

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

# **LA CREACIÓN DE SILENCIO A TRAVÉS DEL MINDFULNESS EN EL APRENDIZAJE DE IDIOMAS DE UNA SEGUNDA LENGUA**

---

**Trabajo de Fin de Grado**

**Grado en Educación Primaria – Mención en Lengua Extranjera - Inglés**

**Valladolid, 2017**

Autora: Ana Santos Bonilla  
Tutor: Fernando Javier Colomer Serna

*“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”.*

**Aristóteles**

## **RESUMEN**

El Trabajo de Fin de Grado el cual se presenta tiene como objetivo fundamental la propuesta en práctica de la creación de silencio desarrollando las capacidades emotivo-sensitivas en una clase de idioma extranjero, concretamente de inglés, ayudándonos para ello del uso de una nueva e innovadora metodología llamada mindfulness.

### **Palabras clave**

Mindfulness, inglés, silencio, emociones, sentidos, destrezas.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project explains how to achieve the creation of silence developing the emotional-sensitive skills in a foreign language class, specifically English, helping us to use a new and innovative methodology called mindfulness.

### **Key words**

Mindfulness, English, silence, feelings, senses, skills.

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	JUSTIFICACIÓN.....	5
3.	OBJETIVOS.....	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1	CURRÍCULO SOBRE EL APRENDIZAJE DE IDIOMAS.....	8
4.2	COMPETENCIA COMUNICATIVA Y ENFOQUE COMUNICATIVO .	9
4.2.1	Competencia comunicativa.....	11
4.3	TEORÍAS DE APRENDIZAJE DE LA LENGUA.....	13
4.4	METODOLOGÍAS.....	15
4.5	DESTREZAS LINGÜÍSTICAS.....	18
5.	MINDFULNESS.....	22
5.1	DEFINICIÓN Y ORÍGENES DEL TÉRMINO MINDFULNESS.....	22
5.2	ANTECEDENTES.....	22
5.3	MINDFULNESS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	24
5.4	APLICACIÓN DEL MINDFULNESS.....	25
5.5	MINDFULNESS EN EL AULA.....	26
5.5.1	Beneficios del mindfulness en el aula.....	26
5.5.2	Figura del profesorado.....	27
5.5.3	Figura del alumnado.....	27
6.	PROPUESTA DE AULA.....	28
6.1	CONTEXTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO.....	28
6.2	OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LAS ACTIVIDADES	29
6.3	CONTENIDOS.....	30
6.4	TEMPORALIZACIÓN.....	30

6.5 ACTIVIDAD.....	31
6.6 RECURSOS .....	33
6.7 EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD.....	34
7. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN .....	36
8. PROPUESTA DE MEJORA.....	37
9. CONCLUSIÓN .....	38
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	39
11. ANEXOS .....	42
ANEXO I: PLANO DEL AULA .....	42
ANEXO II: CUESTIONARIOS PARA EL PROFESORADO .....	43
ANEXO III: CUESTIONARIOS PARA EL ALUMNADO .....	44
ANEXO IV: CUESTIONARIOS PARA LAS FAMILIAS.....	45

# 1. INTRODUCCIÓN

Como veremos a lo largo de este trabajo se hace una propuesta en práctica de la creación de silencio a través de una nueva metodología llamada mindfulness, utilizando para ello el uso de una segunda lengua, el inglés.

El centro escolar es el lugar perfecto para que las y los estudiantes vayan aprendiendo a conocerse a sí mismos, a ser tolerantes, a expresarse correctamente y a ampliar conocimientos.

El aula debe ser un lugar activo y comunicativo donde el alumnado se sienta cómodo y exprese libremente sus emociones y sentimientos, y para ello el profesorado debe ayudarles a reprimir sus miedos e inquietudes, por lo que su figura es fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El alumnado cuando se relaja, respira conscientemente y se evade de los elementos de distracción del exterior, ayuda a autocontrolarse produciendo así, mejoras tanto académicas como actitudinales y sociales.

Esta propuesta de práctica se va a desarrollar con alumnas y alumnos de segundo curso de Educación Primaria.

El presente trabajo se dividirá en distintas partes bien diferenciadas. Comenzaremos con una breve justificación del porqué se eligió este tema, a continuación se expone los objetivos más representativos del trabajo con sus especificaciones. El siguiente apartado tratará sobre la fundamentación teórica, en el que se hablará de las leyes vigentes, de las competencias comunicativas ya que son el objetivo prioritario en la enseñanza de una lengua., las teorías de aprendizaje, metodologías y finalizaremos con las destrezas lingüísticas.

A continuación se expondrán las definiciones, antecedentes, características y desgloses de la herramienta a utilizar, el mindfulness, la cual ayuda a dirigir una serie de estrategias de concentración y atención para mejorar el rendimiento del alumnado. Seguidamente se prosigue con la propuesta en práctica del mismo y finalmente se hace una evaluación y conclusión citando las referencias bibliográficas que se han seguido para la realización del mismo.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Debido a mi experiencia ya como docente, he comprobado que es necesaria la continua renovación de estrategias y metodologías para dar respuesta a las necesidades del alumnado.

El mindfulness como ya he dicho anteriormente es una técnica muy novedosa, no tendrá más de diez años, en la que a través de una segunda lengua las y los estudiantes desarrollarán unas capacidades emotivo-sensitivas hasta ahora ocultas. Para llegar a ello, utilizaremos la creación de silencio para lograr en el alumnado un estado de calma y relajación que les permitirá trabajar con una mayor concentración y tranquilidad.

Es fundamental resaltar las emociones enfocadas al aprendizaje de idiomas. Por lo que es muy importante dar una gran atención a aspectos cognitivos y emocionales, para así, desarrollar nuevas habilidades y capacidades creativas en el alumnado.

Wilfred Bion (1951) psicoanalista británico, propone dos formas de aprender. Una es acerca de la experiencia en la que no se usa las emociones, como es acudir a una conferencia ya que alguien comparte sus conocimientos. Y la otra se adquiere a través de la experiencia, es un aprendizaje vivencial en el que se implican las emociones.

En el presente trabajo se incidirá en esto último ya que se considera que cuando la emoción o el sentimiento está presente, nos implicamos más y mejor y repercute gratamente en nuestra vida.

Antes de adentrarnos en la explicación de los conceptos en los que se basa este trabajo, es importante resaltar la figura del profesorado ya que favorece el aprendizaje y facilita los procesos emocionales y grupales. Los recuerdos de nuestros y nuestras profesoras cuando dejamos el colegio están relacionados con la emoción y el sentimiento no con las notas. Los grupos son eficaces cuando los líderes saben dirigir bien a sus miembros. Es muy importante que el alumnado desarrolle unas competencias emocionales que les ayuden a expresarse correctamente y aprendan a través de la experiencia y cognición para así ser conscientes del aprendizaje en todo momento uniendo las habilidades de pensamiento. Debemos, como profesoras y profesores, incentivar y orientar eficazmente a las y los alumnos en el proceso enseñanza-

aprendizaje y de esta forma buscar las estrategias más adecuadas para llegar a una formación óptima de la persona. De esta manera se trabajarían las inteligencias que describe Gardner (1998) la inteligencia intrapersonal en la que se conoce uno mismo y la interpersonal que es la capacidad de entender los sentimientos y motivaciones de los demás.

Otro aspecto importante en este trabajo es la introducción de una segunda lengua. Vivimos en una sociedad multicultural y plurilingüe donde son esenciales los idiomas para poder convivir y relacionarse, por lo que el alumnado debería adquirir correctamente una serie de pautas para una buena y correcta comunicación. Las y los profesores debemos ser conscientes de ello y educar a las y los estudiantes para satisfacer esa necesidad, presentando siempre unos inputs comprensibles y que relacione rápidamente. El objetivo principal del área de lengua extranjera es el uso activo de la lengua en un contexto comunicativo por lo que debemos llevarlo a cabo. El dominio de una lengua extranjera no solo tiene beneficios académicamente, si no que también es un gran beneficio a la hora de incorporarse al mundo laboral y como se ha citado anteriormente, una forma mágica de entablar relaciones con gentes de otras culturas.

Nuestro objetivo principal en este trabajo es proponer que se llegue a crear silencio a través de una serie de técnicas de mindfulness. Las órdenes que dé el profesorado al alumnado deben ser claras y comprensibles para todas y todos ya que el inglés no debe ser un problema a la hora de hacer la actividad. El fin es intentar que las alumnas y alumnos consigan liberar la mente de aspectos negativos y puedan alcanzar la atención plena. Con su práctica y control las y los estudiantes lograrán un gran autocontrol que beneficiará en el desarrollo de su conducta.

### 3. OBJETIVOS

Los objetivos responden a un “para qué”. Son las capacidades que el alumnado puede llegar a desarrollar. En el presente trabajo se dividen en generales y específicas y a su vez en emocionales, reflexivas y aprendizaje de idiomas.

- Generales:
  1. Proponer un método innovador dentro del aula.
  2. Enseñar unos hábitos que favorezcan al aprendizaje.
  3. Desarrollar las capacidades y destrezas del alumnado.
  4. Adquirir hábitos y destrezas para un aprendizaje autónomo.
  
