que resulten significativas y que no estén contempladas en los criterios de evaluación.

Durante la realización de la última actividad, se llevará a cabo una **evaluación final** en la que se volverán a evaluar mediante la observación los indicadores de la rúbrica (Anexo 27) utilizada en la evaluación inicial para valorar si se han logrado los objetivos y cuales han sido las debilidades o problemas del programa, con la finalidad de poder mejorarlo para próximas aplicaciones.

Por último, se realizará un **seguimiento** de lo aprendido por medio de la observación directa de la maestra, a través de las actividades y ejercicios que realizarán los niños y niñas diariamente (respiración) y semanalmente (otros ejercicios de la propuesta), tras la conclusión de la intervención.

### 3. CONCLUSIONES

Al contrario de lo que se suele pensar, los niños y niñas, a menudo, desarrollan sentimientos de angustia, miedo, ira, ansiedad, desasosiego, etc., por lo que es necesario que desde las aulas se trabaje la emocionalidad y se entreguen técnicas y herramientas que les permitan regular sus emociones. Para ello, encontramos como gran aliada la práctica de mindfulness, ya que es una excelente herramienta tanto para la regulación emocional como para otros aspectos importantes a desarrollar por parte de los niños/as como es la atención, el rendimiento académico, habilidades sociales y personales, o valores, entre otros.

El ámbito educativo es un contexto cambiante que debe renovarse constantemente, no solo para adaptarse a las nuevas demandas sociales, sino para mejorar incorporando nuevas metodologías y conocimientos. En este sentido, será necesario que los y las docentes reciban una mayor formación inicial y continua para la innovación educativa.

La introducción, por parte de los educadores, del mindfulness en el aula es un paso adelante en el fomento de una educación más innovadora, necesaria para lograr una educación de calidad en la que el alumnado sea protagonista de su proceso de aprendizaje.

Existen muchas formas de practicar la atención plena, quizás tantas como personas hay. No se trata entonces de buscar una “fórmula mágica”, sino de diseñar programas flexibles, adaptables a las necesidades y gustos de los participantes y, sobre todo, ser conscientes del nivel para el que se diseña y qué es lo que se quiere alcanzar (gestión de pensamientos, comida consciente, regulación emocional, atención, etc.).

Para concluir, resaltar que el uso del mindfulness tanto en el ámbito educativo como en otros, ha aumentado exponencialmente en los últimos años, debido a la gran cantidad de beneficios que nos aporta. Por ello, es una herramienta a tener muy en cuenta para, en el futuro, construir una educación mejor que proporcione un desarrollo integral del alumnado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berger, K.S. (2016). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia (9ª Ed.)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82
- Calle, R. (2016). *Meditación para niños*. Barcelona: Kairós
- Castel-Branco, I. (2018). *Respira (2ª Ed.)*. Barcelona: Akiara Books
- Díaz-Caneja, P. (2015). *Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños*. Madrid: Ediciones Librería Argentina.
- DJ066rapunzel. (18 de Junio de 2015). Disney Pixar's Inside Out - 01 - Bundle Of Joy [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=O4N0Fsnsr4I>
- Elliot, R. (2018). *Respirando mindfulness. La manera más sencilla de alcanzar la atención plena*. Madrid: Gaia
- Escudero, J. (2018). *¿Por qué decimos mindfulness cuando queremos decir meditación?*. Madrid: Ediciones Isthara Luna-Sol
- Gálvez, J. J. (2013). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.
- García-Campayo, J., Demarzo, M. y Modrego, M. (Coords.). (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación: revolucionemos la sociedad del futuro a través de la educación emocional en las escuelas*. Madrid: Alianza editorial
- García-Campayo, J., y Navaro, M. (2018). *Mindfulness para todos*. Barcelona: Siglantana
- Gascón, M. (2017). *Creciendo con Mindfulness: en casa y en la escuela*. Madrid: Edaf.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Llenas, A. (2016). *Diario de las emociones (5ª Ed.)*. Barcelona: Espasa Libros
- López-Cássà, E. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer España

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

Mestre, M.V., Tur, A.M., Samper, P., y Malonda, E. (2011). *Programa de educación de las emociones: La con-vivencia*. Valencia: Tirant lo Blanch Humanidades

Moñivas, A., García-Diex, G. y García de Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*. *Portularia*, 7, 83-89.