- Específicas:
  - Emocionales:
    1. Lograr un control en las emociones y sentimientos para alcanzar un estado de equilibrio.
    2. Reconocer e identificar sentimientos y emociones propias y de los demás, pudiendo comunicarlos.
    3. Ser conscientes de nuestras emociones y sentimientos.
  
  - Reflexivas:
    1. Interiorizar técnicas de relajación para adquirir un buen estado de bienestar.
    2. Ser conscientes de la importancia de la relajación.
  
  - Aprendizaje de idiomas:
    1. Desarrollar habilidades comunicativas en la lengua objetivo, en este caso el inglés.
    2. Introducir a las y los estudiantes la lengua extranjera oral para comunicarse.
    3. Mostrar interés por un idioma extranjero.
    4. Utilizar activamente el uso de la lengua en un contexto comunicativo.



## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 CURRÍCULO SOBRE EL APRENDIZAJE DE IDIOMAS**

En primer lugar se procederá a citar algunos de los objetivos de la etapa de Educación Primaria referidos al aprendizaje de idiomas y las emociones.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 17 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación en la Comunidad de Castilla y León; modificada en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, en adelante LOMCE, la etapa de Educación Primaria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- Respetar el pluralismo de una sociedad democrática.
- Expresar y comprender mensajes en una lengua extranjera.
- Desarrollar sus capacidades afectivas tanto de forma personal como con los demás.

Según el Currículo de Castilla y León en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

De conformidad con el artículo 16.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa; la finalidad de la Educación Primaria es ayudar a los alumnos a expresarse correctamente tanto de forma oral como escrita y alcanzar un grado óptimo de afectividad para garantizar así un pleno desarrollo bienestar de la persona.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 13 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la lengua castellana sólo se utilizará como apoyo en el proceso de aprendizaje de la lengua extranjera. Se priorizarán la comprensión y la expresión oral.

En la actualidad, en el sistema educativo español está vigente la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de Calidad Educativa (LOMCE), que apuesta por un aprendizaje basado en competencias.

## 4.2 COMPETENCIA COMUNICATIVA Y ENFOQUE COMUNICATIVO

El término competencia proviene del latín *competere* que significa *aspirar* o ir al *encuentro*.

De Seco (2003) define competencia como “*la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada.*” La competencia “*supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz*”. Es decir, son los conocimientos, habilidades y destrezas que desarrolla una persona a través de una participación y aportación activa aplicada en diversos contextos académicos y sociales.

Las competencias clave del Currículo de Primaria son las siguientes:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

A continuación explicaremos en qué consiste cada una de ellas, haciendo una explicación más a fondo de las que forman parte de este trabajo.

1. Comunicación lingüística: dominio de destrezas comunicativas en diferentes registros.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: habilidades relacionadas con la iniciativa científica, con el desarrollo de espíritu de investigación y con el uso de los números como lenguaje.
3. Competencia digital: incorporando las nuevas tecnologías, la seguridad en la red y la valoración crítica de su impacto en la sociedad.

4. **Aprender a aprender:** tener la capacidad de adquirir contenidos específicos a través de la práctica continua.
5. **Competencias sociales y cívicas:** relacionado con los conocimientos de las instituciones, el desarrollo de valores críticos y la adquisición de actitudes responsables.
6. **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** siendo este aspecto uno de los que más recalca la LOMCE y que aúna elementos de desarrollo de la autonomía personal, conocimientos del mundo económico y valoración del entorno social.
7. **Conciencia y expresiones culturales:** engloba conocimientos sobre la cultura propia y ajena, el respeto por las diferencias y la valoración de la interculturalidad en nuestra sociedad.

Las competencias que se desarrollan principalmente en el presente trabajo son:

Comunicación lingüística: es fundamental que haya una comunicación efectiva y continua dentro del aula mostrando diferentes recursos y situaciones. Los discursos pueden ser tanto orales como escritos.

Aprender a aprender: el alumnado es el responsable de su conocimiento a través de sus aprendizajes y experiencias siendo constante y consciente en el proceso de aprendizaje. Tiene que desarrollar aspectos cognitivos y emocionales.

Competencias sociales y cívicas: la introducción de un segundo idioma y su cultura permitirá a las y los alumnos tener una visión abierta y de respeto hacia otras culturas diferentes a las suyas. Hay que formar al alumnado en las competencias emocionales, así tendrán los conocimientos y habilidades necesarias para comunicarse correctamente.

Conciencia y expresiones culturales: el alumnado tendrá que adquirir conocimientos de otras culturas, respetando las diferencias y aceptando la libertad de expresión. Además serán conscientes de su propio proceso de aprendizaje y se les motivará para alcanzar un buen nivel de creatividad e iniciativa.

#### **4.2.1 Competencia comunicativa**

La definición de competencia comunicativa se ha ido modificando a lo largo de los años; como consecuencia ha provocado el nacimiento de ciertas escuelas y tendencias. Asimismo se realizará un pequeño desglose de la evolución de este concepto a partir de algunos autores expertos en ello.

Chomsky (1960) lingüista y filósofo americano; desarrolló el término competencia comunicativa en la enseñanza de idiomas. En la que primeramente explica la importancia del conocimiento que posee el hablante / oyente de la lengua y su uso en situaciones concretas.

Dell Hymes (1972) defiende la competencia comunicativa como la unión de las competencias lingüística, socio-lingüística, estratégica y discursiva.

Canale (1978) modifica en cierta medida los cuatro componentes de Dell Hymes.

Savignon y Stern (1983) se centran en una competencia comunicativa dirigida a los hablantes de lenguas extranjeras en el que se involucra la interacción. Stern, además divide su contenido en cuatro bloques: Plan de estudios de la lengua, Programa de estudios sobre la cultura, Programa de actividades comunicativas y Programa general de enseñanza de la lengua. Centrados en adquirir destrezas, motivaciones y técnicas para lograr un correcto desarrollo en el aprendizaje de idiomas. Van Ek, (1985) añade a las anteriores la competencia social y socio-cultural.

S. Moirand (1990) da una gran importancia a la competencia referencial, dedicada a la experiencia y referencia.

Para Krashen (1990) es muy importante el contexto, hacer uso de una comunicación no verbal ayudándose por ejemplo de recursos visuales o gestos. También debe existir una comunicación fluida y comprensible. Considera además, que una lengua se aprende por adquisición de una manera inconsciente y el aprendizaje es consciente. La función comunicativa es una intención del hablante el cual es el elemento clave en la enseñanza de idiomas.

Krashen y Swain (1991) defienden que la lengua necesita ser aprendida en un contexto y relacionarse los procesos cognitivos.

Pica (1991) y Van Lier (1996) introducen la interacción en el contexto, es fundamental no solo entre personas sino también con el material.

El Consejo de Europa tiene en cuenta tres componentes fundamentales dentro del concepto de competencia comunicativa y cada uno de ellos, a su vez, consta de tres elementos: competencia existencial o saber ser, conocimientos declarativos o saberes y destrezas o saber hacer. Dentro de los componentes encontramos el socio-lingüístico, el lingüístico y el pragmático.

En definitiva, la competencia comunicativa tiene múltiples definiciones pero se consigue gracias al desarrollo de habilidades y destrezas, ampliando los conocimientos de la cultura donde se habla esa segunda lengua a adquirir y utilizando la comunicación verbal y no verbal. Es el aula el lugar adecuado para formar y fomentar comunicadores competentes.

La función comunicativa es el uso, propósito e intención del hablante, la cual es el elemento lingüístico clave en la enseñanza de idiomas. El objetivo principal es el uso de la lengua extranjera en situaciones de comunicación significativa de forma personal y creativa.

La comunicación es más que hablar, es decir algo a otras personas y obtener una reacción. La comunicación puede ser verbal y no verbal. La verbal es oral o escrita en cambio la no verbal se utilizan gestos, sonidos o movimientos para transmitir información. Esta a pesar de ser menos usada, es igualmente importante ya que el enfoque orientado a la acción es muy efectivo ya que se aprende haciendo.

Las competencias comunicativas podemos dividir las en:

Competencias sociolingüísticas: capacidad de adaptar nuestro discurso a la situación. Usamos el lenguaje de la manera apropiada y de forma personal.

Competencia estratégica: adquisición de confianza para comunicarnos con los demás para evitar malentendidos o el desconocimiento de algunas palabras. Debemos saber cómo manejar una situación a pesar de las adversidades que puedan surgir.

Competencia gramatical/lingüística: Utilizar el lenguaje de forma correcta y en contexto adecuado.

Competencia del discurso: habilidad para obtener una correcta cohesión y coherencia en los enunciados. Dependiendo del uso que queramos podemos expresarlo de una forma escrita u oral.

Competencia sociocultural: ampliar el conocimiento de otras culturas, como puede ser su forma de vida, sus tradiciones,...y respetar las diferencias.

### **4.3 TEORÍAS DE APRENDIZAJE DE LA LENGUA**

Las teorías de aprendizaje pretenden describir aquellos procesos mediante los cuales las personas aprenden. Elaborando a su vez estrategias de aprendizaje y explicando cómo los sujetos acceden al conocimiento.

Psicólogos y pedagogos han propuesto diferentes tipos de teorías de aprendizaje del lenguaje:

Conductista: se basa en el comportamiento externo de las personas evitando los procesos mentales. Según Watson (1912) psicólogo conductista, el idioma es un proceso de estímulo-respuesta, un hábito o asociación automática. Los estudiantes hacen una asociación automática a través de ejercicios constantes y de repetición. A finales de los siglos XIX y XX, surgió un gran interés en estudiar el comportamiento animal llevado al crecimiento de la psicología experimental y la escuela del conductismo.