Moroney, T. (2017). *Cuando estoy triste (5ª Ed.)*. Madrid: Grupo SM

Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con mindfulness*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial

Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Palomero, P., y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>

Pena, M. [Mari Maestra]. (28 de Mayo de 2019). Pintura de emociones [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=QNw-dqLr0qA&list=PLvr\\_1fq0vtHChH\\_MBwl3bznE5GsZHyyIE](https://www.youtube.com/watch?v=QNw-dqLr0qA&list=PLvr_1fq0vtHChH_MBwl3bznE5GsZHyyIE)

Psique Atención Psicológica. (10 de Noviembre de 2017). Vaya rabieta –cuento para el control de la ira en niños [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Xq-SuHdzuzI>

Pudicombe, A. (2017). *Mindfulness Atención Plena. Haz espacio en tu mente (9ª Ed.)*. Madrid: Edaf

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 4 de Enero de 2007, núm. 4.



Sainz, P. (2018). *Mindfulness para niños. Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación (5ª Ed.)*. Barcelona: Editorial Planeta

Schoeberlein, D., y Sheth, S. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles: Gaia

Simón, V. y Germer, C. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness: y abrir el corazón a la sabiduría y la compasión*. Barcelona: Sello

Simón, V. (2016). *Iniciación al mindfulness (4ª Ed.)*. Barcelona: Sello

Simón, V. (s.f.). La regulación emocional a través del Mindfulness. Recuperado de <https://www.hermesan.es/blog/budismo-tibetano/meditacion-y-mindfulness/entry/la-regulacion-emocional-a-traves-de-mindfulness>

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. París: Kairós.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1. Desarrollo actividad 1 del bloque 1. Rincón mindful.**

La maestra de la clase anuncia que hay un nuevo rincón y reúne a los niños y niñas en él. A continuación, muestra los materiales específicos de este espacio, pasándoselos para que puedan manipularlos.

Tras esta primera toma de contacto, pregunta: ¿Para qué sirven estos objetos? ¿Cuál pensáis que es la función de este rincón?, etc.

Los niños debaten y expresan todas sus ideas, mientras la maestra trata de llevar la conversación hacia los usos que tendrá el rincón.

Finalmente, se explica a los niños que este rincón servirá para acudir a él cuándo: se sientan enfadados y necesiten tranquilizarse, para descansar, para respirar, relajarse, etc.

### **Anexo 2. Desarrollo actividad 2 del bloque 1. ¿Qué es el mindfulness?**

Se narra el cuento “Un bosque tranquilo. Mindfulness para niños”, en el que el hada de la atención plena explica a los animales del bosque cómo pueden gestionar sus emociones y ser felices. De este modo, los niños comienzan a comprender qué es el mindfulness de una manera sencilla y amena.

Tras la lectura, la maestra y sus alumnos iniciarán una charla sobre el contenido del cuento, introduciendo así el término mindfulness e informando a los niños que este curso lo van a practicar en clase.

Para ayudarlos a comprender mejor, aparte de hacer constante referencia al cuento, la maestra incidirá en que el nuevo rincón y los objetos que hay en él están relacionados con esta práctica.

### **Anexo 3. Desarrollo actividad 1, sesión 1 del bloque 2. Ding**

Se les pide a los niños y niñas que se sienten con los ojos cerrados y que se relajen, indicándoles que deben de prestar mucha atención a lo que escuchen, ya que cuando suene la campana deben realizar la acción que se haya convenido antes de dar inicio la actividad, por ejemplo: levantarse lentamente, levantar un brazo, mover la cabeza a un lado, etc.

Se repetirá el “ding” de la campana 2-3 veces durante el ejercicio.

#### **Anexo 4. Desarrollo actividad 2, sesión 1 del bloque 2. Viaje al interior.**

La maestra pone música relajante e indica a los niños y niñas que se sienten en suelo con los ojos cerrados, las piernas cruzadas y con los brazos descansando sobre sus piernas.