#### Estímulo-respuesta

Toda la conducta es vista como una respuesta a los estímulos. Si el comportamiento se manifiesta se conoce como explícito y si lo oculta es una conducta implícita.

El comportamiento ocurre en cadenas asociativas; por tanto, todo el aprendizaje se caracteriza por la formación de aprendizaje asociativo o hábito de asociación repitiendo la estructura de estímulo-respuesta.

Skinner (1948) psicólogo americano, se puede modificar el comportamiento externo a través del refuerzo negativo o positivo. El aprendizaje ocurre cuando hay un cambio observable en el comportamiento. El alumnado no participa, cumple las órdenes

que se le dice y necesita una constante aprobación por lo que el profesorado es la parte central del proceso.

Innatista: el lenguaje es innato y es necesario desarrollarlo. No es una forma de comportamiento. Chomsky (1960) principal defensor de esta teoría, creía que el desarrollo del lenguaje depende de un mecanismo innato que él denomina dispositivos de adquisición de lenguaje (LAD) que procesa las reglas gramaticales (competencia) y permite que las y los hablantes creen y produzcan frases (rendimiento) que quizás ellas y ellos nunca han oído antes. El alumnado tiene un papel activo ya que es el responsable de su aprendizaje y de relacionar el conocimiento previo con lo nuevo.

Cognitivista: los máximos representantes son Piaget (1920) y Vygotski (1934) defienden que el aprendizaje es el resultado de la actividad mental interna que las y los niños llevan a cabo cuando utilizan el lenguaje. Esta adquisición no es innata y requiere de un desarrollo cognitivo. El alumnado participa activamente en el proceso, el ambiente en el que se encuentra debe ser activo para favorecer los procesos cognitivos. Se le da una gran importancia a los conocimientos previos. La función del profesorado es orientativa ayudándose de la competencia comunicativa para enfocar el lenguaje.

Enfoque natural: Desarrollado por Tracy Terrel (1983) y Stephen Krashen (1991). El lenguaje es visto como un conjunto de mensajes que pueden ser entendidos. La entrada significativa se presenta en el idioma de destino utilizando técnicas como la mímica o los gestos y teniendo en cuenta las necesidades del alumnado. Los errores de las y los estudiantes se tienen en cuenta a menos que haya algún fallo en las comunicaciones.

Krashen (1991) desarrolla el aprendizaje de lenguas en la adquisición de idiomas a través de cinco hipótesis:

1. La hipótesis monitor: a la vez que el alumnado desarrolla habilidades, las corrige para adaptarlas al modelo. Las relaciona a base de conocimientos previos. El profesorado inspecciona, controla y corrige los errores.
2. La hipótesis afectivo filtro: cuanto más confianza se tenga y más relajado se esté, el alumnado adquirirá más rápidamente un segundo idioma. Crear un ambiente tranquilo y acogedor hará que las y los alumnos adquieran

sentimientos positivos y se encuentren relajados en el proceso de aprendizaje.

3. La hipótesis adquisición/aprendizaje: una persona adquiere un segundo idioma de la misma forma que adquiere la lengua madre, mediante el uso de la misma.
4. La hipótesis del orden natural: el alumnado va a adquirir partes del lenguaje en un orden predecible, con independencia de la enseñanza deliberada. Las y los maestros deben comenzar con la introducción de los conceptos del lenguaje, relativamente fáciles, para que las y los estudiantes los adquieran y luego usar andamios para introducir conceptos más difíciles. En otras palabras, pasar de lo simple a lo complejo.
5. La hipótesis de entrada: la adquisición del lenguaje se produce cuando el alumnado recibe mensajes que puede entender y es un paso más allá de su habilidad en el idioma actual. Se debe usar la lengua que se va a adquirir en el aula.

#### **4.4 METODOLOGÍAS**

Como profesoras y profesores debemos tener un amplio abanico de posibles métodos para utilizar en el aula, que nos servirán de herramienta para saber cuál utilizar dependiendo de los objetivos que se quieran conseguir.

Método audiolingual: el objetivo es que el alumnado consiga usar la segunda lengua de forma automática. La figura del profesor y la profesora es muy importante ya que es quien dirige la comunicación y el alumnado son sus imitadores. Las estructuras y el vocabulario a aprender se practican a base de imitación y repetición. Las destrezas orales son las que más atención reciben.

Aprendizaje comunitario: el profesorado tiene en cuenta los sentimientos, las habilidades, la relación entre sus estudiantes, reacciones y deseos de aprender; así puede alcanzar a ver los miedos y muros que pone el alumnado a la hora de adquirir una segunda lengua. Las y los maestros les ayudan a expresarse en el segundo idioma que deben adquirir y les asesoran en el proceso de aprendizaje de esta forma alcanzarán una independencia. Se usa la lengua materna. El ambiente tiene que ser relajado para que el alumnado no se sienta presionado.



Método silencioso: la idea de Chomsky (1960) por la que la cognición es parte del proceso de adquisición de idiomas provocó la aparición de la psicología cognitiva y métodos de innovación, entre ellos el método silencioso. El profesorado debe ser un mero observador y guía que les ayude en la pronunciación; mientras que el alumnado es responsable de su propio aprendizaje expresando sus sentimientos o ideas sin que la figura del maestro aparezca ya que se encuentra en silencio observando. El objetivo es que las y los alumnos interaccionen entre ellas y ellos y eliminen sensaciones negativas. El aprendizaje se construye a partir del conocimiento previo que posea el alumnado. El error está admitido y tienen que ser ellas y ellos mismos los que lo corrijan.

Método de sugestión: el objetivo principal es eliminar los sentimientos negativos en el alumnado y que bloqueen la adquisición del aprendizaje. Se le da una gran importancia a las emociones. El ambiente debe ser relajado y el profesorado mostrarse abierto y relajado para que las y los alumnos confíen. Se trabajan los diálogos largos, el vocabulario y las artes plásticas. Se usa la lengua materna aunque poco a poco se irá disminuyendo. Los errores se corrigen pero de forma correcta y educada.

Enfoque comunicativo: la teoría y explicación de esta metodología se va a desarrollar más profundamente ya que es la clave de este trabajo. Surge en 1970 y se centra en la comunicación real y en el uso auténtico de la lengua. Cuando se habla de comunicación real no solo significa una comunicación con palabras si no que la persona que lo recibe tiene una reacción. Cuando las y los estudiantes se encuentran en una comunicación real, sus estrategias naturales serán usadas y esto les permitirá el aprendizaje de uso de una lengua. Un enfoque comunicativo tiene dos visiones, la funcional (intención) y la formal (corrección de la lengua). En cada enunciado hay una intencionalidad y hay que aprender a expresar nuestras intenciones. La función del profesorado es de facilitador de la comunicación. El alumnado está activo e interactúa constantemente con las y los compañeros, siempre en la lengua a adquirir. Es muy importante hacer uso de materiales, simular situaciones reales y que el tema a enseñar sea del interés del alumnado para obtener un aprendizaje significativo. También se utiliza la comunicación no verbal y las cinco destrezas comunicativas, en especial la oral. Los errores son admitidos y trabajados para corregirlos.

Método de gramática-traducción: se les enseña a traducir de una lengua a otra. El alumnado aprende reglas gramaticales y vocabulario de la lengua a adquirir. El

profesorado es una figura autoritaria que corrige inmediatamente los errores y las y los estudiantes siguen sus órdenes. Se trabajan las destrezas escritas.

Método directo: no se permite la traducción. El profesorado y el alumnado trabajan juntos en este proceso. El profesorado explica el significado del nuevo término a aprender a través del uso de materiales reales. Se desarrollan las destrezas pero con más continuidad las orales. Se le da gran importancia al vocabulario. Las y los profesores utilizan ciertas pautas para que el alumnado se autocorrija.

TPR – Respuesta Física Total: la mejor forma de adquirir un idioma es seguir una serie de instrucciones habladas. No se usa la traducción. El ambiente debe ser relajado para reducir el estrés en el alumnado. El profesorado ejecuta una serie de acciones y son las y los alumnos unos meros repetidores y cuando el alumnado esté preparado para intervenir, se invierten los papeles. Es decir, el significado se obtiene a través del movimiento. El entendimiento va antes que la producción. Solo se usa la lengua materna para la presentación del método. El profesorado observa si se comprende y corrige los errores más graves de forma discreta.

Enfoque por tareas: el objetivo principal es comunicarse con coherencia. Se involucra a las y los estudiantes en tareas utilizando la lengua a aprender y encontrar por sí mismos las soluciones y respuestas, como puede ser adivinar un acertijo. Son situaciones reales. El profesorado selecciona las tareas adoptadas a las necesidades del alumnado y nunca corrige públicamente. Hay una alta interacción entre el alumnado. No se usa la lengua materna.

Enfoque de inteligencias múltiples: Howard Gardner (1983) identificó nueve inteligencias: lingüística, lógico-matemática, visual-espacial, musical, corporal-cenestésica, interpersonal, intrapersonal, naturalista, espiritual y existencial. El profesorado debe tener en cuenta estas inteligencias para desarrollarlas en el alumnado y que las dominen perfectamente.

Metodología CLIL: el idioma desempeña una función especial junto con otros contenidos. El contenido y el idioma están integrados para dar respuesta a objetivos específicos e interdisciplinarios. Ayuda a mejorar el plurilingüismo.

## 4.5 DESTREZAS LINGÜÍSTICAS

Relacionado con las competencias comunicativas y el enfoque comunicativo están las destrezas o habilidades lingüísticas.

Según O'Connor y Seymour (1999) estas habilidades se capacitan por realizar una serie de acciones comunicativas que provoquen una acción o sentimiento en otras personas. Por lo que es muy importante controlar las habilidades perfectamente para afrontar los problemas que puedan llegar a surgir en el proceso comunicativo.

En otras palabras, destrezas son las habilidades que las personas utilizamos para comunicarnos y su fin es utilizar la lengua de forma eficaz para su correcta comprensión.

Tomando como referente el Marco Común Europeo para las lenguas, el currículo de Primaria se estructura en torno a dos ejes fundamentales como son la comprensión y la producción (expresión e interacción) de textos orales y escritos.

Bloque 1: Comprensión de textos orales (escuchar).

Bloque 2: Producción de textos orales: expresión e interacción (hablar).

Bloque 3: Comprensión de textos escritos (leer).

Bloque 4: Producción de textos escritos: expresión e interacción (escribir).

Más recientemente, el Marco Común Europeo de Referencias para las lenguas ha introducido la interacción y la mediación como actividades lingüísticas básicas. Estas cinco destrezas constituyen el eje central de toda actividad didáctica: enseñar la lengua oral es enseñar a hablar (la expresión oral) y a entender (la comprensión oral); enseñar la lengua escrita es enseñar a escribir (la expresión escrita) y a leer (la comprensión lectora) y aprender a interaccionar e interpretar (interacción y mediación). Todas ellas deben ser tratadas de manera integrada en el centro educativo.

Cada una de estas destrezas incluye a su vez un conjunto de microdestrezas. La noción de microdestreza es importantísima, puesto que sirve como base para diagnosticar dónde pueden estar los problemas de nuestros estudiantes al llevar a cabo sus actividades lingüísticas comunicativas.

El Currículo exige que el alumnado vaya adquiriendo progresivamente las habilidades necesarias para comunicar con precisión sus propias ideas, escuchando y relacionando ideas de una forma correcta. Se fomentarán actividades de comunicación oral referidas a la interacción y comprensión.

En primer lugar hay que destacar que todos los niños y niñas, salvo anomalías graves se convierten en hablantes competentes gramaticales de la lengua materna a los cinco años de edad. El desarrollo del lenguaje posterior se refiere principalmente a la adquisición de vocabulario y la expansión de las funciones para las que se utiliza la lengua.

La competencia en lectura y escritura, por el contrario, se desarrolla mucho más tarde. Por lo tanto, el desarrollo del lenguaje oral se produce antes. Este orden natural se produce también en la adquisición de un segundo idioma.

Con el fin de utilizar una lengua de una manera eficaz, se deben desarrollar las cinco destrezas nombradas anteriormente.

### **Comunicación oral (hablar y comprender)**

El lenguaje oral posee un código multicanal. Los registros pueden ser diversos: informal, coloquial...y se da un gran valor a la comunicación no verbal. Es una comunicación espontánea y natural y los hablantes pueden interrumpirse ya que están presentes. El lenguaje oral se adquiere antes que el escrito. Utilizamos poco tiempo para comunicarnos de forma oral, pero podemos usar las repeticiones, pausas e incluso se tiene tiempo para pensar lo que se va a decir.

La destreza oral está unida al filtro afectivo de Krashen (1991) ya que como profesoras y profesores debemos crear un ambiente adecuado y relajado para que el alumnado se exprese sin estrés y con seguridad.

Tipos de comunicación oral:

- Singular: uno o más receptores no responden inmediatamente al emisor (canción).
- Dual: dos interlocutores pueden alternar los papeles de emisor y receptor (entrevista).

- Plural: tres o más participantes adoptan alternadamente los roles de emisor y receptor (conversación).

Es esencial que las clases en las que se está aprendiendo a adquirir una segunda lengua se hable en ese idioma para desarrollar todas las capacidades y destrezas posibles del alumnado.

### **Habilidad productiva oral: hablar**

El objetivo es que el alumnado adquiera una autonomía y creatividad a la hora de expresarse oralmente. Se debe controlar el volumen de la voz y utilizar gestos y movimientos que nos ayuden a expresarnos. La comunicación debe ser fluida, el error está admitido y los periodos de silencio se respetan. Esta destreza se consigue a base de práctica y ejercitación. El profesorado debe crear situaciones de comunicación en las que el alumnado se sienta cómodo para que se exprese libremente.

### **Destreza comprensiva oral: escuchar**

Escuchar supone interpretar la información en un contexto comunicativo concreto. Si el contexto es real se comprenderá mejor. Es esencial motivar al receptor para que pueda activar sus conocimientos previos y presentar los contenidos lingüísticos que necesitan para adquirir.

El receptor tiene que ser capaz de inferir el contexto, de retener la información, de interpretarla y de reconocerla. Por ello estas estrategias deben ser objeto de práctica habitual y de estudio en el aula; y las actividades deben ser lúdicas y variadas, que llamen la atención y motiven al alumnado a estar atento. No es necesario entender todas las palabras para comprender el discurso.

### **Comunicación escrita (escribir y leer)**

En el lenguaje escrito el emisor y el receptor se encuentran a distinto tiempo. Se considera una comunicación más fácil de producir ya que el receptor tiene tiempo para pensar en las reglas gramaticales o léxicas. Pero a la vez es más compleja ya que se debe conocer esas reglas para no cometer fallos. La formalidad también se asocia más con la comunicación escrita. Las y los estudiantes pueden mejorar su precisión mediante la práctica.

### **Habilidad receptiva escrita: leer**

Leer es saber interpretar un discurso escrito. Es un proceso activo en el que el lector hace uso de sus conocimientos previos, de su interpretación de la lectura y da su propio sentido crítico.

Los textos deben estar adaptados al alumnado. Se va desgranando y articulando por orden creciente los niveles fonológicos, léxicos, morfosintácticos y semánticos hasta acceder finalmente al nivel pragmático.

### **Habilidad productiva escrita: escribir**

Escribir es el acto de descifrar un mensaje usando símbolos de acuerdo a ciertas normas. Es una actividad cognitiva muy compleja. Los y las estudiantes necesitan saber la forma correcta, el orden de las estructuras gramaticales, las reglas de puntuación, coherencia, cohesión, estilo... El alumnado tiene la oportunidad de revisar lo que escribieron y corregir los errores.

### **Habilidad de interacción y mediación**

La conversación es una forma de comunicación interactiva y espontánea entre dos o más personas que siguen unas reglas determinadas. Es decir, son interacciones sociales e impredecibles. Las conversaciones son a veces la forma ideal para comunicarse, dependiendo de los fines de los participantes. Es muy interesante tener conversaciones sobre ideas subjetivas para que ayuden a ampliar la comprensión y la conciencia.

### **Habilidad de pensamiento**

Eduard Bono (1992) propone el pensamiento como la sexta habilidad. Las destrezas de pensamiento son las técnicas mentales que aplicamos cuando buscamos dar sentido a la experiencia, ya que nos permiten integrar cada nueva experiencia en el esquema que estamos construyendo.

Un mejor pensamiento no sólo nos permitirá tener más éxito en el aprendizaje, sino que también nos equipará para la vida, permitiéndonos realizar nuestro propio potencial y contribuir al desarrollo de la sociedad.

## 5. MINDFULNESS

### 5.1 DEFINICIÓN Y ORÍGENES DEL TÉRMINO MINDFULNESS

Mindfulness también conocido como atención plena se podría definir como el alcance de un estado de atención centralizado en un pensamiento o sentimiento. En otras palabras, pretende con una serie de técnicas y estrategias, liberar la mente de pensamientos negativos.

Luis López González (2017) nos comenta que el término mindfulness es la traducción inglesa de la palabra *sati*, vocablo pali, lengua utilizada por los budistas hace muchos años. *Sati* significa observación atenta y equitativa de los fenómenos.

Según Olga R. Sanmartín (2015) mindfulness es una práctica de raíces budistas pero sin vínculos religiosos. Trata de saber cuál es la realidad y de cómo sacar el mejor provecho de ella. Además se le da una gran importancia a los procesos cognitivos.

El autor del libro “*El maestro atento*” de Luis López González (2017) el monje vietnamita Thich Nhat Hanh (1966) ha sido la figura clave para introducir el mindfulness en Europa. El médico Jon Kabat-Zinn, en 1978 comenzó a usarlo con personas que padecían estrés crónico y fue uno de los precursores de su difusión por el occidente. Expuso también, siete habilidades o actitudes:

- No juzgar.
- Aceptación.
- Paciencia.
- Mente de principiante.
- Confianza.
- No esforzarse.
- No luchar. Dejar pasar.