Después de que todos los niños y niñas adquieran la posición adecuada, les dirá que deben estar muy atentos a lo que les va a contar, y comienza a relatar (en voz baja y suave):

“Vamos a hacer un viaje, es un viaje en el que no necesitamos coger un coche, ni un tren, ni un barco, ni un avión. Es un viaje que hacemos con nuestra respiración. Lo que vamos a hacer es mirar hacia dentro, con nuestra mente (...)

Nota la sensación de tu cuerpo en el suelo, el aire que fluye, el que respiras, ¿Puedes sentir la respiración en tu tripita?, sube y baja lentamente al compás de tu respiración, si aún no lo notas coloca la mano sobre tu barriga para notar como tu vientre sube y baja al respirar. No lo fuerces, respira con normalidad (...)

Concéntrate en la sensación que te produce el subir y bajar de tu barriguita. Muy bien, ¿Lo has notado? Ahora lo practicaremos sin que yo hable para que puedas prestar más atención a tu respiración. Voy a utilizar la campana al empezar y al finalizar para que sepas cuando terminar.

(DING) (...) (DING)”

Después del ejercicio, la maestra les pregunta a los niños y niñas si se han sentido a gusto, en calma y relajados.

#### **Anexo 5. Desarrollo actividad 1, sesión 2 del bloque 2. Nos conocemos.**

La maestra pide a los niños que se coloquen por parejas, uno sentado frente al otro, en el suelo y con las piernas cruzadas.

Después les indica que deben mirarse el uno al otro muy bien, fijándose bien en el compañero/a que tienen delante.

Pasados unos minutos se les dice que se den la vuelta, poniéndose espalda con espalda.

La maestra pregunta a cada uno de los miembros de la pareja aquello que recuerda haber observado del compañero: color de ojos, de pelo, ropa, etc., y se habla de la importancia de prestar atención a los detalles.

#### **Anexo 6. Desarrollo actividad 2, sesión 2 del bloque 2. Barcos de papel.**

Basándose en el libro “Respira” de Inés Castel-Branco, la maestra propone a los niños hacer una respiración consciente con el abdomen. Para ello, se les pide que se tumben en el suelo y que imaginen que su barriga es el mar.

A continuación, la maestra coloca un barco de papel encima de la barriga de cada niño/a, y les dice: “imaginad que el barco navega sobre las olas del mar: sube cuando entra aire en el cuerpo, es decir, cuando inspiramos y baja cuando dejamos salir el aire, es decir cuando espiramos. Ahora vosotros debéis controlar la navegación del barco”.

### **Anexo 7. Desarrollo actividad 1, sesión 3 del bloque 2. ¿Qué es?**

La maestra les pide a los niños y niñas que metan la mano en pequeños sacos que se habrán repartido previamente y que, concentrándose mucho, traten de identificar, sin mirar, el objeto que hay dentro. Para ello, se le dejará unos minutos en los que se les recordará que deben prestar atención a las sensaciones que les produce dicho objeto.

Después, de uno a uno, expondrán en alto la sensación que les sugiere el objeto que le ha tocado y lo que creen que es. A continuación, sacarán el objeto del saco para ver si han acertado.

La maestra recordará que no importa si aciertan o no, lo importante es reconocer que sensaciones han experimentado. Por ello, al final, se hará una puesta en común sobre que objetos les resultan más agradables y cuáles menos, así como cuáles les gustan y cuáles prefieren evitar.

### **Anexo 8. Desarrollo actividad 2, sesión 3 del bloque 2. La sopa fría.**

La maestra les pide a los niños que se imaginen que es la hora de comer y que hoy toca sopa, pero esta está demasiado caliente y para poder comérsela tienen que enfriarla.

Les pregunta: ¿Cómo enfriáis la sopa? (previsiblemente los niños soplarán), así que la maestra les dirá: “No, la sopa se enfría así” y realizará una inspiración lenta y seguidamente una larga espiración, animando a los niños y niñas a hacer lo mismo.