### 5.2 ANTECEDENTES

En Aragón se lleva a cabo el Programa Aulas Felices, basado en la Psicología Positiva. Esta aportará un gran bienestar emocional al alumnado. Este programa está siendo usado por prestigiosos centros educativos de todo el mundo. La felicidad, el

disfrutar y el vivir el momento es la base de toda educación. La Psicología Positiva surgió a finales de los 90 en Estados Unidos. Su propulsor fue Martin Seligman (2000) quien dictó las tres bases principales de este movimiento; las emociones positivas, virtudes y fortalezas y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de las habilidades y emociones. Sus raíces están en la psicología dirigida, lo que se plantea es un cambio del modelo de enfermedad al de bienestar. El principal objetivo de la Psicología Positiva es identificar los recursos y fortalezas personales e intentar usarlos para que la persona tenga conciencia de sus fortalezas y capacidades para aplicarlos en su vida.

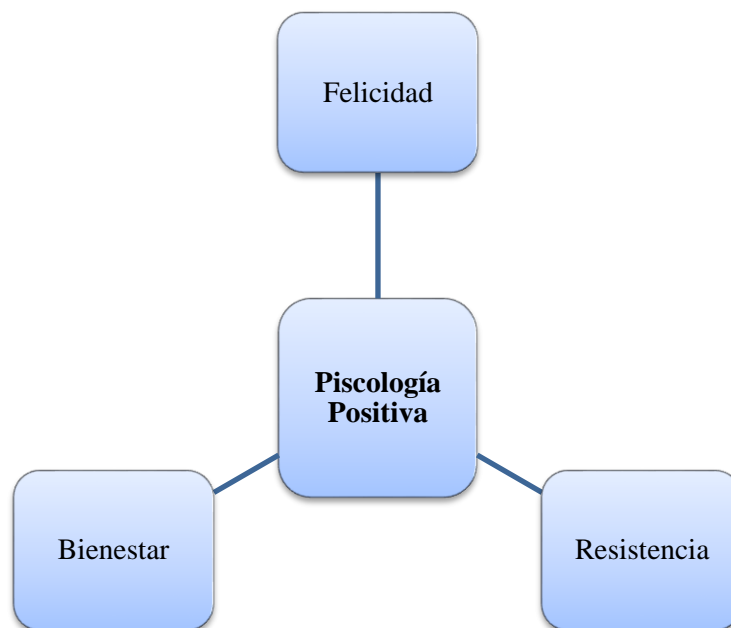


Figura 1: características Psicología Positiva.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) acordaron que *“el propósito de la Psicología Positiva consiste en comenzar a catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas.”*

Park y Peterson (2003) expusieron que los rasgos positivos son un elemento de unión entre las experiencias positivas y las instituciones positivas.

Peterson y Seligman (2004) presentaron una primera clasificación y listado de las veinticuatro fortalezas y virtudes más valoradas de todas las culturas y sociedades en un proyecto llamado *Vía*.



Dahlsgaard, Peterson y Seligman (2005) dividieron las fortalezas en seis categorías:

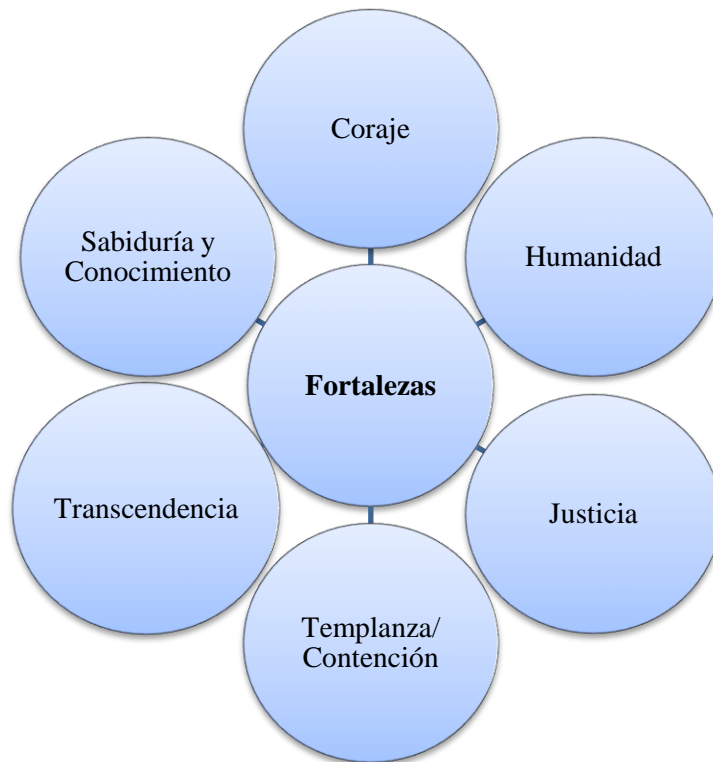


Figura 2: Categorías de las fortalezas.

Canarias ha sido la primera comunidad autónoma en España en incorporar la asignatura obligatoria de Educación Emocional y que contiene el mindfulness como parte del temario.

Además en Cataluña y en la Comunidad Valencia llevan a la práctica el Programa Treva del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona y Escuelas Conscientes.

### **5.3 MINDFULNESS Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

El mindfulness está muy relacionado con la inteligencia emocional ya que cuando se es consciente de lo que se está haciendo es cuando se empieza a controlar.

El término inteligencia emocional fue creado por P. Salovey y J.D. Mayer en 1990.

David Goleman (1995) psicólogo estadounidense publicó un libro llamado “*Inteligencia Emocional*” donde la define como: “*la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones*”. Es decir, es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y tratarlas de forma correcta al igual que las de los demás.

Los componentes que forman parte de la inteligencia emocional son los siguientes:



Figura 3: Componentes de la inteligencia emocional.

## 5.4 APLICACIÓN DEL MINDFULNESS

Mindfulness se puede aplicar en cualquier situación. Ya sea en momentos en que se necesite una alta concentración o cuando haya conflictos.

Para alcanzar el estado de atención plena, debemos estar en un lugar tranquilo, con buena temperatura, cómodo y si queremos con una música de fondo relajante. Es importante acompañarse con una respiración controlada para que seamos conscientes del proceso.

Es una técnica que perfectamente puede utilizarse el resto de nuestras vidas ya que puede ser aplicado a distintos ámbitos, como el clínico, laboral o deportivo.

## **5.5 MINDFULNESS EN EL AULA**

Como indica Olga R. Sanmartín (2015) poco a poco, esta herramienta se va implantando en más centros educativos ya que la consideran un buen recurso. Unos 200 colegios públicos y privados de España la han incorporado en sus clases.

Las pautas que diga el profesor o profesora deben ser sencillas y adaptadas al nivel del alumnado, no olvidemos que se va a adecuar esta herramienta para las clases de una segunda lengua. El profesorado debe, por lo tanto conocer no solo el conocimiento académico alcanzado hasta ahora por el alumnado, sino que también sus gustos para motivarle e implicarle más en este proceso.

El objetivo principal que se quiere conseguir con la aplicación de mindfulness en las aulas es que creando silencio se pueda captar la atención del alumnado para que se concentren mejor, dejarles calmados para la siguiente clase o como una buena herramienta para cambiar el ritmo de la clase.

Antes de mantenernos en silencio nos relajamos, para ello les mostramos una serie de indicadores que deberán seguir para llegar al silencio: respirar profundo, sentarnos, cruzar los brazos, cerrar la boca y abrir los oídos para escuchar.

Según Deborah Schoeberlein y la doctora Suki Sheth (2015) en su libro *“Estrategias para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores”* comentan la importancia de tomar una pausa breve en el horario escolar ya que provocaría un espacio en el que la mente procesaría la información nueva o se serviría también como cierre mental para comenzar con ganas la siguiente tarea.

### **5.5.1 Beneficios del mindfulness en el aula**

Según Luis López González (2017) las consecuencias de la utilización del mindfulness son muy positivas a nivel personal ya que el alumnado desarrolla un mayor nivel de concentración y por lo tanto de calma. Esto provoca una reducción de la ansiedad y de la depresión, además de mejorar la memoria y la creatividad, aumenta la

empatía y tolerancia, y la inteligencia emocional. Habrá por lo tanto una mejora tanto conductualmente como académicamente.

Gracias al mindfulness, los alumnos y alumnas optimizan su atención y están más relajados por lo que el aprendizaje se adquirirá más fácilmente.

### **5.5.2 Figura del profesorado**

El papel que desempeña las y los profesores, como ya se dijo al comienzo de este trabajo es fundamental y crucial para la educación de una persona. No solo se encargan de enseñar conocimientos teóricos sino que también deben ayudar al alumnado a adquirir habilidades sociales y actitudinales. Su rol será de orientador, el organizador de diseñar actividades acordes al nivel del alumnado teniendo en cuenta sus conocimientos, actitudes y habilidades.

El profesorado debe crear un ambiente sano, sin prejuicios para conseguir un bienestar adecuado en el aula. Gracias al mindfulness el profesorado puede llegar a resolver situaciones problemáticas y mejorar las relaciones interpersonales.

Según Luis López González (2017) el docente mindfulness debe poseer estas cinco habilidades:

1. Es un observador nato de lo que ocurre en el aula tanto con el alumnado como lo que siente dentro de sí mismo.
2. Es creativo.
3. Transforma los problemas en cosas positivas.
4. Trata a todo el alumnado por igual.
5. Su figura emite seguridad, tranquilidad y confianza.