Esto se repite tres veces.

### **Anexo 9. Desarrollo actividad 1, sesión 4 del bloque 2. Sonidos musicales.**

La maestra presenta los instrumentos que se van a utilizar para realizar la actividad haciéndolos sonar.

A continuación, pide a los niños y niñas que cierren los ojos y les explica que hará sonar algunos instrumentos y que deben estar muy atentos para saber cuál de ellos es.

Cuando todos tienen los ojos cerrados hace sonar los instrumentos.

#### **Anexo 10. Desarrollo actividad 2, sesión 4 del bloque 2. Somos globos.**

La maestra explica a los niños y niñas que se deben convertir en globos. Todos serán “globos”, menos dos o tres de ellos que serán los “pinchadores”. A continuación los “pinchadores” deben desinflar los “globos”

Los “globos” tendrán que llenar sus pulmones de aire, cuando estén “hinchados” el “pinchador” que los alcance les tocará, suavemente, con un dedo en la barriga para que este se deshinchese, de modo que deben estar atentos para deshincharse.

Después se cambiará de roles y serán otros alumnos/as los que pasen a ser pinchadores.

#### **Anexo 11. Desarrollo actividad 1, sesión 1 del bloque 3. El dado de las emociones.**

Los niños, las niñas y la maestra se sientan en un círculo en el suelo. La maestra les mostrará el dado de las emociones y les explica que deben lanzarlo y representar con su cara la emoción que les haya tocado y a continuación explicar si alguna vez se han sentido así y contarnos su experiencia si lo desean.

#### **Anexo 12. Desarrollo actividad 2, sesión 1 del bloque 3. Diccionario de emociones.**

La maestra mostrará a los niños y niñas todas las fotografías e imágenes impresas y, entre todos, las recortarán. A continuación, pedirá a los alumnos que las clasifiquen según el tipo de emoción que aparece en la imagen. Después, les mostrará el cuaderno y les dirá que van a realizar su propio diccionario de emociones, usando como modelo el emocionario que se encuentra en el rincón de lectura del aula. Para ello, todos los alumnos en consenso deberán elegir las imágenes más adecuadas y también entre todo elaborarán una definición de cada una de las emociones seleccionadas que la maestra plasmará en el cuaderno, junto con la imagen que han elegido previamente.

Al finalizar la confección del diccionario de emociones, el cuál pasará a formar parte del rincón de lectura del aula, se pondrán en común todas las ideas que surgen a partir de las diferentes emociones. Para ello, la maestra preguntará a los alumnos: “¿Qué os sugiere la alegría?, ¿Y el miedo?, ¿Qué hacéis cuando os sentís enfadados?, ¿Y cuándo os sentís triste?, etc.

### **Anexo 13. Desarrollo actividad 1, sesión 2 del bloque 3. Pintura de emociones.**

Las cartulinas estarán colgadas de la pared cuando los alumnos entren en el aula. Se les indicará que cartulina corresponde a cada uno y se les repartirá pintura y pinceles a todos los niños y niñas. Seguidamente, la maestra les indicará que van a escuchar una canción que despertará en ellos una emoción o emociones que deben representar en la cartulina que les corresponde. Cuando terminen su pintura se hará una puesta en común para que los niños comenten que han sentido, qué es lo que han representado, por qué han elegido esos colores o esas formas, etc.

Este procedimiento que seguirá con cuantas canciones se quiera trabajar.

### **Anexo 14. Desarrollo actividad 1, sesión 1 del bloque 4. Mi clima interno.**

Los niños y niñas se sientan en círculo con los ojos cerrados. La maestra les pide que piensen en cómo se sienten por dentro, mientras les va diciendo que si se sienten felices y relajados es porque el sol brilla en su interior, si se sienten enfadados es porque está nublado y si se sienten tristes es porque está lloviendo.

A continuación, cada uno va expresando que tiempo hace en su interior y porque cree que habita ese clima en él.

Cuando todos han dicho su estado de ánimo, la maestra les explica que las emociones igual que el tiempo pueden cambiar, que un día nos puede pasar algo que hace que estemos tristes, pero al día siguiente, puede ocurrir otra cosa que nos haga estar contentos. Solo es necesario esperar, prestar atención a nuestros sentimientos y aceptarlos, ya que no es malo estar triste o enfadado, es parte de nosotros.

### **Anexo 15. Desarrollo actividad 1, sesión 2 del bloque 4. Hablamos de enfado.**

La maestra pone el video sobre el cuento “Vaya rabieta”. Después del visionado hace pregunta a los niños y niñas sobre el mismo: ¿Qué le pasaba a Ramón, el protagonista del cuento?, ¿Cómo se sentía?, ¿Os habéis sentido así alguna vez?, ¿Qué hacéis para calmaros cuando os sentís así?, etc.

### **Anexo 16. Desarrollo actividad 2, sesión 2 del bloque 4. Botella de la calma.**

Recordando al protagonista del cuento de la actividad anterior, la maestra les sugiere a los niños y niñas que existen objetos que nos pueden ayudar a calmar nuestro enfado y que hoy realizarán uno en clase.

A continuación, la maestra reparte una botella de plástico para cada niño y niña (o se les pide el día anterior que la traigan de casa).

El primer paso, es echar el agua dentro de la botella, dejando un dedo de aire para que se pueda mover el contenido una vez terminada.

El segundo paso, es echar las cucharadas de pegamento o aceite, también se puede añadir champú transparente si queremos que existan un mayor número de fluidos de diferente densidad para que la purpurina descienda a distintas velocidades.

El tercer paso, es colocar la purpurina que deseemos: de distintos colores, formas, tipos, etc.

Por último, cuando el contenido esté listo la maestra se encargará de pegar las tapas para que las botellas no se puedan abrir.

Después de realizar la manualidad, la maestra explicará que esta botella sirve para calmarse y que cuando lo necesiten solo tendrán que agitarla, concentrarse en el movimiento de la purpurina y respirar profundamente como han aprendido en clase. Se hará una práctica para ver si han entendido su funcionamiento.

Los alumnos y alumnas podrán llevarse estas botellas a casa para poder crear su propio rincón Mindful.

#### **Anexo 17. Desarrollo actividad 1, sesión 3 del bloque 4. Un, dos, tres, respira.**

La maestra les explica a los niños y niñas que conoce a un oso que siempre está muy enfadado y que por eso el resto de los animales no quieren jugar con él, pero ella sabe una técnica que le puede ayudar.

La maestra saca una marioneta de oso y mirándola dice: “Hola oso Yogui, te presento a los niños y niñas de la clase”. La maestra, moviendo la boca de la marioneta: “¡Hola niños y niñas!”

Maestra: “¿Cómo estás hoy?”

Oso: “¡Estoy enfadado porque alguien se ha comido mi desayuno!”

La maestra les pregunta a los niños como pueden ayudarlo.

Después de que los niños expresen sus ideas, ella dice: “Yo también conozco una buena técnica, Oso Yogui, atento. Lo que tienes que hacer es contar hasta 10 cada vez que te enfades

y después realizar una inspiración larga y lenta y seguidamente espirar con calma. Ya verás cómo te sientes mejor”

La maestra pide a los niños que practiquen la técnica junto al oso Yogui. Al finalizar el oso dice: “¡Muchas gracias por ayudarme, ya me siento mejor!”

Para finalizar la maestra pregunta que les parece esta técnica y si la usarán cuando sientan ira.

#### **Anexo 18. Desarrollo actividad 2, sesión 3 del bloque 4. Papel de la ira.**

Se le da una hoja de papel o periódico a cada niño y se le pide que la arrugue muy fuerte, imaginándose que está muy enfadado.

Después, se le enseñan las marcas que ha dejado sobre el papel, las marcas de su enfado, explicándole que si fuera una persona u otro objeto estaría dañado o estropeado.

A continuación, se hace una puesta en común en la que todos los niños y niñas muestran su opinión acerca de cómo reaccionan a los enfados.

Por último, se le dice a los niños que siempre que estén enfadados pueden coger un papel y arrugarlo o incluso romperlo, evitando hacer daño a otras personas o romper objetos de valor.