### **5.5.3 Figura del alumnado**

El alumnado debe reflexionar sobre sus propias emociones y pensamientos para alcanzar un bienestar personal.

Es muy importante que tengan durante su formación una sana salud interior. Esto hará que mejoren académicamente, aumente su creatividad, su memoria, reduzcan su agresividad y alcancen un nivel óptimo de empatía. Es un receptor nato, hace preguntas y su referencia es la figura del profesor o profesora. Poco a poco van consiguiendo autonomía y por lo tanto se convierte en partícipe de su formación.

## 6. PROPUESTA DE AULA

### 6.1 CONTEXTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO

Esta técnica se puede llevar a cabo tanto en centros rurales como urbanos y en cualquier curso de Educación Primaria aunque es recomendable que sean cursos bajos ya que el nivel de atención será distinto.

La propuesta se va a desarrollar con alumnas y alumnos de segundo curso de Educación Primaria y se tendrán en cuenta las necesidades educativas y la atención a la diversidad, dando una respuesta de calidad en función de las necesidades de cada estudiante teniendo en cuenta la gran heterogeneidad que hay en las aulas. El alumnado con necesidades educativas especiales tiene mayor dificultad para aprender por lo que el profesorado debe adoptar el currículo para que este alumnado reciba una respuesta educativa adecuada a sus necesidades.

Según Pozuelo y Rodríguez (1994) *“Es esencial saber lo que los alumnos son capaces de hacer. Para ello es preciso tener en cuenta sus características psicoevolutivas y así poder ajustar adecuadamente el proceso de enseñanza y aprendizaje y armonizar la lógica de la disciplina con el nivel de desarrollo del alumno”*.

El alumnado de este curso tiene entre 7 y 8 años y son personas muy activas, creativas y con ganas de aprender ya que su realidad cercana les va incitando a tener curiosidades y dudas.

Piaget (1942) fue un psicólogo clínico suizo muy conocido por su trabajo en el desarrollo infantil y principalmente por su teoría del desarrollo cognitivo, la cual se divide en cuatro etapas:

- Etapa sensoriomotora (0 a 2 años).
- Etapa preoperacional (2 a 7 años).
- Etapa de las operaciones concretas (7 a 12 años).
- Etapa de las operaciones formales (12 años en adelante).

Ya que nuestra propuesta se realiza con alumnado de entre 7 y 8 años, nos centraremos en la etapa operativa concreta que va desde los 7 años hasta los 12.

En estas edades el alumnado sufre un gran desarrollo en la seriación, clasificación y conservación. La seriación es la capacidad de saber ordenar las cosas de una manera lógica, como por ejemplo ordenar palos por su tamaño. Y entiendan así, la ley de transitividad en la que las y los estudiantes se dan cuenta de las diferentes formas y tamaños de las cosas. Además, conciben el concepto de conservación que no pudo lograr en la etapa anterior, utilizando otros parámetros en su decisión y comprobando que la forma no afecta el contenido.

Al mismo tiempo, comienzan a pensar lógicamente sobre eventos concretos. Están perdiendo el egocentrismo de la etapa anterior y comienzan a preparar sus desarrollos cognitivos para problemas abstractos e hipotéticos de la siguiente etapa operacional formal. Respecto al aprendizaje de idiomas, es una etapa en la que el alumnado va adquiriendo fácilmente el segundo idioma a través de gestos, movimientos, órdenes,...

## **6.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LAS ACTIVIDADES**

Se presentan de manera general y específica y a su vez se dividen en emocionales, reflexivos y aprendizaje de idiomas.

- Generales
  1. Asimilar por parte del alumnado las técnicas mindfulness.
  2. Crear silencio para un cambio de tónica en el aula.
  3. Autocontrol de las acciones.
  
- Específicas:
  - Emocionales:
    1. Interiorizar los mandatos.
    2. Mejorar el bienestar.
  
  - Reflexivas:
    1. Centrarse en uno mismo.
    2. Evadirse de los estímulos externos.
    3. Atender plenamente.

- Aprendizaje de idiomas:
  1. Usar activamente el idioma extranjero.
  2. Comprender las pautas.
  3. Escuchar con atención.

### **6.3 CONTENIDOS**

Conjunto de destrezas, habilidades y actitudes que ayudan al alumnado a la adquisición de conocimientos. Sería la respuesta a ¿qué tienen que aprender nuestras alumnas y alumnos? Los contenidos se consideran como algo necesario para desarrollar las capacidades humanas y formar íntegramente al alumnado ya que están vinculados con los objetivos y capacidades.

Los contenidos que se van a tratar a lo largo de la actividad son los siguientes: ansiedad, estrés, relajación, atención plena, inteligencia emocional, emociones.

Según Lang (2002) la ansiedad es una respuesta emocional que las personas muestran ante contextos que distingue o descifra como amenazas o riesgos.

Selye (1974) defiende que el estrés ocurre cuando existe una transformación en la armonía del organismo ocasionada por la acción de un agente exterior o interior y el organismo reacciona para rehabilitar dicho equilibrio.

Relajarse según la Real Academia Española (2017) la define como aflojar, laxar o ablandar; es decir, disminuir la tensión en algo. Para alcanzar un estado de calma y reducir la tensión podemos aplicar una serie de técnicas de relajación las cuales beneficiarán nuestra salud.

### **6.4 TEMPORALIZACIÓN**

Según el currículo de Castilla y León, las horas que se imparten en el segundo curso de Educación Primaria de la asignatura de inglés son de dos horas y treinta minutos. La herramienta mindfulness será utilizada durante un trimestre completo durante todas las clases de la asignatura de inglés. La proposición que se hace en el trabajo es que esta técnica se haga cada trimestre del curso con distintos recursos pero

con el mismo fin. La duración de la actividad será entre 3 y 5 minutos, no mucho más ya que perderíamos el interés que queremos suscitar a las y los alumnos.

## 6.5 ACTIVIDAD

Como hemos explicado anteriormente en el apartado *4.6 Destrezas lingüísticas*, el aprendizaje de la lengua extranjera se fundamenta en las cinco destrezas comunicativas según el Marco Europeo de las Lenguas. El profesorado entonces comenzará a diseñar las actividades teniendo en cuenta las mismas, el resto de elementos del currículo y las necesidades educativas del alumnado.

Es muy importante en estos cursos utilizar activamente la lengua en un contexto comunicativo adecuado, integrando el movimiento en el aula para que así el alumnado canalice correctamente su energía y se estimule su imaginación y creatividad.

Se podría decir que el aprendizaje es receptivo ya que el profesorado es el emisor y el alumnado el receptor. Por lo que es una comunicación en una sola dirección. El docente es quien imparte las órdenes y las y los alumnos pasan a ser entes pasivos, excepto cuando las y los estudiantes interactúan entre ellos.

La distribución de una clase de inglés en segundo curso de Educación Primaria sería de esta manera:

<b>Duración</b>	<b>Actividad</b>
5 minutos	Saludo con una canción o cuento
10 minutos	Iniciación de actividad conjunta
15 minutos	Actividades de Respuesta Física Total
5 minutos	Creación del silencio mediante el mindfulness
10 minutos	Trabajo individual
5 minutos	Puesta en común

La rutina que se llevará a cabo durante un trimestre es la siguiente: primeramente se desarrollarán destrezas orales, donde el profesorado interactuará con el alumnado y entre ellos y ellas, a través de cuentos o preguntas con respuestas; actividades que se activen los sentidos y en las que el profesorado cree un ambiente



tranquilo y de confianza. A continuación, se les introducirá técnicas de mindfulness para que se cree un silencio necesario para continuar con las actividades y poder así comenzar con las destrezas escritas y de trabajo individual de una forma tranquila y ordenada.

Para conseguir una creación de silencio a través del mindfulness, el profesorado debe conocer los gustos del alumnado, los cuales les afloran las emociones y alcancen un nivel de relajación y de desconexión óptimo para realizar la actividad. Como se ha dicho anteriormente, esta herramienta será utilizada rutinariamente durante un trimestre en las clases de inglés para que el alumnado sienta una conexión adecuada y alcance la adquisición que se busca.

El profesorado debe crear un ambiente tranquilo, sin ruidos exteriores para evitar cualquier tipo de distracción. Podrá utilizar si lo desea, música relajante de fondo, por ejemplo el sonido de las olas del mar, la lluvia, una cascada,... debe evitar que la música tenga algún tipo de letra. Debe de ser muy melódica y repetitiva. Se cerrarían las ventanas para crear un aula de silencio total y si tuviera persianas sería muy interesante que se cerraran un poco para que la luz no fuera fuerte, evidentemente las luces se apagarían también. A continuación el profesorado comenzaría a dar las pautas en inglés ayudándose de gestos; no olvidemos el nivel en el que se encuentran nuestras alumnas y alumnos y sus conocimientos en este idioma.