#### **Anexo 19. Desarrollo actividad 1, sesión 4 del bloque 4. Noche de miedo.**

Se apagarán todas las luces del aula para generar una atmósfera lúgubre, como si fuera de noche. La maestra con voz suave, pide a los niños y niñas que se imaginen que es de noche y ya se encuentran dentro de la cama para dormir y, de repente, se escucha un ruido. (suena ruido de trueno)

“¿Qué ha sido eso?” –Pregunta la maestra. Esto se repite con otros ruidos: un búho, una puerta, la brisa del viento, etc.

Después de escuchar los sonidos y que los niños los hayan identificado, la maestra pregunta que sensaciones les han producido los ruidos, si han sentido miedo, si sienten miedo cuando escuchan ruidos en las noche y qué hacen cuando sucede, etc.

#### **Anexo 20. Desarrollo actividad 2, sesión 4 del bloque 4. Monstruo quita miedo.**

La maestra presenta a los niños y niñas el monstruo quita miedos y les pedirá que le cuenten al monstruo qué es el miedo para ellos y si tienen miedo de algo.



Después de conocer al monstruo, se le pide los niños/as que dibujen las cosas que les producen miedo. Cuando todos terminen sus dibujos, saldrán uno a uno a explicar lo que han dibujado para que entre todos propongan soluciones para superar el miedo.

Al finalizar, cada alumno/a introducirá su dibujo en la boca del monstruo, seguidamente, la maestra explicará que una vez depositado el dibujo en la boca del monstruo los miedos desaparecerán, ya que el monstruo se los come.

#### **Anexo 21. Desarrollo actividad 1, sesión 5 del bloque 4. Cuando me siento triste.**

Los niños/as se sientan en círculo en el suelo con cojines. La maestra lee el cuento “cuando me siento triste” y tras la lectura invita a la reflexión haciendo las siguientes preguntas: “¿Cómo se siente el protagonista de la historia?”, “¿En que situaciones se siente triste?”, “¿Qué es lo que hace para sentirse mejor?”, “¿Qué os hace sentir tristes?” “¿Qué hacéis vosotros cuando os sentís así?”, etc.

#### **Anexo 22. Desarrollo actividad 2, sesión 5 del bloque 4. Abrazos gratis.**

Después de la lectura del cuento, la maestra indica que vamos a practicar una de las soluciones para sentirse mejor que aparecen en el mismo. Esta solución es el abrazo. Los niños y niñas deberán caminar lentamente por todo el espacio del aula y cuando la maestra diga en alto: “¡Abrazo gratis!”, se abrazarán a la persona que tengan más cerca. Esta acción se realizará cuatro o cinco veces. Finalmente, la maestra indicará que se darán un abrazo grupal, todos juntos, maestra incluida.

Tras esto, la maestra les preguntarán cómo se sienten, si les ha gustado los abrazos, si utilizan el abrazo cuando se sienten tristes, etc.

#### **Anexo 23. Desarrollo actividad 1, sesión 6 del bloque 4. Las cosas que me hacen feliz.**

La maestra reúne a los niños/as y les dice que van a hacer un “mural de la alegría”. Para ello, deben escoger fotografía e imágenes que les sugieran alegría, tanto de las que presenta la profesora como aquellas que encuentren en las revistas de las que disponen. También pueden dibujarlas ellos mismos con ceras y rotuladores.

Tras elegir aquello que vamos a pegar en el mural deberán recortarlo e identificar a qué que refieren en esa imagen. De este modo, realizarán una lista de todas las cosas que les generan felicidad, las cuáles, serán anotadas en el mural junto a las fotos.

Finalmente, se colgará el mural en la clase y se abrirá un debate en el que los niños/as puedan expresar qué es para ellos la felicidad, cómo actúan cuando están felices, que personas les aportan más felicidad, etc.

#### **Anexo 24. Desarrollo actividad 2, sesión 6 del bloque 4. Morir de risa.**

Se divide al grupo en dos filas, colocada una frente a la otra y separadas no más de un metro, de manera que los alumnos/as quedan emparejados. La maestra dice a la fila de la derecha que debe permanecer seria, mientras que, a la de la izquierda le indica que debe reírse, haciendo todo lo posible por contagiar la risa a sus compañeros/as.

Al finalizar, la maestra pregunta cómo se han sentido, si se sienten más felices ahora que antes de comenzar la actividad, si son conscientes del momento en el que se han alegrado, qué hacen cuando no pueden aguantarse la risa, etc.

#### **Anexo 25. Desarrollo actividad 1 del bloque 5. Nos sentimos bien.**

Los niños/as, sentados en círculo realizan una respiración consciente en la que se concentran en cómo se mueve su barriga cuándo inspiran y espiran. Esto tendrá una duración de unos 2-3 minutos. Al finalizar, la maestra les pregunta: ¿Cómo os sentís?, ¿Cómo os habéis sentido en las sesiones de mindfulness?, ¿Os ayuda la respiración a estar en calma?, etc.

#### **Anexo 26. Desarrollo actividad 2 del bloque 5. ¿Qué hemos aprendido?**

En la misma disposición que la actividad anterior, la maestra pide a los niños/as que le ayuden a recordar todo lo que han aprendido durante las sesiones mindfulness. Para ello, lanza algunas preguntas: ¿Qué es lo que más os ha gustado?, ¿Y lo que menos?, ¿Qué cosas ya sabíais y cuáles habéis aprendido?, ¿Utilizáis lo aprendido fuera de la escuela?, ¿Seguiréis practicando mindfulness?, etc.

## Anexo 27. Rúbrica evaluación inicial y final

<b>Rúbrica de evaluación</b>				
	<b>Conseguido 4</b>	<b>Casi conseguido 3</b>	<b>En proceso 2</b>	<b>No conseguido 1</b>
<b>Conocimientos sobre mindfulness</b>	Posee un conocimiento funcional de la atención plena (mindfulness) y es capaz de apoyarlo con ejemplos	Posee bastantes conocimientos sobre el mindfulness	Posee algunos conocimientos sobre el mindfulness	No es capaz de explicar nada o casi nada sobre el mindfulness
<b>Respiración</b>	Realiza ejercicios de respiración de forma adecuada, distinguiendo entre inspirar y espirar	Realiza ejercicios de respiración de forma adecuada, pero en ocasiones le cuesta distinguir entre inspirar y espirar	Realiza ejercicios de respiración de forma más o menos adecuada, pero muestra problemas para distinguir entre inspirar y espirar	Realiza ejercicios de respiración de forma poco adecuada. No distingue entre inspirar y espirar
<b>Identificación de emociones</b>	Identifica sus emociones y las de los demás	Identifica sus emociones y, en algunas ocasiones, las de los demás	En ocasiones identifica sus emociones, pero raras veces identifica las de los demás	Raras veces es capaz de identificar sus propias emociones y no identifica las de los demás
<b>Expresión de emociones</b>	Siempre o casi siempre es capaz de expresar sus emociones	Normalmente es capaz de expresar sus emociones	Raras veces es capaz de expresar sus emociones	Normalmente no expresa sus emociones
<b>Gestión de emociones</b>	Siempre o casi siempre gestiona sus emociones, mostrando estrategias de autocontrol	Normalmente es capaz de gestionar sus emociones	Raras veces gestiona sus emociones	No es capaz de gestionar sus emociones
<b>Interés y participación</b>	Participa y se interesa por las actividades que se llevan a cabo en el aula e incluso propone ideas	Muestra interés por la mayoría de actividades y participa en todas ellas	Se interesa por algunas actividades. A veces participa sin ganas	No muestra interés por casi ninguna actividad y llega a negarse a realizar alguna

## Anexo 28. Registro anecdótico

### Ficha de registro anecdótico (anverso)

**Nombre:**

**Edad:**

**Curso:**

**Fecha:**

**Lugar:**

**Hora:**

**Observador/a:**

**Incidente:**

### Ficha de registro anecdótico (reverso)

**Interpretación:**

**Orientación:**