*“Imagina que estás en un jardín con muchas flores, toca una y huélela. Inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa. Lo repetimos, inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa. Lo repetimos de nuevo, inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa. Si quieres puedes cerrar los ojos. Caminas por el jardín y te tumbas sobre la hierba. Puedes ver el cielo azul y escuchar los pájaros. Inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa. Lo repetimos, inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa. Pon una mano sobre tu estómago y siente la respiración, cierra los ojos, inhala o respira profundamente, y luego exhala o expulsa. Lo repetimos, inhala o respira profundamente y luego exhala o expulsa.”*

*“Imagine you are in a garden with a lot of flowers, touch one and smell it. You inhale or breathe deeply, and then you exhale or breathe out. Repeat it, you inhale or breathe deeply, and then you exhale or breathe out. Repeat it again, you inhale or breathe deeply it, and then you exhale or breathe out. If you want you can close your*

*eyes. You walk through the garden and lay down on the grass. You can see the blue sky and hear the birds. You inhale or breathe deeply, and then you exhale or breathe out. Repeat it, you inhale or breathe deeply, and then you exhale or breathe out. Put one hand on your stomach and feel the breathing, close your eyes, you inhale or breathe deeply it, and then you exhale or breathe out. Repeat it, you inhale or breathe deeply, and then you exhale or breathe out.”*

El propósito de esta actividad es que haya una observación interna dirigida a los ámbitos cognitivos, emocionales y motores; y cuya consecuencia es la autoobservación de los pensamientos, sentimientos y comportamientos o actitudes. Es fundamental que sea precisa y haya una continuidad.

La respiración abdominal es la base de la respiración; involucra al diafragma y a la musculatura costal y pectoral. Ayudará a que los y las niñas aprendan a controlar la respiración.

Se busca la detención de los pensamientos negativos que bloquean la mente, y se sustituyen por otros positivos, vivencias, recuerdos y emociones agradables que nos ayuden a eliminarlos.

## **6.6 RECURSOS**

El ambiente que el profesorado debe crear en el aula es de tranquilidad y sosiego. Puede hacer uso de un aparato electrónico para poner música relajante. Los alumnos si pudieran ir con ropa cómoda sería lo idóneo pero sabemos que es muy complicado ya que dependiendo de las asignaturas o de las actividades extraescolares deben llevar un tipo de ropa diferente. Es importante que el alumnado se sienta cómodo, que la temperatura del aula sea la correcta.

Se quiere conseguir un ambiente muy relajante, evitando todo tipo de ruidos por lo que si el aula da a una calle con mucho tránsito, se deberían cerrar las ventanas para que la concentración sea la deseada.

Es una actividad en la cual no se necesitan apenas recursos, por no decir que ninguno, simplemente es la exposición del profesor o profesora y que el alumnado escuche lo que ellos y ellas les comunican.

Además consideramos muy importante una correcta distribución del aula en la cual haya espacios y rincones específicos destinados a ciertas materias y haya un orden y colocación de los materiales. (*El plano se encuentra en el Anexo I*).

La organización del espacio del aula que escogeríamos sería en forma de U, ya que permite una buena visibilidad y es muy adecuada para puestas en común, interacción profesorado-alumnado, alumnado-alumnado, y además permite trabajar a las y los estudiantes independientemente también. Frente a ellos estaría la pizarra y en un lateral la mesa del profesor o profesora que en ningún momento impediría la visión a las y los estudiantes.

Tendríamos un espacio semiabierto el cual llamaríamos el Rincón de las emociones donde habría cojines, el suelo estaría enmoquetado y tendríamos una pizarra digital. Utilizaríamos este espacio para actividades si quisiéramos mindfulness, para ver alguna película o documental, para realizar actividades multimedia o para crear un ambiente más distendido y en que el alumnado se sienta más libre y cómodo.

También habría un rincón dedicado a las tics con unos ordenadores e impresora para que cuando sea necesario y con la presencia siempre del profesorado para que no se haga un uso indebido del mismo. Muy próximo a este espacio estaría la Asamblea, unas mesas circulares donde las y los estudiantes trabajarían en grupo y facilitaría la interacción entre ellos.

El aula tendría además varias zonas de almacenaje de libros y materiales y taquillas para uso personal y percheros. Un gran espacio estaría destinado a los corchos donde el alumnado presentaría sus trabajos, se expondrían las normas de la clase, palabras o imágenes relacionadas con los contenidos estudiados. Es fundamental también que haya una zona de reciclaje y unas plantas para que aprendan a cuidarlas.

## **6.7 EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La evaluación es fundamental porque orienta al profesorado y les permite tomar decisiones. El docente debe evaluar para comprobar el proceso de aprendizaje del alumnado hacia los objetivos establecidos e identificar los factores que favorezcan o interfieran en el óptimo desarrollo de las alumnas y alumnos.

El profesorado mediante la observación directa y continua evaluará si el alumnado está adquiriendo sus objetivos marcados en un principio. La podrá hacer de forma cuantitativa a través de las listas de control o las escalas de valoración donde 1 es muy poco, 2 poco, 3 regular, 4 bien y 5 muy bien (*Anexo II*).

El alumnado por su parte, tendrá que responder a una serie de preguntas que el profesor o profesora le facilitará en una hoja, la forma será la misma a la escala de valoración del profesorado (*Anexo III*).

## 7. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

López, López, T. (1998) opina que de todos los agentes socializadores sin duda el más importante es la familia debido a:

- Es la institución en la que nace la persona y en la que la sociedad delega los cuidados.
- Las relaciones familiares suelen durar todo el ciclo vital.
- La familia es la mediadora de las relaciones con otros agentes de socialización.
- Las niñas y niños aprenden códigos de comunicación, afección, creencias fundamentales, etc...
- En la familia se observan los modelos que condicionan su desarrollo social.

Tanto el centro educativo como las familias son básicos en el proceso de socialización, aprendizaje y educación por lo que están obligados a entenderse y colaborar. Por ello, es fundamental su opinión y que sean partícipes en la educación de sus hijas e hijos.

Las familias recibirán al final del trimestre por parte del profesorado una hoja en la que deben responder de forma muy simple, 1 es muy poco, 2 poco, 3 regular, 4 bien y 5 muy bien, a una serie de preguntas relacionadas con la propuesta (*Anexo IV*).

## **8. PROPUESTA DE MEJORA**

Las actividades de creación de silencio a través de mindfulness pueden realizarse al inicio, mitad o final de la sesión; dependiendo de la finalidad que el profesorado busque.

El presente trabajo es una propuesta para poner en práctica en el segundo curso de Educación Primaria, pero perfectamente puede ser aplicada a otros cursos, modificando las órdenes ya que el nivel de comprensión del habla inglesa será mayor.

Como propuesta de mejora se podría añadir al mismo un proyecto de investigación en el que se pueda ver claramente cómo afecta esta herramienta en las y los estudiantes.

## 9. CONCLUSIÓN

Como hemos visto a lo largo de este trabajo se hace una propuesta para poner en práctica la creación de silencio a través del mindfulness en las clases de lengua extranjera, inglés.

Se le da una gran importancia al centro escolar, a las familias y al aula en sí para una correcta formación interna de la persona, aprendiendo normas, culturas, hábitos, tradiciones, acciones, y mostrando a los demás su propio ser.

La figura del profesor es esencial para ello, el alumnado tiene que sentirse cómodo y confiar en esa figura para que todo el proceso de enseñanza-aprendizaje vaya encaminado correctamente.

Las y los estudiantes cuando se sienten tranquilos, respiran y son conscientes del momento, del ahora, de sus emociones y sentimientos y es ahí el propósito de este proyecto. Queremos hondar en el fondo de ellas y ellos para que puedan expresarse y sentirse más seguros y que obtengan técnicas para poder autocontrolarse en situaciones de estrés y nerviosismo; y así su rendimiento será mayor en las clases de inglés.

Queremos resaltar también la continua renovación en la educación para poder satisfacer todas las necesidades de las alumnas y alumnos y que estemos al día de la gran cantidad de avances científicos, teóricos y metodológicos que podemos aplicar en el aula.

Este trabajo ha sido muy interesante y enriquecedor ya que no conocía muy afondo el término mindfulness y gracias al estudio que se ha hecho del mismo he podido informarme, estudiar y aprender sobre el tema propuesto. Considero además que esta herramienta debería ser utilizada con más frecuencia y que el profesorado se forme en temas relacionados con disminuir el estrés y potenciar los sentimientos y emociones, y por supuesto impulsar y usar la comunicación en habla inglesa durante las clases de idioma extranjero.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Argyris, C. y Schön, D. (1978). *Organizational learning*. 1st ed. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm. 142, Consejería de Educación, Valladolid, España, 25 de julio de 2016.

DECRETO 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm. 89, Consejería de Educación, Valladolid, España, 9 de mayo de 2007.

Educacion.navarra.es. (2017). *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. Consultado en: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

El Portal de Educapeques. (2017). *Maneras curiosas de mantener una clase en silencio*. Consultado en: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/mantener-una-clase-en-silencio.html>

Gardner, Howard (1998). *A Reply to Perry D. Klein's 'Multiplying the problems of intelligence by eight'*. Canadian Journal of Education 23 (1): 96–102. doi:10.2307/1585968. JSTOR 1585790

García, C. (2017). *Cómo practicar 'mindfulness' con niños*. EL PAÍS. Consultado en: [http://elpais.com/elpais/2017/02/06/mamas\\_papas/1486376128\\_086986.html](http://elpais.com/elpais/2017/02/06/mamas_papas/1486376128_086986.html)

Gómez, Fajardo, Y., López, López, T., y Serrano, Martínez, M. (1996) El proyecto de acción tutorial como herramienta de formación integral. *El asesoramiento psicopedagógico: una perspectiva profesional y constructivista*. Madrid: Alianza Editorial.

Kabat-Zinn, J. (2003), *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.



- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de Calidad Educativa (LOMCE). BOE núm. 295, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, 10 de diciembre de 2013.
- López, Pérez, C., Valls Ballesteros, C. y Halton, W. (2015). *Coaching educativo*. Las emociones, al servicio del aprendizaje. Boadilla del Monte: SM
- Mecd.gob.es. (2017). Competencias clave - Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consultado en: <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/lomce/el-curriculo/curriculo-primaria-eso-bachillerato/competencias-clave/competencias-clave.html>
- Mindfulness-salud.org. (2017). *Sociedad Mindfulness y Salud* » *¿Qué es Mindfulness?* Consultado en: <http://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/#.WiiUplPhCUk>
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, 20 de junio de 2014.
- Oro, G. (2017). *'Mindfulness': la atención plena*. EL PAÍS. Consultado en: [http://elpais.com/elpais/2014/12/05/eps/1417796395\\_262217.html](http://elpais.com/elpais/2014/12/05/eps/1417796395_262217.html)
- Pérez Jiménez, I. (2017). *Procesos de aprendizaje: Desarrollo de habilidades comunicativas*. Consultado en: [http://procesosaprendizaje.weebly.com/uploads/9/6/4/6/9646574/tema\\_4\\_las\\_de\\_strezas\\_linguisticas\\_2014.pdf](http://procesosaprendizaje.weebly.com/uploads/9/6/4/6/9646574/tema_4_las_de_strezas_linguisticas_2014.pdf)
- Psicologiyamente.net. (2017). *Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget*. Consultado en: <https://psicologiyamente.net/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget#!>
- Psicologiyamente.net. (2017) *¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas*. Consultado en: <https://psicologiyamente.net/meditacion/que-es-mindfulness>
- Pozuelo, M.L. y Rodríguez, M.A. (1994): *Proyecto Curricular del Área de Inglés. Educación Primaria*. Madrid: Editorial Escuela Española.

Real Academia Española. Diccionario de la lengua española (23ª ed.). Consultado en:  
<http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE núm. 52, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, España, 1 de marzo de 2014.

Respiravida.net. (2017) *¿Qué es la Atención Consciente o Mindfulness? Respira Vida*. Consultado en: <http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness>

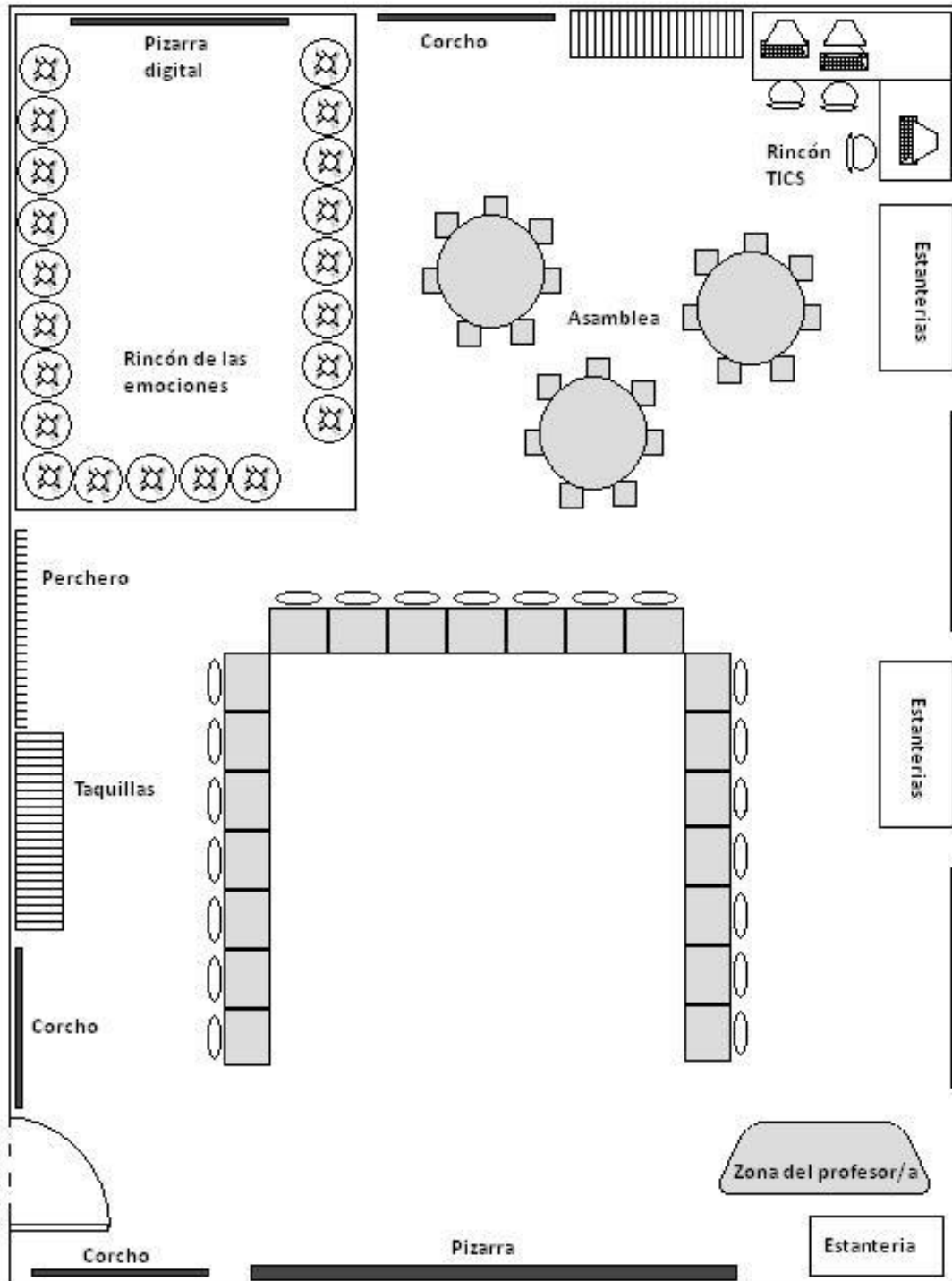
Sanmartín, O. (2017). *Meditación en el colegio*. ELMUNDO. Consultado en:  
<http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>

Schoeberlein, D. and Sheth, S. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Móstoles, Madrid: Neo Person.

Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. Revista *Psicología Científica.com*, 7(8). Consultado en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

# 11. ANEXOS

## ANEXO I: PLANO DEL AULA



## ANEXO II: CUESTIONARIOS PARA EL PROFESORADO

NOMBRE:

	1	2	3	4	5
¿Usa el inglés para comunicarse?					
¿Comprende las pautas dadas?					
¿Escucha con atención?					
¿Está más tranquilo/-a de lo habitual?					
¿Se evade de los estímulos exteriores durante la actividad?					
¿Se centra mejor en las actividades individuales que antes?					
¿Se siente bien cuando realiza técnicas de relajación?					
¿Ha asimilado las técnicas mindfulness?					
¿Se centra plenamente en la actividad?					
¿He percibido que usa mindfulness en otras asignaturas?					

1 muy poco, 2 poco, 3 regular, 4 bien y 5 muy bien

### ANEXO III: CUESTIONARIOS PARA EL ALUMNADO

Tienes que poner una X en la casilla que consideres más adecuada para ti. Es personal, no copies a tus compañeros o compañeras. Fíjate bien a lo que equivale cada número, viene debajo de la tabla.

NOMBRE:
---------

	1	2	3	4	5
¿Te gusta la asignatura de inglés?					
¿Te gusta aprender idiomas?					
¿Te da vergüenza participar en clase?					
¿Te sientes nervioso o nerviosa cuando te pregunta la o el profesor?					
¿Notas que haces mejor las actividades individuales?					
¿Te sientes bien cuando realizas técnicas de relajación?					
¿Usas las técnicas de relajación fuera del colegio?					

1 muy poco, 2 poco, 3 regular, 4 bien y 5 muy bien

## ANEXO IV: CUESTIONARIOS PARA LAS FAMILIAS

Estimadas familias nos gustaría que participaraís en un cuestionario muy sencillo en el que solo hay que poner una X en la casilla que se considere más adecuada. Debajo de la tabla encontrará la equivalencia de cada número. Cuando lo hayan completado, por favor dóblenla y métenla en la agenda de su hijo o hija. Muchas gracias por su participación y entrega.

NOMBRE DEL ALUMNO O ALUMNA:					
	1	2	3	4	5
¿Crees que a tu hijo o hija le gustan los idiomas?					
¿Sientes que tu hijo o hija se sienta inseguro en el aula?					
¿Consideras que tu hijo o hija sea nervioso, impulsivo,...?					
¿Has percibido que tu hijo o hija esté más tranquilo o tranquila en momentos de tensión?					
¿Notas que tu hijo o hija autocontrole sus emociones y sentimientos alguna vez?					
¿La opinión que tienes sobre el uso de técnicas de relajación en el aula es positiva?					
¿Has oído hablar alguna vez del mindfulness?					
¿Te gustaría que el profesorado te informara sobre el mindfulness y sus beneficios?					

1 es muy poco, 2 poco, 3 regular, 4 bien y 5 muy bien